

# **Мелоди Битти**

## **Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости**

«Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости»: 1997.

ISBN 15BM 5-278-00613-7

Битти М.

«Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости». / Пер. с англ. — М: Физкультура и спорт, 1997. — 331 с.

15BM 5-278-00613-7

Вторая книга (после первой — «Двадцать четыре часа в день»), предназначенная для участников движения Анонимных Алкоголиков.

В ней идет речь о том, как помочь себе в жизни, чтобы не зависеть от окружающих тебя алкоголиков и наркоманов, даже если это близкие тебе люди.

**Это нелегко найти счастье в себе самом, но где-нибудь вне себя его найти просто невозможно.**

Агнес Риплайер, «Источник сокровищ»

**За помощь в написании этой книги я благодарю:**

Бога, мою маму, Дэвида, моих детей, Скотта Иглстоуна, Шерон Джордж, Джоан Маркусон и всех созависимых людей, которые чему-то учились у меня и позволили мне учиться у них.

**Эта книга посвящается мне.**

**СОДЕРЖАНИЕ:**

Введение 9

**Часть I ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ, КТО ПОПАЛСЯ В ЕЕ СЕТИ?**

1. История жизни Джессики
2. Другие истории
3. Созависимость
4. Характеристики созависимых

## Часть II ОСНОВЫ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

5. Отстраненность
6. Не будь былинкой на ветру
7. Освободи себя
8. Довольно быть жертвой
9. Независимость
10. Живи своей собственной жизнью
11. Любовные взаимоотношения с собой
12. Учимся искусству принимать себя и действительность
13. Испытывать свои собственные чувства
14. Гнев
15. Да, ты умеешь думать
16. Ставьте свои собственные цели
17. Общение
18. Работайте по программе «12 шагов»
19. Остатки
20. Учимся жить и любить снова

### Эпилог

### ВВЕДЕНИЕ:

Впервые я столкнулась с созависимыми в начале 60-х годов. Это было до того, как людей, страдающих от поведения других людей, стали называть созависимыми, и до того, как людей, пристрастившихся к алкоголю либо к другим химическим веществам, стали называть химически зависимыми. И хотя я не знала, что такое созависимость, я знала, какие это люди. Поскольку я сама зависима от алкоголя и наркотиков, я жила столь бурной жизнью, что способствовала другим стать созависимыми.

Созависимые — это неизбежно надоедливые люди. Они враждебно настроены, склонны контролировать жизнь близких, манипулировать другими, избегают прямых отношений (иногда говорят через третье лицо), стремятся вызвать у других чувство вины, с ними трудно жить. В общем, они нелегко идут на согласие, временами же они полны ненависти. Все это обусловило то, что созависимые были препятствием на пути к достижению мною эйфории, опьянения. Они кричали на меня, прятали мои таблетки, с помощью которых я достигала эйфории, смотрели на меня с мерзким выражением лица, выливали в песок мой алкоголь, пытались удерживать меня от употребления одурманивающих веществ, хотели знать, что же я делаю, и спрашивали, что со мной происходит, что у меня не в порядке. Однако они всегда были тут как тут, готовые спасти меня от несчастий, которые я сама же себе и сотворила. Созависимые в моей жизни не понимали меня, и наше непонимание было взаимным. Я сама не понимала себя, и я не понимала их.

Моя первая профессиональная встреча с созависимыми произошла много позже, в 1976 году. В то время в Миннесоте алкоголики и наркоманы стали называться химически зависимыми, их семьи и друзья — значимыми близкими, а я именовалась по новой терминологии «выздоровливающая наркоманка и алкоголичка». К тому времени я уже работала в качестве консультанта в области химической зависимости в той широкой сети учреждений, программ, агентств, которые помогают химически зависимым людям достичь благополучия и хорошего здоровья. Поскольку я — женщина и большинство моих значимых близких в то время тоже были женщины, и поскольку я не занимала тогда высокой должности, и никто из моих сотрудников не хотел дать мне подобную должность, мой начальник предложил мне организовать группу поддержки для жен тех зависимых, которые

находились в лечебной программе.

Я не была готова к выполнению такой задачи. Я все еще находила созависимых враждебными, контролирующими, манипулирующими, непрямыми в общении, вызывающими у других чувство вины, в общем, теми людьми, с которыми трудно общаться и даже более того.

В своей группе я увидела людей, которые чувствуют себя ответственными за целый мир, но они отказывались взять на себя ответственность за то, чтобы управлять своей собственной жизнью, и за то, чтобы просто жить.

Я увидела людей, которые постоянно что-то отдавали другим, но не знали, как брать себе от других. Я видела людей, которые отдавали до тех пор, пока не становились злобными, психически истощенными и опустошенными. Я видела, что некоторые отдают себя до тех пор, когда они вынуждены прекратить это. Я даже видела одну женщину, которая так страдала и буквально всю себя отдала настолько, что умерла «от старости» по естественной причине в возрасте 33 лет. Она была матерью пятерых детей и женой алкоголика, который к тому времени был уже третий раз в тюрьме.

Я работала с женщинами, которые очень хорошо умели заботиться о каждом из окружающих, тем не менее эти женщины сомневались в том, как им следует заботиться о себе.

Передо мной были не люди, а лишь оболочки от них. Они бессмысленно бросались от одной деятельности к другой. Я видела людей, чьим призванием было улаживание чьих-то желаний, людей-мучеников, стойков, тиранов. Некоторые были похожи на виноградную лозу, ползучее растение. Они как будто заимствовали строку из пьесы Х.Сэклера «Большая белая надежда»: «С изголодавшимися лицами все отдают бедным».

Большинство созависимых были постоянно поглощены другими людьми. С большой точностью, со множеством деталей они могли приводить длинные перечни деяний и проступков зависимых людей: о чем он (или она) подумал, что почувствовал, сделал и сказал. Созависимые всегда знали, что алкоголик или наркоман должен был делать и чего не должен. И они очень сильно удивлялись, почему же он или она сделали это и не сделали то.

Тем не менее эти Созависимые, которые так проникновенно могли знать других, совершенно не могли видеть себя. Они не знали, что они чувствовали.

Они не были уверены в своих мыслях. И они не знали, что они могли бы делать, если вообще следовало что-нибудь делать, для разрешения своих проблем — если, в самом деле, им еще придет в голову, что у них есть какие-либо собственные проблемы, отличающиеся от проблем их близких — алкоголиков.

Это была огромная группа, состоящая из таких созависимых. Они стонали, жаловались, пытались контролировать каждого и вообще все и вся вокруг себя, но только не самих себя. И кроме нескольких тихих первых энтузиастов в области семейной терапии, многие консультанты (включая меня) не знали, как им помочь.

Область химической зависимости процветала, но вся помощь была направлена на самого зависимого (алкоголика, наркомана). Литературы по семейной терапии было немного, практический тренинг в этой области тоже редко встречался. В чем нуждались созависимые? Чего они хотели? Были ли они просто продолжением своего алкоголика или же только визитерами лечебных центров? Почему они не сотрудничают, а вместо этого вечно создают проблемы? У алкоголика хоть есть формальное извинение за то, что он был не в себе, — он был пьян. У этих же значимых близких нет никаких извиняющих или объясняющих обстоятельств. В этом смысле они были трезвыми.

Вскоре я поддалась двум распространенным мнениям. Эти сумасшедшие созависимые (значимые близкие) сами больше больны, чем алкоголики. И даже нет ничего удивительного в том, что алкоголик пьет, кто бы это на его месте не пил, живя с такой супругой (таким супругом)?

К тому времени я уже какой-то период жила трезво. Я начинала понимать себя, но я не

понимала созависимость. Я пыталась, но не могла — не могла, пока не прошло еще несколько лет, когда я оказалась глубоко вовлеченной в жизнь нескольких алкоголиков, потерялась в этом хаосе и перестала жить своей собственной жизнью. Я перестала думать. Я перестала испытывать позитивные эмоции и осталась наедине с яростью, горечью существования, ненавистью, страхом, депрессией, беспомощностью, отчаянием и чувством вины. Временами мне хотелось покончить с жизнью. У меня не было энергии. Почти все время я тратила на то, что тревожилась о других, и на то, что пыталась контролировать их. Я не могла сказать «нет» (разве только тогда могла, когда дело касалось моего удовольствия). Мои взаимоотношения с друзьями и с членами семьи не ладились. Я чувствовала себя ужасно, я была жертвой. Я утратила себя и не понимала, как это случилось. Я не понимала, что случилось. Я думала, что схожу с ума. И я думала, указывая пальцем на людей вокруг меня, что это их вина

Очень печально, что вокруг меня никто не знал, как плохо я себя чувствовала. Мои проблемы были моим секретом. В отличие от алкоголиков или людей с другими проблемами в моем ближайшем окружении я не превращала жизнь вокруг себя в невообразимое месиво, ожидая, что кто-то должен подчищать все за мной. Фактически по сравнению с алкоголиками я выглядела хорошо. Я была такая ответственная, на меня так можно было положиться, уж от меня-то можно было зависеть. Временами я не была уверена, что у меня есть проблема. Я знала, что я чувствовала себя несчастной, но я не понимала, почему моя жизнь не ладится.

Побарахтавшись некоторое время в отчаянии, я начала понимать. Как многие люди, которые резко судят о других, я обнаружила, что проделала долгий и очень болезненный путь в башмаках тех людей, которых я так резко судила. Сейчас-то я понимаю этих сумасшедших созависимых. Я сделалась одной из них.

Постепенно я начала выкарабкиваться из своей черной бездны. Тем временем во мне развился сильнейший интерес к людям с созависимостью. Мое любопытство подстегивалось тем, что я была консультантом (хотя я уже и не работала на полную ставку в этой области, но я считала себя консультантом по проблемам зависимости), и тем, что я была автором книг. Будучи «пламенной, заботливой созависимой» (фраза, заимствованная у члена Ал-Анона), которая сама нуждалась в помощи, я также имела личный интерес к предмету. Что происходит с людьми вроде меня? Как это происходит? Почему? И, что более важно, что необходимо созависимым, чтобы они почувствовали себя лучше? И чтобы это улучшение осталось с ними?

Я разговаривала с консультантами, психотерапевтами и созависимыми. Я читала немногочисленные доступные мне книги по данному вопросу и по смежным темам. Я перечитывала основополагающие теоретические руководства — книги по психотерапии, выдержавшие испытание временем, я искала в них идеи, которые можно было бы здесь применить. Я посещала заседания Ал-Анона, т.е. группу самопомощи, где выздоровление базируется на 12-шаговой программе Анонимных Алкоголиков, но в Ал-Аноне эта программа предназначена для тех лиц, которые испытывают на себе влияние алкоголизма своего близкого.

В конце концов я нашла то, что искала. Я начала видеть, понимать и меняться. Моя собственная жизнь стала насыщенной, пришла в движение. Вскоре я собрала другую группу созависимых при другом лечебном центре в Миннеаполисе. Но на этот раз я не имела ни малейшего понятия, что я делаю.

Я все еще считала созависимых людьми недружелюбными, контролирующими, манипулирующими, непрямыми во взаимоотношениях, в общем со всеми теми качествами, которые я у них обнаруживала ранее. Я все еще видела своеобразную перекрученность их личности, которая и раньше бросалась мне в глаза. Но теперь я видела глубже. Да, я видела недружелюбных людей; они так много пережили, так много претерпели, что враждебность, недружелюбие стали их единственным защитным механизмом против полной раздавленности. Да, они были злыми, поскольку каждый, кто претерпел столько, сколько они

терпели, был бы злым на их месте.

Да, они были контролирующими, поскольку все в их внешней и внутренней жизни вышло из-под контроля. Плотина их собственной жизни и тех, кто жил рядом с ними, была так переполнена, что всегда грозила прорваться. Тогда никому несдобровать. И, похоже, никто, кроме них, не замечал этого и не заботился о создавшемся положении.

Да, я видела людей, которые манипулировали, поскольку манипулирование представлялось единственным способом добиться того, чтобы что-то было сделано. Я работала действительно с людьми, прибегающими к непрямым взаимоотношениям, поскольку системы, в которых они жили, были не в состоянии выдерживать честные, прямые отношения. Я работала с людьми, которые думали, что они уже помешались, поскольку они в своей предыдущей жизни так часто верили лжи, что уже и не знали, где же была реальность.

Я видела людей, которые были так поглощены проблемами других людей, что у них уже не было времени идентифицировать и разрешить свои собственные проблемы. Это были люди, которые длительное время были так глубоко погружены в заботу о других, и часто их забота была разрушающей, что они позабыли, как можно заботиться о себе. Созависимые чувствовали себя слишком ответственными, поскольку люди рядом с ними брали на себя так мало ответственности; они просто подхватили конец ослабнувшей веревки.

Я видела пострадавших, сбитых с толку людей, которые нуждались в комфорте, понимании и информации. Я видела жертв алкоголизма, которые сами не пили, тем не менее они были измучены алкоголем. Передо мной были жертвы, отчаянно борющиеся за то, чтобы возыметь какую-то власть над своими обидчиками. Они учились у меня, а я училась у них.

Вскоре я начала поддаваться новым верованиям в отношении созависимости. Созависимые не являются безумными и больными в большей степени, чем алкоголики. Но страдают они точно так же или больше. Им не удалось загнать в угол агонию, но они прошли через боль без обезболивающих эффектов и других веществ, без тех приятных эйфорических состояний, которые достигаются людьми, страдающими компульсивными нарушениями. А боль, идущая от любви к человеку, находящемуся в беде, может быть очень глубокой.

«Химически зависимый партнер вызывает у себя онемение чувств, а не злоупотребляющий химическими веществами партнер испытывает двойную душевную боль и может облегчить свое состояние только с помощью гнева или эпизодических фантазий», — писала Жанет Герингер Уойтитц в книге «Созависимость, неотложная проблема».

Созависимые идут своим тернистым путем, оставаясь трезвыми.

И неудивительно, что Созависимые такие ненормальные, просто сумасшедшие. Кто бы на их месте не был таким после жизни с теми, с кем они живут бок о бок?

Созависимым трудно получать информацию и практическую помощь, в чем они нуждаются и чего заслуживают. Это довольно трудно убедить алкоголиков (или других нездоровых людей) обратиться за помощью. Но еще труднее убедить созависимых, которые сравнительно с больными выглядят нормальными, но чувствуют себя совсем ненормально, в том, что у них есть свои собственные проблемы.

Созависимые страдали как бы за кулисами больного человека. И если они выздоравливают, то они делают это тоже за кулисами. До недавнего времени многие консультанты (вроде меня) не знали, как им помочь. Иногда созависимых обвиняли; иногда их игнорировали; иногда ожидалось, что они каким-то магическим образом восстановят свою форму (архаический подход, который не помогает ни алкоголикам, ни созависимым). Редко к созависимым относились как к индивидам, нуждающимся в помощи, чтобы они почувствовали себя лучше. Редко им предоставлялась возможность быть вовлеченными в персонализированные программы выздоровления, учитывающие их проблемы и их боль. И тем не менее по самой своей природе алкоголизм и другие компульсивные расстройства превращают каждого, кто, живя рядом, испытывает на себе влияние этой болезни, в жертву. А значит, это люди, которые нуждаются в помощи, даже в том случае, если они не пьют ни капли, не употребляют других химических веществ, не предаются азартным играм,

передаванию, либо иной компульсивной деятельности.

Поэтому я написала эту книгу. Она сложилась на основе моих изысканий, моего личного и профессионального опыта и на основе моей любви к предмету. В ней изложено мое личное мнение, временами, может быть, предубежденное.

Я не эксперт, и это не техническая книга для экспертов. Если вы являетесь человеком, который позволяет себе находиться под влиянием алкоголика, азартного игрока, обжоры, трудоголика, сексоголика, лица с криминальными действиями, бунтующего подростка, невротичного родителя, другого созависимого, либо вы находитесь под влиянием комбинации вышеперечисленных лиц, то эта книга для вас, для созависимого лица.

Эта книга не о том, как помочь вашему алкоголику или человеку с другой бедой, хотя если вам станет лучше, то его или ее шансы на выздоровление тоже «повышаются». Существует огромное множество хороших книг о том, как помочь алкоголику. Эта книга о самой важной и, возможно, самой заброшенной ответственности: о том, как заботиться о себе. Эта книга о том, что вы можете сделать, чтобы начать лучше себя чувствовать.

Я попыталась очертить некоторые наиболее полезные идеи о созависимости. Я включила сюда цитаты людей, которых я считаю экспертами, чтобы показать их представления и верования. Я также включила наблюдения над конкретными людьми, чтобы показать, как люди сталкиваются с конкретными проблемами. Хотя я изменила имена и конкретные детали, все наблюдения над людьми являются подлинными. В конце книги я поместила добавочную информацию, указав рекомендуемую для чтения литературу и источники соответствующих идей. Но большинство того, что я изложила в книге, я узнала от людей, у которых были очень похожие взгляды на этот предмет. Многие идеи передавались из уст в уста и от одного к другому, так что в конце концов их первоисточник невозможно было уже установить. Я пыталась точно соотнести, что откуда пришло, но в данной области это было не всегда возможно.

Хотя эта книга предназначена для самопомощи, пожалуйста, помните, что это не поваренная книга для психического здоровья. Каждый человек уникален, каждая ситуация уникальна. Постарайтесь запустить в действие свой собственный процесс исцеления. Он может включать поиски профессиональной помощи, посещение групп самопомощи (таких, как Ал-Анон), обращение за поддержкой к Силе, большей, чем вы сами.

Мой друг Скотт Иглстоун, профессионал в области психического здоровья, рассказал мне такую терапевтическую притчу. Он слышал ее от кого-то, кто слышал ее еще от кого-то другого. В притче говорится.

Одна женщина ушла в горы и поселилась в пещере с тем, чтобы учиться у мудрого учителя, гуру. Она хотела, по ее словам, изучить все, что только можно было знать. Гуру снабдил ее множеством книг и оставил одну, чтобы она могла их штудировать. Каждое утро гуру навещался в пещеру, чтобы посмотреть, какие успехи делает женщина. У него в руках всегда был тяжелый деревянный посох. Каждое утро он задавал ей один и тот же вопрос «Ну как, ты уже выучила все то, что следует знать?» Каждое утро она давала ему один и тот же ответ. «Нет, — говорила она. — Я еще не выучила всего». После этого гуру бил ее своим посохом по голове.

Весь этот сценарий повторялся несколько месяцев. Однажды гуру вошел в пещеру, задал тот же самый вопрос, услышал тот же самый ответ, поднял свой посох, чтобы ударить ее, как он делал это раньше, но женщина схватила посох, останавливая его намерение. Посох застыл в воздухе.

Женщина со страхом посмотрела на гуру, ожидая упреков. К ее удивлению гуру улыбнулся. «Я тебя поздравляю, — сказал он. — Ты завершила свое образование. Теперь ты знаешь все, что тебе необходимо знать».

«Как это так?» — спросила женщина.

«Ты поняла, что ты никогда не выучишь все то, что можно знать, — отвечал он. — Но ты выучила самый важный урок: ты теперь знаешь, как воспрепятствовать наступлению боли».

Вот об этом как раз и написана эта книга: как воспрепятствовать боли и как научиться управлять своей жизнью.

Многие люди усвоили такой урок. И вы сможете тоже.

## Часть I

### ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ, КТО ПОПАЛСЯ В ЕЕ СЕТИ?

#### 1. История жизни Джессики

**Светило яркое солнце, был прекрасный день,  
когда я встретила его. А дальше все пошло, как в кошмарном сне.  
*Георгиана, замужем за алкоголиком***

Вот вам история жизни Джессики. Пусть она сама ее расскажет.

Я сидела на кухне, пила кофе и думала о своих незаконченных домашних делах. Помыть посуду. Вытереть пыль. Постирать. Перечень был бесконечным, тем не менее я не могла сдвинуться с места и начать. Было утомительно даже думать об этом. А делать все это, казалось, было невозможно. Ну прямо как моя жизнь, думала я.

Усталость, такое знакомое состояние, овладела мною. Я прилегла на кровать. Когда-то это было роскошью, а теперь короткий сон среди дня стал необходимостью. Спать — это все, что я могла делать. Куда подевались мои желания что-либо делать? Обычно у меня был избыток энергии. А теперь требовалось усилие, чтобы расчесать волосы или сделать повседневный макияж — усилие, на которое я часто оказывалась не способна.

Я легла в постель и уснула. Когда я проснулась мои первые мысли и чувства были тягостными. Это тоже было не ново. Я точно не знала, что для меня было наиболее тяжким: тупая боль, которую я испытывала, потому что знала, что мое замужество кончилось — любовь ушла, вырванная с корнем из моего сердца бесконечной ложью и пьянками, разочарованиями и денежными проблемами; горькая ярость, которую я чувствовала по отношению к мужу — человеку, который явился причиной всего этого; отчаяние, которое я испытывала, поскольку Бог, которому я доверяла, предал меня, позволив всему этому случиться; или же смесь страха, беспомощности и безнадежности, которые оттеняли все другие эмоции.

Будь он проклят, думала я. Почему он должен был пить? Почему он не мог протрезветь раньше? Почему он должен был лгать? Почему он не мог любить меня так, как я его любила? Почему он не мог остановиться в своем пьянстве и в своем вранье несколько лет назад, когда мне еще было не все равно?

Я никогда не намеревалась выйти замуж за алкоголика. Мой отец был алкоголиком. Я так тщательно и осторожно пыталась выбрать себе супруга. Был большой выбор. Проблемы с пьянством у Фрэнка стали заметными уже во время медового месяца, когда он покинул номер в отеле после обеда и не вернулся до следующего утра. Почему я тогда ничего не разглядела? Если оглянуться назад, то признаки уже были ясными. Какой же дурочкой я была! «О, нет! Он — не алкоголик. Только не он», — защищалась я снова и снова. Я верила его лжи. Я верила своей лжи. Почему я его сразу не бросила и не развелась с ним? Чувство вины, страх, недостаток инициативы, нерешительность. Хотя как же, я его бросала раньше. Когда мы расстались, то все, что я могла тогда, это впасть в депрессию, думать о нем и беспокоиться о деньгах! Черт меня побери!

Я посмотрела на часы. Без четверти три. Дети скоро вернутся из школы. Затем он придет домой, будет ждать ужина. А никакой домашней работы сегодня не сделано.

Абсолютно ничего не сделано. И это его вина, думала я. ЕГО ВИНА.

Внезапно я сдвинула рукоятку своего эмоционального переключателя. Действительно ли мой муж сейчас на работе? Может быть, он пригласил другую женщину на ланч? Может быть, он сейчас крутит свои любовные делишки? Может быть, он ушел с работы, чтобы выпить? Может быть, он на работе, но ведет себя так, что создает себе проблемы? Как долго он тогда еще удержится на этой работе? Еще неделю? Еще месяц? А тогда он уволится или его выгонят как всегда.

Зазвонил телефон, прерывая мои тревожные размышления. Это звонила соседка, подруга Мы поговорили, я рассказала ей о том, как проходит мой день.

«Я собираюсь завтра пойти в Ал-Анон, — сказала она — Хочешь проводить меня туда?»

Я раньше слышала об Ал-Аноне. Это группа для людей, состоящих в браке с пьяницами. В сознании невольно всплыл образ «маленьких женщин», собирающихся на свои встречи, потворствующих пьянству своих мужей, прощая им и думая о мелких ухищрениях, как помочь им.

«Я подумаю, — соврала я. — У меня очень много работы», — объясняла я, и это уже не было ложью.

Ярость обуяла меня, и я едва помню окончание нашего разговора. Конечно же, я не хотела идти в Ал-Анон. Я и так только и делала, что помогала и помогала. Неужели я еще мало сделала для него? Я была в ярости, услышав предложение, что я могла бы сделать еще что-то. В моем сознании это означало продолжать бросать свои силы в эту бездонную бочку неудовлетворенных потребностей, называемую супружеством. Я уже была сыта по горло тем бременем, которое взвалила на свои плечи, я чувствовала себя ответственной за все успехи и провалы во взаимоотношениях. Это его проблема, ругалась я мысленно. Пусть он ищет выход. Увольте меня от этого. Не просите меня больше ни о чем. Если он станет лучше, то и я почувствую себя лучше.

После того как я повесила телефонную трубку, я буквально потащила себя на кухню, чтобы приготовить ужин. Во всяком случае, я не тот человек, который нуждается в помощи, думала я. Я не пила, не употребляла наркотики, не теряла работу и не обманывала тех, кого любила, не врала им. Я удерживала семью от распада, иногда путем напряжения всех своих сил, буквально стиснув зубы. Я оплачивала счета, поддерживала ведение домашнего хозяйства на очень скромном бюджете, всегда была доступной при любой неотложной ситуации (а если вы замужем за алкоголиком, то всегда бывает огромное множество различных неотложных ситуаций). Я пережила труднейшие времена в одиночку и тревожилась до такой степени, что стала часто болеть. Нет, я не могу сказать, что я безответственная женщина. Наоборот, я была ответственной за все и за всех. Уж со мной-то все в порядке. Мне просто необходимо встать и начать делать свои бесконечные ежедневные дела. Мне не нужны встречи, и я туда не буду ходить. Я просто чувствую себя виноватой, когда выхожу из дома, не сделав всю домашнюю работу. Господь ведает, мне не нужно чувствовать себя еще более виноватой. Завтра я встану и сразу займусь делами по дому. Все будет лучше — завтра.

Когда дети вернулись домой, я обнаружила, что кричу на них. Это не удивило ни их, ни меня. Мой муж был легким человеком, этакий добряк. Я же считалась ведьмой. Я пыталась быть приятной для окружающих, но это было трудно. Гнев всегда был где-то в глубине души. В течение длительного времени я терпела так много. И больше я не хотела и уже была не в состоянии терпеть что-либо. Я всегда готова была защищаться, как будто мне необходимо было отбиваться от кого-то и защищать свою жизнь. Позже я поняла, что так и было: надо было за себя бороться.

К тому времени, когда муж пришел домой, я сделала над собой усилие, чтобы приготовить ужин, но без всякого интереса. Почти не говоря друг другу ни слова, мы поели.

«У меня был хороший день», — сказал Фрэнк.

Что это значит? Я недоумевала. Что в действительности ты делал? Да был ли ты даже



на работе? Более того, кого это волнует?

«Это хорошо», — сказала я в ответ.

«Как у тебя день прошел?» — спросил он.

«Как, черт тебя дери, ты думаешь он мог пройти? — ругалась я мысленно. — После всего того, что ты со мной сделал, ты еще думаешь, что у меня может быть какой-либо день?» Я вспыхнула, принудила себя улыбнуться и сказала: «Мой день был нормальным. Спасибо, что спросил».

Фрэнк посмотрел в сторону. Он слышал то, что я не высказала. Он хорошо знал, о чем не надо говорить. Я тоже это знала. Мы обычно были на волосок от жуткой ссоры с перечислением прошлых обид, с криками и угрозами развода. Мы привыкли бросать друг другу свои аргументы, но мы уже были сыты ими по горло. Поэтому теперь мы делали то же самое молча.

Дети прервали нашу тишину, наполненную враждебностью. Сын сказал, что хочет пойти поиграть на улицу за несколько кварталов. Я ему не разрешила. Я не хотела, чтобы он пошел без отца или без меня. Сын вопил о том, что он хочет пойти, что он пойдет, что я ему никогда ничего не разрешаю. Как всегда, я пошла на попятную. «Ладно, иди, но будь осторожен», — предупреждала я. Я чувствовала себя так, как будто давно была потерянной. Я всегда чувствовала, будто потерянная — и со своими детьми, и с мужем. Никто никогда меня не слушает, никто не принимает меня всерьез.

Я сама себя не принимала всерьез.

После ужина я помыла посуду, в то время как мой муж смотрел телевизор. Как всегда: мне работа, ему игра. Я в тревоге, он в расслабленности. Я беспокоюсь, а он нет. Он чувствует себя хорошо, я уязвлена. Черт его подери! Я нарочно прошла через гостиную несколько раз, специально закрывая собой экран телевизора, исподтишка бросая на него ненавистные взгляды. Он меня игнорировал. Устав от этого, я вошла уже спокойной походкой в гостиную, вздохнула и сказала, что собираюсь пойти на улицу, чтобы заровнять граблями двор. Это фактически мужская работа, объяснила я, но я подозреваю, что мне придется ее сделать. Он сказал, что сделает эту работу позже. Я ответила, что его «позже» никогда не наступает, я не могу ждать, меня уже беспокоит этот двор. Пусть он забудет об этом, я уже привыкла делать все сама, и это я тоже сделаю. Он сказал, ну ладно, он забудет об этом. Я пулей выскочила из дома и бесцельно ходила по двору.

Устала я ужасно и слишком рано легла в постель. Спать с мужем стало для меня таким же мучением, как и проводить с ним время в период бодрствования. То мы совсем не разговаривали, откатываясь на противоположные стороны кровати как можно дальше один от другого. То он делал попытки, как будто все между нами было прекрасно, заниматься сексом со мной. В любом случае это было большое напряжение. Если мы поворачивались спинами друг к другу, то я лежала и меня одолевали путаные, отчаянные мысли. Если он пытался прикоснуться ко мне, я застывала как будто замороженная. Как он мог еще ожидать от меня любви? Как он мог прикасаться ко мне, как будто ничего не случилось? Обычно я резко отталкивала его со словами: «Нет, я слишком устала». Иногда я соглашалась. Изредка я делала это потому, что мне хотелось этого. Но обычно, если я и имела с ним близость, то только потому, что я чувствовала себя обязанной заботиться об удовлетворении его сексуальных потребностей и испытывала вину, если этого не делала. В любом случае сексуальная жизнь не удовлетворяла меня ни физиологически, ни эмоционально. Но я говорила себе, что мне все равно. Это не имеет значения. Не совсем так. Когда-то давно-давно я перекрыла все свои сексуальные желания. Когда-то давно-давно я перекрыла свою потребность отдавать и получать любовь. Та часть во мне, которая когда-то чувствовала и заботилась, заморозилась и одеревенела. Мне пришлось сделать эту заморозку, чтобы выжить.

Я так много ожидала от этого брака. Я лелеяла множество мечтаний для нас обоих. Ни одна мечта не осуществилась. Я была обманутой, меня предали. Мой дом, моя семья — место, где люди должны чувствовать тепло, заботу, комфорт, где люди испытывают верх

блаженства от любви — сделались для меня капканом. И я не могла высвободиться из капкана. Может быть, я продолжала говорить себе станет лучше. В конце концов, все трудности случаются по его вине. Он — алкоголик. Когда он станет лучше, наша супружеская жизнь тоже станет лучше.

Однако я начинала удивляться. Он жил трезво и посещал Анонимных Алкоголиков в течение шести месяцев. Он постепенно улучшался. А я нет. Действительно ли его выздоровления было достаточно, чтобы сделать меня счастливой? До сих пор его трезвость как будто ничего не меняла в моем самочувствии. В свои 32 года я чувствовала себя так, как будто меня выпотрошили, использовали, сломали. Что случилось с нашей любовью? Что случилось со мной?

Спустя месяц я начала подозревать ту правду, которую вскоре мне пришлось узнать. Единственное, что изменилось к тому времени, — то, что я почувствовала себя еще хуже. Моя жизнь остановилась, мне хотелось покончить с ней. У меня не было никакой надежды, что положение улучшится; я даже не знала, что было неправильно. У меня не было никакой цели, кроме постоянного стремления заботиться о других людях, но и в этом у меня ничего хорошего не получалось. Я застряла в прошлом и приходила в ужас от будущего. Бог как будто отверг меня. Я чувствовала себя виноватой все время и недоумевала, уж не схожу ли я с ума. Что-то ужасное, что-то такое, что я не могла объяснить, происходило со мной. Это навалилось на меня и разрушило мою жизнь. Каким-то образом пьянство мужа повлияло на меня, и это влияние повлекло за собой мои проблемы. И теперь уже совсем неважно, чья это была вина.

Я потеряла контроль.

Я встретила Джессику в этот момент ее жизни. Она была близка к постижению трех фундаментальных идей.

Она не была ненормальная; она была созависимая. Алкоголизм и другие компульсивные нарушения являются действительно семейными болезнями. Состояние членов семьи, на которых воздействует болезнь их близкого, называется созависимостью.

Как только члены семьи попали под влияние — как только «это» случилось — созависимость начинает развиваться по своим собственным законам. Это похоже на то, когда мы подхватываем воспаление легких или приобретаем деструктивную привычку. Как только вы «это» заимели, оно у вас теперь есть.

Если вы хотите избавиться от этого, вы вынуждены сделать что-то такое, чтобы это ушло. И неважно, по чьей вине это случилось. Ваша созависимость становится вашей проблемой; разрешать свои проблемы — это ваша ответственность.

Если вы созависимы, вам необходимо искать путь к своему собственному выздоровлению. Помогает начать этот путь понимание созависимости, некоторых ее свойств, собственных чувств и своего поведения, обычно сопровождающих созависимость. Очень важно изменить некоторые формы своего поведения, иногда отношение к проблеме, и при этом важно понимать, чего следует ожидать в результате подобных изменений.

Эта книга будет вести вас в глубь такого понимания и будет ободрять вас на пути необходимых перемен. Я счастлива сообщить, что история Джессики имела счастливый конец, или новое начало. Ей стало лучше. Она начала жить своей собственной жизнью. Я надеюсь, что вы тоже сможете.

## 2. Другие истории

**Когда я говорю, что я созависимая,  
я не имею в виду, что я немножечко созависимая.  
Я имею в виду, что я действительно созависимая.  
Я вышла замуж не за такого человека,  
который ограничивается несколькими  
кружками пива после работы.  
Я вышла замуж за мужчину,**

**который просто не будет работать.**

*Элен, член Ал-Анона*

Может быть, вы нашли что-то общее у себя с Джессикой в предыдущей главе. Ее история — это крайний пример созависимости, но о таких примерах мне часто приходится слышать. Тем не менее опыт Джессики — это не единственный тип созависимости. Существует столько разновидностей той истории, сколько и созависимых, рассказывающих о себе.

Вот несколько из них.

Геральд, красивый, представительный мужчина сорока с небольшим лет, называет себя «воплощением успеха в бизнесе и типичным примером поражения во взаимоотношениях с женщинами». Когда он учился в старших классах школы и в колледже, ухаживал за многими женщинами. Он имел успех и считался хорошей добычей. Однако, завершив образование, Геральд ошеломил свою семью и друзей тем, что женился на Рите. Рита обращалась с Геральдом хуже, чем любая другая из женщин, за которыми он когда-либо ухаживал. Она была холодна и враждебна к нему и к его друзьям и, казалось, не особенно-то заботилась о Геральде. Как будто ей было все равно. Спустя тринадцать лет брак закончился разводом. Тогда Геральд обнаружил, что то, в чем он подозревал жену в течение ряда лет, оказалось правдой: Рита была в любовной связи с другими мужчинами с того момента, как они поженились, и она (и это тоже длилось некоторое время) злоупотребляла алкоголем и другими химическими веществами.

Геральд почувствовал себя раздавленным, опустошенным. Но, попечалившись около двух месяцев, он страстно влюбился в другую женщину, которая начинала пить с утра и пила до полной отключки. Она была алкоголиком. Несколько месяцев он потратил на то, что тревожился о ней, пытался помочь ей, пытался понять, что же она делает и почему она пьет, пытался сдерживать ее пьянство и очень злился на нее, поскольку она не прекращала пить. Геральд оставил ее. Вскоре он встретил другую женщину, влюбился в нее и переехал к ней жить. Прошло несколько месяцев, и он заподозрил, что эта женщина тоже страдает химической зависимостью.

Вскоре Геральд начал замечать, что тратит много времени на то, что тревожится о своей подруге. Он проверял ее, рылся в ее сумочке, выискивая таблетки или другие доказательства ее пагубного пристрастия, допытывался, где она была и что делала. Иногда же он просто отрицал тот факт, что у нее есть проблема. В эти периоды он был постоянно чем-нибудь занят, пытался наслаждаться совместным времяпрепровождением со своей подругой (хотя и говорил, что чувствовал себя нелегко) и говорил себе: «Нет, дело во мне. Что-то не в порядке со мной».

Во время одного из многих кризисов в взаимоотношениях, когда на время удалось стряхнуть с себя отрицание проблемы, он пошел за советом к консультанту в области химической зависимости.

«Я знаю, что я должен прекратить эти взаимоотношения, — сказал Геральд, — но я просто не готов оставить ее. Мы можем вместе с ней говорить обо всем на свете. Мы такие хорошие друзья. И я люблю ее. Почему все так происходит? Ну почему это всегда случается со мной?»

«Если я окажусь в комнате, где множество женщин, я обязательно влюблюсь в ту, у которой больше всего проблем, в ту, которая будет относиться ко мне наихудшим образом. Если честно, то такие женщины представляют для меня определенный вызов, — признался Геральд. — Если женщина относится ко мне очень хорошо, это меня отталкивает от нее».

Геральд рассматривал себя как человека пьющего в социально приемлемых нормах, у которого никогда не было проблем в результате употребления спиртного. Геральд сказал консультанту, что он никогда не употреблял химических веществ с целью опьянения. Брат Геральда, возраст которого приближался к пятидесяти, был алкоголиком с подросткового

возраста. Геральд отрицал, что кто-либо из его покойных родителей был алкоголиком, но нехотя отметил, что его отец, возможно, «пил слишком много».

Консультант предположил, что алкоголизм и чрезмерное пьянство в ближайшем семейном окружении Геральда может все еще оказывать на него влияние и в какой-то мере определяет его взаимоотношения с женщинами.

«Как их проблемы могут влиять на меня? — спросил он. — Отец умер много лет назад, а с братом я вижу редко».

После нескольких встреч с консультантом Геральд начал называть себя созависимым, но он не мог точно сказать, что это значит и что делать с этим. Когда гнев в связи с последними проблемами в его взаимоотношениях уменьшился, он перестал посещать консультанта. Геральд решил, что проблемы с наркотиками у его подруги не такие уж тяжелые. Он все больше убеждал себя в том, что его проблемы с женщинами были просто результатом невезения. Он говорил, что невезение кончится когда-нибудь. Во всяком случае, он надеялся на это

Является ли проблема Геральда просто невезением? Или это созависимость?

Петти, женщина лет тридцати пяти, состояла в браке вот уже одиннадцать лет, когда обратилась за помощью к частному психотерапевту. У нее трое детей, младший из них страдает детским церебральным параличом. Петти посвятила свою жизнь тому, чтобы быть хорошей женой и хорошей матерью. Она сказала своему психотерапевту, что любит своих детей, что не сожалеет о своем решении сидеть дома и воспитывать их, но ненавидит свои ежедневные рутинные обязанности. До замужества у нее было много друзей и разнообразные хобби, она работала медсестрой и интересовалась окружающим миром. Однако после рождения детей, особенно ребенка-инвалида, она потеряла жизненную энергию. Она имела лишь немногих друзей, прибавила в весе 80 фунтов, не испытывала никаких чувств, кроме чувства вины. Она пыталась активно помогать друзьям, работать добровольцем в общественных организациях, но все ее усилия обычно приводили к тому, что она чувствовала свою бесполезность, и появлялось какое-то негодование. Она подумывала о том, чтобы вернуться к работе, но не делала этого.

«Все, что я умею, это быть медсестрой, но я устала заботиться о людях. Моя семья и друзья думают, что я — сгусток энергии. Добрая, старая Петти, на которую все можно навалить. Всегда рядом. Всегда владеет собой. Всегда готова помогать им. А правда состоит в том, что я разваливаюсь, очень медленно, но совершенно определенно. Я подавлена уже много лет. Я не могу это преодолеть. Я то и дело плачу. У меня совсем нет сил. Я все время кричу на детей. Меня совершенно не интересует секс, во всяком случае с моим мужем. Все время я чувствую себя виноватой во всем. Я даже чувствую себя виноватой в том, что пришла к вам на прием, — сказала она консультанту. — Я должна была разрешить свои проблемы сама. Я должна была просто отсечь их. Это же смешно занимать ваше время, тратить деньги моего мужа на те проблемы, которые я, может быть, вообразила себе и раздула до невероятных размеров».

«Но я вынуждена была что-то предпринять, — призналась Петти. — В последнее время я думала о том, чтобы покончить с жизнью. Конечно, я никогда в действительности не убью себя. Слишком многим людям я нужна. Слишком много людей полагаются на меня. Я не могу допустить, чтобы они страдали. Но я тревожусь, я боюсь».

Консультант узнал, что еще до женитьбы у ее мужа были проблемы с алкоголем. В период их семейной жизни он пил меньше, удерживался на одной и той же работе, хорошо обеспечивал семью. Но, помимо ответов на вопросы, Петти сказала консультанту, что ее муж не посещает группу Анонимных Алкоголиков или какую-либо другую группу поддержки. Вместо этого он может просто «завязать» на несколько месяцев. И все это чередуется с запоями в конце недели. Когда он пьян, он ведет себя как ненормальный: когда не пьет, он злой и враждебно настроен.

«Я не знаю, что случилось с ним. Это не тот человек, за которого я выходила замуж. И,

что пугает меня еще больше, я не знаю, что происходит со мной и кто я, — говорила Петти. — Мне трудно точно объяснить, в чем проблема. Я сама этого не понимаю. Здесь нет одной большой проблемы, на которую я могла бы указать и утверждать: вот это у нас идет не так, как надо. А я чувствую, как будто потеряла себя. Временами мне кажется, уж не схожу ли я с ума. Что со мной?»

«Возможно, ваш муж — алкоголик, и ваши проблемы обусловлены семейной болезнью — алкоголизмом», — предположил консультант.

«Как это может быть? — спрашивала Петти. — Мой муж не пьет так часто».

Консультант расспросил о родословной Петти. Петти с симпатией говорила о своих родителях и о двух взрослых братьях. Она происходит из хорошей семьи, которая добилась больших успехов, была сплоченной.

Консультант продолжал изучать семью глубже. Петти упомянула, что ее отец посещал группу Анонимных Алкоголиков, начиная с ее подросткового возраста

«Отец жил трезво, когда я училась в старших классах школы, — сказала она — Я действительно люблю его и горжусь им. Но те годы, когда он пил, были довольно жуткими для нашей семьи».

Петти не только была замужем за человеком, который, вероятно, был алкоголиком, но она также была одной из тех, кого сейчас называют «взрослый ребенок алкоголика». Вся семья находилась под влиянием семейной болезни — алкоголизма. Ее отец перестал пить, ее мать посещала Ал-Анон, семейная жизнь улучшилась. Но Петти тоже находилась под влиянием. Неужели она думала, что ей удастся каким-то магическим образом избежать этого влияния только потому, что пьянство прекратилось?

Вместо того чтобы назначать приемы у себя, консультант направил Петти на курс повышения самоуважения и в класс тренинга уверенности в себе. Консультант также рекомендовал Петти посещать заседания Ал-Анона или Взрослых детей алкоголиков. Все это группы самопомощи, основывающиеся на программе 12 шагов Анонимных Алкоголиков.

Петти последовала совету консультанта. Она, конечно, не выздоровела за сутки, но по прошествии нескольких месяцев она обнаружила, что может принимать решения с большей легкостью, что может чувствовать и выражать свои чувства, может говорить то, что думает, может уделять внимание своим потребностям. И она чувствовала себя не такой виноватой. Она стала более терпеливо относиться и к себе, и к своим ежедневным обязанностям. Постепенно ее депрессия прошла. Она меньше плакала и больше смеялась. Ее энергия и энтузиазм вернулись. Так совпало, что без всякого подстрекательства со стороны Петти, ее муж присоединился к Анонимным Алкоголикам. Он стал менее враждебным, и их супружеская жизнь начала улучшаться. Очень важно то, что Петти снова могла контролировать свою жизнь. Ее жизнь снова заработала.

Если вы спросите Петти, в чем была или в чем сейчас заключается ее проблема, она ответит вам: «Я — созависимая».

Клиенты, обращающиеся за помощью в учреждения по проблемам психического здоровья или химической зависимости, не исчерпывают контингент людей, страдающих от созависимости.

Рэндел был консультантом по химической зависимости и выздоравливающим алкоголиком с несколькими годами трезвости, когда обнаружил у себя некоторые затруднения. Рэндел был также взрослым ребенком алкоголика; его отец и три брата были алкоголиками. Интеллигентный, мыслящий человек, который любит свою работу, Рэндел испытывал затруднения во время досуга. Почти все свободное время он тревожился — причем навязчивым образом — о других людях и их проблемах. Иногда он пытался разгрести тот хаос, который создавали алкоголики; в другой раз он злился на алкоголиков за сотворение того хаоса, который он расчищал, так как чувствовал, что обязан это делать. Иногда его угнетало, что люди, не обязательно алкоголики, ведут себя определенным образом. Свое поведение и отношение к таким людям он обозначал словами «доброта», «беспокойство», «любовь» и иногда — «праведное возмущение». Теперь, после того, как он

получил помощь по своей проблеме, он называет это созависимостью.

Иногда поведение, характерное для созависимости, сложнейшим образом переплетено со стремлением быть хорошей женой, матерью, хорошим мужем, братом или христианином.

В свои сорок с небольшим Мерлис — привлекательная женщина, когда следит за собой. Большую же часть времени она заботится о своих пятерых детях и о муже — выздоравливающем алкоголике. Она посвятила свою жизнь тому, чтобы сделать их счастливыми, но не преуспела в этом. Обычно она бывает злой, чувствует, что ее усилия не ценят, а ее семья злится на нее. Она занимается сексом со своим мужем, когда бы он ни захотел, независимо от того, как она себя чувствует. Она тратит слишком большую часть семейного бюджета на игрушки и одежду для детей, покупает им все, чего они захотят. Она их возит на машине, читает им, готовит для них, убирает за ними, прижимает их к себе — и в то же время варит на медленном огне всех вокруг себя. Но никто не отдает ей хотя бы частицу себя. В большинстве случаев они даже не говорят ей спасибо. Мерлис негодует в связи с тем, что она всю жизнь отдает себя другим. Она негодует, что потребности членов семьи правят ее жизнью. Она избрала профессию медицинской сестры и часто негодует и по этому поводу.

«Но я чувствую себя виноватой, когда не делаю того, о чем меня просят. Я чувствую себя виноватой, если не соответствую высоким стандартам жены и матери. Я чувствую себя виноватой, если моя жизнь не соответствует жизненным стандартам других людей. Да я просто чувствую себя виноватой, — говорила она. — Фактически я планирую свой день, распределяю очередность дел в соответствии с чувством вины».

Означает ли бесконечная забота о других людях (без всякого ожидания получить что-либо взамен) и в то же время негодование по этому поводу, что Мерлис является хорошей женой и матерью? А может быть, это означает, что Мерлис — созависимая?

Алкоголизм (или химическая зависимость) не является единственной семейной проблемой, которая может создавать созависимую личность.

Алиса, мать двух подростков, работала на полставки в психиатрическом учреждении, когда обратилась к семейному консультанту. (Еще раньше она ходила ко многим семейным консультантам в поисках помощи.) Она пошла к консультанту потому, что ее старший ребенок, 14-летний мальчик, постоянно доставлял неприятности. Он убежал из дома, нарушал «комендантский час», возвращался домой позднее установленного времени, прогуливал занятия в школе, не подчинялся другим правилам в семье и вообще делал что хотел и когда хотел.

«Этот ребенок, — говорила Алиса консультанту, — сводит меня с ума». Именно это она и имела в виду. Она тревожилась так, что становилась больной. В некоторые дни она была так подавлена и расстроена, что не могла встать с постели. Алиса уже испробовала все, что она могла придумать, чтобы помочь этому ребенку. Она помещала его на лечение три раза, помещала его в два различных воспитательных дома и таскала всю семью от одного консультанта к другому. Алиса пробовала применять и другие методы: она угрожала, плакала, кричала и умоляла. Она ожесточалась и вызывала полицию к нему. Она испытывала также мягкость и прощение. Она даже пробовала вести себя подобно тому, как он себя вел, когда делал невообразимые вещи. Она запирала дверь и не выпускала его. И она же объездила почти полштата, чтобы вернуть его домой, когда он убежал. И хотя ее усилия не помогали ребенку, Алиса была поглощена поисками нужного средства, пыталась сделать что-нибудь такое, что «заставит его увидеть свои ошибки» и поможет ему измениться.

«Почему, — спрашивала она консультанта, — он все это делает? Из-за него я чувствую себя загнанной лошадью, он разрушает мою жизнь».

Консультант согласился, что проблема сына Алисы болезненная, удручающая и требует действия. Но консультант также сказал, что эта проблема не должна была приводить ее в состояние загнанной лошади и не должна разрушать жизнь Алисы.

«Вы были не в состоянии контролировать своего сына, но вы могли осуществлять контроль над собой, — сказал он. — Вы можете что-нибудь делать со своей собственной

созависимостью».

Шерил тоже называет себя созависимой. Вскоре после того, как вышла замуж за мужчину своей мечты, она почувствовала себя как в кошмарном сне. Она узнала, что ее муж был сексоголиком (болезненно зависимым от секса). В его случае это означало, что он не мог контролировать свои побуждения наслаждаться порнографией, у него было непреодолимое, почти насильственное стремление заводить любовные связи с другими женщинами. И, как выразилась Шерил, «только Бог знает, кто и что еще его привлекало». Она узнала, что ее муж — сексоголик, через неделю после свадьбы, когда обнаружила его в постели с другой женщиной.

Первой реакцией Шерил была паника. Затем она разозлилась. Затем она сильно задумалась — о своем муже и о его проблеме. Друзья советовали бросить его, но она решила остаться в браке. Он нуждался в помощи. Она ему была нужна. Может быть, он изменится. Кроме того, она была не готова расстаться со своей мечтой о розовом будущем в их совместной жизни.

Ее муж присоединился к Анонимным Зависимым от Секса. Это группа самопомощи, работающая по программе 12 шагов, подобно группам Анонимных Алкоголиков. Шерил отказалась пойти в группу для родственников сексуально зависимых (подобную группе Ал-Анона). Она не хотела на людях говорить о своей проблеме, не хотела обсуждать ее даже в условиях конфиденциальности.

Через несколько месяцев Шерил, преуспевающая манекенщица, обнаружила, что она принимает все меньше и меньше предложений поработать, отвергает возможность провести вечер с друзьями, а все больше стремится быть дома. Она хочет сама отвечать на телефонные звонки в том случае, если женщины будут звонить ее мужу. Она хочет быть дома, чтобы видеть, когда муж уходит из дома и когда возвращается домой. Она хочет видеть, как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает. Она хочет знать, что он делал и с кем был. Она часто звонит его спонсору по группе Анонимных Зависимых от Секса и то жалуется, то сообщает что-нибудь, то узнает, какие успехи в группе делает ее муж. Она не хочет больше, как она выразилась, чтобы ее надували и обманывали.

Постепенно она отдалилась от друзей и перестала чем-либо заниматься вне дома. Она слишком тревожилась, чтобы работать, она слишком стыдилась, чтобы говорить с друзьями. У мужа было еще несколько любовных связей. Ее друзья разочаровались в ней из-за того, что она оставалась с мужем и продолжала плакаться, как ужасно быть его женой.

«Я не могу видеть своего мужа. У меня к нему нет никаких чувств, кроме презрения. И тем не менее я не могу собраться и оставить его — позже говорила Шерил. — Я не могу заставить себя что-либо делать, я все время только тревожусь и проверяю его».

«Поворотным пунктом была та ночь, когда я подкралась к нему с большим ножом, — сказала Шерил. — Это был мой самый низкий поступок. Я бегала по дому, яростно визжала, а затем вдруг как бы пришла в сознание. Я впервые осознала себя. Я же сошла с ума! Я была сумасшедшая — полностью вне контроля, — а он просто стоял и спокойно смотрел на меня. Тогда я поняла: я должна что-нибудь сделать, чтобы помочь себе».

Вскоре после этого случая Шерил присоединилась к группе самопомощи для близких сексуально зависимых. На заседании этой группы она стала обозначать свое состояние и свою утрату контроля созависимостью. Шерил сейчас ушла от мужа и готовится к процедуре развода. Она чувствует себя лучше.

Хотя вышеприведенные примеры полны драматизма, созависимость не обязательно должна быть такой глубокой.

Кристен, замужняя женщина, имеет двух детей, не знает ни одного случая алкоголизма или других компульсивных нарушений в своей родословной. Тем не менее она называет себя созависимой. Ее проблема, как она говорит, состоит в том, что настроения других людей контролируют ее эмоции; она же, в свою очередь, пытается контролировать их чувства.

«Если моему мужу хорошо и я чувствую, что это связано со мной, тогда и мне хорошо. Если же он печален, я чувствую себя ответственной за это и мне тоже плохо. Тогда я

испытываю тревогу, душевный дискомфорт, печаль. Так продолжается до тех пор, пока он не почувствует себя лучше. Я пытаюсь сделать так, чтобы он чувствовал себя лучше. Если мне это не удастся, я чувствую себя виноватой. А он злится на меня, когда я пытаюсь создавать ему настроение».

«И это не только с ним я веду себя как созависимая, — добавила она. — Я так веду себя со всеми: с моими родителями, моими детьми, гостями в моем доме. Я каким-то образом растворяюсь в других людях. Я смешиваюсь с ними».

«Я бы хотела что-нибудь сделать со своей созависимостью до того, как мое состояние станет еще хуже. Пока еще я не стала абсолютно несчастной. Я бы хотела научиться расслабляться, начать жить так, чтобы я была рада себе и другим людям».

Один специалист прокомментировал ее состояние следующим образом: «Некоторые люди бывают действительно созависимые, а некоторые из нас являются просто чуть-чуть созависимыми». Я выбрала вышеприведенные примеры потому, что они интересны и дают представление о разнообразии опыта разных людей. Эти примеры хорошо освещают еще одно обстоятельство, на которое следует обратить внимание. Никакой отдельно взятый пример не может проиллюстрировать типичное состояние созависимости либо опыт жизни созависимого лица. Созависимость — сложна, комплексна. Люди — сложны, комплексны. Каждый человек — уникален, и ситуация у каждого человека — своя. Некоторые люди в связи с созависимостью имеют крайне болезненный, изматывающий до бессилия опыт. Другие не имеют такого опыта, на их жизнь созависимость повлияла лишь в небольшой степени. Иногда созависимость — это реакция одного человека на алкоголизм другого; иногда созависимость — это нечто другое. Каждый созависимый человек обладает своим уникальным опытом, родившимся из его или ее жизненных обстоятельств, его прошлого, и особенностей личности.

Тем не менее нечто общее объединяет все истории созависимости. Это наши ответные чувства к людям вокруг нас, реакции на других людей. Это наши взаимоотношения с другими людьми, будь они алкоголиками, азартными игроками, зависимыми от секса, зависимыми от еды (обжорами) или нормальными людьми. Созависимость включает в себя влияние, которое люди оказывают на нас, и то, как мы, в свою очередь, пытаемся влиять на этих людей.

Как говорят члены Ал-Анона «Идентифицируй собственный опыт, но не сравнивай».

### *Задание*

1. Пытались ли вы установить тождество между собой и кем-нибудь из людей, описанных в этой главе? Что помогало вам думать о себе? Какие ваши взаимоотношения приходили вам на память? Почему?

2. Возможно, вы найдете полезным купить большую записную книжку и записывать в нее свои ответные чувства, реакции на задания данной книги. Вы также можете записывать туда другие мысли и чувства, которые у вас возникнут во время чтения этой книги.

### 3. Созависимость

**Взаимоотношения подобны танцу,  
и зримая энергия направляет движения партнеров вперед-назад.  
Некоторые взаимоотношения — это медленный, мрачный танец смерти.**

*Колет Доулинг*

До этого момента я пользовалась словами созависимый и созависимость как терминами. Тем не менее дефиниции этих слов остаются нечеткими, размытыми.

Дефиниция химической зависимости означает, что человек зависим (психологически и/или физически) от алкоголя или от других химически активных веществ. Постоянное переедание (обжорство) и азартные игры — это тоже понятия, которые связываются в нашем сознании со специфическими идеями. Но что такое созависимость?



Очевидной дефиницией было бы быть партнером зависимого человека. Эта дефиниция близка к истине, но все же недостаточно ясна. Она не вызывает в памяти никаких специфических образов. Созависимость — это жаргон лечебных центров, профессиональный сленг, не понятный людям, находящимся за пределами этой профессии, и даже для некоторых лиц, вовлеченных в профессию, термин представляется невнятной речью.

Жаргон может означать что-нибудь конкретное, а может и не означать. Жаргон может означать различные вещи для разных людей. Или же люди могут чувствовать, что означает термин, но они не в состоянии четко его определить, поскольку это понятие никогда не определялось достаточно четко.

Таковы некоторые проблемы, с которыми я столкнулась в области исследований при попытке дать определение понятиям «созависимость» и «созависимый человек». Многие люди не слышали этих терминов. Другие, будучи знакомы с этими словами, не могут определить их значение. А если и могут, то все определения отличаются друг от друга. Либо люди определяют эти слова, активно используя жаргон. Дело еще больше запуталось, когда я не смогла найти в словарях этих слов. Мой мозговой компьютер выбросил эти слова как неправильно произносимые.

И тем не менее созависимость означает нечто особенное, нечто исключительно важное для меня и для миллионов людей. Давайте отречемся от жаргона и посмотрим на значение этих слов.

Что такое созависимость?

Мне приходилось читать и слышать о многих дефинициях созависимости.

В книге «Созависимость, неотложная проблема» Роберт Сабби писал о созависимости: «Эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, возникающее в результате того, что человек длительное время подвергался воздействию угнетающих правил - правил, которые препятствовали открытому выражению чувств, а также открытому обсуждению личностных и межличностных проблем». Эрнест Ларсен, другой специалист в области созависимости и пионер в этой области, определяет созависимость так: «Это выученный набор поведенческих форм или дефектов характера самопораженческого свойства, который приводит к снижению способности инициировать и участвовать в любовных взаимоотношениях».

Приведем некоторые менее профессиональные дефиниции:

«Созависимость значит то, что я постоянно забочусь только о других».

«Быть созависимой означает, что я замужем за алкоголиком. Это также означает, что мне необходимо ходить в Ал-Анон».

«Созависимость означает, что я по локти увязла в жизни алкоголиков».

«Это означает, что я всегда ищу кого-нибудь, чтобы вляпаться в него».

«Созависимость? Это значит, что любой мужчина, к которому меня тянет, в которого я влюбляюсь и выхожу замуж за него, окажется химически зависимым или будет иметь иную проблему, равную по своей серьезности».

«Созависимость — знание того, что все ваши взаимоотношения будут либо ходить бесконечно по одному и тому же кругу (или причинять вам боль) либо совсем прекратятся (принеся вам массу несчастий). Либо и то и другое вместе».

Существует столько определений созависимости, сколько человеческих опытов, представляющих ее. С отчаяния (а может, для демонстрации своей просвещенности) некоторые психотерапевты заявляли: «Созависимость — это все, что угодно и каждый является созависимым». Какая же дефиниция является точной? Короткий исторический экскурс о созависимости поможет ответить на этот вопрос.

Краткий исторический взгляд

Слово «созависимость» появилось на психотерапевтическом горизонте в конце 1970-х годов. Я не знаю, кто предложил это слово. Многие люди могут заявить на это свои права, слово же появилось одновременно в нескольких лечебных центрах Миннесоты, как сообщает

об этом кабинет Сондры Смоли, лицензированного психолога и лидера в области созависимости. Возможно, Миннесота, основной штат развития лечения химической зависимости и использования 12 шагов при всех компульсивных нарушениях, придумала это слово.

Роберт Сабби и Джон Фрил в одной из глав книги «Созависимость, неотложная проблема» писали: «Первоначально это использовалось для описания лица или лиц, чьи жизни были нарушены в результате того, что они были вовлечены во взаимоотношения с кем-то, кто был химически зависимым. Созависимый супруг или созависимая супруга, либо сын или дочь, либо любящий кого-то, кто является химически зависимым, рассматривался как человек, у которого развились нездоровые способы преодоления жизненных трудностей как реакция на злоупотребление алкоголем или другими химическими веществами другим лицом».

Это было новое слово для обозначения старой игры. Профессионалы давно замечали, что с людьми, находящимися в тесных отношениях с химически зависимыми пациентами, происходит нечто особенное. По этому вопросу были проведены некоторые исследования. Результаты их показали, что у многих неалкоголиков и не злоупотребляющих химическими веществами людей, но близких к алкоголику, развиваются физические, психические, эмоциональные и духовные состояния, напоминающие таковые при алкоголизме. Появлялись слова (в большинстве своем жаргонные, а позднее они стали синонимами слова «созависимый») для описания этих феноменов ко-алкоголик, неалкоголик, пара-алкоголик.

Сами созависимые, естественно, испытывали влияние созависимости задолго до того, как слово появилось в обращении. В 1940-х годах, вскоре после рождения сообщества Анонимных Алкоголиков, группа лиц — первоначально только жен алкоголиков — сформировала группу самопомощи, затем пошли группы поддержки для преодоления тех трудностей, которые возникают в связи с алкоголизмом их мужей<sup>4</sup>. Они не знали, что позднее они будут называться созависимыми. Они не знали, что их состояние является результатом непосредственного влияния алкоголизма их партнеров. И они завидовали, что у алкоголиков есть программа выздоровления 12 шагов. Жены также хотели иметь программу. Так они использовали программу 12 шагов А А, пересмотрели 12 традиций А А, изменили название своей группы на Ал-Анон, и это работало и помогало! С тех пор миллионы людей получили пользу от посещения групп Ал-Анон .

Основная идея тогда, когда в 1979 году появилось слово «созависимость», была та, что созависимые (ко-алкоголики или пара-алкоголики) — это люди, чьи жизни стали неуправляемыми в результате проживания в тесных взаимоотношениях с алкоголиком .

Однако дефиниция созависимости с тех пор расширилась. Профессионалы начали лучше понимать влияние химически зависимого человека на семью, а также влияние семьи на химически зависимого человека. Профессионалы начали идентифицировать и другие проблемы, такие, как переедание (болезненное обжорство) и недоедание (нервная анорексия), азартные игры и некоторые виды сексуального поведения. Эти компульсивные нарушения бы ли параллельными с таким компульсивным нарушением, или болезнью, как алкоголизм. Профессионалы также начали замечать, что у многих людей, находящихся в тесных взаимоотношениях с больными, страдающими перечисленными компульсивными расстройствами, развиваются такие формы реагирования и преодоления трудностей, которые напоминают формы преодоления трудностей у людей, имеющих тесные взаимоотношения с алкоголиками.

По мере того, как профессионалы начинали лучше понимать созависимость, появлялось все больше групп людей, у которых созависимость отмечалась: взрослые дети алкоголиков; люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с эмоционально и психически больными; люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с хронически больными; родители детей с поведенческими проблемами; люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с безответственными людьми; люди с такими «помогающими» профессиями, как медицинские сестры, социальные работники и другие. Даже

выздоровливающие алкоголики и наркоманы заметили, что они были созависимыми и, возможно, это состояние у них возникло задолго до начала химической зависимости<sup>7</sup>. Созависимые стали собираться в группы повсеместно.

Когда созависимый человек прекращает свои отношения с больным или имеющим указанные проблемы человеком, то созависимый часто находит другого человека с подобными проблемами и повторяет характерные для созависимости формы поведения уже с новым лицом. Эти формы поведения, или механизмы преодоления трудностей, похоже, превалируют в течение всей жизни созависимого, если человек не изменит сознательно свое поведение. Было ли это безопасно, принять концепцию созависимости, пусковым моментом в развитии которой являются взаимоотношения с людьми, имеющими серьезные болезни, поведенческие проблемы либо деструктивные компульсивные нарушения? Алкоголизм в семьях помогает сотворить созависимость, но многие другие обстоятельства, похоже, приводят к тому же.

Один весьма общий знаменатель здесь — это наличие взаимоотношений, личных или профессиональных, с людьми зависимыми, нуждающимися в постоянном внимании других или имеющими серьезные затруднения. Но второй, еще более общий знаменатель заключается в неписаных, молчаливых правилах, которые обычно развиваются в ближайшей семье и задают темп взаимоотношениям. Эти правила запрещают обсуждать проблемы; запрещают также открытое выражение чувств; прямые, честные коммуникации; реалистические ожидания, такие, как возможность быть человеку гуманным, ранимым или несовершенным; запрещается играть, развлекаться; доверять другим людям и себе; быть эгоистичным; запрещается раскачивать хрупко сбалансированную семейную лодку, из-за чего не допускаются изменения и духовный рост, какими бы здоровыми и полезными ни были эти подвижки. Эти правила являются общими для систем алкогольной семьи, но могут встречаться также и в других семьях.

Теперь я возвращаюсь к ранее поставленному вопросу: какая дефиниция созависимости является точной? Они все точные. Некоторые описывают причины, некоторые — производимые эффекты, некоторые — общее состояние, некоторые — симптомы, некоторые — образцы и некоторые — боль. Все вышеперечисленные дефиниции исполнены смысла.

Я не пытаюсь вас запутывать. Созависимость имеет неопределенную дефиницию потому, что это размытое, неопределенное состояние. Теоретически оно комплексно и его трудно определить одним-двумя предложениями.

Зачем все эти усилия вокруг дефиниции? Поскольку я намереваюсь сделать трудную попытку — определить созависимого человека одним предложением. И я хочу, чтобы вы видели более широкую картину прежде, чем я покажу вам более узкую. Я надеюсь, что этот подход поможет вам идентифицировать созависимость у себя, если уместна такая идентификация. Определить проблему — очень важно, поскольку это помогает найти ее решение. А здесь решение имеет жизненно важное значение. Это значит почувствовать себя лучше. Это значит выздоровление.

Итак, вот мое определение созависимого лица

Созависимый человек — это тот, кто позволил поведению другого человека сильно воздействовать на нее или него и кто одержим попытками контролировать поведение того человека.

Тот другой человек — это может быть ребенок, взрослый, любимый (ая), супруг(а), брат, сестра, бабушка или дедушка, родитель, клиент или лучший друг. Он (или она) может быть алкоголиком, наркоманом, токсикоманом, психически или физически больным человеком, нормальным человеком, временами склонным к печальным чувствам или же одним из тех, о которых мы упоминали ранее.

Но суть дефиниции и суть выздоровления лежит не в другом человеке — как бы сильно мы ни верили, что это именно так. Суть лежит в нас самих, в том, каким образом мы позволили поведению других людей воздействовать на нас и каким образом мы пытаемся воздействовать на них: одержимость, контролирование, навязчивая «помощь», оказание

ухода и заботы, настолько низкая самооценność, что это уже граничит с ненавистью к себе, самоподавление, избыток гнева и вины, особая зависимость от особых людей, притяжение к ним и способность терпеть причудливую, странную сосредоточенность на других людях, которые приводят к отвержению себя, к проблемам общения, проблемам интимности, к тому, что человек с созависимостью вынужден пройти труднейшим путем через пять стадий того процесса, который обычно следует после самых больших наших утрат.

Является ли созависимость болезнью? Некоторые профессионалы говорят, что созависимость не есть болезнь; они говорят, что это нормальная реакция на ненормальных людей.

Другие профессионалы говорят, что созависимость — болезнь; что это хроническое, прогрессирующее заболевание. Они предполагают, что созависимые нуждаются в больных людях в своем окружении и хотят их иметь, чтобы быть счастливыми нездоровым образом. Они говорят, например: жена алкоголика нуждалась в том, чтобы выйти замуж за алкоголика, и выбрала его, подсознательно чувствуя, что он алкоголик. Более того, она нуждается в том, чтобы он пил и тем самым давал ей почувствовать, что ее жизнь наполнена

Это последнее суждение, может быть, слишком резкое. Я убеждена, что созависимые не нуждаются в такой грубости. Другие люди с нами не церемонились. Да мы и сами с собой обращались плохо. Друзья, мы уже достаточно страдали. Мы стали жертвами из-за болезней и людей. Каждый из нас должен сам решить, какую роль мы играли в своем превращении в жертву. Я не знаю, является ли созависимость болезнью или не является. Я не эксперт. Однако, чтобы сказать вам, во что я верю, позвольте мне на этом закончить краткий исторический очерк созависимости и вернуться к тому, о чем я говорила в начале этой главы.

Хотя первые группы Ал-Анон были образованы в 1940-х годах, я уверена, что мы можем пойти в глубь веков и в первоначальных человеческих взаимоотношениях отыскать указания на созависимое поведение. У людей всегда были проблемы и кто-то всегда проявлял заботу о своих друзьях и родственниках, находившихся в беде. Весьма вероятно, что люди попадались в капкан проблем других людей с момента возникновения взаимоотношений.

Созависимость, по-видимому, сопровождала человека в его борьбе со времен до нашей эры и прямо до наших дней, до «этих несчастных времен двадцатого века», как говорит Морли Сейфер в своей книге «Шестьдесят минут». С момента существования человечества люди делали то, что мы обозначаем словами «созависимое поведение». Они тревожились о других так сильно, что сами становились как больные. Они пытались помочь таким образом, что это никому не помогало. Они говорили «да», когда имели в виду «нет». Они пытались заставить людей смотреть на вещи так, как они сами их видели. Они отступали назад, чтобы не причинить боли другим людям и тем самым причиняли боль себе. Они боялись доверять своим чувствам. Они верили в собственную ложь и затем чувствовали, что их предали. Они хотели сводить счеты и наказывать других. Они так злились, что хотели убить. Они боролись за свои права, в то время как другие люди говорили, что у них нет прав. Они носили грубую домотканую одежду и верили, что не заслуживают ходить в шелках. Созависимые, без сомнения, делали и хорошие дела. По своей природе созависимые — благожелательные люди, они беспокоятся о других и откликаются на нужды мира. Как пишет Томас Райт в своей главе из книги «Созависимость, неотложная проблема»: «Я подозреваю, что созависимые исторически атаковали социальную несправедливость и боролись за права побежденной стороны. Но они, возможно, умирали, думая, что недостаточно много сделали, и при этом чувствовали себя виноватыми.

Это естественно хотеть защитить тех, о ком мы заботимся, и желать помочь им. Это так же естественно находиться под влиянием их проблем и реагировать на проблемы людей вокруг нас. По мере того, как проблема становится все более серьезной и остается неразрешенной, мы становимся все более пораженными болезнью и реагируем более интенсивно на проблему».

Слово реагируем здесь очень важно. Как бы вы ни подходили к созависимости, как бы

вы ни определяли ее и в каких бы избранных вами рамках вы ни диагностировали и ни лечили ее, созависимость является прежде всего реактивным процессом. Созависимые — это люди реакции. Они переусердствуют в реакции. Они недоусердствуют в реакции. Но они редко совершают свои собственные акции. Они реагируют на проблемы, боль, жизнь и поведение других. Они реагируют на свои собственные проблемы, боль и поведение. Многие реакции созависимых - это реакции на стресс и на неопределенность жизни с алкоголиком или воспитания в семье, где был алкоголизм, а также реакции на другие проблемы. Это нормально реагировать на стресс, и не обязательно будет ненормальным научиться не реагировать. Это был бы героический, спасающий жизнь поступок, если бы вы научились не реагировать и поступать более здоровым образом. Большинство из нас, однако, нуждаются в помощи, чтобы научиться так поступать.

Возможно, одна из причин, по которой некоторые профессионалы называют созависимость болезнью, заключается в том, что многие созависимые реагируют на такую болезнь, как алкоголизм.

Другая причина, по которой созависимость называют болезнью, состоит в том, что созависимость — прогрессирующее состояние. По мере того, как люди вокруг нас становятся более больными, мы можем начать реагировать более интенсивным образом. Раз начавшись, небольшая озабоченность может послужить пусковым моментом для возникновения чувства одиночества, депрессии, эмоциональной или физической болезни или суицидальных размышлений. Одно цепляется за другое, и положение в целом становится хуже и хуже. Созависимость может не быть болезнью, но она может сделать вас больным человеком. И она помогает людям вокруг вас оставаться больными.

Другая причина, по которой созависимость называется болезнью, это та, что формы поведения созависимых — как многие формы саморазрушающего поведения — становятся привычными. Мы повторяем привычки не думая, автоматически. Привычки подчиняют себе саму жизнь.

Какая бы проблема ни была у другого человека, созависимость включает привычную систему мышления, чувствования и поведения по отношению к нам самим и к другим, которые могут причинять нам боль. Формы поведения и привычки созависимых являются саморазрушающими. Мы часто даем реакцию на людей, которые разрушают самих себя; мы реагируем, научаясь разрушать себя. Эти привычки могут приводить нас к, или удерживать нас в деструктивных взаимоотношениях, взаимоотношениях, которые не работают, никак не ладятся. Эти формы поведения могут саботировать взаимоотношения, которые в противном случае могли бы работать. Эти формы поведения могут препятствовать нам найти счастье и спокойствие с самым важным человеком в нашей жизни — с самим собой. И эти формы поведения принадлежат единственному человеку, которого каждый из нас может контролировать, — самому себе. Это — наши проблемы. В следующей главе мы рассмотрим эти формы поведения.

#### *Задание*

1. Как бы вы определили созависимость?
2. Есть ли в вашей жизни человек, который существенно влияет на вашу жизнь, кто-нибудь, о ком вы тревожитесь и хотели бы изменить его? Кто это? Напишите несколько абзацев об этом человеке и о своих взаимоотношениях с ним. Прочитайте то, что вы написали. Каковы ваши чувства теперь?

#### 4. Характеристики созависимых

**Господи, дай мне спокойствие духа  
Принять то, что я не могу изменить,  
Отвагу — изменить то, что я могу,  
И мудрость, чтобы отличать первое от второго.**

## *Молитва о спокойствии духа*

Несмотря на то что двое созависимых могут расходиться во мнении о дефиниции созависимости, при обсуждении друг с другом отдельных вопросов каждый скорее всего будет понимать, что имеет в виду другой. Они будут разделять идеи о тех характеристиках, которые являются для них общими, о том, что они предпринимают, как они думают, чувствуют и говорят — это и есть характеристики созависимости. Именно в этом месте, т.е. касательно симптомов, проблем, механизмов преодоления трудностей, или реакций, большинство дефиниций и программ выздоровления перекликаются друг с другом и достигается согласие мнений. Эти же стороны требуют и выздоровления. Это как раз те вещи, которые нам необходимо распознать, принять, жить с ними, иметь дело с ними, бороться и часто изменить.

Прежде чем я перечислю те вещи, которые созависимые склонны делать, я сделаю, однако, важное замечание: если у нас есть эти проблемы, то это вовсе не значит, что мы — плохие люди, что у нас есть какой-то дефект или мы — ниже других. Некоторые из нас выучились такому поведению еще в детстве. Другие люди научились ему позднее в жизни. Мы могли воспринять некоторые из этих вещей, исходя из нашего понимания религии. Некоторых женщин обучали такому поведению и говорили, что это желаемые женственные признаки. Уже неважно, где и когда мы научились делать эти вещи. Важно, что большинство из нас выучили эти уроки очень хорошо.

Большинство из нас начали делать эти вещи из необходимости защитить себя и удовлетворить свои потребности. Мы действовали определенным образом и чувствовали, а также думали, что это необходимо, чтобы выжить — выжить эмоционально, психически, а иногда и физически. Мы пытались понимать наш сложный мир и управляться с ним наилучшим образом. Не всегда легко жить с нормальными, здоровыми людьми. Но особенно трудно жить с больными людьми, с людьми, имеющими отклонения и свои беды. И это просто ужасно жить хотя бы какое-то время с буйным алкоголиком. Многие из нас пытались справиться с жестокими обстоятельствами. И эти усилия были и замечательными, и героическими. Мы делали все, что могли.

Однако эти инструменты самозащиты превзошли свою полезность. Иногда то, что мы делаем, чтобы защитить себя, оборачивается против нас и причиняет нам боль. И наши действия становятся саморазрушающими. Многие созависимые не живут, а только выживают, большинство и не получают удовлетворения своим потребностям. Как говорит консультант Скотт Эглестоун, созависимость — это способ удовлетворения своих потребностей, который не удовлетворяет потребностей. Мы делали неправильные вещи по правильным причинам.

Можем ли мы измениться? Можем ли мы научиться более здоровым формам поведения? Я не знаю, можно ли научить кого-либо психическому, духовному и эмоциональному здоровью, но нам необходимо запастись вдохновением и отвагой. Мы можем научиться делать некоторые вещи иначе. Мы можем измениться. Я думаю, что большинство людей хотят быть здоровыми и хотят прожить свою жизнь наилучшим образом. Многие из нас даже не понимают, что же мы делаем такого, что не работает, не помогает нашему горю. Большинство из нас так были заняты реагированием на проблемы других людей, что у нас даже не было времени распознать наши собственные проблемы, не говоря уж о том, чтобы позаботиться об их решении.

Многие профессионалы говорят, что первый шаг на пути к переменам — это осознание. Второй шаг — принятие. Имея это в виду, давайте рассмотрим характеристики созависимости. Эти характеристики я составила как по всей имеющейся у меня литературе, так и по своему личному и профессиональному опыту.

### **ЗАБОТА О ДРУГИХ**

Созависимые могут:

думать и чувствовать, что они ответственны за других людей — за чувства, мысли, действия, выбор, желания, потребности, благополучие, недостаток благополучия, за самую судьбу других людей;

чувствовать тревогу, жалость и вину, когда другие люди имеют проблемы;

чувствовать непреодолимое желание — их тянет почти что силой — помогать тому человеку решить его проблемы, при этом они дают советы, которые другие не хотят принимать, созависимые дают скорострельную серию предложений либо пытаются урегулировать чувства других;

чувствовать злость, когда их помощь оказывается неэффективной;

предвосхищать потребности других людей;

удивляться, почему другие не делают то же самое для них;

обнаруживать, что они говорят «да», имея в виду «нет», и делают вещи, которые они в действительности не хотели делать, делают большую часть работы, чем они должны были бы делать по справедливости, и делают те вещи, которые другие люди в состоянии сделать сами для себя;

не знать, что они хотят и что им нужно: а если и знают, то говорят себе, что то, чего они хотят и в чем нуждаются, является неважным;

пытаться доставлять удовольствие другим, вместо того чтобы доставлять удовольствие себе;

находить, что легче почувствовать и выразить гнев по поводу несправедливости в отношении других, чем по поводу несправедливости в отношении себя;

чувствовать себя наиболее безопасно, когда отдают себя другим;

чувствовать себя ненадежно и даже виноватыми, когда другие дают им что-то от себя;

чувствовать печаль потому, что они всю жизнь отдавали себя другим и никто не давал им столько же;

обнаруживать, что их тянет к нуждающимся людям;

обнаруживать, что нуждающиеся люди тянутся к ним;

чувствовать скуку, пустоту и бесполезность, если нет кризиса в их жизни, проблемы, требующей решения, или кого-либо, кому необходимо помогать;

отвергать свои рутинные обязанности, откладывать собственные дела, чтобы откликаться на потребности других или делать что-либо для кого-то другого; быть сверхпреданными;

чувствовать себя опустошенными и раздавленными;

чувствовать в глубине души, что другие люди каким-то образом ответственны за них; обвинять других за то, в каком положении оказались созависимые;

говорить, что другие люди заставили созависимых чувствовать себя так, как они чувствуют,

верить, что другие люди сводят их с ума;

испытывать гнев, считать себя жертвами, неоцененными людьми, которых использовали;

находить, что другие люди стали нетерпеливыми или злыми с ними в связи со всеми вышеперечисленными характеристиками.

#### **НИЗКОЕ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА**

Созависимые склонны:

происходить из нарушенных, эмоционально репрессивных или дисфункциональных семей;

отрицать, что их семьи были нарушенными, эмоционально репрессивными или дисфункциональными;

докучать себе, дразнить себя всем, что бы с ними ни происходило, включая то, как они думают, чувствуют, выглядят, действуют и ведут себя;

злиться, резко защищать себя, становиться самонадеянными и негодующими, когда другие обвиняют и критикуют созависимых, т.е. делают нечто такое, что созависимые сами постоянно делают в отношении самих себя;

отвергать комплименты и похвалу;

впадать в депрессию из-за недостатка комплиментов и похвалы (лишение психологических поглаживаний);

чувствовать себя иными, чем весь оставшийся мир;

думать, что они недостаточно хороши;

чувствовать себя виноватыми, когда тратят деньги на себя или позволяют себе развлечься, либо сделать что-то, не являющееся абсолютно необходимым;

бояться отвержения;

все принимать на свой счет;

быть в прошлом жертвами сексуального, физического или эмоционального оскорбления, плохого ухода и плохой заботы, отвержения или алкоголизма;

чувствовать себя жертвами;

говорить себе, что они не могут ничего сделать как следует,

бояться сделать ошибки;

удивляться, почему им так трудно принимать решения;

ожидать от себя безупречного выполнения любого дела;

удивляться, почему они не испытывают удовлетворения от любого сделанного дела;

иметь огромное число этих «я должна», «я должен»;

часто испытывать чувство вины;

чувствовать стыд за то, какие они есть;

думать, что их жизнь ничего не стоит,

пытаться помогать другим людям жить;

искусственно подпитывать чувство собственного достоинства, помогая другим;

иметь сильные чувства низкого собственного достоинства — замешательства, чувство провала, поражения и т.п. — из-за поражений и проблем других людей;

желать, чтобы с ними случилось что-то хорошее;

верить, что хорошее никогда не случится;

верить, что они не заслужили ничего хорошего, не заслужили счастья;

желать нравиться другим людям и снискать их любовь;

верить, что другие люди не могут их любить, симпатизировать им

пытаться доказывать другим людям, что они (созависимые) весьма хорошие;

так устраиваться в жизни, чтобы быть нуждающимися.

### **ВЫТЕСНЕНИЕ (РЕПРЕССИЯ)**

Многие созависимые:

вытесняют свои мысли и чувства из своего осознания, потому что боятся и чувствуют себя виноватыми;

боятся позволить себе быть теми, кто они есть;

становятся ригидными, негибкими и зажатыми собственным контролем.

### **ОДЕРЖИМОСТЬ**

Созависимые склонны:

ужасно тревожиться о проблемах и других людях;

беспокоиться о самых глупых вещах;

думать и много говорить о других людях;

терять сон из-за проблем и поведения других людей;

мучиться, терзаться;

никогда не находить ответов на свои вопросы; контролировать людей;

пытаться «застукать» человека при совершении актов нехорошего поведения;

чувствовать себя не в состоянии прекратить говорить, думать и мучиться из-за других людей или проблем;



уклоняться от выполнения рутинных дел, поскольку они (созависимые) так расстроились из-за кого-то или из-за чего-то;

направлять всю свою энергию на других людей и проблемы;

удивляться, почему у них никогда нет сил, энергии;

удивляться, почему они не справляются с делами.

### **ВОПРОСЫ КОНТРОЛЯ**

Многие созависимые:

какое-то время живут в гуще таких событий и с такими людьми, которые вышли из-под контроля, что дает созависимым чувство горечи и разочарования;

начали бояться позволять другим людям быть теми, кто они есть и разрешать событиям течь естественным путем;

не видят, что они боятся утратить контроль и ничего не делают с этим страхом;

думают, что они лучше знают, как нужно повернуть события и как люди должны себя вести;

пытаются контролировать события и людей, используя беспомощность, вину, ссоры, угрозы, дачу советов, манипулирование или доминирование;

в конечном счете терпят поражение в своих попытках или провоцируют у людей гнев;

сами становятся разочарованными и злобными;

чувствуют, что они сами попали под контроль событий и людей.

### **ОТРИЦАНИЕ**

Созависимые имеют тенденцию:

игнорировать проблемы и притворяться, будто их нет;

притворяться, будто обстоятельства не так плохи, как они есть;

говорить себе, что завтра будет лучше;

быть настолько занятыми, чтобы не иметь возможности обдумать серьезную ситуацию;

приходить в замешательство;

к депрессивному состоянию или плохому самочувствию;

ходить по врачам и принимать транквилизаторы,

становиться трудоголиками;

компульсивно тратить деньги;

переедать;

притворяться, что перечисленные вещи не случились с ними;

наблюдать, как проблемы становятся все сложнее;

верить лжи;

обманывать себя;

удивляться, почему они чувствуют себя так, будто сходят с ума

### **ЗАВИСИМОСТЬ**

Многие созависимые:

не чувствуют себя счастливыми, довольными или умиротворенными;

ищут счастье вокруг себя;

вешаются на того человека или цепляются за то событие, которые, по их мысли, могут обеспечить им счастье;

чувствуют ужасную угрозу при мысли потерять ту вещь или человека, которые, как они думают, обеспечивают их счастье;

в прошлом не чувствовали любви и одобрения своих родителей;

не любят себя;

верят, что другие люди не могут их любить или не любят их;

отчаянно ищут любви и одобрения;

часто ищут любви у людей, не способных любить;

верят, что другие люди никогда не могут быть в их распоряжении (послужить им,

помочь и т.д.);

- ставят знак равенства между любовью и болью (страданием);
- чувствуют, что они нуждаются в людях больше, чем те нуждаются в них;
- пытаются доказать, что они все-таки достаточно хорошие люди и заслуживают

любви;

- не задумываются над тем, хороши ли другие люди для них;
- беспокоятся о том, нравятся ли они другим, любят ли их другие люди;
- не тратят время на то, чтобы понять, любят ли они других людей, нравится ли им тот

или та;

центр своей жизни помещают вокруг других людей; ищут взаимоотношений, чтобы доставить себе все хорошие чувства;

- теряют интерес к своей жизни, когда любят;
- мучаются, что другие люди оставят их;
- не верят, что они могут заботиться о себе;
- поддерживают взаимоотношения, которые им ничего хорошего не дают;
- переносят оскорбления, чтобы удерживать рядом с собой людей, которых они любят;
- чувствуют, что попались в капкан взаимоотношений;
- оставляют плохие взаимоотношения и формируют новые, которые также не приносят

им ничего хорошего;

- желают знать, найдут ли они когда-нибудь свою любовь.

#### ПЛОХИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Созависимые часто:

- обвиняют;
- угрожают;
- принуждают;
- умоляют;
- подкупают;
- советуют;
- не говорят то, что имеют в виду;
- не имеют в виду то, что говорят;
- не знают, что они имеют в виду;
- не принимают себя всерьез;
- думают, что другие люди не принимают созависимых всерьез;
- принимают себя слишком серьезно;
- о том, что им нужно, просят непрямым образом — например, вздохами;
- находят, что им трудно схватить главное, Суть;
- не уверены, в чем состоит главное; тщательно выверяют слова, чтобы достичь

желаемого эффекта;

- пытаются говорить то, что, по их мысли, доставит удовольствие другим;
- пытаются говорить то, что, по их убеждению, будет провоцировать людей;
- пытаются говорить то, что, как они надеются, заставит людей делать то, что хотели

бы созависимые;

- опускают слово «нет» из своего лексикона;
- слишком много говорят,
- говорят о других людях;
- избегают говорить о себе, о своих проблемах, чувствах и мыслях;
- говорят, что во всем они (созависимые) виноваты;
- говорят, что они (созависимые) ни в чем не виноваты;
- верят, что их мнение не имеет значения;
- не спешат выражать свое мнение, пока не узнают мнения других людей.
- прибегают ко лжи, чтобы защищать и покрывать людей, которых они любят,
- прибегают ко лжи, чтобы защитить себя;

- испытывают трудности, если необходимо отстаивать свои права;
- испытывают трудности, если необходимо выражать свои эмоции честно, открыто и адекватно;

- думают, что большинство из того, что они вынуждены сказать, является не важным;
- начинают говорить в циничной, неуважительной к себе или грубой манере;
- извиняются за то, что побеспокоили других людей.

### СЛАБЫЕ ГРАНИЦЫ

Созависимые часто:

- говорят, что не потерпят больше определенных форм поведения от других людей;
- постепенно повышают меру своего терпения до тех пор, пока они могут переносить и делать такие вещи, о которых они говорили, что никогда не вытерпят и не сделают,
- позволяют другим причинять себе страдания;
- длительно поддерживают такие отношения, в которых люди причиняют им страдания;
- удивляются, почему это люди так больно их ранят,
- жалуется, обвиняют, пытаются контролировать, а сами в это время продолжают оставаться теми же;
- наконец, становятся злыми;
- становятся полностью нетерпеливыми, интолерантными.

### НЕДОСТАТОК ДОВЕРИЯ

Созависимые:

- не доверяют себе;
- не доверяют своим чувствам;
- не доверяют своим решениям;
- не доверяют другим людям;
- пытаются доверять людям, не заслуживающим доверия;
- думают, что Бог отверг их;
- теряют веру в Бога и доверие к Нему.

### ГНЕВ

Многие созависимые:

- чувствуют себя очень напуганными, обиженными и гневными;
- живут с людьми, которые являются очень напуганными, обиженными и гневными;
- боятся собственного гнева;
- боятся гнева других людей;
- думают, что люди их покинут, если гнев проявится;
- думают, что другие люди делают их злыми;
- боятся вызвать чувство гнева у других людей;
- чувствуют себя под контролем гнева других людей;
- подавляют свои гневные чувства;
- много плачут, становятся подавленными, переедают, болеют, совершают подлые и отвратительные поступки, чтобы свести счеты, действуют враждебно либо проявляют вспышки злобы;
- наказывают других людей за то, что те разгневали созависимых;
- стыдятся своего чувства гнева;
- берут вину и стыд на себя за чувство гнева;
- испытывают все возрастающее чувство гнева, негодования и горечи;
- чувствуют себя надежнее со своим гневом, чем с чувствами горечи и обиды;
- удивляются, будут ли они хоть когда-нибудь не испытывать чувства гнева.

### ПРОБЛЕМЫ СЕКСА

Некоторые созависимые:

- и в постели лишь заботятся о других;
- занимаются сексом, когда им этого не хочется;

- вступают в сексуальные отношения в то время, когда они предпочли бы видеть заботу, поддержку со стороны других или просто почувствовать себя любимыми;
- пытаются иметь секс тогда, когда они рассержены или обижены;
- отказываются наслаждаться сексом, потому что злятся на своих партнеров;
- боятся потерять контроль;
- испытывают большие трудности в постели, если решаются просить о том, что им (созависимым) нужно;
- эмоционально замыкаются от своего партнера;
- испытывают внезапное сильное изменение сексуальных чувств по отношению к партнеру;
- не говорят об этом;
- тем не менее принуждают себя иметь секс;
- низводят секс до технического акта;
- удивляются, почему они не испытывают удовольствия от секса;
- желают своему сексуальному партнеру, чтобы он умер, чтобы он ушел или чтобы он почувствовал то, что чувствуют созависимые;
- имеют сильные сексуальные фантазии в отношении других людей;
- решают заиметь или фактически имеют внебрачные связи.

### СМЕСЬ

Созависимые имеют склонность:

- быть в высшей степени ответственными;
- быть в высшей степени безответственными;
- становиться великомученицами (великомучениками), жертвуя своим счастьем и счастьем других тогда, когда не требуется жертвы;
- находить, что трудно быть в близких отношениях с людьми;
- находить, что им трудно предаваться развлечениям и забавам, быть спонтанными, естественными;
- иметь в целом пассивное отношение к своей созависимости — слезы, обиды, беспомощность;
- иметь в целом агрессивное отношение к своей созависимости — насилие, гнев, доминирование;
- комбинировать пассивное и агрессивное отношение;
- к непостоянству, колебаниям в решениях и эмоциях;
- смеяться, когда чувства таковы, что им впору плакать;
- оставаться преданными своим насильственным порывам и людям, даже если они доставляют им только боль, обиды;
- путаться в представлениях о природе проблемы;
- покрывать, скрывать правду о проблеме и защищать ее;
- не искать себе помощи, потому что они говорят себе, что проблема не является такой уж тяжелой, что они сами в своих глазах недостаточно важны;
- удивляться, почему это проблема не уходит, ни куда не девается.

### ПРОГРЕССИРОВАНИЕ

На более поздних стадиях созависимости созависимые могут:

- чувствовать себя как в летаргическом сне, т.е. вялыми, пассивными;
- чувствовать себя подавленными, быть в состоянии депрессии;
- становиться замкнутыми и изолированными от общества;
- переживать полную утрату способности к выполнению рутинных обязанностей, привычных повседневных дел;
- жестоко обращаться со своими детьми или перестать заботиться о них, забросить другие свои обязанности;
- испытывать чувство безнадежности;
- начинать планировать побег от тех взаимоотношений, в которых они чувствуют себя

как в капкане;

- обдумывать суицид (самоубийство); становиться грубыми, агрессивными;
- становиться серьезно эмоционально, психически или физически больными;
- иметь нарушения питания (пере- или недоедание);
- становиться зависимыми от алкоголя или других психоактивных веществ.

Вышеприведенный список длинен, но и он включает в себя не все.

Как и другие люди, созависимые совершают разные поступки, чувствуют и думают по-разному. И не существует определенного количества признаков, по которым можно было бы с гарантией определить, является данный человек созависимым или нет. Каждый человек ни на кого не похож; каждый человек имеет свою собственную линию поведения. Я пытаюсь просто рисовать картину. А интерпретация или решение принадлежит вам. Самое же главное это то, что вначале вы определяете те формы поведения или области, которые обуславливают ваши проблемы, а затем решаете, что вы хотите делать.

В конце третьей главы я просила вас дать определение созависимости. Как говорит Эрни Ларсен, если вы определяете свою проблему как «совместная жизнь с алкоголиком», вы можете подумать, что не жить с алкоголиком и будет решением вашей проблемы. Это может быть частично правильным. Но наши реальные проблемы как созависимых — это наши характеристики — наше созависимое поведение.

Кто созависимый? Это я.

Как показали подсчеты, в США живут 80 миллионов человек, которые или сами являются химически зависимыми, или находятся в тесных взаимоотношениях с ними. Эти последние, возможно, созависимые.

Человек, влюбленный в кого-то, имеющего серьезные проблемы, либо заботящийся о таком человеке или работающий вместе с ним, может быть созависимым.

Люди, заботящиеся о людях, имеющих проблемы с приемом пищи (например, такое расстройство как нервная анорексия), возможно, являются созависимыми. В своей книге «Ожирение — это семейное дело» Джуди Холлис писала, что один человек с проблемами приема пищи может удерживать вокруг себя пятнадцать или двадцать человек, занятых его проблемой. Многие люди с проблемами приема пищи сами являются созависимыми тоже. «В информативном обзоре я обнаружила, что по меньшей мере 20 процентов жен алкоголиков имели признаки ожирения», — писала Холлис.

Вы можете читать эту книгу для себя; вы можете быть созависимым(ой). Либо вы можете читать эту книгу для того, чтобы помочь кому-то еще; если это так, то вы, возможно, являетесь созависимым человеком. Если обеспокоенность превращается в одержимость; если сочувствие превращается в постоянную заботу; если вы заботитесь о других людях и не заботитесь о себе — у вас, возможно, та беда, которая называется созависимостью. Каждый человек должен сам для себя решить, является ли созависимость его проблемой. Каждый человек должен сам для себя решить, что требует изменения и когда эти перемены должны произойти.

Созависимость многогранна. Это зависимость от людей — от их настроения, поведения, болезней или благополучия и от их любви. Это — парадоксальная зависимость. Созависимые представляются зависимыми от кого-то или чего-то, но они зависимы. Они выглядят сильными, но чувствуют себя беспомощными. Они выглядят контролирующими, но в реальности сами находятся под контролем, иногда под контролем такой болезни, как алкоголизм.

Вот эти проблемы и диктуют необходимость выздоровления. Если решать эти проблемы, то процесс выздоровления превращается в удовольствие. Многие стороны выздоровления от проблем, задевающих психику, эмоции и духовную жизнь человека, представляют собой длительный и изнурительный процесс. Но это не так с созависимостью. Если не считать нормальных человеческих эмоций, которые мы бы испытывали в любом случае, таких, как приступы боли и дискомфорта в то время, когда мы начинаем вести себя

по-другому, выздоровление от созависимости представляет собой волнующий процесс. Это — процесс освобождения. Он позволяет нам быть теми, кто мы есть. Он позволяет другим людям быть теми, кто они есть. Он помогает нам овладеть данной нам Богом способностью думать, чувствовать и действовать. Это приносит хорошее чувство. Это приносит умиротворение в душу. Это способствует тому, что мы начинаем любить себя и других. Это позволяет нам принимать любовь — нечто такое, что мы давно для себя искали. Это обеспечивает оптимальное окружение для людей вокруг нас стать и оставаться здоровыми. И выздоровление помогает остановить ту непереносимую боль, с которой многие из нас жили многие годы.

Выздоровление не только приятно, оно просто. Это не всегда легко, но это просто. Оно основывается на предпосылке, которую многие из нас давно забыли или никогда и не знали: каждый человек ответственен за себя. Выздоровление включает в себя научение новым формам поведения, которые мы будем опять-таки посвящать себе: умение брать на себя заботу о себе. Во второй части этой книги мы обсудим конкретные идеи, как это сделать.

#### *Задание*

1. Прочитайте список, приведенный в этой главе. Поставьте знак 0, если характеристика никогда не была вашей проблемой. Отметьте характеристику знаком 1, если она составляет вашу проблему время от времени. И отметьте ее знаком 2, если она — ваша частая проблема. Позднее в другой главе вы используете это для того, чтобы сформировать свои цели. Вы можете пожелать использовать это и сейчас как руководство при чтении определенных глав.

2. Каковы ваши чувства относительно того, чтобы изменить себя? Что может произойти, если вы начнете меняться? Как вы думаете, вы можете измениться? Почему или почему нет? Напишите несколько абзацев, отвечая на эти вопросы.

## Часть II. ОСНОВЫ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

### 5. Отстраненность

**Это (отстраненность) не есть отдаление от человека, о котором мы заботимся, а лишь попытка выпутаться из агонии.**

*Член Ал-Анона*

Когда я пыталась выбрать тему для первой главы этой части книги, многие вопросы соревновались за первое место. Я выбрала отстраненность не потому, что это существенно более важное понятие, чем другие. Я выбрала эту тему потому, что в ней заключена лежащая в основании концепция. Это нечто такое, что нам необходимо делать часто, если мы стремимся жить счастливой жизнью. Это — цель большинства программ выздоровления для созависимых. И это нечто такое, что мы обязаны сделать в первую очередь — раньше, чем можем сделать ряд других вещей, которые нам необходимо делать. Мы не можем начать работать над собой, жить своей собственной жизнью, испытывать свои собственные чувства и решать свои собственные проблемы, пока мы не отстранимся от объекта нашей одержимости. По моему опыту (и по опыту других) так получается, что даже наша Высшая Сила не может с нами много сделать, пока мы не отстранились, не дистанцировались.

### Привязанность

Когда созависимый человек (женщина или мужчина) говорит: «Мне кажется, я становлюсь привязанным к вам» — будьте начеку! Он или она, возможно, имеет в виду вот это самое понятие.

Большинство созависимых привязаны к людям или проблемам в их окружении. Под привязанностью я не имею в виду нормальные чувства, когда мы симпатизируем людям,

обеспокоены проблемами или чувствуем привязанность к миру. Привязанность у созависимых — это такое состояние, когда они становятся сверхвовлеченными, иногда запутанными, пойманными в ловушку.

Привязанность может принимать несколько форм:

□ мы можем начать чрезмерно тревожиться о человеке или о проблеме, наше внимание будет поглощено только этим человеком или проблемой (наша психическая энергия будет привязанной, прикрепленной);

□ мы можем постепенно стать одержимыми и контролируруемыми людьми или проблемами в нашем окружении (наша психическая, физическая и эмоциональная энергия направлена на объект нашей одержимости);

□ мы можем начать действовать лишь реактивно, в ответ на кого-то или что-то вместо того, чтобы поступать по-настоящему активно, исходя из собственной воли (наша психическая, эмоциональная и физическая энергия привязана);

□ мы можем стать эмоционально зависимыми от окружающих нас людей (в этом случае мы действительно привязаны);

□ мы можем стать людьми, постоянно заботящимися о других (спасителями, пособниками) людях из нашего окружения (просто привязывая себя к их нужде иметь нас в своем окружении).

Проблемы с привязанностью многообразны. (В этой главе я сосредоточу свое внимание на тревоге и одержимости. В последующих главах я буду рассматривать другие формы привязанности.) Сверхвовлеченность любого сорта может удерживать нас в состоянии хаоса. Если мы сфокусируем все виды своей энергии на людях и проблемах, нам мало что останется для того, чтобы жить своей собственной жизнью. И в таком случае в воздухе носится очень много тревоги и ответственности. Если мы все это примем на себя, то другим не оставим ни капельки ни тревоги, ни ответственности. Тогда мы будем перерабатывать, а другие будут недорабатывать. Более того, беспокоиться, тревожиться о людях и проблемах делу не помогает. Это не разрешает проблемы, это не помогает другим людям и это не помогает нам. Это только трата энергии.

«Если вы верите, что ваше плохое чувство или достаточно длительная тревога изменят факт, тогда вы поселились на другой планете с иной системой реальности», — писал доктор Уэйни У. Дайер в книге «Ваши ложные зоны».

Тревога и навязчивое беспокойство держат наше сознание в состоянии спутанного клубка, так что мы не можем решать свои проблемы. Как только мы становимся привязанными таким образом к кому-то или чему-то, так сразу мы становимся отстраненными от самих себя. Мы теряем связь с собой. Мы вынуждены поплатиться своей энергией и способностью думать, чувствовать, действовать и заботиться о себе. Мы теряем контроль.

Одержимость иным человеческим существом или проблемой — это ужасное состояние. Вы когда-нибудь видели кого-либо, кто одержим кем-то или чем-то? Тот, одержимый, не может говорить ни о ком другом, кроме предмета одержимости, не может думать ни о чем другом. Даже если покажется, что он слушает, когда вы говорите, вы знаете, что тот человек вас не слышит. Его ум мечется и возвращается снова и снова к одному и тому же, рассыпается и снова ударяется об одну и ту же компульсивную мысль на бесконечной беговой дорожке. Его ум постоянно занят. Все, что вы говорите, такой человек соотносит с объектом своей одержимости, независимо от того, насколько фактически одно не относится к другому. Он говорит одно и то же, снова и снова, иногда слегка меняя слова, иногда теми же самыми словами. И что бы вы ни говорили, не имеет никакого значения. Не помогает даже, если вы скажете ему: «Остановитесь, хватит». Возможно, он бы и остановился, если бы смог. Но все дело в том, что он не может (в данный момент). Он лопається от той потрясающей энергии, которая рождена его одержимостью. У него есть проблема или озабоченность, что не только беспокоит его, но держит его под своим контролем.

Многие из тех людей, с которыми я работала в семейных группах, были поглощены

такой одержимостью в отношении тех людей, о которых они заботились. Когда я спрашивала их, что они чувствовали, они говорили мне о том, что чувствовал другой человек. Когда я спрашивала их, что они делали, они говорили мне, что сделал другой человек. Весь фокус их внимания был на ком-то или на чем-то, но только не на себе. Некоторые из них потратили годы своей жизни на это — тревожились о ком-то или о чем-то, реагировали на кого-то или на что-то и пытались контролировать другое человеческое существо, т.е. пытались заставить его жить по своему, а не по его, разумению. И они (созависимые) превратились в оболочки, иногда почти невидимые, оболочки людей. Их энергия была истощена, она ушла на кого-то другого. Они не могли сказать мне, что они чувствовали и думали, потому что они не знали этого. Их фокус был направлен не на себя.

Может быть, и вы были одержимы кем-то или чем-то. Кто-то что-то делает или о чем-то говорит. А у вас появляется мысль. Что-то напоминает вам о прошлом событии. Проблема входит в ваше осознание. Что-то случается или не случается. Или вы чувствуете: что-то происходит, но вы не уверены, что именно. Он не звонит, а к этому времени он обычно звонил. Он не отвечает на ваш звонок по телефону, а должен был бы. Сегодня день получки. В прошлом он всегда напивался в день получки. Он живет трезво только последние три месяца. Случится ли это снова сегодня? Вы можете не знать, что; вы можете не знать, почему: вы не уверены, когда; но вы знаете: что-то плохое — что-то ужасное — уже случилось, случается в данный момент или готово вот-вот случиться.

Это бьет вас так больно, будто удар в живот. Вас наполняет такое чувство, будто кишки переворачиваются, вы испытываете головокружительную тревогу — чувство столь знакомое созависимым. Вот это и есть то, что побуждает нас делать то, что причиняет нам боль; тревога и одержимость питают ту субстанцию. Это также страх в его наихудшем выражении. Страх обычно приходит и уходит, оставляя нас в состоянии отступления, готовыми к борьбе или просто временно напугав нас. Но тревога висит в воздухе. Она схватывает сознание, парализует его для всего, кроме ее собственной цели — бесконечно пересказывать по-новому одни и те же бесполезные мысли. Это тот бензин, приводящий в движение наш мотор всех видов контролирующего поведения. Мы не можем ни о чем думать, кроме как держать глаз остро на каких-то вещах, на контроле проблемы и на попытках ее устранения; это та материя, из которой сделана созависимость.

Когда вы одержимы, вы не можете отцепить свое сознание от человека или проблемы. Вы не знаете, что вы чувствуете. Вы не знали, о чем вы думали. Вы даже не уверены, что вам следует делать, но, слава Богу, вы должны что-то делать! И побыстрее!

Тревожиться, быть одержимым, контролировать других — все это иллюзии. Это трюковые игры, в которые мы играем с собой. Мы испытываем чувство, будто мы что-то делаем для разрешения своих проблем, но мы ничего не делаем. Многие из нас ! реагировали таким образом и имели для этого добрую оправдательную причину. Мы могли длительное время жить с серьезными, усложняющимися проблемами, которые разрушили нашу жизнь, и эти проблемы спровоцировали бы любого нормального человека на то, чтобы он стал тревожным, грустным, беспокойным и одержимым. Мы можем любить кого-нибудь, кто находится в беде, кто не контролирует свою жизнь. Его или ее проблема может быть алкоголизмом, нарушением приема пищи, азартными играми, психической или эмоциональной проблемой либо комбинацией их.

Некоторые из нас, возможно, живут рядом с менее серьезными проблемами, но они нас беспокоят в любом случае. Люди, которых мы любим или о которых заботимся, могут быть подвержены колебаниям настроения. Они могут делать такие вещи, которые нам не нравятся. Мы можем думать, что он (или она) должен поступать иначе, лучше, так, чтобы их поведение, как мы верим, не приводило бы ко многим проблемам.

По привычке у многих из нас развилось отношение нездоровой привязанности, и мы пытаемся контролировать, используя тревогу, свой привычный способ реагировать и одержимость. Может быть, нам раньше доводилось жить с людьми или в гуще таких событий, которые были вне контроля. Может быть, одержимая поглощенность и попытка



контролировать — это способ удерживать ситуацию в каком-то балансе или хотя бы временного удержания ситуации от того, чтобы она не стала еще хуже. Может быть, мы боимся отпустить вожжи потому, что, когда мы раньше пускали события на самотек, случались ужасные, очень болезненные вещи.

Может быть, мы так привязались к людям — жили только для них, жили только их жизнью — и так продолжалось длительное время, а в результате не осталось у нас никакой собственной. Теперь нам безопаснее оставаться привязанными. Во всяком случае, мы знаем, что мы еще живы, если мы продолжаем реагировать. По меньшей мере у нас есть еще дела, если мы продолжаем оставаться одержимыми и контролирующими.

По разным причинам созависимые стремятся привязать себя к проблемам и людям. Не имеет значения, что их тревога ничего не решает. Не имеет значения, что те проблемы вообще редко имеют решения. Не имеет значения, что созависимые так поглощены своей одержимостью, что не могут читать книгу, смотреть телевизор или пойти на прогулку. Не имеет значения, что их эмоции постоянно находятся в беспорядке и в рассогласованности с тем, сказала ли она что-либо или не сказала, сделала она что-нибудь или не сделала. Не имеет значения, что то, что мы делаем, никому не помогает! И какая бы ни была цена всему этому, мы будем цепляться, упорствовать. Мы будем скрежетать зубами, хвататься за веревки и держаться за них крепче прежнего. Некоторые из нас даже не осознают, что мы так крепко схвачены. Некоторые из нас могут убеждать себя, что мы вынуждены так крепко держаться. Мы верим, что у нас просто нет никакого другого выбора, как только реагировать на эту конкретную проблему или на этого человека в такой вот одержимой манере. Часто, когда я предлагаю людям отстраниться от человека или от проблемы, они с ужасом отвечают «О, нет! Я никогда не смогу сделать этого. Я люблю его (или ее) очень сильно. Я очень забочусь о нем (или о ней). Эта проблема (или этот человек) очень важна для меня. Я вынуждена оставаться привязанной!»

Мой ответ на это таков: «КТО СКАЗАЛ, ЧТО ВЫ ВЫНУЖДЕНЫ?»

У меня есть новости — хорошие новости. Мы не обязаны и «не вынуждены». Это называется «отстраненность». Поначалу это может пугать, но это обязательно улучшит состояние каждого, кто вовлечен в такого рода привязанность.

### Лучший путь

А собственно, что такое отстраненность? О чем я вас прошу? (Термин, как вы могли догадаться, более жаргонного свойства, чем точное понятие.)

Прежде всего давайте обсудим, что не есть отстраненность. Отстраненность — это не холодная, враждебная замкнутость; это не безропотное, отчаянное принятие всего того, что жизнь и люди швыряют на нашу дорогу; это не роботообразное движение по жизни без всякого внимания к людям и их проблемам; это не невежественное блаженство; не увиливание от нашей истинной ответственности за себя и за других; это не ухудшение наших взаимоотношений. Не является это также и отдалением от нашей любви и нашей заботы, хотя иногда эти пути дистанцирования могли бы быть самым лучшим средством, которое мы могли бы применить на какой-то момент.

Идеально отстраниться — это значит отпустить с любовью человека или проблему, дистанцироваться от них любя. Мы психически, эмоционально, а иногда и физически отъединяем себя от того затруднительного положения, в которое мы попали из-за того, что оказались впутанными в жизнь другого человека, в его ответственность, в те проблемы, которые мы не можем разрешить, — и все это мы делаем с помощью такого приема, который называется «отстраненность» и который используется в группах Ал-Анон уже долгие годы.

Отстраненность основывается на той предпосылке, что каждый человек отвечает за себя сам, что мы не можем разрешить те проблемы, которые не являются нашими, и что сколько бы мы ни тревожились — это не помогает. И тогда нашей политикой становится та, что мы устранимся от ответственности за других людей и вместо этого постоянно держим руку на пульсе собственной ответственности. Если люди натворили каких-то бед для себя, то

мы позволяем им столкнуться воочию с последствиями их поведения. Мы позволяем людям быть теми, кто они есть. Мы даем им свободу стать ответственными, мы даем им пространство для духовного роста. И мы даем тем самым и себе точно такую же свободу и точно такое же пространство. И мы живем своей собственной жизнью, используя наилучшим образом свои способности. Мы стремимся выяснить, что же мы можем изменить и чего не можем изменить. Мы делаем то, что можем сделать для разрешения проблемы, а затем останавливаемся и прекращаем раздражаться и взвинчивать себя. Если мы не можем решить проблему, но сделали все, что могли, это значит, что мы научились жить вместе с проблемой или несмотря на проблему. И мы пытаемся жить счастливо — героически фокусируясь на том, что есть хорошего в нашей жизни сегодня, и чувствуя благодарность за это. Мы усваиваем магический урок, что, извлекая наибольшее из того, что мы имеем, мы получаем еще больше.

Отстраненность включает в себя «умение жить текущим моментом» — жить здесь и сейчас. Мы позволяем жизни состояться, случиться вместо того, чтобы принуждать и пытаться контролировать ее. Мы искореняем сожаления о прошлом и страхи о будущем. Мы извлекаем максимум из каждого дня.

Отстраненность включает также принятие реальности — признание фактов. Это требует веры — в себя, в Бога, в других людей, в естественный порядок вещей и в судьбу вещей в этом мире. Мы верим в правоту и в уместность каждого момента. Мы сбрасываем с себя бремя, в том числе и бремя забот, и даем себе свободу наслаждаться жизнью, несмотря на нерешенные проблемы. Мы верим, что все хорошо, несмотря на конфликты. Мы верим, что Кто-то, больший, чем мы сами, знает, предопределил это и равнодушно наблюдает за тем, что происходит. Мы понимаем, что этот Кто-то может сделать намного больше для разрешения проблемы, чем мы сами. Поэтому мы можем попытаться уйти с Его дороги и позволить Ему сделать это. Мы знаем временами, что все хорошо поскольку видим, как самые странные (и иногда наиболее тяжкие) ситуации оборачиваются своей лучшей стороной, изменяются к лучшему и к пользе каждого.

Джуди Холлис писала об отстраненности в той части книги «Ожирение — это дело семейное», которая посвящена созависимости. Там она описывала отстраненность как «здоровый нейтралитет».

Отстраненность не означает, что нам на все наплевать. Она означает, что мы учимся любить, заботиться, вовлекаться во взаимоотношения без того, чтобы при этом обязательно сходить с ума. Мы прекращаем создавать весь этот хаос в нашем сознании и нашем окружении. Когда мы не находимся в состоянии крайнего напряжения и тревоги, когда мы не мечемся одержимо, тогда мы становимся способными принимать хорошие решения о том, как любить людей и как решать наши проблемы. Мы становимся готовыми заботиться о людях и любить их таким путем, который помогает другим и не причиняет боли нам.

Награда, психологические выгоды от отстраненности велики: ясность духа, глубокая умиротворенность, способность отдавать и получать любовь в самовозвышающей, энергизирующей манере, свобода, помогающая находить реальный выход из затруднительных положений. Мы обнаруживаем свободу прожить своей собственной жизнью без чрезмерного чувства вины перед другими или излишней ответственности за других. Иногда отстраненность даже побуждает людей из нашего окружения и дает им свободу начинать разрешать их проблемы. Мы перестаем беспокоиться о них, и они перехватывают инициативу и в конце концов начинают беспокоиться о себе. Какой великолепный план! Каждый из нас занимается своим собственным делом.

Ранее я описывала человека, вовлеченного в затруднительное положение одержимости и тревоги. Я знала многих людей, которые вынуждены были (или сами сделали такой выбор) жить с такими серьезными проблемами, как большой алкоголизм муж (или жена), который никогда не становился на путь трезвости, трудный ребенок либо подросток, добивающийся любым путем разрушения себя, употребляя наркотики или становясь на путь противоправного поведения. Эти люди научились жить со своими проблемами и несмотря на

них. Они оплакали свои потери, а затем нашли способ жить своей собственной жизнью не в состоянии смирения, великомученичества и отчаяния, а с энтузиазмом, миром и истинным чувством благодарности за все хорошее. Они заботились о своей фактической ответственности. Они что-то отдавали людям, они помогали людям и они любили людей. Но они также что-то давали себе и любили себя. Они поддерживали в себе чувство глубокого самоуважения. Это не значит, что они делали все это безупречно, без всяких усилий либо сразу. Но они стремились все это делать, и они научились этому довольно хорошо.

Я постоянно чувствую потребность благодарить этих людей. Они научили меня тому, что отстраненность возможна. Они показали мне, что это может работать. Я бы хотела передать вам эту надежду. И я бы хотела, чтобы и вы передавали другим людям эту надежду о том, что отстраненность реальна, она процветает, если ее подкреплять и о ней заботиться.

Отстраненность является одновременно и действием, и искусством. Это образ жизни. И я верю, что это также и дар. И он дается тем, кто его ищет.

Как мы отстраняемся? Как мы высвобождаем наши эмоции, наше сознание, наше тело и наш дух из агонии запутанности? Мы прилагаем все свои старания. Возможно, вначале это получается немного неуклюже. В АА и Ал-Аноне давно употребляется выражение, представляющее собой формулу из трех частей. На вопрос как, отвечают той формулой, куда входят честность, открытость и готовность пытаться.

В последующих главах я буду обсуждать некоторые специфические концепции отстраненности при определенных формах привязанности. Многие другие концепции, которые я буду далее обсуждать, будут приводить к отстраненности. Вам придется решить, как эти идеи применить к вам и к вашей конкретной ситуации, и тогда вы найдете свой собственный путь. Немножко смирения, покорности и усилий с вашей стороны — и, я верю, вы сможете сделать это. Я верю, что отстраненность может стать привычной реакцией, подобно тому, как навязчивое думание, тревога, контролирование стали привычной реакцией. Все это дается тренировками, практикой. Вы можете не уметь делать это безупречным образом, так и никто не может. Однако с какой бы скоростью вы ни практиковали отстраненность в своей жизни, я верю, что это хорошо для вас. Я верю, что вы будете в состоянии отстраниться с любовью от человека или от нескольких людей, от которых вы пытаетесь отстраниться. Я думаю, что все это лучше делать в атмосфере любви. Тем не менее по ряду причин мы не всегда можем это делать. Если вы не можете отстраниться с любовью, то, по моему мнению, лучше отстраниться с гневом, чем оставаться привязанным. Если мы отстранились, то мы находимся в более выгодном положении, чтобы поработать над эмоциями негодования (и отработать их). Если же мы привязаны, то, возможно, мы не сможем сделать ничего другого, как только оставаться печальными.

Когда нам следует отстраняться? Когда мы не можем перестать думать о ком-то, говорить о ком-то, тревожиться о ком-то или о чем-то; когда наши эмоции вспениваются и закипают; когда мы чувствуем, что вынуждены сделать что-то с кем-то, потому что мы уже не можем терпеть это ни минуты; когда мы висим на волоске и чувствуем, что этот единственный волосок перегорает, когда мы думаем, что мы не в состоянии больше жить с той проблемой, с которой мы пытались жить. Это время отстраняться! Вы научитесь распознавать, когда отстраненность является желательной. Здесь действует хорошее правило: вам необходимо отстраняться в наибольшей степени тогда, когда вам кажется, что это в наименьшей степени возможна.

Я завершу эту главу невыдуманным рассказом. Однажды ночью, примерно в полночь, у меня зазвонил телефон. Я уже была в постели и удивилась, поднимая трубку, кто бы это мог звонить мне в такой поздний час. Я подумала, что кому-то необходима неотложная помощь.

В каком-то смысле так и было. Абонент был незнакомым. Эта женщина звонила различным друзьям весь вечер, пытаясь найти какое-то утешение. Судя по всему, она была не в состоянии его найти. Кто-то дал ей телефон другого человека, тот человек дал еще чей-то телефон и так по цепочке кто-то дал мой телефон и предложил позвонить мне.

Немедленно, после того как женщина представилась, она разразилась тирадой. Ее муж

взял за привычку посещать Анонимных Алкоголиков. Он давно отделился от нее и теперь встречается, с женщиной, потому что хочет «найти себя». Более того, до того, как он оставил эту женщину, он вел себя ненормально, как будто с ума сошел, не посещал занятия в группах. И она хотела бы знать, не сошел ли он с ума сейчас, ухаживая за той женщиной, которая намного моложе его?

Вначале я не могла вымолвить ни слова, затем мне было трудно найти момент, чтобы говорить. Она продолжала и продолжала. Наконец, она спросила: «Вы не находите, что он больной? Вы не находите, что он сходит с ума? Вы не находите, что с ним что-то надо делать?»

«Это могло бы быть и так, — ответила я. — Но, видимо, я не могу ничего сделать, и вы тоже не можете. Я больше беспокоюсь о вас. Что вы чувствуете? Что вы думаете? Что вам необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе?»

Я буду говорить те же самые вещи вам, дорогой читатель. Я знаю, что у вас есть проблемы. Я знаю, что многие из вас глубоко опечалены и обижены другими людьми в вашей жизни, сильно озабочены ими. Многие из них могут разрушать себя, вас и вашу семью прямо у вас на глазах. Но я ничего не могу сделать, чтобы контролировать тех людей. И вы, возможно, тоже ничего не можете поделать. Если бы вы могли, то, вероятно, вы бы уже это сделали к настоящему времени.

Отстранитесь. Отстранитесь с любовью или отстранитесь во гневе, но стремитесь отстраниться. Я знаю, что это трудно, но это будет становиться легче и легче по мере ваших упражнений. Если вы не можете полностью отпустить вожжи, то попытайтесь хотя бы дать им «провиснуть». Расслабьтесь. Побездельничайте. Теперь глубоко вдохните. Фокус на себя.

#### *Задание*

1. Есть ли в вашей жизни проблема или человек, о которых вы чрезмерно тревожитесь? Напишите об этом человеке или об этой проблеме. Напишите как можно больше, столько, сколько вам нужно, чтобы это можно было убрать из системы вашего сознания. Когда вы написали все, что вам нужно написать о том человеке или о той проблеме, сфокусируйтесь на себе. О чем вы думаете? Что вы чувствуете?

2. Как насчет того, чтобы отстраниться от того человека или от проблемы? Что может случиться, если вы отстранитесь? Случится ли, возможно, то же самое в любом случае? Как до сих пор помогало делу ваше состояние «привязанности\*\* — ваша тревога, одержимость, попытки контролировать?»

3. Если бы в вашей жизни не было того человека или той проблемы, что бы вы сделали со своей жизнью такого, что отличается от того, что вы делаете сейчас? Как бы в таком случае вы себя чувствовали и как бы вы себя вели? Потратьте несколько минут на то, чтобы зримо представить, как вы живете своей собственной жизнью, представить свои чувства и поведение в своей жизни, несмотря на нерешенную проблему. Зримо представьте, как ваши руки отдают на руки Богу того человека или проблему, о которых вы беспокоитесь. Зримо представьте, как Его руки нежно и с любовью поддерживают того человека или охотно принимают ту проблему. Теперь зримо представьте, как Его руки поддерживают вас. Все хорошо в данный момент. Все идет так, как и должно идти и как этому необходимо быть. Все будет хорошо — лучше, чем вы думаете.

6. Не будь былинкой на ветру

**Смотрите на все просто**

*Призыв из 12-шаговой программы*

Я — человек реакции, противодействия.

Эта мысль глубоко ранила мою душу однажды, когда я сидела в своем рабочем кабинете. Раньше мне приходилось слышать, как люди обсуждают вопросы реагирования, но до того момента я не понимала, как много я реагировала.

Я реагировала на чувства, поведение, проблемы и мысли других людей. Я реагировала и на то, как они могли чувствовать, думать или действовать. Я реагировала на мои собственные чувства, мои собственные мысли, мои собственные проблемы. Особенно сильно я, кажется, реагировала на кризисы — а я думала, что почти все было кризисом. Я чрезмерно реагировала. Это была сверхреакция. Скрываемая паника (а она граничит с истерикой) зрела, назревала во мне большую часть времени. А иногда я недореагировала, т.е. моя реакция была недостаточной. Если я сталкивалась с важной проблемой, то часто использовала такой инструмент психологической защиты, как отрицание. Я реагировала почти на все, что входило в сферу моего осознания и в мою окружающую среду. Вся моя жизнь была реакцией на жизнь других людей, их желания, проблемы, недостатки, успехи, на их личности. Даже моя низкая самооценка, ущербное чувство собственного достоинства, которое я тащу на себе, подобно мешку с разлагающимся мусором, были реакцией. Я была как кукла с ниточками, вывешенными наружу, «привлекающая» любого человека или любое событие и позволяющая им подергать за ниточки.

Большинство созависимых являются людьми реакции. Мы реагируем чувствами гнева, вины, стыда, ненависти к себе, тревоги, боли, контролируемыми жестами, актами заботы, депрессией, отчаянием и неистовством. Мы реагируем страхом и тревогой. Некоторые из нас реагируют так сильно, что испытывают боль, находясь вблизи людей, и сильно мучаются, если находятся в большой группе людей. Это нормально реагировать и откликаться на наше окружение. Реагирование — это часть жизни. Это часть взаимодействия и это один из признаков того, что мы живы и что мы человечны. Но мы же позволяем себе так сильно печалиться, так отвлекать наше внимание от себя, что это переходит нормальные границы. Маленькие события, большие события — любые обладают властью над нами, чтобы бросить нас на трек, и тот способ, каким мы реагируем после первого импульса, часто не действует в наших лучших интересах. Мы, может быть, начали реагировать и откликаться назойливо и компульсивно (почти насильственно, помимо нашего желания) в таких формах, что это причиняло нам боль. И поэтому любое чувство, возникающее назойливо и компульсивно, достаточно, чтобы причинить нам боль. Если кто-то сделал что-то, то мы обязаны что-то сделать в порядке противодействия. Кто-то чувствует себя определенным образом, значит, и мы должны чувствовать себя определенным образом. Мы вспрыгиваем на первое попавшееся на нашем пути чувство и затем барахтаемся в нем. Первая пришедшая в голову мысль овладевает нами, затем мы ее развиваем. Мы произносим первые попавшиеся на язык слова и иногда сожалеем об этом. Мы совершаем то действие, которое первым пришло к нам в голову, обычно не думая. Вот наша проблема: мы реагируем, не думая — не думая честно о том, что нам необходимо делать, о том, как мы хотим поправить ситуацию. Наши эмоции и поведение находятся под контролем, под управлением — на спусковом курке - кого-то или чего-то в нашем окружении. Мы непрямым образом позволяем другим диктовать нам, что нам делать. Это означает, что свой контроль мы утратили. Мы находимся в таком состоянии, что нас контролируют, нами управляют.

Когда мы реагируем, мы теряем право на нашу личную, Богом данную способность думать, чувствовать и вести себя в наших лучших интересах. Мы позволяем другим определять, когда мы будем счастливы; когда мы будем спокойны; когда мы будем печальны; что мы скажем, сделаем, подумаем и почувствуем. Мы уступаем наше право чувствовать себя спокойно по прихотям нашей окружающей среды. Мы похожи на клочок бумаги во время грозы, перекатываемый при каждом порыве ветра. Вот вам пример того, как я была склонна реагировать (это один из многих способов). Мой офис находится в моем доме, у меня двое детей. Иногда во время моей работы они начинают безобразничать в других комнатах — они дерутся, бегают, переворачивают все вверх дном в доме, едят и пьют все, что попадает на кухню. Моя первая, инстинктивная реакция — это желание пронзительно закричать на них «Прекратите!». Моя вторая реакция — это желание наорать еще больше. Это приходит естественна Реагировать таким образом кажется легче, чем покинуть офис, пройти через прачечную комнату и подняться наверх. Это также

представляется более легким, чем потратить время на то, чтобы подумать о том, как я хочу поправить ситуацию. Проблема здесь вот такая: сколько ни кричи, сколько ни ори — не помогает. В действительности это даже и не легче. Если я ору, то у меня болит горло и тем самым я учу своих детей тому, как можно сделать так, чтобы я сидела в своем офисе и пронзительно кричала

Реагирование обычно не помогает. Мы реагируем слишком поспешно, с очень большой интенсивностью и показываем при этом, что мы в экстремальном состоянии. Редко мы можем сделать лучшее из всего возможного в таком состоянии души. Ирония, по моему мнению, состоит в том, что от нас и не требуется что-либо делать в таком душевном состоянии. Очень мало в нашей жизни есть такого, что мы могли бы лучшим образом сделать в этом реактивном, а не в спокойном состоянии. Немногие ситуации могут быть исправлены нами, если мы будем действовать в состоянии неистовства.

Почему же тогда мы так поступаем?

Мы реагируем, потому что мы испытываем страх и тревогу от того, что произошло, что может произойти и что происходит.

Многие из нас реагируют так, как будто они всегда в кризисе, потому что мы слишком долго жили в ситуации кризиса и пережили так много кризисов, что кризисные реакции вошли у нас в привычку.

Мы реагируем, потому что мы думаем, что то, что случилось, не должно случаться, не должно быть такого положения вещей, какое есть.

Мы реагируем потому, что мы чувствуем себя плохо, у нас в душе нет ничего хорошего в отношении самих себя.

Мы реагируем потому, что большинство людей реагируют.

Мы реагируем потому, что думаем, что вынуждены реагировать.

А мы не вынуждены, мы не должны.

Мы не должны так сильно бояться людей. Они же просто люди, как мы.

Мы не должны терять свое право на спокойствие. Это не помогает. В спокойном состоянии в нашем распоряжении есть все те факты и все те ресурсы, которыми мы располагаем в состоянии неистовства и хаоса. Фактически же у нас даже больше ресурсов, поскольку тогда наш ум и эмоции свободны, чтобы действовать на самом высоком уровне. Мы не должны уступать наше право думать и чувствовать кому-либо или чему-либо. Это также от нас не требуется.

Мы не обязаны так серьезно воспринимать все на свете (себя, события, других людей). Мы делаем из мухи слона — раздуваем до невероятных пропорций наши чувства, мысли, действия и ошибки. Мы делаем то же самое с чувствами, мыслями и действиями других людей. Мы говорим себе, что все ужасно, что у нас трагедия и конец света. Много может быть печальным, очень плохим и неприятным — но единственная ситуация, когда наступает конец света, это все-таки конец света. Чувства важны, но они — только чувства. Мысли важны, но они — только мысли, и мы все думаем очень по-разному, и наши мысли — это предмет изменений. То, что мы говорим и делаем, важно; то, что говорят и делают другие, тоже важно, но земля не вращается на стержне какой-либо конкретной речи или действия. И даже если что-то, что делается или говорится, имеет особую важность, не беспокойся: это случится. Постарайся рассмотреть ситуацию при ясном свете. Дай себе и другим пространство, в котором можно двигаться, говорить, быть теми, кто мы есть — быть людьми. Дай шанс жизни случиться. Дай себе возможность насладиться жизнью.

«Мы не должны воспринимать поведение других людей как отражение нашей самооценки. Мы не должны приходить в замешательство, если кто-то, кого мы любим, ведет себя неподобающим образом. Каждый человек ответствен за свое поведение. Если какой-то человек ведет себя неподобающим образом, позволь (ему или ей) почувствовать неловкость за это. Если вы сами не сделали ничего такого, из-за чего вам следует чувствовать себя неловко, то и не чувствуйте себя неловко. Я знаю, это трудная концепция, но ею можно овладеть.

Мы не должны воспринимать отвержение как отражение нашей самооценности. Если кто-то очень важный для вас (либо даже кто-то неважный) отвергает вас или ваши выборы, то вы все равно такая же реальная и вы все равно такая же ценная, какой вы были бы, если бы вас не отвергали. Испытайте любые чувства, которые сопровождают отвержение; говорите о том, что вы думаете; но не теряйте права на самоуважение из-за того, что кто-то не одобряет или отвергает вас такую, какая вы есть, или то, что вы сделали. Если даже самый важный в вашем мире человек отвергает вас, то вы остаетесь все такой же реальной, такой, какая вы есть, и у вас все в порядке, все о'кей. Если вы сделали что-то неуместное, неподобающее или если вам необходимо решить проблему или изменить поведение, тогда предпринимайте уместные действия, чтобы позаботиться о себе. Но не отвергайте себя и не придавайте такого большого значения тому, что другие люди вас отвергают. Не давайте этим людям власти над собой. Это не является абсолютно необходимым.

Мы не должны воспринимать все близко к сердцу, слишком лично. Мы принимаем, близко к нашему сердцу то, что никакого отношения к нашему сердцу не должно иметь. Например, мы говорим: «Если ты любил меня, ты бы не пил». Для алкоголика это значит то же, если бы мы сказали человеку, страдающему воспалением легких: «Если бы ты любил меня, ты бы не кашлял». Жертвы воспаления легких будут кашлять до тех пор, пока не получат лечение, соответствующее их болезни. Алкоголики будут пить до тех пор, пока не получат то же самое. Когда люди с компульсивными расстройствами делают то, что составляет содержание их недуга, это значит, что они принуждены это делать, они не говорят, что не любят вас, — они говорят, что не любят себя.

Мы не обязаны принимать близко к сердцу мелочи. Если у кого-то был неудачный день или если кто-то рассердился, не надо предполагать, что это как-то связано с вами. Это может, равно как и не может, иметь ничего общего с вашей персоной. Если это связано с вами, то вы позднее это обнаружите. Обычно все происходящее гораздо меньше связано с нами, чем мы думаем.

Если кто-то прервал наше высказывание, если у кого-то плохое настроение, если кто-то злословит, если у кого-то оказался плохой день, если у кого-то негативные мысли, проблемы или активный алкоголизм, то это не должно нас раздавить, разрушить нашу жизнь либо даже один час или один день нашей жизни. Если люди не хотят быть с нами или вести здоровый образ жизни, это не отражает нашу самооценку. Это отражает их обстоятельства на сегодняшний день. Упражняясь в достижении отстраненности, мы ослабляем деструктивные реакции на окружающий нас мир. Отделяйте себя от вещей, событий. Предоставьте вещи и события самим себе и позвольте людям быть теми, кто они есть. Кто может сказать, что вмешательство в нашу речь (случай, когда нас прерывают), настроение, слово, плохой день или наличие проблемы являются неважной или не необходимой частью жизни? Кто может отрицать, что подобная проблема не будет абсолютно благоприятной для вас или для кого-нибудь еще?

Нам не обязательно реагировать. У нас есть выбор. Вот в этом радость выздоровления от созависимости. И каждый раз, когда мы упражняемся в использовании нашего права выбирать то, как мы хотим действовать, думать, чувствовать или вести себя, мы чувствуем себя лучше и сильнее.

«Однако, — можете вы возразить, — почему бы и не реагировать? Почему бы мне и не сказать что-то в ответ? Почему я не должна огорчиться? Он (или она) заслуживает того, чтобы принять на себя главный удар моей суматохи». Это может быть и так, но вы не должны этого делать. Мы говорим здесь о вашем недостатке спокойствия, о вашем недостатке умиротворения духа, о том, что вы напрасно теряете, минуты. Как вы хотите распорядиться всем этим? Вы не отстраняетесь для него или для нее. Вы отстраняетесь для себя. И в этом заключены шансы для каждого, чтобы получить выгоду.

Мы подобны певцам в большом хоре. Если певец, стоящий рядом с нами, сфальшивил, взял неправильный тон, должны ли и мы это делать? Не будет ли лучше и ему, и нам, если мы приложим все силы к тому, чтобы держаться верного тона? Мы можем учиться

исполнять верно свою партию в хоре.

Нет необходимости в том, чтобы мы вытравляли из себя все реакции на людей и на проблемы. Реакции могут быть полезными. Они помогают нам установить, что мы из себя представляем и что дает нам хорошее чувство. Они позволяют нам распознавать проблемы внутри нас и вокруг нас. Но большинство из нас реагирует все же слишком сильно. И большинство из того, на что мы реагируем, это ерунда, бессмыслица. Все это не представляет такой уж большой важности и не заслуживает времени и внимания, которые мы уделяем. Часть того, на что мы реагируем, это реакции других людей на нас. (Я схожу с ума, потому что он вел себя как ненормальный; он вел себя как ненормальный, потому что я была зла; я злилась потому, что думала, что он на меня разозлился; он не был зол, он был уязвлен, потому что...)

Наши реакции могут быть такой цепью реакций, где каждый часто оказывается расстроенным, подавленным, и никто не знает, почему. Они просто подавлены, расстроены. И тогда каждый выходит из-под собственного контроля, но пытается контролировать другого, управлять его жизнью. Иногда люди ведут себя определенным образом с тем, чтобы провоцировать нас на реакции определенного типа. Если мы перестаем реагировать в ожидаемом направлении, то всякое удовольствие для тех людей пропадает. Тогда мы уходим из-под их контроля и устраним их власть над нами.

Иногда наши реакции провоцируют других людей на реакции определенного типа. Мы помогаем им оправдать некоторые формы поведения. (Нам это больше не требуется, не так ли?) Иногда реагирование так сужает наше видение, что мы застреваем на реакциях, мы только то и делаем, что реагируем на симптомы проблемы. И мы можем настолько быть занятыми реагированием, что у нас никогда не будет ни времени, ни энергии распознать истинную проблему и тем более — как ее решить. Мы можем потратить годы, реагируя на каждую выпивку и на тот кризис, который она вносит в нашу жизнь, совершенно не умея признать, что истинная проблема заключается в алкоголизме! Научитесь перестать реагировать, когда это не является необходимым и когда это не помогает. Устраните реакции, которые причиняют боль вам.

Вот несколько предложений, которые, если вы будете им следовать, помогут вам отстраниться от определенных людей и от ваших деструктивных реакций на этих людей. Но это только предложения. Не существует точных формул для отстранения. Вам необходимо находить свой собственный путь, путь, который годится для вас.

1. Научитесь распознавать момент, когда вы реагируете, когда вы позволяете кому-нибудь или чему-нибудь дергать себя за веревочки. Обычно, когда вы начинаете чувствовать озабоченность, страх, когда вы возмущены, оскорблены или отвергнуты, когда вам очень жаль себя, когда вам стыдно, когда вы в тревоге или в замешательстве, знайте, что вы налетели на корягу, что в вашем окружении есть нечто такое, что вас задевает. (Я не говорю, что это неправильно иметь все эти чувства. Возможно, кто-то и должен чувствовать себя таким образом. Различие состоит в том, что мы учимся решать, как долго мы хотим чувствовать себя таким образом и что мы хотим делать со всем этим.) Когда мы используем выражение «он ли это или она заставили меня почувствовать то-то и то-то», то часто это указывает на наше реагирование. Потеря чувства умиротворенности является, возможно, сильнейшим признаком того, что мы попались в тиски определенного сорта реакции.

2. Приведите себя в комфортное состояние. Когда вы распознали, что находитесь в самой гуще хаотической реакции, говорите или делайте как можно меньше до тех пор, пока не восстановите ваш привычный уровень спокойствия и умиротворенности. Делайте все, что вам необходимо (что не может причинить вреда вам или другим) для достижения расслабления. Сделайте несколько глубоких вдохов. Пойдите прогуляться. Вымойте кухню. Полежите в ванной. Пойдите к друзьям. Посетите заседание в Ал-Аноне. Почитайте книгу медитаций. Совершите путешествие во Флориду. Посмотрите телевизионную программу. Найдите возможность отделить себя эмоционально, психически и (если необходимо) физически от того, на что вы дали реакцию. Найдите возможность облегчить свою



озабоченность. Не выпивайте и не гоните машину по боковым дорогам на скорости 85 миль в час. Сделайте что-нибудь безопасное, что поможет вам восстановить ваше равновесие.

3. Изучите, что произошло. Если это незначительное событие, то вы в состоянии разобраться с ним самостоятельно. Если проблема серьезна или серьезно вас задевает, то вы, возможно, захотите обсудить это с другом, что поможет вам прояснить ваши мысли и эмоции. Беды и чувства звереют, когда мы пытаемся удерживать их в клетке. Говорите о своих чувствах. Берите на себя ответственность за них. Испытывайте любые чувства. Никто не заставляет вас чувствовать. Кто-то мог помочь вам почувствовать себя определенным образом, но все ваши чувства сделаны вами самими. Работайте с ними. А затем скажите себе правду о том, что же произошло. Пытался ли кто-либо швырнуть в вас то, что случилось? (Когда я сомневаюсь, интерпретировать ли мне что-то как оскорбление или отвержение, я предпочитаю поверить, что это не имеет ко мне никакого отношения. Это сберегает мне время и помогает сохранять хорошее самочувствие.) Пытались ли вы контролировать кого-то или какое-то событие? Насколько серьезна проблема или событие? Вы что, берете ответственность за кого-то еще? Вы что, злитесь из-за того, что кто-то не догадался, чего вы действительно хотели или что вы в действительности пытались сказать? Не принимаете ли вы слишком лично чье-то поведение? Не нажал ли кто-то на кнопки вашей неуверенности или вины? Действительно ли это конец света или это только что-то грустное и разочаровывающее?

4. Вычислите, что вам необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе. Пусть ваши решения будут основаны на реальности, и принимайте их в спокойном состоянии. Необходимо ли вам извиниться? Хотите ли отпустить все на самотек? Требуется ли вам поговорить с кем-нибудь по душам? Необходимо ли вам принять еще какое-то решение, чтобы позаботиться о себе? Когда вы принимаете свое решение, не забывайте о своей ответственности. Вы не ответственны за то, чтобы заставить других людей «увидеть свет», и у вас нет нужды «выпрямлять их». Вы отвечаете за то, чтобы помочь себе увидеть свет и выпрямить себя. Если вы не можете спокойно принять решение, то оставьте это. Значит, еще не время делать это. Подождите, пока ваш ум станет ясным, а эмоции спокойными.

Подождите, не спешите. Вам совсем не обязательно так сильно пугаться. Вам совсем не обязательно так неистовствовать. Посмотрите на ситуацию в перспективе. Не усложняйте жизнь для себя.

#### *Задание*

1. Много ли времени уходит у вас на реагирование на кого-то или на что-то в вашем ближайшем окружении? Кто это или что это? Как вы реагируете? Является ли ваша реакция тем поведением или тем чувством, которые вы бы выбрали, если бы у вас был выбор?

2. Используйте предыдущие шаги для достижения отстраненности от того события или того человека, которые беспокоят вас больше всего. Если вам необходимо поговорить с кем-нибудь, выберите надежного друга (подругу). Если необходимо, ищите профессиональную помощь.

3. Какого рода деятельность помогает вам чувствовать себя спокойно и комфортно? (Моими любимыми занятиями являются заседания в группе по изучению 12 Шагов, горячий душ, хороший фильм и танцы).

#### 7. Освободи себя

#### **Живите сами и дайте жить другим**

#### ***Призыв программы 12 шагов***

Говорят, что созависимые - это контролирующие люди.

Мы пилим; читаем лекции; покрикиваем; рыдаем; умоляем; пытаемся подкупить; принуждаем; находимся вблизи; защищаем; обвиняем; преследуем; убегаем; пытаемся уговорить; пытаемся отговорить; делаем попытки внушить чувство вины; соблазняем;

сдерживаем; демонстрируем, как сильно нас обидели; обижаем других, чтобы они знали, каково нам было чувствовать что-то подобное; грозим причинить себе вред; хлещем всей мощью своей силы; ставим ультиматумы; делаем что-то для своих близких; отказываемся делать что-то для своих близких; сводим счеты; хныкаем; даем выход ярости; действуем беспомощно, страдаем в громком молчании; пытаемся доставить удовольствие; обманываем; делаем маленькие хитрости; делаем большие хитрости; хватаемся за сердце и грозим умереть; хватаемся за голову и грозим сойти с ума; бьем себя в грудь и грозим убить себя; привлекаем на свою сторону помощь сторонников; тщательно выверяем свои слова; спим с ним; отказываемся спать с ним; рожаем от него детей; торгуемся с ним; тащим его на консультацию; тащим его с консультации; говорим о нем плохо; говорим с ним плохо; оскорбляем; проклинаем; молим о чуде; платим за чудеса; идем в такие места, куда нам не хочется идти; стоим невдалеке; надзираем; диктуем; командуем; жалуемся; пишем письма об этом; пишем письма ему; сидим дома и ждем его; выходим из дома и ищем его; обзваниваем всевозможные места в поисках его; ездим на машине по темным улицам ночью, надеясь увидеть; прочесываем темные аллеи ночью, надеясь захватить; убегаем по темным аллеям ночью, чтобы скрыться; приводим его домой; удерживаем дома; запираем дверь и не впускаем; уезжаем от него; уезжаем с ним; браним, распекаем; стараемся произвести впечатление; советуем; преподаем уроки; выпрямляем; настаиваем; уступаем; располагаем в свою пользу; провоцируем; пытаемся вызвать ревность; пытаемся запугивать; напоминаем; расследуем; намекаем; обыскиваем карманы; суем нос в бумажник; ищем в кухонных шкафах и в выдвижных ящиках стола; роемся в коробках для перчаток; заглядываем в бачок в туалете; пытаемся заглянуть в будущее; исследуем прошлое; звоним родственникам; рассуждаем с кем-то; решаем вопросы раз и навсегда; затем решаем их снова; наказываем; вознаграждаем; почти что уступаем; затем пытаемся действовать даже сильнее прежнего; и вносите в этот список другие подручные средства, которые я либо забыла в него внести, либо еще не пробовала.

Мы не относимся к тем людям, которые «позволяют случиться событиям». Созависимые — это такие люди, которые постоянно и с большим количеством усилий и энергии пытаются силой принудить случиться событиям.

Мы контролируем во имя любви.

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

Мы делаем это, потому что мы знаем лучше, как должны идти события и как должны вести себя люди.

Мы делаем это, потому что мы — правы, а они — не правы.

Мы контролируем, потому что мы боимся не делать этого.

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

Мы делаем это, чтобы прекратить боль.

Мы контролируем, потому что мы думаем, что вынуждены это делать.

Мы контролируем, потому что мы не думаем.

Мы контролируем, потому что контролирование — это все, о чем мы можем думать. В конечном счете мы можем контролировать, потому что это тот путь, которым мы обычно идем в решении своих вопросов.

Тиранство и доминирование — вот некоторые правила железной руки, правящей с samozахваченного трона. Правители обладают большой властью. Они знают лучше. Они клянутся Богом, что это будет сделано только так. Они позаботятся об этом.

Другие тайно делают свое грязное дела Они прячутся под личиной мягкости, ласки и доброты, а сами секретно проворачивают свои делишки — занимаются делом других людей.

Другие со вздохами и слезами, с заявлениями о своей зависимости и утрате всяких способностей, провозглашая себя всеобщей жертвой, успешно контролируют жизнь других посредством своей слабости. Они такие беспомощные. Они так нуждаются в сотрудничестве с вами. Они жить не могут без этого. Иногда слабые являются наиболее сильными манипуляторами и контролирующими людьми. Они научились тащить изо всех сил такие

приводные ремни мира, как чувство вины и жалость.

Многие созависимые комбинируют тактики, используя разнообразие методов. Что-нибудь сработает! (Или, точнее, ничто не работает, а мы продолжаем надеяться, что сработает.)

Несмотря на разнообразие тактики, цели остаются одними и теми же. Заставить других людей делать то, что вы хотите, чтобы они делали. Заставить их вести себя так, как по вашей мысли они должны. Не допустить, чтобы они вели себя так, как, по вашей мысли, они не должны, но, возможно, они будут так себя вести без вашей «помощи». Принудить силой жизненные события раскрываться и разворачиваться в той манере и в то время, какое вы им назначили. Не позволять того, чтобы что-то случилось или могло случиться, произойти. Держать крепко и не пускать на самотек. Мы написали пьесу, и мы будем смотреть, чтобы актеры действовали, а сцены разворачивались исключительно так, как мы решили они должны действовать и разворачиваться. И неважно, что мы продолжаем при этом ставить на дыбы реальность. Если мы и впредь будем требовать достаточно настойчиво, мы сможем (верится нам) остановить течение жизни, переделать людей и изменить события в том направлении, как это нам нравится.

Мы обманываемся.

Позвольте мне рассказать о Марии. Она вышла замуж за мужчину, который оказался алкоголиком. Он был запойный пьяница. Он не пил каждый день, или каждую субботу и воскресенье, или каждый месяц, но когда он пил — тут берегись! Он был пьяным целыми днями, иногда неделями. Он начинал пить в восемь утра и продолжал пить до полной отключки. Его рвало во всяких неподходящих местах, он выпотрошил весь семейный бюджет, его выгнали с работы, он создавал невыносимый хаос в каждый свой запой. Между запоями жизнь тоже не была безупречной. Ощущение грозящего рока, неизбежной обреченности и неразрешенные чувства наполняли атмосферу дома. Другие неразрешенные проблемы, последствия пьянства приводили в беспорядок их жизни. Они никогда не могли преуспеть в борьбе с несчастьями. Они никогда не начинали как бы с чистого листа. Было все же лучше, — для Марии и ее троих детей — когда муж не пил. Была также надежда, что в этот раз все будет по-другому.

А по-другому никогда не было. Годами стоило только Марии отлучиться, как ее муж впадал в запой. Когда она уезжала на уик-энд, когда она ложилась в роддом, когда ее муж оставлял дом и куда-нибудь уезжал или когда он был вне поля ее зрения по какой-либо другой причине, он напивался.

Каждый раз, когда Мария возвращала или удаляла его из того места, где он пил, он внезапно прекращал пить. Мария решила, что ключ к трезвости ее мужа - это ее присутствие. Она могла контролировать его пьянство (и всю боль, причиняемую им) тем, что всегда была тесно прилеплена к своему дому и стояла как гвардеец на вахте, охраняя своего мужа. Из-за того, что она усвоила этот метод контроля, из-за все возраставших чувств стыда, замешательства, тревоги и из-за всех травм, сопровождающих созависимость, Мария стала затворницей. Она отклоняла всякие предоставлявшиеся ей случаи попутешествовать, она отказывалась посещать собрания в церкви, которые ее интересовали. Даже когда она покидала дом, чтобы съездить в магазин, она чувствовала угрозу тому равновесию, которое она создала — или думала, что создала. Несмотря на ее решительные и отчаянные усилия, ее муж все же находил возможности пить. Он нашел способ напиваться дома, но так, чтобы она не знала. Он пил тогда, когда она вынуждена была находиться вне дома.

После одного исключительно разрушающего запоя муж Марии сообщил ей, что он запил из-за тех невыносимых финансовых трудностей, в которые попала их семья. (Он не удосужился упомянуть, что его пьянство явилось причиной тех невыносимых финансовых трудностей.) Он сказал, что если бы жена нашла работу и помогла в финансовом отношении, он не чувствовал бы больше потребности пить. Тогда бы с него снялось напряжение. Мария подумала о его просьбе, затем нехотя согласилась с ним. Она боялась покинуть дом и

чувствовала себя озабоченной тем, как организовать присмотр за малыми детьми. Она не чувствовала себя готовой к работе эмоционально или психически. Особенно ее возмущало то, что ей необходимо устраиваться на работу ради добавочных денег в то время, когда ее муж так безответственно относился к деньгам. Но она решила, что стоит попробовать. Чего не сделаешь, чтобы удержать этого мужчину трезвым!

Короче говоря, Мария пошла работать в качестве секретаря. Она трудилась хорошо — лучше, чем она раньше думала о своих способностях. Созависимые бывают отличными работниками. Они не жалуются; они делают больше, чем им положено; они выполняют все, о чем их попросят, они задабривают людей; они стараются выполнять свою работу безупречно — по меньшей мере какое-то время, пока не начинают злиться и негодовать.

Мария начала чувствовать себя немного лучше. Ей нравилось встречаться с людьми, это было нечто такое, чего ей недоставало в жизни. Ей нравилось ощущать, что она зарабатывает свои собственные деньги (хотя она все еще и негодовала по поводу безответственного отношения мужа к этому). И ее работодатели оценили ее. На нее возлагали все больше и больше ответственности, и она была на пороге повышения по службе, когда могла стать неофициальным секретарем. Но в это время к Марии вернулось старое тревожное чувство — ее догадка о том, что муж вот-вот запьет снова.

Это чувство приходило и покидало ее на несколько дней. Затем однажды это чувство ее сильно ударило. Эта тревога, которая перекручивает кишки и заставляет заламывать руки, вернулась к ней во всей своей силе. Мария начала звонить мужу по телефону. Его не было на работе, где он должен был быть. Она звонила еще и еще. Никто не знал, где он. Она уже целыми днями кусала себе ногти, продолжая неистово звонить, надеясь, что ее сотрудники не видят того, что с ней творится за ее показным ложным фасадом — «все прекрасно, никаких проблем». Когда она в тот вечер прибыла домой, то обнаружила, что мужа нет дома и что он не забрал детей из дневной группы, как должен был. Ситуация вышла из-под контроля снова. Он снова запил. На следующее утро она бросила работу — просто уволилась без соответствующего предупреждения. К 10.00 она вернулась домой — стеречь своего мужа.

Несколькими годами позже она сказала: «У меня было такое чувство, что я вынуждена это сделать. Я должна была взять ситуацию под контроль — МОЙ КОНТРОЛЬ».

Мой вопрос таков: кто кого контролирует?

Мария выучила тот урок, что она не контролирует своего мужа и его пьянство абсолютно. Он и его алкоголизм контролируют ее.

Этот вопрос стал для меня более ясным однажды вечером, на заседании семейной группы в лечебном центре. (Многие из моих клиентов — мудрые люди, мудрее меня. Я многому научилась, слушая их.) На группе жена алкоголика открыто говорила со своим мужем — мужчиной, которыйпил многие годы за время их супружества, многие годы был безработным, часть лет провел в тюрьме.

«Ты обвиняешь меня в попытках контролировать тебя, и я думаю, что так и было, — говорила она. — Я ходила по барам с тобой, чтобы ты не пил так много. Я позволяла тебе приходить домой, когда ты оскорблял меня, и позволяла тебе пить дома, чтобы ты не пил где-либо еще и не разбился. Я отмеряла тебе дозу алкоголя, пила с тобой (а я ненавидела пьянство), прятала бутылки, тащила тебя в группу Анонимных Алкоголиков. Но правда заключается в том, сказала она, что ты контролировал меня все это время. Все те письма из тюрьмы говорили мне то, что я хотела слышать. Все те обещания, все те слова И каждый раз, когда я готова была покинуть тебя — уйти ради всего лучшего — ты делаешь или говоришь как раз то, что удерживает меня от этого решительного шага. Ты знаешь в точности то, что я хочу слышать, и именно это ты говоришь мне. Но ты никогда не меняешься. И ты никогда и не намеревался измениться. Ты просто хочешь контролировать меня».

Он улыбнулся своей полуулыбкой и кивнул, когда она это сказала. «Да, — сказал он, — я пытался контролировать тебя. И я преуспел в этом деле очень даже хорошо».

Когда мы пытаемся контролировать людей и те ситуации, которые относятся к области

«не наше дело», мы сами становимся контролируруемыми. Мы уступаем нашу способность думать, чувствовать и действовать в своих лучших интересах. Часто мы становимся контролируруемыми не только людьми, но и такими болезнями, как алкоголизм, нарушение питания (пере- или недоедание) и компульсивные, т.е. почти насильственные, игры. Алкоголизм и другие деструктивные нарушения — это мощные силы. Никогда не забывайте, что алкоголики и лица с другими подобными нарушениями очень хорошо умеют контролировать других. Они мастера в этом деле. Мы встретили равного напарника, когда мы пытаемся контролировать их или их болезнь. Мы проигрываем сражение. Мы проигрываем войны. Мы теряем себя — наши жизни.

Возьмем взаймы пикантную новость у Ал-Анона: не вы явились причиной этого; не вам контролировать это; не вам излечить это.

Итак, довольно попыток! Мы становимся крайне фрустрированными, когда пытаемся делать невозможное. И мы обычно мешаем возможному случиться. Я думаю, что если я сильно зажимаю человека или явление или если я всеми силами направляю мою волю на определенную ситуацию, то тем самым моя Высшая Сила лишается возможности сделать что-либо конструктивное в отношении той ситуации, того человека или меня. Мое контролирование блокирует волю Бога. Оно блокирует способность других людей к духовному росту. Оно не позволяет событиям случиться естественным путем. Оно же не позволяет мне радоваться людям или событиям.

Контроль — это иллюзия. Это не работает. Мы не можем контролировать алкоголизм. Мы не можем контролировать компульсивные формы поведения кого бы то ни было — переедание, сексоголизм, азартные игры — или любые другие формы проявлений этого ряда. Мы не можем (это даже не наше дело, чтобы и пытаться) контролировать чьи-либо эмоции, мышление или выборы. Мы не можем контролировать исход событий. Мы не можем контролировать жизнь. Некоторые из нас могут только себя контролировать.

Люди в конце концов делают то, что они хотят делать. Они чувствуют себя так, как они хотят себя чувствовать (или как они себя чувствуют); они думают о том, о чем они хотят думать; они делают те вещи, какие, по их мысли, необходимо делать; они могут измениться только тогда, когда они готовы измениться. И не имеет значения то, что они не правы, а мы — правы. И не имеет значения, если при этом они причиняют себе боль. Не имеет значения, что мы могли бы помочь им, если бы только они нас послушали или сотрудничали бы с нами. Это не имеет значения, не имеет значения, не имеет значения, не имеет значения. Мы не можем изменить людей. Любые попытки контролировать их есть иллюзия, заблуждение. Люди будут либо сопротивляться нашим усилиям, либо удвоят свои усилия, чтобы доказать нам, что мы не можем их контролировать. Они могут временно приспособиться к нашим требованиям, но в тот момент, когда мы повернемся к ним спиной, они вернутся в свое естественное состояние. Более того, люди накажут нас за то, что мы принудили их сделать что-то такое, чего они не хотели делать, или за то, что мы принудили их быть кем-то, кем они не хотели быть. Никакое количество контроля не даст в результате устойчивого и желаемого изменения в другом человеке. Мы можем иногда делать такие вещи, которые повышают вероятность того, что люди захотят измениться, но мы не можем гарантировать или контролировать это.

И это правда. Это очень плохо. Иногда это трудно принять, особенно если кто-то, кого вы любите, причиняет боль себе и вам. Но таково положение вещей. Единственный человек, которого вы можете изменить сейчас или когда-либо, это вы сами. Единственный человек, контролировать которого есть ваше дело, это вы сами.

Отстранитесь. Уступите. Иногда, когда мы поступаем именно так, то результат, которого мы долго ждали и на который надеялись, появляется быстро, почти чудесным образом. Иногда этого не происходит. Из-за этого вам не следует переставать заботиться или любить. Вам не следует терпеть жестокое обращение. Вам не следует отклонять конструктивные, разрешающие проблемы методы, такие, как профессиональная интервенция. Принимайте любые решения, какие вам необходимо принять, чтобы заботиться

о себе, но не позволяйте им контролировать других людей. Начните заботиться о себе!

«Но это так важно для меня! — протестуют многие люди. — Я не могу отстраниться».

Если это важно для вас, то я полагаю, что это более чем достаточная причина, чтобы отстраниться.

Я слышала одну мудрость об отстранении из уст младенцев — моих младенцев. Иногда мой младший сын, Шейн, слишком крепко сжимает меня и делает это слишком долго, когда я его обнимаю. Он начинает опрокидывать меня. Я теряю равновесие, становлюсь нетерпеливой с ним и пытаюсь прекратить его объятие. Я начинаю сопротивляться ему. Возможно, именно это позволяет мне держаться близко к нему чуточку дольше. Может быть, это форма контроля надо мной. Я не знаю. Однажды вечером, когда он это делал, за нами наблюдала моя дочь до тех пор, пока она не сделалась раздосадованной и нетерпеливой.

«Шейн, — сказала она, — приходит время, когда надо отпустить».

Для каждого из нас приходит такое время, когда надо отпустить. Вы узнаете, когда это время пришла. Когда вы сделали все, что вы могли сделать, тогда пришло время отстраниться. Занимайтесь своими чувствами. Посмотрите в лицо своим страхам потерять контроль. Приобретите контроль над собой и над своими ответственностями. Освободите других, пусть они станут теми, кто они есть. Поступая так, вы освободите себя.

### *Задание*

1. Есть ли в вашей жизни событие или человек, которых вы хотите контролировать? Почему? Напишите несколько абзацев об этом.

2. Каким образом (умственно, физически, эмоционально и т.д.) вы контролируете чем-то или кем-то из тех явлений или людей, какие вы пытались взять под свой контроль?

3. Что случится (с вами или с другим человеком), если вы отстранитесь от этой ситуации или человека? Случится ли, возможно, то же самое в любом случае, несмотря на ваши контролирующие жесты? Что вы выигрываете, пытаясь контролировать ситуацию? Что выигрывает другой человек от ваших попыток контролировать? Насколько влияют на исход событий ваши попытки контролировать?

8. Довольно быть жертвой

**Мы так тщательно смотрим за тем,  
чтобы никому не было больно.**

**Никому, кроме нас самих.**

*Член Ал-Анона*

Примерно через год от начала моего выздоровления от созависимости я осознала, что я все еще делаю нечто такое (причем повторяю это снова и снова), что причиняет мне душевную боль. Я чувствовала, что этот образ действий был как-то связан с тем, что многие мои взаимоотношения сопровождались раздражением, озлоблением. Но я не знала, что «это» было такое, что я делала и не могла перестать делать.

В один солнечный день, прогуливаясь по дорожке с моим другом Скоттом, я остановилась, повернулась к нему и спросила: «Скажи, что это за действие, которое созависимые делают и делают и не могут остановиться? Что же в конце концов держит нас в таком состоянии, что мы чувствуем себя так плохо?»

Он подумал над моим вопросом некоторое время, прежде чем начал отвечать. «Созависимые — это люди, призвание которых заботиться и спасать. Они спасают, затем преследуют, а заканчивают тем, что становятся жертвами. Изучи драматический треугольник Карпмана», — сказал он. (Драматический треугольник Карпмана и сопровождающие роли спасателя, преследователя, жертвы — это работа и наблюдение Стефена К.Карпмана).

То, что он сказал, было непонятно, но я пришла домой, вытащила некоторые книги по психотерапии, которые давно пылились на полках, и погрузилась в изучение. Через некоторое время в моей голове кое-что прояснилось. Я увидела. Я поняла. Я чувствовала

себя так, как будто я добыла огонь.

Так вот оно. Это был мой образ действий. Это наш образ действий. Именно это мы делаем с нашими друзьями, с семьей, со знакомыми, с клиентами или с любыми людьми из нашего окружения. Как созависимые, мы можем делать многие вещи, но этот образ действий — это как раз то, что мы делаем наилучшим образом и чаще всего. Это наша излюбленная реакция.

Мы — спасательницы, пособницы. Мы — великие крестные матери или крестные отцы целому миру, как говорил Эрни Ларсен. Мы не только удовлетворяем потребности людей, мы предвкушаем их. Мы управляем людьми, воспитываем их, суедемся вокруг них. Мы лучше все делаем, мы лучше разрешаем проблемы, мы больше уделяем внимания. И все это мы делаем так хорошо. «Твое желание — для меня команда» — вот ваша тема. «Твоя проблема — это моя проблема» — вот наш девиз. Мы очень заботливы.

Что значит спасать?

Спасать и заботиться означает почти то же самое, что заключено в звучании этих слов. Мы спасаем людей от их ответственности. Мы берем на себя заботу об ответственности людей перед ними самими. Затем мы ужасно злимся на них же за то, что мы сделали. Позже мы чувствуем себя использованными и выброшенными, нам жаль себя. Такой вот образчик, треугольник.

Спасать и заботиться — синонимы. Определения этих понятий тесно связаны с понятием «пособничать». Пособничество на психотерапевтическом жаргоне означает деструктивную форму помощи. Любые действия, которые помогают алкоголику продолжать пить, спасают алкоголика от страданий, вызванных последствиями его пьянства, и в любом случае облегчают алкоголику возможность пить и дальше, вот это и считается пособничеством.

Консультант Скотт Иглстоун говорит, что мы спасаем каждый раз, когда берем на себя ответственность за другое человеческое существо — за мысли, чувства, решения, поведение, духовный рост, благополучие, проблемы или судьбу того человека. Приводимый ниже список действий составляет содержание этого движения — спасать, заботиться.

- Мы делаем что-то такое, что мы не хотим делать.
- Говорим «да», когда имеем в виду «нет».
- Делаем что-то для кого-то, несмотря на то, что тот человек сам в состоянии и должен делать это сам для себя.
- Удовлетворяем потребности людей, когда нас об этом не просят и даже до того, как мы согласились делать это.
- После того как нас попросили о помощи, мы делаем больше, чем требуется от нас.
- Постоянно отдаем больше, чем получаем в конкретной ситуации.
- Устанавливаем, приводим в порядок чувства людей.
- Думаем за других людей.
- Говорим за них.
- Страдаем за других из-за последствий их поведения.
- Вкладываем больше интереса и активности в совместные усилия, чем это делают другие люди.
- Не просим о том, чего мы хотим, в чем нуждаемся и чего желаем.

Мы спасаем каждый раз, когда берем на себя заботы о других людях. В то время, когда мы спасаем других или заботимся о них, мы можем чувствовать одно или больше из следующих чувств: дискомфорт и неловкость в связи с дилеммой человека; настойчивость и даже назойливость в выполнении своего побуждения; жалость; вину; святость; тревогу; крайнюю ответственность за того человека или проблему; страх; ощущение, что нас как будто сила какая-то принуждает это делать; мягкое или сильное нежелание что-то делать; чувство, что мы более компетентны, чем тот человек, которому мы «помогаем»; временами негодование за то, что мы оказались в этом положении. Мы также думаем, что человек, о

котором мы заботимся, беспомощен и не способен делать то, что мы делаем для него или для нее. Мы чувствуем себя нужными в данное время.

Я сейчас не имею в виду проявления любви, доброты, сочувствия и истинной помощи — ситуации, где наша поддержка действительно необходима и желанна и где мы хотим оказать поддержку. Эти проявления составляют хорошую сторону жизни. А спасательство и забота не являются хорошей частью жизни.

Забота выглядит более дружелюбным действием, чем оно есть на самом деле. Забота требует некомпетентности со стороны того человека, о котором заботятся. Мы спасаем «жертв» — людей, которые, по нашей мысли, не способны сами отвечать за себя.

Фактически же жертвы в состоянии позаботиться о себе, несмотря на то, что мы и они не отмечаем этого. Обычно жертвы развешаны по углам треугольника и висят там, ожидая нас, чтобы заставить нас двигаться и прыгать по сторонам треугольника вместе с ними.

После того как мы начали спасать, мы неизбежно будем двигаться к следующему углу треугольника преследованию. Мы становимся негодующими и гневными в отношении того человека, которому мы так щедро «помогли». Мы сделали нечто такое, что мы не хотели делать, мы сделали нечто такое, что не входило в нашу ответственность, мы игнорировали наши нужды и желания, и мы начали злиться на это. Дело осложняется и тем, что эта жертва, этот несчастный, которого мы спасали, оказался неблагодарным за нашу помощь. Он (или она) не оценил достаточно высоко то, чем мы пожертвовали. Жертва ведет себя отнюдь не так, как он (или она) должен был бы. Этот человек не принимает даже наших советов, которые мы предлагаем с такой готовностью. Этот человек не позволяет нам вызывать у него то или иное чувство. Что-то не работает или что-то не так в чувствах, поэтому мы сдираем наш нимб и вытаскиваем наши вилы.

Иногда люди не замечают или предпочитают не замечать нашего раздраженного, дурного настроения. Иногда мы делаем все от нас зависящее, чтобы скрыть его. Иногда мы позволяем себе проявить его со всей силой нашей ярости; особенно часто мы проделываем это с членами семьи. Что-то в семье есть такого, что стремится выявить нас такими, какие мы есть в реальности. Показываем ли мы, прячем ли или только частично прячем нашу взволнованность, тревогу и свое негодование, мы знаем, о чем идет речь.

В большинстве случаев те люди, которых мы спасаем, немедленно ощущают сдвиг в настроении. Они видели, что это надвигается. Они воспользуются этим как предлогом, чтобы перейти на нас в наступление. Теперь их очередь занять место на углу преследователя. Это может предшествовать появлению у нас чувства гнева либо может случиться в это же самое время либо последовать за чувством гнева. Иногда жертвы реагируют на наш гнев. Обычно это реакция на то, что мы берем ответственность на себя за того человека, что прямо или косвенно говорит ему, насколько он (или она) является неспособным(ой), по нашим убеждениям. Люди возмущаются, когда им говорят или показывают, что они некомпетентны, при этом не имеет значения, насколько громко они признают себя беспомощными. И они возмущаются нами, что мы сыплем им соль на рану, т.е. добавляем оскорблений, когда гневаемся на них после того, как уже обозначили их некомпетентность.

Затем наступает время нашего последнего движения. Мы держим курс прямо к нашему излюбленному месту, угол жертвы на дне. Это предсказуемый и неизбежный результат нашего спасательства. Чувства беспомощности, обиды, печали, стыда и жалости переполняют нас. Нас использовали — опять. Мы остались не оцененными — опять. Мы так старались помочь людям, быть добрыми к ним. Мы стонем: «Ну почему? Почему это ВСЕГДА со мной случается?» Другой человек потоптал нас, швырнул все это нам в лицо. Интересно, мы вечно будем жертвами? Возможно, если мы не перестанем спасать и заботиться.

Многие созависимые в какие-то моменты своей жизни были действительными жертвами — жертвами чьего-то жестокого обращения, плохого ухода, отвержения, алкоголизма или любой другой ситуации, которая может делать людей жертвами. Мы были в какие-то моменты действительно беспомощными, чтобы защитить себя либо разрешить



наши проблемы. Что-то стояло на нашем пути, о чем-то мы не просили, и это больно нас ранило. Это печально, действительно печально. Но еще более печально то, что многие из нас, созависимых, стали смотреть на себя как на жертв. Наше болезненное прошлое повторяет себя. Беря на себя заботу о других, мы позволяем людям виктимизировать нас, т.е. превращать нас в жертв, и участвуем в этом процессе посредством постоянного спасания людей. Спасание или забота не являются актами любви. Драматический треугольник — это треугольник ненависти. Он пестует и поддерживает ненависть к себе, он мешает свободному проявлению наших чувств к другим людям.

Треугольник и сдвиг ролей спасателя, преследователя и жертвы — это видимый процесс, через который мы проходим. Изменения ролей и эмоциональные изменения охватывают нас с такой определенностью и с такой интенсивностью, как если бы мы читали сценарий. Мы можем завершить процесс в считанные секунды, испытывая лишь слабые эмоции при сдвиге ролей. Либо у нас могут уйти годы на завершение треугольника, и мы можем действительно дойти до большого взрыва. Мы можем, и многие из нас это делают, спасти двадцать раз за день.

Позвольте мне проиллюстрировать спасание. Моя подруга замужем за алкоголиком. Как только он напивается, она на машине гоняет по городу, привлекает на свою сторону друзей и безустанно преследует своего мужа, пока не находит его. Она обычно испытывает благожелательность, озабоченность и жалость к нему — это знаки предупреждения, что спасание имеет место — пока она не доставит его домой и не засунет в постель, беря на себя ответственность за него и за его трезвость. Как только его голова коснулась подушки, ситуация меняется. Она переходит в положение преследователя. Она не желает иметь этого мужчину в своем доме. Она ожидала, что он будет целыми днями скулить о том, как ему было плохо. Он был не в состоянии принимать на себя ответственности в семье, и вообще он был жалок. Он делал это так много раз! Итак, она бы принялась за него, начиная с мелких выстрелов из укрытия и доводя дело до сильного взрыва. Он бы какое-то время терпел ее преследование, пока не превратился из беспомощной жертвы в мстительного преследователя. Она затем принимает на себя роль спускающейся на погружение жертвы. Наступают чувства жалости к самой себе, беспомощности, стыда и отчаяния. И это история моей жизни, она простонала бы. После всего того, что она сделала для него, как он мог так с ней обращаться? Почему это всегда с нею случалось? Она чувствовала себя жертвой обстоятельств, жертвой безобразного поведения своего мужа, жертвой жизни. Ей никогда не приходило в голову, что она была также жертвой самой себя и своего собственного поведения.

А вот вам другая иллюстрация спасания. Однажды летом подруга захотела, чтобы я посетила ее яблоневый сад на ферме. Первоначально я хотела поехать, и мы договорились о дате. Однако к тому времени, когда дата подошла, однако, я оказалась чрезвычайно занятой. Я позвонила ей, и вместо того, чтобы сказать, что я не хочу приезжать, я начала просить отодвинуть дату приезда. Я чувствовала себя виноватой и ответственной за ее чувства — это еще одна форма спасательства. Я не могла разочаровать ее, потому что я думала, что она не сможет правильно обращаться со своей ответственностью за свои чувства. Я не могла сказать правду, потому что я думала, она может разозлиться на меня — больше эмоциональной ответственности — как будто чей-либо гнев — это мое дело. Быстро подошел следующий уик-энд, и я втиснула эту поездку в свое еще более плотное расписание. Но я не хотела ехать. Я даже не хотела никаких яблок; у меня в холодильнике два ящика битком набиты яблоками. Прежде чем я остановила машину перед ее домом, я уже переключилась на роль преследователя. Я кипела негодованием, мысли мои были напряженными, когда мы ехали в сад. Когда мы приблизились к саду и начали пробовать и рассматривать яблоки, стало ясно, ни одной из нас все это не в радость. Через несколько минут подруга повернулась ко мне и сказала: «Я на самом деле не хочу никаких яблок». Я ответила: «На прошлой неделе я купила немного яблок. Я приехала только потому, что думала, что этого хочешь ты, а я не хотела обидеть тебя».

Этот пример — это только один из тысячи попыток спасти, которым я посвятила свою жизнь. Когда я начала понимать этот процесс, то обнаружила, что провела большую часть своего активного времени, щелкая вокруг зубчатых краев этого треугольника, беря на себя ответственность за кого-то и за всех, кроме себя самой. Иногда мне удается предпринять активные действия по спасанию; иногда я предпринимаю некоторые действия по спасанию. Моя дружба со многими людьми начиналась, поддерживалась и в конечном счете обрывалась в соответствии с прогрессирующим моим намерением спасти. Спасанием пропитаны мои взаимоотношения с членами семьи и клиентами. Все это удерживало меня в состоянии взволнованности, тревоги по пустякам большую часть времени.

Двое созависимых во взаимоотношениях могут действительно разрушить друг друга. Представьте двух людей, девиз которых ублажать чьи-то потребности, доставлять удовольствие другим. Теперь представьте этих двух тогда, когда они хотят оба прекратить взаимоотношения. Они будут, как говорит Эрни Ларсен, делать ужасные вещи. Они будут близки к тому, что уже почти разрушили друг друга и себя, прежде чем один остановится, прекратит спасение и скажет «Я хочу выйти из игры».

Будучи созависимыми, мы тратим большую часть нашего времени на то, чтобы спасти. Мы пытаемся быть живым доказательством того, что люди могут превзойти Бога. Я могу обычно отметить, что передо мной созависимый человек, в первые пять минут нашей встречи и разговора. Он (или она) будет либо предлагать мне помощь, о которой я не прошу, либо человек будет продолжать разговаривать со мной, несмотря на явный дискомфорт и желание с его стороны прекратить беседу. Человек начинает взаимоотношения с взятия на себя ответственности за меня и при этом не берет ответственность за себя.

Некоторые из нас настолько устают от громадного бремени — тотальной ответственности за всех людей, — что мы можем соскочить с чувств жалости и озабоченности, сопровождающих акт спасания, и продвинуться вперед к чувству гнева. Мы сердимся все время; мы испытываем гнев и негодование по отношению к потенциальным жертвам. Человек с его потребностью или проблемой провоцирует нас на то, чтобы мы почувствовали, что вынуждены что-то делать либо испытывать чувство вины. После того как мы начинаем спасать, мы не колеблемся в своей враждебности по отношению к этим неудобным затруднительным обстоятельствам. Я часто наблюдала, что это случается с людьми, чья профессия — помогать другим. После стольких лет, посвященных спасанию, — когда они отдавали так много, а получали взамен гораздо меньше — многие профессионалы усваивали враждебное отношение к своим клиентам. Они будут работать, «помогая» им, тем не менее обычно, когда они оставляют работу, то сами чувствуют себя жертвами, как об этом сообщали некоторые консультанты.

Если вы берете на себя заботу о других, то это не помогает; это вызывает проблемы. Когда мы берем на себя заботу о людях и делаем то, чего не хотим делать, мы игнорируем личные нужды, желания и чувства. Мы отодвигаем себя в сторону. Иногда мы так заняты заботой и уходом за другими людьми, что мы кладем на это целую жизнь. Многие заботящиеся о других являются опустошенными и сверхпреданными людьми; они не получают удовольствия ни от одной из форм своей деятельности. Заботящиеся выглядят такими ответственными, но они такими не являются. Мы не берем на себя ответственность за нашу наивысшую ответственность — за себя.

Мы постоянно отдаем больше, чем получаем, затем чувствуем, что из-за этого с нами жестоко обращались и забросили нас. Мы удивляемся, почему упреждаем потребности других, и никто не замечает наших потребностей. Мы можем впасть в серьезную депрессию в результате того, что наши потребности длительно не удовлетворяются. И все же тот человек, чье призвание заботиться, чувствует себя надежнее, когда он отдает; мы испытываем чувство вины и неловкости, когда кто-то нам дает либо когда мы что-то делаем для удовлетворения своих потребностей. Иногда созависимые могут настолько войти в роль человека, заботящегося только о других, что они чувствуют себя обескураженными и отвергнутыми, когда не могут о ком-то заботиться или кого-то спасти, когда кто-то

отказывается, чтобы ему «помогали».

Наихудший аспект заботы о других — это тот, что мы становимся жертвами и остаемся ими. Я думаю, что многие серьезные формы саморазрушающего поведения — химическая зависимость, нарушения питания, сексуальные расстройства — развиваются через эту роль жертвы. Будучи жертвами, мы привлекаем к себе обидчиков. Мы думаем, что нам нужен кто-то, чтобы заботиться о нас, потому что мы чувствуем себя беспомощными. Некоторые заботящиеся в конце концов представят себя кому-то либо какому-то учреждению, нуждающимся в том, чтобы о них заботились психически, физически, финансовым или эмоциональным образом.

Почему, вы можете спросить, на вид разумные люди обязательно стремятся спасти? По многим причинам. Большинство из нас даже не осознают, что делают. Большинство из нас действительно верят, что мы помогаем. Некоторые из нас думают, что мы вынуждены спасти. У нас спутанные представления о том, что составляет помощь, а что таковой не является. Многие из нас убеждены, что спасение - это акт милосердия. Мы можем даже думать, что это жестоко и бессердечно делать что-то хладнокровно — позволять человеку пройти через испытания или столкнуться с законным чувством, страдать от последствий своего поведения, быть разочарованным, услышав «нет», просить человека реагировать на наши нужды и желания и вообще держаться так, чтобы кто-то чувствовал себя ответственным и подотчетным за себя в этом мире. И неважно, что они, конечно же, будут платить высокую цену за нашу «помощь» — цену, которая будет такой же неприятной или еще более тяжелой, чем любое из тех чувств, с которыми они могут столкнуться без нашей «помощи».

Многие из нас действительно не понимают, за что мы ответственны и за что мы не ответственны. Мы можем думать, что попадем в неприятное положение, если кто-то имеет проблему, поскольку это наша ответственность делать это. Иногда мы настолько устаем от чувства ответственности за столь многое, что отвергаем всякую ответственность и становимся полностью безответственными.

Тем не менее в сердце каждого спасателя живет демон: низкая самооценка. Мы спасаем, потому что мы не чувствуем себя хорошо по отношению к себе. И хотя получаемые чувства преходящи и суррогатны, забота о других доставляет нам временный подъем хороших чувств, ощущение самоценности и своей силы. Как глоток алкоголя помогает алкоголику ментально почувствовать себя лучше, акт спасения ментально уводит нас от боли быть теми, кто мы есть. Мы не чувствуем себя любимыми. Поэтому ставим себя в положение быть необходимыми. Мы не чувствуем себя хорошо просто так, поэтому принуждены делать определенные вещи, чтобы доказать, что мы хорошие.

Мы спасаем, потому что не чувствуем себя хорошо и по отношению к другим людям. Иногда с доказательствами в руках, иногда без них мы решаем, что другие люди просто не могут вести себя ответственно. И хотя это может оказаться верным, дело просто не в этом. Пока у человека нет повреждения мозга, серьезного физического нарушения, если он не является грудным ребенком, то человек может быть ответственным за себя. Иногда мы спасаем, потому что это легче, чем иметь дело с дискомфортом и чувством неловкости, которые мы испытываем, сталкиваясь с неразрешенными проблемами других людей. Мы не научились говорить: «Это очень плохо, что у тебя такая проблема. Что тебе нужно от меня?» Мы научились говорить: «Я здесь. Позволь мне это сделать за тебя».

Некоторые из нас научились быть заботящимися о других, когда были детьми. Возможно, мы были почти что принуждены к этому в результате жизни с родителем-алкоголиком либо в связи с наличием другой семейной проблемы. Некоторые из нас начали заботиться о других позднее в жизни, что явилось результатом приверженных взаимоотношений с алкоголиком или другим лицом, кто отказывался и, казалось, был не способен заботиться о себе самом. Мы решили сладить с этим — и тем самым выжить — наилучшим образом, как могли, тем, что ухватили брошенный нам конец веревки и взяли на себя ответственность других людей.

Многие созависимые были научены иным путем стать заботящимися о других. Возможно, кто-то научил нас этой лжи, а мы и поверили: не будь эгоистичной, всегда будь доброй к людям, никогда не обижай людей, не делай больно их чувствам, потому что мы «заставляем их чувствовать», никогда не говори «нет» и никогда не упоминай о своих личных нуждах и желаниях, потому что это невежливо.

Нас могли научить быть ответственными за других людей, но не ответственными за себя. Некоторые женщины были научены тому, что хорошие, желательные в нашем обществе жены и матери — это обязательно заботящиеся о других. Забота о других ожидается и требуется от них. Это их обязанность. Некоторые мужчины верят, что хорошие мужья и отцы — это заботящиеся о других — сверхгерои, ответственные за удовлетворение каждой потребности каждого члена семьи.

Иногда состояние, напоминающее созависимость, наступает тогда, когда человек ухаживает за грудным ребенком или малыми детьми. Забота о грудных детях требует от человека, чтобы он отодвинул свои потребности и делал нечто такое, что он (или она) не хочет делать, подавил свои чувства и желания (кормление в 4 часа утра удовлетворяет потребности только того, кого кормят) и взял на себя полную ответственность за другое человеческое существо. Забота о детях — это не спасание. Это действительно ответственность, и это не та забота, о которой я здесь веду речь. Если же человек не заботится о себе, то он может начать испытывать тоску созависимых.

Другие могли интерпретировать религиозные верования как наказ заботиться о других. Нам всегда говорят: отдавай с радостью. Пройди еще одну добавочную милю. Люби своих ближних, и мы стараемся. Мы очень усердно стараемся. А затем мы недоумеваем, что же было не так с нами, поскольку христианские верования не работают. Наша жизнь тоже дает сбой.

Христианские верования работают просто прекрасно. Ваша жизнь тоже может работать без сбоев, прекрасно. Это спасательство не работает. «Это как попытка поймать бабочек метловищем», — заметила подруга. Спасательство оставляет нас каждый раз сбитыми с толку, одурманенными. Это реакция саморазрушения, еще один способ, каким созависимые привязывают себя к людям и становятся отстраненными от самих себя. Это еще один способ, с помощью которого мы пытаемся контролировать, но вместо этого сами попадаем под контроль других людей. Заботиться о других, нянчиться со взрослыми — это нездоровые взаимоотношения типа родитель-ребенок — иногда они возникают между двумя согласными на это взрослыми, а иногда — между взрослым и ребенком.

Забота о других вскармливает гнев. Заботящиеся о других люди становятся злыми родителями, злыми друзьями, злыми любовниками. Мы можем стать неудовлетворенными, фрустрированными и запутавшимися христианами. Люди, которым мы помогаем, либо являются, либо становятся беспомощными, злыми жертвами. Заботящиеся о других становятся жертвами.

Многие из нас слышали библейскую притчу о Марфе и Марии. В то время как Мария сидела и разговаривала с Иисусом и его друзьями, Марфа что-то мыла и готовила. Вскоре, говорится в притче, Марфа начала греметь сковородками, обвиняя Марию в лени. Марфа жаловалась, что она вынуждена была все делать сама, в то время как Мария расслабилась и наслаждалась в свое удовольствие. Звучит знакомо? Иисус не позволил этой истории пройти мимо него. Он сказал Марфе, чтобы она замолчала. Мария знает, что является важным, Он сказал, Мария сделала правильный выбор.

Смысл его слов может заключаться в том, что Мария сделала правильный выбор, потому что это более важно наслаждаться беседой с людьми, чем мыть и варить. Но я также верю, что здесь заключается еще и то послание, которое гласит, что очень важно брать на себя ответственность за свой выбор, за выполнение того, что мы хотим видеть сделанным и что необходимо понимать, как мы злимся, когда мы не отвечаем за свой выбор. Возможно, выбор Марии был правильным только потому, что она поступала как хотела. Иисус помогал многим людям, но в этом Он был честным и прямым. Он не

преследовал людей после того, как помог им. И Он спрашивал их, чего они хотят от Него. Иногда Он еще спрашивал почему. Он считал людей ответственными за свое поведение.

Я думаю, что забота о других извращает библейское послание об умении давать, любить и помогать. Нигде в Библии не говорится, что мы должны сделать что-нибудь для кого-нибудь, а потом выцарапать ему или ей глаза. Нигде нас не инструктируют пройти добавочную милю с кем-нибудь, а потом отнять у человека посох и побить его этим посохом. Заботиться о людях и отдавать им — это хорошие, желаемые качества — нечто такое, что нам необходимо делать, — но многие созависимые неправильно истолковывают предложение «давай до тех пор, пока это не причинит тебе боли». Мы продолжаем давать еще долго и после того, как это нам причинит боль, обычно до тех пор, пока наша боль не удвоится. Это хорошо — отдать часть на сторону, но мы не обязаны отдавать все на сторону. Это хорошо — оставить что-то и для себя.

Мы верим, что Богу угодно, чтобы мы помогали людям и делились с ними своим временем, талантами и деньгами. Но я также верю, что Он хочет, чтобы мы давали с позиции высокого самоуважения. Я думаю, что акты доброты не являются добрыми, если только мы не чувствуем себя хорошо по отношению к себе, когда мы это делаем, и если мы не чувствуем себя хорошо в отношении того человека, для которого мы это делаем. Я думаю, что Бог есть в каждом из нас и говорит с каждым из нас. Если мы абсолютно не можем чувствовать себя хорошо по отношению к тому, что мы делаем, то мы не должны делать это — каким бы милосердным ни представлялось это деяние. Мы также не должны делать те вещи для других, которые они должны и в состоянии сами для себя делать. Другие люди не беспомощны. Равно как и мы.

«Бог учил нас отдать наши жизни. Он сказал, отдай это людям, — говорит Реверенд Даниел Джонс, старший пастор лютеранской церкви Св.Троицы в Стилвотере, Миннесота. — Но я не думаю, чтобы Он когда-либо хотел, чтобы люди использовали Святое Писание, чтобы вести себя нездоровым образом».

Давать людям, делать что-то для людей и вместе с людьми — это важнейшие части здоровой жизни и здоровых взаимоотношений. Но учиться, когда не давать, когда не уступать и когда не делать что-то для людей и вместе с людьми, — это тоже важнейшие части здоровой жизни и здоровых взаимоотношений. Это нехорошо, заботиться о людях, которые используют нас в своих целях, чтобы избежать ответственности. Это причиняет боль им, и причиняет боль нам. Существует очень тонкая линия между тем, когда мы помогаем людям, и тем, когда мы причиняем боль людям, между благотворным «даю» и деструктивным «даю». Мы можем научиться делать такое различие.

Забота о других — это и действие, и отношение. Для некоторых из нас это становится ролью, подходом ко всей нашей жизни и ко всем людям вокруг нас. Забота о других — это что-то, тесно связанное с великомученичеством (состояние, за пребывание в котором созависимые часто обвиняются) и потребностью ублажать других (другое обвинение, которое нам швыряют в лицо). Великомученики, по Эрни Ларсену, «перекручивают события». Нам необходимо продолжать жертвовать своим счастьем, равно как и счастьем других, ради какой-то неизвестной причины, которая не требует ничего приносить в жертву. По Эрни Ларсену, нельзя доверять людям, которые стремятся ублажать других. Мы обманываем. Заботясь о других, мы в этом качестве не берем на себя забот о себе.

Наиболее волнующим моментом в вопросе заботы о других является необходимость научиться понимать, что это такое (забота о других).

Мы можем научиться распознавать свои стремления спасать. Откажитесь от спасательства. Не позволяйте людям спасать вас. Берите на себя ответственность за себя и позвольте другим людям делать то же самое. Будем ли мы менять свое отношение к чему-либо, свое поведение или свое мировоззрение, важно при этом, что мы можем сделать самое доброе для себя, а именно: мы можем перестать быть жертвами.

### *Задание*

1. Это задание может потребовать некоторого времени, однако если забота о других вызывает у вас проблемы, то оно может направить вас в сторону выздоровления. Напишите на листе бумаги в деталях все те пункты, которые вы считаете своей ответственностью. Внесите в этот список свое участие в работе, свою занятость с детьми, с друзьями, со своим мужем или любимым человеком. Затем перечислите пункт за пунктом ответственности, которые принадлежат другим людям в вашей жизни. Если у вас есть общие с кем-то ответственности, то напишите, сколько процентов, по вашему мнению, принадлежит каждому человеку. Например, если ваш супруг (а) работает, а вы для себя избрали роль домохозяйки или работу на полставки, напишите, какой процент финансовой ответственности вы принимаете на себя и какой процент домашних дел он (или она) берет на себя. Возможно, вы будете удивлены тем, как много неуместной ответственности вы взяли на себя и как мало вы позволили другим взять. Вы, может быть, также обнаружите, что вы были так заняты делами других людей, что забросили некоторые из своих действительных ответственностей.

2. Познакомьтесь с драматическим треугольником Карпмана и обдумайте, как вы проходили через него в своей жизни. Когда вы обнаружите себя в роли спасательницы (спасателя), будьте внимательны к сдвигам в настроении. Если вы поймали себя на чувствах негодования либо с досадой подумали, что вас опять использовали, вычислите тот момент, где вы пытались кого-то спасти. Практикуйте неспасательное поведение: говорите «нет», когда вы хотите сказать «нет». Делайте то, что вы хотите делать. Отказывайтесь строить догадки о том, чего люди хотят и в чем нуждаются; вместо этого настаивайте на том, чтобы другие прямо просили вас, чего они хотят и что им нужно от вас. Начинайте сами прямо просить о том, чего вы хотите и что вам нужно. Отказывайтесь принимать на себя ответственности других людей. Когда вы перестанете заботиться о людях, которые привыкли пользоваться вашей заботой, то вначале люди могут злиться на вас или будут фрустрированными. Вы изменили систему, раскачали лодку. Это означает, что теперь у них больше работы и что они не могут больше вас использовать. Объясните им, что вы делаете, и позвольте им быть ответственными за свои чувства. Они могут благодарить вас потом за это. Они могут даже удивить вас — иногда люди, о которых мы думали, что они менее всего способны о себе заботиться, могут это делать, если мы прекратим брать на себя заботу о них.

### 9. Независимость

**«Что здесь обо мне?» — спросила она.**

**«Неужели мне необходимо мертвое тело,  
лежащее в моей постели,  
чтобы я чувствовала себя хорошо  
в отношении самой себя?»**

***Алиса Б., созависимая,  
которая была замужем  
за двумя алкоголиками***

«Я действительно независимая — пока я нахожусь во взаимоотношениях с мужчиной», — заявила женщина, работающая полицейским, которая имела близкие отношения с несколькими эмоционально проблемными мужчинами.

«Мой муж пролежал пьяным на диване и не оплатил ни одного чека в течение десяти лет», — сказала другая женщина, директор большой организации услуг для человека. «Кому это нужно?» — спрашивала она. «Я должна, обязана» — отвечала она на свой собственный вопрос. — «Но почему? И для чего?»

Однажды после обеда мне позвонила женщина, недавно присоединившаяся к Ал-

Анону. Эта замужняя женщина работала на полставки медицинской сестрой, она ранее брала на себя всю ответственность за воспитание своих детей, выполняла огромную работу по дому, включая ремонт и оплату различных счетов. «Я хочу отделиться от своего мужа — всхлипывала она. — Я больше не могу выдерживать его и его грубое обращение со мной. Но скажите, пожалуйста, скажите мне, — просила она, — как вы думаете, у могу заботиться о себе?»

Слова могут быть разными, но мысль одна и та же. «Я не чувствую себя счастливой, живя с этим человеком, но я не думаю, что могу жить без него (или нее). Я не могу, по разным причинам, найти в себе силы столкнуться лицом к лицу с одиночеством, с которым обязано столкнуться каждое человеческое существо либо каждый человек должен продолжать бежать от него: во мне недостает убежденности, что в конце концов я единственная, кто должен взять на себя ответственность за заботу обо мне. Я не верю, что я могу заботиться о себе. Я не уверена, что я хочу этого. Мне необходим человек, любой человек, который бы смягчил шок моего одинокого состояния, И не имеет значения какой ценой».

Колетта Доулинг написала о таком образчике мышления книгу «Комплекс Синдереллы». Пенелопа Рассианоф обсуждала это в книге «Почему я думаю, что я ничто без мужчины?» Я об этом говорила много раз.

Выглядят ли созависимые хрупкими и беспомощными либо твердыми и мощными, большинство из нас — это напуганные, ранимые дети, желающие быть нужными, которые страдают и отчаянно хотят быть любимыми, быть людьми, о которых заботятся.

Этот ребенок внутри нас верит, что мы нелюбимы и что никогда не найдет себе комфорта, который мы ищем; иногда это ранимое дитя становится слишком отчаявшимся. Люди отталкивали нас, эмоционально и физически. Люди отвергали нас. Люди грубо с нами обращались, унижали нас. Никогда не было рядом с нами людей для нас; они не видели, не слышали или не реагировали на наши потребности. Мы можем прийти к заключению, что никогда и не будет людей, которые бы жили для нас. Для многих из нас представляется, что даже Бог покинул нас.

Мы же были тут как тут для столь многих людей. Большинство из нас отчаянно хотят иметь наконец человека для себя. Нам нужен кто-то, кто-нибудь, чтобы спасти нас от жестокого одиночества, отъединенности от мира и от душевной боли. Мы хотим чего-то хорошего, а оно, мы думаем, вне нас. Боль, душевная боль — это внутри нас. Мы чувствуем себя беспомощными и неуверенными. А другие выглядят такими сильными и умеющими утверждать себя. Мы заключаем, что в них должна быть какая-то магия.

Так мы становимся зависимыми от них. Мы можем стать зависимыми от тех, кого любим, от супругов, друзей, родителей или от своих детей. Мы становимся зависимыми от их одобрения. Мы становимся зависимыми от их присутствия. Мы становимся зависимыми от своей потребности быть нужными им. Мы становимся зависимыми от их любви даже в том случае, когда мы верим, что никогда не получим их любовь; мы верим, что мы такие, что нас и нельзя любить, никто никогда и не любил нас так, чтобы эта любовь удовлетворяла наши потребности.

Я не говорю, что созависимые — особые создания, потому что они хотят любви и одобрения и нуждаются в этом. Большинство людей хотят быть во взаимоотношениях любви. Им хочется, чтобы в их жизни был особенный человек. Большинство людей хотят иметь друзей и нуждаются в них. Большинство людей хотят, чтобы люди, с которыми они живут, любили и одобряли их. Это естественные, здоровые желания. Некоторое количество эмоциональной зависимости присутствует в любых взаимоотношениях, включая самые здоровые. Но многие мужчины и женщины не нуждаются обязательно в

других людях, а мы нуждаемся. У нас это потребность. Мы можем стать влекомыми, контролируруемыми этой потребностью.

Слишком сильная потребность в людях может вызывать проблемы. Другие люди

становятся ключом к нашему счастью. Я верю, что слишком сильная фокусировка на других, запускание нашей жизни на орбиты вокруг других людей идут рука об руку с созависимостью и вырастают из нашей эмоциональной неуверенности. Я думаю, что значительная часть этих безустанных поисков одобрения, которыми мы наслаждаемся, также происходят из неуверенности. Магия в других, а не в нас, мы верим. Хорошие чувства в них, а не в нас. Чем больше хорошего мы ищем в других, тем меньше хорошего мы находим в себе. Они все это имеют; а мы ничего не имеем. Наше существование неважно. Нас так часто отвергали и так часто нам абсолютно не уделяли необходимого нам внимания, что мы также себя отвергаем.

Сильнейшая потребность в людях и вера в то, что нас нельзя любить и что рядом с нами никогда не будет людей для нас, может стать глубоко укоренившимся верованием. Иногда мы думаем, что рядом с нами нет людей для нас, в то время как в действительности они есть. Наша потребность может блокировать наше видение, делая невозможным разглядеть любовь там, где она есть для нас.

«Иногда ни одно человеческое существо не может быть для нас в том виде, как мы нуждаемся в нем — так, чтобы поглотить нас, заботиться о нас, сделать так, чтобы мы чувствовали себя хорошо, сделать нашу жизнь наполненной и надежной.

Многие из нас возлагают на других людей такие большие надежды и нуждаются в людях так сильно, что в конце концов остаются если не ни с чем, то с малым. Мы можем стать зависимыми от людей с нарушениями. Мы можем стать зависимыми от людей, которых мы и не любим, которые нам особенно и не нравятся. Иногда мы так сильно нуждаемся в людях, что удовлетворяемся почти что любимым человеком. Мы можем нуждаться в людях, которые не удовлетворяют наши нужды. Опять же, мы можем оказаться в ситуации, когда мы нуждаемся в ком-то, чтобы кто-то был здесь для нас, но выбранный нами человек не может или не будет делать то, что мы хотим.

Мы даже можем убедить себя, что мы не можем жить без кого-то и будем корчиться в муках и помирять, если тот человек отсутствует в нашей жизни. Если тот человек алкоголик либо человек с другими глубокими нарушениями, мы можем выносить жестокое обращение с собой и проявлять безумие, чтобы удержать его или ее в нашей жизни, чтобы защитить наш источник эмоциональной надежности, уверенности. Наша потребность так велика, что мы соглашаемся на малое. Наши ожидания падают ниже нормы, ниже того, что мы должны были бы ожидать от наших взаимоотношений. Тогда мы становимся схваченными в капкан, мы в тупике.

«Так дальше нельзя, Камелот. Так дальше не может человек с человеком жить», — писала Джанет Герингер Уойтитц в своей главе в книге «Созависимость — неотложное состояние». «Все перекрутилось причудливым образом. Я останусь, потому что- «Он не бьет меня», «Она не убегала», «Он не потерял свою работу». Представьте, можно доверять тем формам поведения, которые переворачивают все с ног на голову, и это в порядке вещей. Даже самое худшее может быть правдой. Даже если он бьет вас. Даже если она спасается бегством. Даже если он больше не работает. Даже имея все это, вы можете затем сказать: «Но я люблю его/ее». Когда я в ответ на это задаю такой вопрос: «Скажите, что в нем/ней такого, что делает его/ее любимым (ой)?», то никакого ответа не получаю. Нет ответа, потому что сила эмоциональной загнанности больше, чем сила логики. Я не имею в виду, что все наши интимные взаимоотношения основаны на неуверенности и зависимостях. Конечно, сила любви превосходит здравый смысл, и, возможно, так и должно быть временами. Во всяком случае, если мы любим алкоголика и хотим оставаться с ним или с ней, то нам следует продолжать любить того человека. Но сила влечения эмоциональной неуверенности может также стать больше, чем сила логики или любви. Не будучи центрированными на себя и не чувствуя эмоциональной уверенности, мы можем попасться в капкан. Мы можем начать бояться прекратить взаимоотношения, которые уже стали мертвыми и разрушительными. Мы можем позволять людям причинять нам боль и жестоко обращаться с нами, а это никогда не бывает в наших интересах.



Люди, чувствуя, что попались в капкан, смотрят вокруг и ищут способа убежать. Созависимые, чувствуя, что они в капкане, могут начать планировать побег. Иногда дорога, по которой мы собираемся совершить побег, это позитивный, здоровый путь; мы начинаем делать шаги, чтобы стать независимыми в финансовом и в эмоциональном отношениях. Пенелопа Рассианоф в своей книге использует термин «антизависимость» для описания баланса, где мы признаем и удовлетворяем наши здоровые, естественные потребности в людях и в любви, тем не менее не становимся слишком или во вред себе зависимыми от них.

Мы можем пойти опять учиться, найти работу или ставить себе другие цели, которые дают спокойствие. И мы обычно начинаем ставить себе такие цели, когда уже достаточно пострадали в состоянии схваченности в ловушку. Некоторые созависимые, однако, планируют деструктивные, разрушительные способы побега. Мы можем пытаться убежать из своей тюрьмы, употребляя алкоголь или наркотики. Мы можем стать трудоголиками. Мы можем искать побега, становясь эмоционально зависимыми от другого человека, который похож на того, от кого мы пытаемся убежать - от другого алкоголика, например. Многие созависимые начинают обдумывать самоубийство. Для некоторых прекратить жизнь представляется единственным способом выхода из этой ужасно болезненной ситуации.

Эмоциональная зависимость и чувство тупика могут также приводить к проблемам в спасительных взаимоотношениях, которые хороши, пока мы слишком неуверенны, чтобы отстраниться и начать заботиться о себе. Мы можем подавлять и душить себя или уходить к другому человеку. Эта необходимость становится заметной для других людей. Она может ощущаться, ее могут чувствовать.

В конце концов слишком большая зависимость от человека может убить любовь. Взаимоотношения, основанные на эмоциональной неуверенности и потребности в большей степени, чем на любви, могут стать саморазрушающими. Они не работают. Слишком большая потребность гонит людей прочь и душит любовь. Это пугает и разгоняет людей. Это привлекает не тех людей, которые могут строить здоровые отношения. И наши реальные потребности не удовлетворяются. Наши реальные потребности становятся еще больше и поэтому приводят нас в отчаяние. Мы главное в своей жизни помещаем рядом с этим человеком, пытаясь защитить наш источник безопасности и счастья. Мы делаем это за счет своей жизни. И мы начинаем злиться на этого человека. Мы попадаем под его или ее контроль. Мы являемся зависимым от того человека. Мы, наконец, начинаем злиться и негодовать на то, что мы являемся зависимыми и контролируруемыми, потому что

мы отдали свою личную власть и свои права тому человеку.

Чувства отчаяния или зависимости могут поставить нас в положение, где у нас также будет риск других неприятностей. Если мы позволим делать наш выбор той нашей части, где одно отчаяние, то мы можем невольно поставить себя в такие ситуации, где будем уязвимы болезням, передающимся половым путем, таким, как герпес или СПИД (синдром приобретенного иммунного дефицита). Это небезопасно быть человеком, кому крайне необходимы другие люди для интимных взаимоотношений.

Иногда мы можем проделывать с собой некоторые трюки, чтобы скрыть от себя свою зависимость. Некоторые из этих трюков, по выражению Колетт Доулинг, делают некоторых людей больше того, что он (или она) собой представляет («Он такой гений, поэтому я прилипла к нему»), либо, наоборот, делают кого-то меньше, чем тот или та есть на самом деле («Мужчины — это такие беби, они не могут о себе заботиться»), и — любимый трюк созависимых - это все та же страсть заботиться о других. Доулинг показала эти характеристики в книге «Комплекс Синдереллы», где она приводит описание истории Мадлен, женщины, которая освобождала себя от деструктивных взаимоотношений с Мэнни, с мужем-алкоголиком.

Это последний трюк зависимой личности — вера в то, что вы ответственны за «взятые на себя заботы» о другом человеке. Мадлен всегда чувствовала больше ответственности за выживание Мэнни, чем за свое собственное. По мере того, как она концентрировалась на

Мэнни — его пассивности, его нерешительности, его проблемах с алкоголем — она фокусировала всю свою энергию на том, чтобы изобретать способы разрешения его проблем, и ей никогда не приходилось заглядывать внутрь себя самой. Поэтому Мадлен потребовалось двадцать два года, чтобы постичь тот факт, что если дела будут продолжаться так, как они всегда шли, то она может плохо кончить. Она может кончить тем, что называется никогда не жила своей жизнью.

С тех пор как ей было восемнадцать и до сорока лет — предполагается, что в эти годы человек уже зрелый, вырос и имеет некоторый жизненный опыт — Мадлен Бороф упорствовала, притворяясь перед собой, что жизнь была не тем, чем она была, и что ее муж вскоре сориентируется и начнет правильно себя вести и что она сама в один прекрасный день пробудится для того, чтобы жить своей собственной внутренней жизнью — умиротворенно и творчески.

В течение двадцати двух лет она была не в состоянии справиться с тем, чтобы посмотреть в лицо лжи, и, не имея в виду причинить себе какой-либо вред, но будучи слишком напуганной жить настоящей жизнью, повернулась спиной к правде.

Это может показаться драматичным по своим поверхностным деталям, но в своей фундаментальной динамике история Мадлены не является такой уж необычной. Те качества, которые она демонстрирует, ее кажущаяся неспособность выпутаться либо даже подумать о том, чтобы выпутаться из этих откровенно истощающих силы и средства взаимоотношений, — эти знаки беспомощности характерны для женщин, психологически зависимых.

Почему мы все это проделываем с собой? Почему мы чувствуем себя такими неуверенными и ранимыми, что не можем свободно заниматься тем, чтобы жить своей собственной жизнью? Почему, когда мы уже доказали, что мы так сильны и так способны одним только фактом, что многие из нас выдержали и выжили в тех обстоятельствах, которые имели, почему мы не можем поверить в себя? Почему, когда мы являемся экспертами в заботе о каждом в своем окружении, мы сильно сомневаемся в своей способности позаботиться о себе? Что с нами происходит?

Многие из нас познали все это, потому что, когда мы были детьми, кто-то очень важный для нас был не в состоянии дать нам любовь, поддержку и эмоциональную безопасность, что нам было абсолютно необходимо. И мы шли по своей жизни наилучшим образом из доступных нам, все еще смутно или отчаянно ища то, что мы никогда не получали. Некоторые из нас продолжают биться головой о бетонную стену, пытаясь извлечь эту любовь из людей, которые подобно Маме и Папе не в состоянии дать нам то, в чем мы нуждаемся. Цикл повторяется до тех пор, пока не разомкнется круг или не будет остановлен. Это называется незавершенное дело.

Может быть, мы были научены не доверять самим себе. Это случается тогда, когда мы испытываем какое-то чувство, а нам говорят, что оно ложное, неправильное или неуместное. Либо когда мы видим ложь или непостоянство, а нам говорят, что мы с ума сошли. Мы теряем веру в ту глубокую, важную часть себя, которая испытывает уместные чувства, чует правду и обладает уверенностью в своей способности справляться с жизненными ситуациями. Очень скоро мы можем поверить в то, что нам о нас говорят чтобы мы убегали прочь, что это ненормальный ребенок, что нельзя доверять себе. Мы смотрим на людей в своем окружении — иногда больных, с большими бедами, не контролирующими себя — и думаем: «Они в порядке. Они и должны быть такими. Мне так и говорили. Так это и должно быть. Здесь должно быть что-то глубоко неверное во мне, это я не в порядке». Мы отвергаем себя и теряем веру в нашу способность заботиться о себе.

Некоторые женщины были научены стать зависимыми. Они выучили тот урок, который предписывает им тратить свою жизнь на других людей, отдавать свою заботу другим. Даже когда началось движение за освобождение женщин, многие женщины в самой глубине души продолжали бояться быть одной. Многие люди, не только женщины, боятся быть одинокими и заботиться о себе. Это одно из человеческих свойств.

Некоторые из нас вступили во взрослые взаимоотношения с нетронутой, интактной

эмоциональной безопасностью, которую обнаружили только тогда, когда оказались во взаимоотношениях с алкоголиком. Ничто не может разрушить эмоциональную безопасность быстрее, чем любовь к кому-то, кто болен алкоголизмом либо страдает какими-нибудь другими компульсивными нарушениями. Эти болезни требуют от нас, чтобы мы центрировали свою жизнь вокруг них. Здесь правят замешательство, хаос и отчаяние. Даже самые здоровые из нас начинают сомневаться в себе, прожив какое-то время с алкоголиком. Потребности остаются неудовлетворенными. Любовь исчезает, а потребности становятся еще больше, сомнения в себе нарастают. ДДКО-голизм создает эмоционально неуверенных людей. Алкоголизм делает из нас жертв — пьем мы или не пьем, все равно — и мы подвергаем сомнению свою способность брать на себя заботу о себе.

Если мы решили по каким бы то ни было причинам, что мы не можем брать на себя заботу о себе, то у меня для этого случая есть хорошие новости. Тема этой книги — это ободрение, стимуляция к тому, чтобы начать заботиться о себе. Цель этой главы — сказать, что мы можем заботиться о себе, Мы не беспомощны. Быть теми, кто мы есть, быть ответственными за себя не означает, что мы должны испытывать душевную боль, страдания. Мы можем управляться с различными ситуациями, куда бы жизнь нас ни забросила. Нам не обязательно быть такими зависимыми от людей, окружающих нас. Мы же не сиамиские близнецы, мы можем жить без какого-то конкретного человеческого существа. Как выразилась одна женщина: «Годами я твердила себе, что не могу жить без определенного мужчины. Я ошибалась. У меня было четыре мужа. Все они умерли, а я еще живу». Знать, что мы можем жить без кого-то, не означает, что мы должны жить без того человека, но это может освободить нас для того, чтобы любить и жить таким образом, чтобы жизнь нас удовлетворяла.

Теперь позвольте мне сообщить то, что я буду называть «остатком» новостей. Не существует никаких магических, легких, быстрых, однодневных способов стать независимой(ым) или, точнее, антизависимой(ым).

Эмоциональная безопасность и наш сегодняшний уровень неуверенности — это взаимопроникающие явления; мы должны всегда это иметь в виду, когда принимаем решения. Иногда мы становимся зависимыми от человека как в финансовом, так и в эмоциональном отношении, затем мы сталкиваемся с двумя трудностями в реальной жизни — двумя трудностями, которые могут быть связанными одна с другой, а могут быть и не связанными. Ни одну из трудностей нельзя воспринимать легко, каждая требует рассмотрения, может быть, обсуждения. Мои слова или наши надежды не уменьшают реальности этих фактов. Если мы являемся зависимыми в финансовом или в эмоциональном отношении, то это факт, а факты нуждаются в том, чтобы их признали и приняли во внимание. Но я думаю, что мы можем прилагать усилия, чтобы стать менее зависимыми. И я знаю: мы можем стать антизависимыми, если мы хотим этого.

Вот несколько соображений, которые могут помочь.

1. Приложите все силы к тому, чтобы закончить незавершенные дела, тянущиеся из вашего детства. Похороните потери. Разглядите некоторую перспективу. Вычислите, как события вашего детства влияют на то, что вы делаете сейчас.

Одна клиентка, находившаяся в длительных и преданных любовных взаимоотношениях с двумя алкоголиками, рассказала мне следующую историю. Ее отец бросил семью, когда ей было пять лет. Он пил большую часть тех пяти лет. Несмотря на то что они жили в одном городе, она редко видела своего отца после того, как он переехал. Он навестил дочь несколько раз после того, как мать развелась с ним, но взаимоотношений не было. По мере того как дочь подрастала, она звонила отцу время от времени, чтобы сообщить о важных событиях своей жизни: об окончании школы, своем замужестве, рождении своего первого ребенка, о своем разводе, о повторном замужестве, о второй беременности. Каждый раз, когда она звонила, отец говорил с ней минут пять, упоминал о том, что хорошо бы увидеться, и вешал трубку. Она сказала, что не чувствовала себя в те моменты как-то оскорбленной или обозленной; она ожидала всего этого от него. Он никогда не жил для нее.

Он не принимал участия во взаимоотношениях. Не было ничего, включая любовь, что пришло бы к ней от него. Но это был жизненный факт, и это ее особенно не огорчало. Она действительно думала, что примирилась и считалась с алкоголизмом отца. Такие взаимоотношения продолжались годами. И ее взаимоотношения с алкоголиками продолжались годами.

Когда она находилась как раз на середине бракоразводного процесса во время ее самого последнего развода, однажды вечером раздался телефонный звонок. Это был ее отец. Это был первый раз за всю жизнь, когда он ей позвонил. Ее сердце чуть не выскочило из груди, как она потом говорила. Отец спросил, как поживает она, как ее семья — он задавал те вопросы, которых обычно избегал. Как раз в то время, когда она раздумывала, может ли она говорить ему о разводе (нечто такое, что она хотела сказать; ей всегда хотелось поплакаться и получить успокоение от отца), он начал скулить о том, что его поместили в психиатрическую палату, где у него нет никаких прав, что это несправедливо и не может ли она сделать что-нибудь, чтобы помочь ему? Она быстро закончила разговор, повесила трубку, села на пол и начала криком кричать.

«Я помню себя сидящей на полу громко плачущей: «Тебя никогда не было со мной рядом. Никогда. А сейчас ты нужен мне. Я только раз позволила себе почувствовать, что ты мне нужен, а тебя нет рядом со мной и для меня. Вместо этого ты хочешь, чтобы я позаботилась о тебе». «Когда я перестала плакать, я почувствовала себя странным образом успокоенной, — говорила она — Я думаю, что это был первый раз в моей жизни, когда я позволила себе оплакать прошлое, попечалиться о прошлом или разозлиться на своего отца. Через несколько последующих недель я начала понимать — действительно понимать. Конечно, его никогда не было рядом со мной и для меня. Он был алкоголик. Он вообще никогда не жил для кого-то, включая его самого. Я также начала осознавать, что где-то в глубине души за моим весьма усложненным внешним фанерным фасадом лежит самое важное чувство — чувство, что я не любима и что меня нельзя любить. Я не любима, я совсем не заслуживаю того, чтобы быть любимой. Где-то, глубоко спрятанная внутри меня, поддерживалась фантазия о том, что у меня есть любящий отец, который находится недалеко от меня — который отвергал меня — потому что я не была достаточно хорошей. Что-то во мне было не так. Теперь я знаю правду. Это не я не заслуживала любви. Это была не я, которую надо было завинчивать, подтягивать, хотя у меня были проблемы. Это был он. Что-то произошло со мной после этого, — сказала она — Я больше не нуждалась в том, чтобы алкоголик любил меня. Правда действительно сделала меня свободной».

Я совсем не имею в виду, что все проблемы этой женщины были разрешены, когда она завершила процесс оплакивания прошлого или в момент ее прозрения. Ей, может быть, следует больше поработать над процессом оплакивания прошлого; ей еще необходимо иметь дело с ее характеристиками созависимости. Но, я думаю, то, что случилось, помогло ей.

2. Пестуйте и лелейте того напуганного, ранимого и очень нуждающегося ребенка, который живет внутри вас. Этот ребенок может никогда не исчезнуть, какими бы самодостаточными мы ни стали. Стресс может привести к тому, что ребенок объявит о себе во всеуслышание. И без провокаций ребенок может выступить и потребовать внимания в такой момент, когда мы меньше всего ожидали этого.

Я думаю, что могу проиллюстрировать это положение, рассказав об одном воображаемом событии. Я представляю себе девочку лет девяти, которую оставили одну на несколько дней и ночей, мама покинула ее. Оставшись без присмотра, ребенок убежал к соседям и оставался там допоздна. Никаких серьезных проблем она не вызывала. Казалось, что она что-то ищет, пытаясь заполнить свое свободное время. Ребенок не хотел оставаться дома один, когда начинало темнеть. Одиночество ее очень пугало. Когда мама, наконец, вернулась, соседи подошли к ней и пожаловались, что ребенок бегает везде, что ребенок неухожен. Мать разозлилась и начала орать на ребенка за плохое поведение. «Я говорила тебе, чтобы ты оставалась в доме, когда меня нет, я говорила тебе, чтобы ты не причиняла никаких неприятностей, говорила я или нет?» — кричала мать. Ребенок не отреагировал,

даже не заплакал. Девочка просто стояла с опущенными глазами и тихо сказала: «Мне показалось, что у меня болит животик».

Не надо колотить того ранимого ребенка, который остается в темноте один-одинешенек и который пугается. Мы не обязаны позволять ребенку делать наш выбор вместо нас, но не надо игнорировать ребенка. Слушайте свое дитя. Позвольте ребенку плакать, если он или она имеют такую потребность. Успокойте ребенка. Вычислите, что ему или ей необходимо.

3. Перестаньте искать счастье в других людях. Наш источник счастья и благополучия не внутри других; он внутри нас. Учитесь сосредоточить себя на себе самом (и).

Перестаньте сосредоточивать и фокусировать свое внимание и себя на других людях. Разберитесь с собой и в себе. Перестаньте искать так много одобрения и подтверждения своей ценности от других. Нам нет нужды иметь одобрение от каждого и от кого бы то ни было. Мы нуждаемся только в собственном одобрении. Внутри нас есть все те источники счастья и все силы, которые позволяют нам делать свой выбор в жизни, которые есть у других. Отыщите и развивайте свои собственные источники спокойствия, благополучия и самоуважения. Взаимоотношения помогают, но они не могут быть нашим ресурсом. Развивайте ядро собственной личности и эмоциональной безопасности с самим собою.

4. Мы можем научиться зависеть от себя. Может статься, что другие люди не были доступны для нас, не жили для нас, но мы можем начать жить так, чтобы мы сами всегда были в собственном распоряжении.

Перестаньте отвергать себя, свои потребности, свои желания, свои чувства, свои жизни и все, что составляет нас. Раз и навсегда примите решение — всегда быть для себя, в собственном распоряжении. Мы можем доверять себе. Мы можем иметь дело с событиями и справляться с ними, решать проблемы, иметь дело с чувствами, которые бросает нам жизнь. Мы можем доверять нашим чувствам и нашим суждениям. Мы можем разрешать наши проблемы. Мы можем научиться жить с неразрешенными проблемами тоже. Мы обязаны доверять людям, от которых мы научились зависеть, — самим себе.

5. Мы можем зависеть также от Бога. Он здесь и Он заботится. Наши духовные верования могут обеспечить нас мощным чувством эмоциональной безопасности.

Позвольте мне проиллюстрировать эту мысль. Однажды вечером, когда я жила в одном небезопасном районе, мне необходимо было пройти по аллее за моим домом, чтобы подойти к машине. Я попросила своего мужа посмотреть за мной из окна второго этажа, чтобы быть уверенной, что со мной ничего не случится. Он согласился. По мере того, как я пересекала задний двор и входила в темноту ночи, я начинала испытывать страх. Я повернулась и увидела своего мужа в окне. Он наблюдал; он был там. Тотчас же я перестала бояться, я почувствовала себя комфортно и надежно. Тогда мне пришло в голову, что я же верю в Бога и могу обнаружить те же чувства комфорта и надежности, зная, что Он всегда наблюдает за моей жизнью. Я прилагаю усилия в поисках этой безопасности.

Некоторые созависимые начинают думать, что Бог оставил их. Мы испытали так много боли. Так много наших потребностей осталось без удовлетворения, что иногда мы можем закричать: «Куда же Бог подевался? Почему Он ушел? Почему Он позволил этому случиться? Почему Он не помогает? Почему Он отверг меня?»

Бог не отверг нас. Это мы отвергли себя. Он здесь и Он заботится. Но Он ожидает, что мы будем сотрудничать с Ним, заботясь о себе.

6. Прилагайте усилия к достижению антизависимости. Начинайте тщательно проверять те пути, которые привели нас к зависимости, эмоциональной и финансовой, от людей, нас окружающих.

Начинайте заботиться о себе, независимо от того, находитесь ли вы во взаимоотношениях, которые собираетесь продолжать, или вы находитесь во взаимоотношениях, из которых вы собираетесь выбраться. В книге «Комплекс Синдереллы» Колетт Доулинг советует делать это, взяв на вооружение «отважную ранимость». Это значит, что вы до смерти боитесь, но все равно это делаете.

Мы можем испытывать наши чувства, говорить о наших страхах, принимать себя и

наши теперешние состояния, а затем начинать двигаться в сторону антизависимости. Мы можем это делать. Нам не обязательно чувствовать себя сильными все время, чтобы быть антизависимыми и заботиться о себе. Мы можем и, возможно, будем испытывать страх, слабость и даже безнадежность. Это нормально и даже полезно для нашего здоровья. Реальная сила приходит от того, что мы испытываем свои чувства, а не от того, что мы игнорируем их. Реальная мощь приходит не оттого, что мы притворяемся сильными все время, но оттого, что мы признаем свою слабость и ранимость, когда мы чувствуем себя именно таким образом.

У многих из нас жизнь протекает с темными полосами. Многие из нас знают, что такое неуверенность, одиночество, болезненные угрызения совести, идущие от неудовлетворенных потребностей и желаний, которые заявляют о себе, молят об удовлетворении и тем не менее остаются как будто и незамеченными. Иногда мы бредем по жизни как в тумане, дорога скользкая и нет надежды. Единственное, что мы можем видеть, — это темнота. Однажды ночью я вела автомашину, погода была подобна этой. Я не люблю водить автомашину вообще, а особенно в плохую погоду. Я была напряжена и боялась своих колес. Я едва могла видеть; фары освещали лишь несколько футов дороги. Я была почти слепая. Я начала паниковать. Может случиться что угодно! Затем успокаивающая мысль пришла мне на ум. Путь освещался лишь на несколько футов, но каждый раз по мере того, как я продвигалась на эти несколько футов, освещалась новая часть. Не имело значения, что я не могла видеть намного вперед. Когда я расслабилась, я могла видеть столько, сколько мне было нужно в тот момент. Ситуация была не идеальна, но я бы не могла продвигаться, если бы не сохраняла спокойствие и не делала то, что было доступно в тот момент.

Вы можете пройти тоже через свои темные полосы. Вы можете заботиться о себе и доверять себе. Доверяйте Богу. Идите вперед настолько, насколько вы можете видеть, а к тому времени, как вы достигнете какого-то пункта, вы сможете видеть дальше. Это называется день за днем.

### *Задание*

1. Изучите нижеприводимые характеристики и решите, находитесь ли вы в зависимых (пристрастие) или в здоровых (любовь) взаимоотношениях.

Характеристики

Любовь (Открытая система)

Пространство для духовного роста, для того, чтобы расправлять крылья; желание роста для другого.

Раздельные интересы; у каждого могут быть свои друзья; поддерживаются и другие значимые взаимоотношения.

Поощрение друг у друга стремления расправить крылья; уверенность в собственной ценности.

Доверие; открытость.

Поддерживается взаимная неприкосновенность, целостность личности.

Желание рисковать и быть реальным, тем, кто ты есть.

Пространство для исследования чувств как внутри взаимоотношений, так и за пределами их. Способность наслаждаться будучи в одиночестве.

Распад принимается без чувства утраты собственной адекватности и собственного достоинства.

Несмотря на то что партнеры разошлись, они желают друг другу хорошего. могут оставаться друзьями.

Пристрастие (Закрытая система)

Зависимость, основанная на безопасности и комфорте; используется интенсивность потребности и не насыщаемость как доказательство любви (что в действительности может быть страхом, отсутствием уверенности, одиночеством). Тотальная вовлеченность; ограничение жизни в обществе; старые друзья заброшены, равно как и прежние интересы.

Постоянная занятость мысли поведением другого; зависимость собственной идентификации и самооценности от одобрения другими.

Ревность, стремление обладать другим как собственностью, страхи конкуренции, партнер стережет свое сокровище».

Удовлетворение потребностей одного партнера приостанавливается ради потребностей другого партнера; самодепривация, отказ от себя.

Стремление к абсолютной неуязвимости, что исключает возможные риски. Заверение, успокаивание путем повторяющейся, ритуальной деятельности.

Непереносимость одиночества, неспособность переносить разлуку (даже в конфликте); в этом случае партнер еще крепче цепляется. В случае разлуки или разрыва отношений — потеря аппетита, беспокойство, сонливость, дезориентированная агония.

Чувство неадекватности, критически низкой собственной ценности; часто разрыв — это одностороннее решение. Окончание отношений сопряжено с насилием, грубостью, часто — с ненавистью; один пытается причинить боль другому; используется манипулирование, чтобы вернуть партнера назад.

Одностороннее пристрастие

Отрицание как психологическая защита, фантазирование; переоценка приверженности другого человека данным взаимоотношениям.

Поиски разрешения трудностей вне себя — наркотики, алкоголь, новый любовник(ца), изменение ситуации

## 10. Живи своей собственной жизнью

### **Живи сама и давай жить другим**

#### ***Призыв из 12-шаговой программы***

Если бы мне необходимо было выделить какую-то одну мысль этой книги, то мне кажется, это была следующая мысль: самый верный способ привести себя в состояние сумасшествия — это стать вовлеченной в дела других людей, а самый быстрый путь стать душевно здоровой и счастливой — это стремиться заниматься своими собственными делами.

Я обсуждала концепции и идеи, относящиеся к данной мысли. Мы изучили реакции, типичные для состояния созависимости. Мы обсудили, как научиться иначе реагировать, используя отстранение. Однако после того, как мы отстранились и сняли свою удавку с людей, окружающих нас, что остается? Каждый из нас остается один на один с собою.

Я вспоминаю день, когда лицом к лицу столкнулась с правдой. Очень долгое время до этого я обвиняла мои неблагоприятные обстоятельства, включая других людей. «Ты — причина того, что я такая! — кричала я. — Посмотри, что ты сделал со мной — с моими минутами, моими часами, моей жизнью». После того как я отстранилась и взяла ответственность на себя за свою жизнь, я удивилась и подумала, что, возможно, другие люди не были причиной того, что я не жила своей собственной жизнью; может быть, они были мне нужны только как отговорка. Моя судьба — мои все сегодня и все завтра — глядела на меня довольно мрачно.

Жить своей собственной жизнью, возможно, не представляется для некоторых из нас заманчивой перспективой. Может быть, мы так были погружены в других людей, что уже позабыли, как жить и наслаждаться собственной жизнью. Мы можем быть в таком эмоциональном дистрессе, что нам кажется, что у нас уже и нет жизни; все, из чего мы состоим, это наша боль. Но мы можем представлять собой нечто большее, чем наши проблемы. И мы будем чем-то большим, чем наши проблемы. Одно то, что жизнь была такой болезненной, еще не значит, что она должна приносить так много боли, и она не будет это делать — если мы начнем меняться. Возможно, она не будет сплошь усыпана розами с сегодняшнего дня, но и не обязательно она должна состоять из одних шипов тоже. Нам необходимо и мы можем развивать свои собственные жизни. Как одна подруга сказала:

«Получить жизнь, овладеть жизнью».

Некоторые созависимые думают, что жизнь без будущего, без цели, без больших потрясений и без величайших разрывов и не стоит того, чтобы жить. Это не так, это тоже неверно. Я убеждена, что у Бога в запасе для каждого из нас есть волнующие, интереснейшие события. Я верю, что там припасены радостные, достойные цели каждого из нас, а не только заботиться о других и быть придатком к кому-либо. Я верю, что мы поворачиваемся к такому отношению, когда начинаем заботиться о себе. Мы начинаем сотрудничать с собой. Мы открываем себя добру и богатству, которые есть внутри нас и для нас.

Красной нитью через эту книгу проходит фраза — заботиться о себе. Я слышала, как эту фразу употребляют и как ею злоупотребляют. Я слышала, как люди используют ее для контроля над другими, для того, чтобы навязывать себя или силой нагнетать свою волю в отношениях с другими. (Бывало, я без приглашения забегу к своим пяти детям и кошке. И мы собираемся провести вместе недельку. Я же только забочусь о себе!) Я слышала, как эту фразу используют манипулятивным образом, чтобы оправдать свое желание преследовать и наказывать людей вместо того, чтобы уместным образом дать выход своим гневным чувствам. (Я готова кричать и орать на вас целый день, потому что вы не сделали того, что мне хотелось, чтобы вы сделали. И, несмотря на это, не вздумайте на меня яриться. Я просто забочусь о себе). Я слышала, как люди используют эти слова, чтобы избежать ответственности. (Я знаю, что мой сын в ванной комнате колет себе в вену героин, но это его проблемы. Я не собираюсь расстраиваться. Я собираюсь накопить и заплатить 500 долларов и даже не собираюсь беспокоиться о том, заплачу я их или нет. Я только забочусь о себе.)

Приведенные примеры поведения — это не то, что я имею в виду, когда говорю о необходимости заботиться о себе. Забота о себе — это такое отношение к себе и к своей жизни, которое гласит я отвечаю за себя. Я ответственна(ен) за то, как я веду свою жизнь и за то, когда я не живу своей жизнью. Я ответственна(ен) за то, чтобы стремиться к своему духовному, эмоциональному, физическому и финансовому благополучию. Я ответственна(ен) за то, чтобы распознавать и стремиться удовлетворять мои потребности. Я ответственна(ен) за разрешение своих проблем либо за научение тому, как жить с теми проблемами, которые я не могу разрешить. Я ответственна(ен) за свои выборы. Я ответственна(ен) за то, что я даю, и за то, что я получаю. Я ответственна(ен) за формулировку и достижение своих целей. Я ответственна(ен) за то, насколько я радуюсь жизни, за то, сколько удовольствия я нахожу в повседневных делах. Я ответственна(ен) за то, кого я люблю, и за то, каким образом я выражаю свою любовь. Я ответственна(ен) за то, что я делаю для других, и за то, что я позволяю другим делать для меня. Я ответственна(ен) за свои желания и мечты. Все, что есть во мне, каждый аспект моего существования важны. Я что-нибудь да значу. Я живу не просто так, моя жизнь имеет какой-то смысл. Моим чувствам можно доверять. Мои мысли уместны. Я ценю свои желания и потребности. Я не заслуживаю и не буду выносить оскорблений или постоянного плохого ко мне отношения. У меня есть права, и это моя ответственность отстаивать эти права. Решения, которые я принимаю, и то, как я веду себя, будут отражать мое высокое самоуважение. Принятые мои решения будут принимать во внимание мои ответственности за себя.

Мои решения будут также принимать во внимание мои ответственности перед другими людьми — моим мужем, моими детьми, моими родственниками, моими друзьями. Я буду изучать и в точности решать, что такое мои ответственности, прежде чем я приму решение. Я буду также учитывать права людей, меня окружающих, — их право жить своей собственной жизнью, как это им представляется. У меня нет права лишать других людей их прав заботиться о самих себе, и у них нет права лишать меня моих прав. Забота о самом себе — это такое отношение к жизни, где есть место взаимному уважению. Это предполагает возможность учиться и научиться тому, как прожить свою жизнь ответственно. Это означает позволить другим прожить свою жизнь так, как они избрали, во всяком случае, до тех пор, пока они не вмешиваются в наши решения жить так, как это мы избрали. Заботиться о себе,



это не столь эгоистично, как предполагают некоторые люди, но это же и не является жизнью без себя, как многие созависимые полагают.

В последующих главах мы будем обсуждать некоторые конкретные пути, как о себе заботиться: постановку целей, работу со своими чувствами, работу по программе 12 шагов и кое-что другое. Я верю, что заботиться о себе — это искусство, и это искусство включает в себя одну фундаментальную идею, которая чужда многим: давать себе то, в чем мы нуждаемся.

Вначале это может шокировать нас и наши семейные системы. Большинство созависимых не просят того, что им нужно. Многие созависимые не знают или не дают себе труда подумать о том, чего мы хотим и в чем нуждаемся. (Во всей этой книге я использовала и буду еще использовать термины потребности и желания взаимозаменяемым образом. Я рассматриваю желания и потребности как очень важные, и я буду относиться к этим терминам с равным уважением.)

У многих из нас было ложное представление о том, что наши потребности неважны и что о них даже не следует упоминать. Некоторые из нас даже начали верить, что наши потребности — плохие или неправильные, и тогда мы научились подавлять их и вытеснять их из нашего сознания. Мы не научились точно определять, что нам нужно, либо

прислушиваться к тому, что нам нужно, потому что это в любом случае не имело значения — никто не собирался удовлетворять наши потребности. И некоторые из нас так и не научились добиваться того, чтобы наши нужды удовлетворялись уместным образом. Это нетрудно давать себе то, в чем мы нуждаемся. Я верю, что этому мы можем быстро научиться. Формула проста: в любой конкретной ситуации отстранись и спроси себя: «Что мне действительно необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе?»

Затем нам необходимо прислушаться к себе и к нашей Высшей Силе. С уважением отнеситесь к тому, что вы услышите. Необходимо прекратить это нездоровое занятие — наказывать себя за то, что мы думаем, чувствуем и чего мы хотим, эту глупость, когда мы не слышим собственный внутренний голос, говорящий нам, кто мы такие и за что наша душа борется. Как, по вашей мысли, Бог работает с нами? Как я уже говорила ранее, неудивительно, что мы думаем, будто Бог отверг нас; мы же отвергли сами себя. Мы можем быть нежными с самими собою и можем принимать себя. Мы не только или не всего лишь люди, мы были созданы и замыслены быть людьми. И мы можем проявлять сострадание к самим себе. В этом случае, может быть, мы разовьем в себе истинное сострадание к другим. Прислушайтесь к тому, что ваше бесценное «я» говорит вам о том, в чем вы нуждаетесь.

Может быть, нам необходимо поспешить и успеть выполнить то, что мы наметили. Может быть, нам необходимо помедлить и дать себе передышку на день. Может быть, нам необходимо в чем-то упражняться, а может быть — вздремнуть, У нас может быть и такая потребность, как побыть наедине с собой. Мы можем хотеть также быть с людьми. Возможно, нам нужна работа. Возможно, нам необходимо меньше работать. Может быть, нам необходимо, чтобы кто-то нас обнял, поцеловал или почесал спинку.

Иногда давать себе то, в чем мы нуждаемся, означает давать себе нечто забавное: угощение, новую прическу, новое платье, новую пару туфель, новую игрушку, вечер, проведенный в театре, поездку на Багамские острова. Иногда давать себе то, в чем мы нуждаемся, — значит работать. Нам необходимо покончить с некоторыми характеристиками или развить новые, определенные характеристики; нам необходимо работать над взаимоотношениями; либо нам необходимо стремиться быть ответственными перед другими людьми или же быть ответственными перед самими собой. Давать себе то, в чем мы нуждаемся, не означает только дарить себе подарки; это означает делать все необходимое, чтобы жить ответственно — не означает также чрезмерно ответственное или чрезмерно безответственное существование.

Наши потребности различны, и они изменяются от момента к моменту, изо дня в день, Испытываем ли мы ту сумасшедшую тревогу, свойственную созависимости? Может быть, нам необходимо пойти на встречу в Ал-Анон. Что с нашими мыслями сейчас, они все

негативны и мы в отчаянии? Может быть, нам необходимо почитать книгу медитаций или книгу, дающую вдохновение. Тревожимся ли? Может быть, нам необходимо пойти к врачу. Дети стали неуправляемыми? Может быть, нам необходимо придумать семейный план дисциплины. Люди наступают на наши права? Установим некоторые личные границы. Крутит живот от эмоций? Работай со своими чувствами. Может быть, нам необходимо отстраниться, сбавить обороты, устранить недостаток, проделать интервенцию, инициировать взаимоотношения или подать на развод. Это как мы решим. Что мы думаем о том, что нам необходимо делать? Кроме того, давать себе то, в чем мы нуждаемся» означает и то, что мы начинаем просить людей о том, что нам нужно и чего мы хотим от них, потому что это часть заботы о себе и часть ответственного человеческого существа. Давать себе то, в чем мы нуждаемся, означает, как полагает Реверенд Фил Л.Хэнсен, что мы становимся собственным личным советником, доверенным лицом, духовным наставником, партнером, лучшим другом и заботливым близким человеком в этом волнующем, новом предприятии, которое мы учредили — жить своей собственной жизнью. Реверенд Хэнсен известен на всю страну деятельностью в области зависимости. Мы основываем все наши решения на реальности, и мы принимаем их в наших лучших интересах. Мы принимаем во внимание наши ответственности перед другими людьми, потому что это ответственные люди именно так и поступают. Но мы также знаем, что и мы имеем значение. Мы пытаемся избавиться от всех «я должна(ен)» и научиться доверять себе. Когда мы прислушиваемся к себе и к нашей Высшей Силе, тогда мы не собьемся с пути, тогда нас не уведут в сторону. Давать себе то, в чем мы нуждаемся, и учиться жить жизнью, которую направляем мы сами, требует веры. Нам необходимо довольно много веры, чтобы справляться с нашей повседневной жизнью, и мы нуждаемся в том, чтобы делать по меньшей мере еще немножко каждый день, чтобы начинать двигаться вперед.

По мере того как мы обучаемся заботиться о себе и удовлетворять свои потребности, мы прощаем себе, когда делаем ошибки, и поздравляем себя, когда мы что-то делаем хорошо. Мы также не испытываем неудобства, когда что-то у нас получается плохо, а что-то посредственно, поскольку это тоже часть жизни. Мы обучаемся смеяться над собой и над своей человеческой сущностью с ее слабостями, но мы не смеемся тогда, когда нам нужно поплакать. Мы относимся к себе серьезно, но не слишком серьезно.

В конце концов мы можем даже открыть эту озадачивающую истину: в жизни есть очень мало таких ситуаций, которые можно улучшить в том случае, если мы не будем заботиться о себе и не давать себе то, в чем мы нуждаемся. Фактически же мы можем понять, что большинство ситуаций улучшается, когда мы берем на себя заботу о себе и стремимся к тому, что нам нужно.

Я учусь распознавать, как мне заботиться о себе. Я знаю многих людей, которые либо научились, либо еще учатся этому также. Я верю, что все созависимые могут учиться и научиться.

Задание

1. В течение ближайших нескольких дней остановись и спроси себя, что тебе необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе. Делай это с необходимой тебе частотой, но не реже, чем раз в день. Если ты сейчас проходишь кризис, то, возможно, тебе необходимо делать это каждый час. Затем дай себе то, что тебе необходимо.

2. Что тебе необходимо от окружающих тебя людей? В подходящее время сядь с ними и обсуди, что тебе нужно от них.

## 11. Любовные взаимоотношения с собой

**Всего превыше: верен будь себе.  
Тогда, как утро следует за ночью,  
последует за этим верность всем.  
Уильям Шекспир**

«Возлюби ближнего твоего, как самого себя». Проблема многих созависимых в том, что они как раз это и делают. А что еще хуже, так это то, что многие из нас представить себе не могут, как это можно любить других и относиться к другим людям иначе, чем мы относимся к себе. Мы не посмеем, и другие, возможно, не позволят нам.

Большинство созависимых страдают от того неясного, но всюду проникающего бедствия, которое зовется низким чувством собственного достоинства. У нас нет хороших чувств по отношению к самим себе, мы не любим себя, и мы не решились бы любить себя. Для некоторых из нас низкое чувство собственного достоинства — это приуменьшение, замалчивание достоинств. Мы не только не любим себя, мы ненавидим себя.

Нам не нравится, как мы выглядим. Мы не выносим своих фигур. Мы думаем, что мы глупы, некомпетентны, бесталанны и, во многих случаях, что нас вообще нельзя любить. Мы думаем, что наши мысли неправильны и неуместны. Мы думаем, что наши чувства неправильны и неуместны. Мы думаем, что мы не важны, и даже если наши чувства не являются неправильными, то мы думаем, что они не имеют значения. Мы убеждены, что наши потребности не важны. И мы стыдимся чьих-либо желаний или планов. Мы думаем, что мы ниже других или что мы не такие, как все другие люди — не уникальные, а какие-то странные, неподходящие. Мы никогда не вступали в борьбу с собой, и мы смотрим на себя не через розовые очки, а сквозь грязную, серовато-коричневую пленку.

Мы, возможно, научились прятать свои истинные чувства под оболочкой нормальной одежды, хорошей прически, нормального жилища и нормальной работы. Мы можем хвастаться тем, что нам удалось завершить, но под парадным костюмом спрятана подземная темница, где мы тайно и неустанно наказываем и мучаем себя. Временами мы наказываем себя открыто, на виду у всего мира, говоря уничижающие вещи о нас самих. Иногда мы даже приглашаем других ненавидеть нас, например, когда мы разрешаем определенным людям или религиозным традициям помогать нам почувствовать себя виновными или когда мы позволяем людям причинять нам боль. Но самые ужасные избиения совершаются в уединении с собою, внутри нашего сознания.

Мы бесконечно докучаем себе, нагромождая кучи всех этих «я должна(ен)» на наше сознание, создавая насыпи никому не нужных вонючих чувств своей вины. Не путайте это с истинным, аутентичным (равным самому себе) чувством вины, которое мотивирует перемены, преподает ценные уроки и способствует тому, что мы устанавливаем тесные взаимоотношения с собою, с другими и с Высшей Силой. Мы постоянно ставим себя в невыносимые ситуации, где у нас нет другого выбора, как только почувствовать себя плохо. Мы подумаем что-нибудь, затем говорим себе, что мы не должны так думать. Мы почувствуем что-то, затем говорим себе, что мы не должны так чувствовать. Мы принимаем решение, действуем в соответствии с ним, затем говорим себе, что мы не должны были так действовать. В этой ситуации ничего не исправишь, здесь нельзя принять поправку; ничего неправильного мы не сделали. Мы продолжаем заниматься той формой наказания, которая имеет целью держать нас в тревоге, в печали и удушает нас. Мы поместили себя в капкан. Одна из моих излюбленных форм самоистязания включает дилемму, что мне делать из двух дел. Я принимаю решение сделать вначале одно из них. Через минуту после того, как я приступила к выполнению своего решения, я говорю: «Мне следовало бы делать другое дело». Так я переключаю шестеренку, начинаю делать другое дело и опять говорю себе: «В действительности я не должна делать это. Мне следовало бы делать то, что я делала ранее». Еще одна моя излюбленная форма самоистязания вот такая: я закалываю волосы, накладываю макияж, смотрю в зеркало и говорю: «Глядите-ка, я выгляжу странно. Я не должна так выглядеть».

Некоторые из нас верят, что мы совершили такие ужасные ошибки, что мы уже не можем ожидать прощения. Некоторые из нас верят, что вся наша жизнь — ошибка. Многие из нас верят, что все, что мы сделали, есть ошибка. Ряд из нас верят, что мы не можем ничего сделать хорошо, но в то же самое время мы требуем от себя совершенства. Мы ставим себя в

невыносимые ситуации, а затем удивляемся, почему мы не можем из них выбраться.

И кончается дело тем, что мы стыдим себя. Нам не нравится то, что мы делаем, и мы сами себе не нравимся. Где-то в глубине души мы верим, что мы недостаточно хороши. В силу разных причин Бог создал в нашем лице человека, не подходящего для жизни.

В созависимости, как и во многих других областях жизни, все со всем связано и одно ведет к другому. В таком случае наша низкая самооценка часто связана со многими вещами, которые мы делаем или которых мы не делаем, и это ведет ко многим из наших проблем.

Будучи созависимыми, мы часто настолько не любим себя, что верим будто это неправильно считаться с собой, иными словами, выглядеть эгоистичными. Не может быть и речи, чтобы поставить себя на первое место. Часто мы думаем, что стоим чего-нибудь лишь в том случае, если мы делаем что-то для других или заботимся о них, поэтому мы никогда не говорим «нет». Кто-то столь незначительный, как мы сами, должен пройти добавочную милю, чтобы снискать уважение. Ни один человек, по спокойному рассуждению, не может нам симпатизировать и получать удовольствие, находясь в нашем обществе. Мы думаем, что мы обязаны сделать что-то для людей, чтобы завоевать и удержать их дружбу. Очень много защитных реакций, которые я наблюдала у созависимых, происходят не от того, что мы считаем себя выше всякой критики, а от того, что у нас так мало самооценки, что любое кажущееся нападение угрожает уничтожить нас. Мы так плохо чувствуем себя по отношению к себе самим и имеем такую потребность быть совершенными и так избегаем стыда, что мы не можем кому-либо позволить сказать, что мы что-то не так сделали. Одна из причин, по которой мы пилим и критикуем других людей, состоит в том, что мы то же самое всегда делаем с собой.

Я полагаю, равно как и Эрни Ларсен и другие авторитеты, что наша низкая самооценка или самоненависть тесно связаны со всеми сторонами нашей созависимости: великомученичеством; отказом наслаждаться жизнью; трудоголизмом, нашей постоянной занятостью настолько, что мы не можем наслаждаться жизнью; перфекционизмом, когда мы не позволяем себе насладиться тем, что мы делаем, или хотя бы почувствовать хорошо в связи с тем, что мы сделали; откладыванием всего на потом, наваливая кучи из чувства вины и неопределенности в отношении самих себя; непозволением себе интимности с людьми, например, путем избегания взаимоотношений, уклонением от приверженности взаимоотношениям, тем, что мы остаемся длительное время в деструктивных, разрушающих взаимоотношениях; проявлением инициативы в установлении взаимоотношений с людьми, которые плохо к нам относятся, и избеганием людей, которые хорошо к нам относятся.

Мы можем бесконечно находить способы, как себя помучить: переедание, невнимание к своим потребностям, сравнение себя с другими, соревнование с людьми, навязчивое мышление, погружение в болезненные воспоминания или воображение будущих сцен, доставляющих душевные муки. Мы думаем, а что если она (он) снова запьет? А что если он(а) заведет любовные дела с кем-то? Что если ураган разрушит дом? Отношение к жизни, именуемое «а что если» всегда очень хорошо действует как сильная доза яда для появления сахара. Мы раздираем себя, а потом удивляемся, почему мы так напуганы.

Мы не любим себя и не собираемся позволять себе что-нибудь хорошее, потому что убеждены, что не заслуживаем ничего хорошего.

Будучи созависимыми, мы имеем склонность вступать в полностью антагонистические взаимоотношения с самими собой. Некоторые из нас обучились этим формам самоненавистнического поведения в своих родительских семьях, возможно, с помощью родителя-алкоголика. Некоторые из нас подкрепили наше пренебрежение к себе, оставив родителя-алкоголика и выйдя замуж за алкоголика. Мы могли вступить во взрослые взаимоотношения с ощущением хрупкой самооценки, а затем обнаружить, что наше остаточное самоуважение рассыпалось. Очень немногие из нас имели совершенно ненарушенное чувство самооценки до тех пор, пока мы не встретили его или ее или пока эта проблема не свалилась на нас; мы внезапно или постепенно обнаружили, что ненавидим

себя. Алкоголизм и другие компульсивные нарушения разрушают самооценку и у алкоголиков, и у независимых. Помните, что алкоголизм и другие компульсивные нарушения являются саморазрушающими. Некоторые из нас могут даже не осознавать собственное низкое самоуважение и самоненависть, потому что мы длительное время сравнивали себя с алкоголиком и другими нездоровыми людьми в нашей жизни; по сравнению с ними мы выглядели в своих глазах на высоте. Низкая самооценка может подкрасться к нам в любое время, когда мы только позволим это.

В действительности не имеет значения, когда мы начали себя мучить. Мы должны прекратить это сейчас. Прямо сейчас, мы можем мысленно и эмоционально с нежностью обнять себя. У нас все в порядке. Наши чувства вполне уместны. Мы находимся там, где мы и предполагали быть сегодня, в данный момент. Ничего плохого в нас нет. Ничего принципиально неправильного в нас нет. Если мы были сотворены неверно, тогда все хорошо; мы делали все это время то лучшее, что было в наших силах.

Со всей своей созависимостью, со всем нашим контролирующим поведением, с нашим спасательством и со всем набором дефектов характера мы в порядке, мы хорошие люди. Мы представляем из себя в точности то, что и подразумевалось, кем мы и должны были быть. Я много говорила о проблемах, о разных вопросах и о вещах, которые надо изменить, — это цели, это нечто такое, что мы сделаем, чтобы повысить качество нашей жизни. А те люди, которыми мы являемся прямо сейчас, вполне нормальны. Фактически созависимые — это одни из самых милых, щедрых, добросердечных и озабоченных людей, какие мне известны. Мы просто позволили себе оказаться задействованными в такие дела, которые причиняют нам боль, и мы собираемся научиться, как перестать делать эти дела. Но все те уловки — это наши проблемы; они не есть мы. Если у нас есть один дефект характера, вызывающий отвращение, то это и есть способ ненавидеть себя, досаждать себе. Это просто нельзя больше выносить и нельзя принимать. Мы можем прекратить докучать себе за то, что мы всегда докучали себе. Эта привычка не есть наш недостаток, а это наша ответственность научиться перестать так относиться к себе.

Мы можем лелеять себя и свои жизни. Мы можем обеспечить себе хороший уход, мы можем любить себя. Мы можем принять наше чудесное «я» со всеми нашими недостатками, слабыми струнками, сильными сторонами, слабыми сторонами, чувствами, мыслями и со всем прочим. Это самое лучшее, что у нас есть, с чем мы можем стремиться к себе. Это и есть то, что мы собой представляем и чем мы по замыслу и должны быть. И это не ошибка. Мы сами есть великолепное творение, самое большое чудо, которое когда-либо случилось с нами. Поверьте в это. Это намного облегчает жизнь.

Единственное различие между созависимыми и остальным миром состоит в том, что другие люди не досаждают себе, не распекают себя за то, кем они являются. Все люди думают сходным образом и имеют определенный набор чувств. Все люди делают ошибки и немногие вещи делают правильно. Так что мы можем оставить себя в покое.

Мы не есть граждане второго сорта. Мы не заслуживаем того, чтобы жить жизнью из комиссионки, жизнью из вторых рук. И мы не заслуживаем того, чтобы иметь второсортные взаимоотношения! Мы можем быть любимыми, и мы достойны того, чтобы знать это. Люди, которые любят нас, люди, которым мы нравимся, не являются дураками из-за того, что это делают, это не какие-то неполноценные люди. Мы имеем право быть счастливыми. Мы заслуживаем всего хорошего.

Люди, которые выглядят самым красивым образом, точно такие же, как мы. Единственное различие заключается в том, что они говорят себе о том, что они хорошо выглядят и позволяют себе сиять, высвечивать свою красоту изнутри. Люди, которые произносят самые глубокие, умные речи или бывают остроумны, точно такие же, как мы. Они без напряжения позволяют себе быть теми, кто они есть. Люди, которые выглядят очень уверенными и спокойными, не отличаются от нас. Они пробились сквозь устрашающие ситуации и сказали себе, что они могут это делать. Люди, имеющие успех, точно такие же, как мы. Они продвинулись вперед и развили свои способности и таланты, а также поставили

себе цели. Мы даже такие же люди, как те, которых показывают по телевизору: герои, идолы. Мы все работаем примерно с одним и тем же материалом — человеческими качествами. Только то, как мы себя чувствуем в отношении себя же, заключает в себе все различие. Мы — хорошие. Мы достаточно хорошие. Мы вполне подходящие для жизни. Большая часть наших тревог и страхов происходит, как я думаю, из-за того, что мы постоянно говорим себе, что мы просто не дотягиваем до мировых стандартов, что мы не на высоте в разных ситуациях. Натаниел Брэнден называет это «безымянное чувство несоответствия действительности». И вот я с вами для того, чтобы сказать, что вы соответствуете действительности. Расслабьтесь, отдохните. Когда нам необходимо куда-то идти или когда нам необходимо что-то делать, то мы соответствуем ситуации. Мы все сделаем прекрасно. Расслабьтесь, отдохните. Это хорошо быть теми, кто мы есть. Кем или чем еще мы можем быть? Мы просто делаем все, что в наших силах, во всех ситуациях, куда бы жизнь нас ни призвала. Что еще мы можем делать? Иногда мы даже не можем делать того, что в наших силах; но это тоже хорошо. Пробиваясь по жизни, мы можем иметь чувства, мысли, страх и уязвимые места, но все равно мы все делаем. Нам необходимо перестать говорить себе, что мы отличаемся в своих делах и чувствах от кого бы то ни было.

Нам необходимо быть добрыми по отношению к себе. Нам необходимо относиться к себе хорошо и с состраданием. Как можно ожидать, что мы будем соответствующим образом заботиться о себе, если мы ненавидим или недолюбливаем себя?

Нам необходимо отказаться от вступления в антагонистические взаимоотношения с собой. Перестаньте обвинять себя и быть жертвами, сделайте первые ответственные шаги по устранению психологии жертвы. Навесьте закручивающий винт на свое чувство вины. Стыд и вина служат не долгосрочным целям. Они полезны только на короткий момент, указывая на то, что мы, возможно, нарушили наш моральный кодекс. Вина и стыд как способ жизни не приносят пользы. Прекратите все свои «я должна(ен)». Научитесь осознавать те моменты, когда мы наказываем и мучаем себя, чтобы предпринять согласованные усилия и послать себе позитивное послание. Если вам следует делать что-то, делайте это. Если же мы распекаем себя, то это надо прекратить. И дело пойдет легче. Мы можем смеяться над собой, говорить себе, что мы больше не попадемся в ловушку, обнять себя, а затем делать те жизненные дела, которые мы избрали. Если же у нас появляется реальная вина, то надо работать с ней. Бог простит нас. Он знает, что мы сделали все, что в наших силах, даже если это было что-то наихудшее. Мы не обязаны наказывать себя чувством вины, чтобы доказать Богу или кому-нибудь еще, как сильно мы стараемся. Нам необходимо простить себя. Поработайте над Четвертым и Пятым Шагами (см. главу о работе по Программе 12 Шагов); поговорите со священником; обратитесь к Богу; исправляйте недостатки; и затем покончите с этим.

Нам необходимо перестать стыдить себя. Стыд, как и вина, абсолютно не служит далеко идущим намерениям. Если люди говорят нам прямо или косвенно чего нам бы следовало стыдиться, мы не обязаны им верить. Ненавидеть или стыдить себя ни чему не помогает, кроме какого-то кратчайшего момента. Назовите одну ситуацию, которая улучшилась благодаря постоянному чувству вины и стыда. Назовите какое-то одно время, когда то же самое разрешило проблему. Как это помогло? Большую часть времени вина и стыд держат нас в таком напряжении, что мы не можем делать то лучшее, на что мы способны. Вина делает абсолютно все более трудным.

Нам необходимо ценить себя и принимать решения и делать такие выборы, которые повышают наше самоуважение.

«Каждый раз, когда вы научаетесь действовать так, как будто вы являетесь ценной личностью, и не действуете с отчаяния, вы облегчаете то же действие для следующего раза», — советует Тоби Раис Дрю в книге «Помогаем им стать трезвыми».

Мы можем быть мягкими, любящими, слушающими, внимательными и добрыми к себе, к нашим чувствам, мыслям, потребностям, желаниям, чаяниям и всему тому, из чего мы сделаны. Мы можем принять себя — целиком и полностью. Начнем с того, где мы сейчас

находимся, и мы достигнем большего. Будем развивать свои таланты и дарования. Доверять себе. Отстаивать себя. Нам можно доверять. Уважать себя. Быть правдивыми с собой. Оказывать себе честь, поскольку здесь заключено нечто магическое. Это наш ключ к миру.

Нижеприводимый отрывок взят из книги «Оказывая честь себе», прекрасной книги о самоуважении, написанной Натаниелом Брэндоном. Почитайте внимательно, что он пишет.

«Из всех суждений, которые мы выносили в жизни, ни одно не является столь важным, как то, которое перешло в нас самих, поскольку то суждение затрагивает самое ядро нашего существования.

...Ни один из аспектов нашего мышления, мотивации, чувств или поведения не остается вне влияния нашей самооценки...

Первым действием чествования себя является утверждение сознания: выбор, как думать, осознавать, посылать поисковый свет сознания из внутреннего во внешний мир и из внутреннего мира к нашему существованию. Не выполнять своих обязательств в этом направлении, не делать усилий — значит предать себя на самом базисном уровне.

Оказывать себе честь — значит хотеть независимо думать, жить по своему собственному уму и иметь смелость на собственные восприятия и постижения, на свое мнение.

Оказывать себе честь — значит хотеть знать не только то, о чем мы думаем, но и то, что мы чувствуем, чего мы хотим, в чем мы нуждаемся, о чем мечтаем, из-за чего страдаем, чем мы напуганы или что нас злит — и принять наше право испытывать такие чувства. Отношение, противоположное этому, означает отрицание, отчуждение от себя, подавление — самоотречение, отказ от обязательств перед собой.

Оказывать себе честь — значит бережно сохранять отношение благосклонного отношения к себе — принимать себя такими, какие мы есть, без самоподавления и самопорицания, без всяких посягательств на правду нашего бытия, посягательств, имеющих целью обмануть либо себя, либо кого-то еще.

Оказывать себе честь — значит жить не по лжи, говорить и действовать, исходя из своих глубоких убеждений и чувств.

Оказывать себе честь — значит отказаться принимать незаслуженную вину и делать все, что в наших силах, чтобы исправить такую вину, если случилось ее заработать.

Оказывать себе честь — значит быть приверженным нашему праву жить, которое начинается с признания того, что наша жизнь не принадлежит другим и что мы существуем здесь на земле не для того, чтобы оправдывать чьи-либо ожидания. Для многих людей вот это является огромной ответственностью.

Оказывать себе честь — значит с любовью относиться к своей собственной жизни, любить свои ответственности за духовный рост и за то, что мы должны испытывать радость, любить процесс открытия и изучения наших чисто человеческих возможностей. Итак, мы уже можем начать постигать, что оказывать себе честь — значит практиковать эгоизм в высшем, самом благородном и наименее понимаемом значении этого слова. И это, я буду отстаивать, требует огромной независимости, отваги и целостности».

Нам необходимо любить себя и сделаться приверженными, преданными самим себе. Нам необходимо дать себе той безграничной преданности, которую столь многие созависимые хотят давать другим. От высокого самоуважения придут акты добра и милосердия, а не эгоизма

Любовь, которую мы дарим и которую получаем, будет приумножаться той любовью, которую мы даем себе.

### *Задание*

Какие чувства вы испытываете в отношении себя? Напишите об этом. Включите туда те стороны, которые вам нравятся в себе, и те стороны, которые вам не нравятся. Перечитайте то, что вы написали.

## 12. Учимся искусству принимать себя и действительность

**«Я бы хотел привести что-то в движение, чтобы мы повернулись лицом к действительности».**

***Боб Ньюхарт, из книги «Боб Ньюхарт показывает»***

Принимать действительность. Это предлагается и поощряется большинством разумных людей. Это составляет цель многих видов психотерапии, и это должно быть так. Повернуться лицом к тому, что происходит, и поближе узнать то, что происходит, — это благоприятный акт. Такое принятие несет успокоение. Часто это поворотный пункт в наступлении перемен. В то же время это намного легче сказать, чем сделать.

Люди, не только созависимые, ежедневно сталкиваются с перспективой либо принять, либо отвергнуть действительность данного конкретного дня и сегодняшних обстоятельств. Мы вынуждены принимать многие вещи в процессе нормальной жизни с того момента, как мы открываем глаза утром и закрываем их вечером. Наши настоящие обстоятельства включают то, кто мы есть, где мы живем, с кем или без кого мы живем, где мы работаем, наш способ передвижения, сколько денег мы имеем, каковы наши ответственности, что мы будем делать на досуге, сюда же входят и все возникающие проблемы. Некоторые дни, когда мы принимаем эти обстоятельства, похожи на дуновение свежего ветерка. Все идет естественно. Все идет как по маслу, наши дети ведут себя хорошо, начальник предъявляет только разумные требования, денег нам хватает, дом чист, автомобиль работает и наш супруг или любовник нам нравится. Мы знаем, чего мы ждем, и то, что ожидается, является приемлемым. Это хорошо. В другие дни не все идет так хорошо. Автомобиль ломается, крыша протекает, дети шумят, мы ломаем руку, мы теряем работу или наш супруг или любовник говорит, что он (или она) нас больше не любит. Что-то случилось. У нас проблема. Ситуация меняется. Все стало иным. Мы что-то теряем. Наши настоящие обстоятельства уже больше не являются столь комфортными, как они были. Обстоятельства изменились, и мы вынуждены принять новую ситуацию. Мы можем первоначально реагировать на это отрицая перемены или сопротивляясь им, точно так же мы реагируем на проблему или утрату. Мы хотим, чтобы все оставалось таким, каким оно было. Мы хотим, чтобы проблема была быстро разрешена. Мы хотим снова почувствовать себя удобно. Мы хотим знать, чего следует ожидать. Мы не спокойны с этой действительностью. Действительность вызывает у нас чувство неудобства. Мы временно потеряли равновесие.

Созависимые никогда не знают, чего следует ожидать, в особенности когда мы находимся в тесных взаимоотношениях с алкоголиком, с наркоманом, с лицом, совершающим криминальные действия, с азартным игроком или с любым другим лицом, имеющим серьезную проблему или компульсивное нарушение. Проблемы, утраты, перемены бомбардируют нас. Мы едва терпим разбитые окна, несостоявшиеся встречи, нарушенные обещания или явную ложь. Мы теряем финансовую безопасность, эмоциональную безопасность, веру в людей, которых любим, веру в Бога и веру в себя. Мы можем потерять свое физическое благополучие, наши материальные ценности, нашу способность наслаждаться сексом, нашу репутацию, нашу социальную жизнь, нашу карьеру, наш самоконтроль, наше самоуважение и самих себя в целом.

Некоторые из нас теряют уважение и доверие к тем людям, которых мы любим. Иногда мы даже теряем нашу любовь и нашу преданность человеку, которого мы однажды любили. Это обычное дело. Это естественное, нормальное последствие болезни. В брошюре «Руководство для семьи алкоголика» говорится об этом:

«Любовь не может существовать без такого измерения, как справедливость. Любовь должна также включать в себя сострадание, что означает переносить невзгоды вместе или страдать вместе с человеком. Сострадание не означает, что необходимо страдать из-за несправедливости человека. Тем не менее семьи алкоголиков часто и повторяющимся образом страдают из-за несправедливости».



И хотя эта несправедливость очень распространена, от этого она не становится менее болезненной. Предательство может быть непереносимым, когда кто-то, кого мы любим, совершает действия, глубоко ранящие нас.

Возможно, самая болезненная утрата, с которой сталкиваются многие созависимые, — это утрата наших надежд и мечтаний, иногда идеалистических ожиданий от будущего, что имеется у большинства людей. Эта утрата может оказаться такой, которую принять труднее всего. Когда мы смотрели на нашего ребенка в роддоме, мы связывали с ним или с ней определенные надежды. Те надежды не включали возможности, что наш ребенок будет иметь проблемы, связанные с алкоголем или другими наркотиками. Наши мечтания не включали этого. В день нашей свадьбы мы мечтали. Будущее с нашим любимым было наполнено чудом и обещаниями. Это было начало чего-то огромного, чего-то, полного любви, чего-то такого, на что мы давно надеялись. Эти мечтания и обещания могли быть высказанными вслух или невысказанными, но у большинства из нас они тогда были.

«У каждой пары свое начало, — писала Джанет Уойтитц в статье из книги «Созависимость, неотложное состояние». — И тем не менее процесс, возникающий в супружеских взаимоотношениях, где есть химически зависимый человек, по сути своей один и тот же. Для начала давайте посмотрим на клятвы, которые произносятся при вступлении в брак. Большинство свадебных церемоний включают следующие утверждения: быть верными — в благополучии и несчастье, в богатстве и в бедности, в здоровье и в болезни, пока смерть не разлучит нас, Может быть, именно здесь начиналась беда. Имели ли вы в виду то, что вы говорили, когда говорили это? Если бы в то время вы знали, что вы идете не к благополучию, а к несчастью, не к здоровью, а к болезни, не к богатству, а к бедности, то стоила ли та любовь, которую вы чувствовали, всего этого? Вы можете ответить «да», но я сомневаюсь. Если бы вы были более реалистичны, чем романтичны, то вы могли интерпретировать смысл тех клятв несколько иначе — что вы готовы пройти как через плохие полосы жизни, так и через хорошие, предполагая, что плохие времена будут преходящими, а хорошие — постоянными. Контракт превратился в веру в добро. И нет никакой пользы теперь оглядываться в прошлое».

Тогда были мечты. Многие из нас держались за них так долго, цепко удерживая те мечты в то время, когда мы терпели утраты и разочарования одно за другим. Мы отбивались от реальности, стремившейся правдой поколебать те мечты, отказываясь верить во что-нибудь меньшее, отказываясь признавать действительность. Но однажды реальность настигла и схватила нас, далее отвергать ее стало невозможно. Это не было то, чего мы хотели, что мы планировали, о чем просили или на что мы надеялись. Это никогда и не могло быть таким. Мечта была мертвой, и она никогда больше не начнет подавать признаки жизни снова.

Некоторые из нас могли растоптать наши мечты и надежды. Некоторые из нас могли посмотреть в лицо тому факту, что потерпели поражение в чем-то исключительно важном, как, например, в супружестве или других важных взаимоотношениях. Я знаю, что человек испытывает много душевной боли, если ему грозит перспектива утраты любви или утраты мечтаний, которые он имел. И нет таких слов, которые мы могли бы сказать, чтобы облегчить эту боль или ослабить наше горе. Это ранит глубоко, когда алкоголизм или другая проблема разрушает наши мечты. Это умертвляющая болезнь. Она убивает все, что находится в ее поле зрения, включая наши самые благородные мечты. «Химическая зависимость разрушает медленно, но верно», — заключила Джанет Уойтитц. Как это верно. Сколько печали в этой правде. И ничто не умирает медленнее или более болезненно, чем мечта.

Даже выздоровление несет с собой утраты, больше изменений, чем мы можем принять, нам необходимо еще бороться за то, чтобы их принять. Когда супруг-алкоголик становится устойчиво трезвым, ситуация меняется. Меняется характер взаимоотношений. Наши характеристики созависимости, то, каким образом мы были поражены болезнью близкого, являются утратами собственного имиджа, сложившегося представления о себе, и с этой

утратой мы должны столкнуться лицом к лицу. И хотя это хорошие изменения, все же и они являются утратами — потерями тех вещей, которые могли не быть желанными, но которые могли сделаться странным образом удобными. Эти характеристики стали фактом наших теперешних обстоятельств. По меньшей мере мы теперь знаем, чего следует ожидать, даже если это означает, что не следует ничего ожидать.

Утраты, с которыми многие созависимые должны сталкиваться ежедневно и которые они должны принимать, огромны и становятся образом жизни. Они не являются обычными проблемами и утратами, с которыми сталкиваются большинство людей и которые являются частью нормальной жизни. Эти же являются утратами и проблемами, которые вызываются теми людьми, о которых мы заботимся. И хотя эти проблемы есть прямой результат болезни, состояния или компульсивного нарушения, они могут представляться как намеренные и зловредные действия. Мы страдаем в руках кого-то, кого мы любим и кому доверяем.

Мы постоянно выбиты из равновесия в нашей борьбе за принятие изменений и проблем. Мы не знаем, чего ожидать, и мы также не знаем, когда ожидать этого. Наши теперешние обстоятельства всегда в состоянии изменения. Мы можем переживать утрату или изменения во всех областях. Мы чувствуем, что сходим с ума; наши дети огорчены и подавлены; наш супруг или любимый ведет себя как ненормальный; машиной завладел кто-то другой; никто не работает уже целыми неделями; дом превратился в месиво; деньги улетучились. Утраты могут посыпаться в одночасье как из рога изобилия либо они могут происходить постепенно. Ситуация затем может на короткое время стабилизироваться, пока мы однажды снова не потеряем машину, работу, дом, деньги и взаимоотношения с людьми, о которых мы заботимся. Мы осмеливались иметь надежду только для того, чтобы наши мечты были снова развеяны. Не имеет значения, что наши надежды ложно базировались на мышлении, наполненном желаниями о том, чтобы проблема куда-нибудь ушла магическим образом. Раздавленные надежды — это раздавленные надежды. Разочарования есть разочарования. Утраченные мечты — это мертвые мечты, и все они приносят душевную боль.

Принять действительность? В половине нашего времени мы даже не знаем, что такое действительность. Нас обманывают; мы сами себя обманываем; и наши головы идут кругом. В другую половину времени сталкиваться лицом к лицу с действительностью — это просто больше, чем мы можем вынести, больше, чем кто-либо может вынести. Почему это должно быть так загадочно, что отрицание как психологическая защита является интегральной частью алкоголизма или любой серьезной проблемы, влекущей за собой утраты? Мы вынуждены принять слишком многое; наши настоящие обстоятельства слишком губительны. Часто же мы так захвачены кризисными и хаотическими ситуациями, пытаемся разрешать проблемы других людей, что мы слишком заняты, чтобы беспокоиться о принятии чего бы то ни было. И тем не менее когда-нибудь мы должны поближе познакомиться с тем, что происходит. Если мы хотим, чтобы ситуация когда-либо стала иной, мы обязаны принять реальность. Если мы хотим когда-нибудь заменить утраченные мечты новыми мечтами и почувствовать себя в здравом уме и снова успокоенными, мы обязаны принять реальность.

Пожалуйста, поймите меня правильно: принятие не означает приспособление. Это не означает, что вы смиряетесь с тем жалким положением вещей, которое сложилось. Это не означает, что вы принимаете или выносите жестокое обращение с собой любого сорта. Это означает в настоящий момент, что мы признаем и принимаем наши обстоятельства, включая нас самих и людей в наших жизнях, такими, какими мы и они являются. И только в таком состоянии мы можем обрести успокоение и оценить эти обстоятельства, произвести уместные изменения и разрешить наши проблемы. Человек, подвергнувшийся жестокому обращению, не сможет принять решений, необходимых для прекращения жестокого обращения с собой до тех пор, пока он (или она) не признает, что с ней (ним) жестоко обращаются. Затем человек должен перестать притворяться, что жестокое обращение каким-то магическим образом прекратится, он должен перестать притворяться, что жестокого обращения не было, что оно не существует или перестать приносить извинения за то, что оно

существует. В состоянии принятия мы способны реагировать должным образом на окружающие нас обстоятельства, В этом состоянии мы получаем власть изменить те вещи, которые мы можем изменить. Алкоголики не могут перестать пить до тех пор, пока они не примут свое бессилие перед алкоголем и своим алкоголизмом. Люди с нарушениями питания не могут разрешить своих проблем до тех пор, пока они не воспримут свое бессилие перед пищевыми продуктами. Созависимые не могут измениться до тех пор, пока они не воспримут свои созависимые характеристики — свое бессилие перед людьми, алкоголизмом и другими обстоятельствами, которые мы так отчаянно пытались взять под контроль. Принятие — это в конце концов парадокс мы не можем изменить себя, т. е. кто мы есть, пока мы не примем себя такими, какие мы есть.

Привожу отрывок о самопринятии из книги «Оказывать честь себе».

«Если я могу принять, что я есть тот, кто я есть, что я чувствую то, что я чувствую, что я сделал то, что я сделал, — если я могу принять все это независимо от того, нравится это мне или нет, — тогда я могу принимать себя. Я могу принимать мои недостатки, мои сомнения относительно себя самого, мое низкое самоуважение. И когда я могу принять все это, я помещаю себя скорее на сторону реальности, а не пытаюсь бороться с реальностью. Я больше не перекручиваю свое сознание, не завязываю его узлами, чтобы поддерживать обманчивые представления о моем нынешнем состоянии. Тем самым я расчищаю путь для первого шага по укреплению моего самоуважения. До тех пор, пока мы не можем примириться с фактом о том, что мы собой представляем в каждый данный момент нашего существования, до тех пор, пока мы не можем позволить себе полностью осознавать природу наших выборов и действий, пока мы не можем допустить правду в наше сознание, мы не можем измениться».

По моему опыту складывается также такое впечатление, что моя Высшая Сила, похоже, не спешит вмешиваться в мои обстоятельства до тех пор, пока я не признаю, что Он уже дал мне. Принятие — это не навек. Это для настоящего момента. Но это должно быть сделано искренне и где-то очень глубоко внутри нас.

Как мы достигаем этого умиротворенного состояния? Как мы можем пристально смотреть на непреклонную реальность, не мигая и не закрывая глаз? Как мы принимаем все утраты, изменения и проблемы, которые жизнь и люди швыряют на нас?

Не без того, чтобы немного побрыкаться и пронзительно покричать. Мы принимаем все это через процесс, состоящий из Пяти шагов. Элизабет Кублер-Росс впервые идентифицировала стадии этого процесса, изучая то, как люди, умирая, принимают свою смерть, эту максимальную утрату. Она назвала это процессом оплакивания потерь. С тех пор профессионалы в области психического здоровья наблюдали людей, проходящих через эти стадии всегда, когда они сталкивались с любой утратой. Утрата может быть незначительной — пятидолларовая бумажка, неполученное ожидаемое письмо — либо она может быть существенной — потеря супруга из-за развода или смерти, потеря работы. Даже позитивные изменения несут в себе утрату — когда мы покупаем новый дом и оставляем старый — и тогда требуется пройти через следующие пять стадий.

### Отрицание

Первая стадия — отрицание. Это состояние шока, затуманивания сознания, паники и общего отказа принимать или признавать реальность. Мы делаем все, готовы на любые действия, чтобы вернуть ситуацию назад, на прежнее место или притворяемся, что ничего не случилось. В этой стадии очень много тревоги и страха. Типичные реакции отрицания: отказ верить реальности («Нет, этого не может быть!»); отрицание или минимизация важности утраты («Это не такое уж большое дело»); отрицание любых чувств, связанных с утратой («А мне наплевать»); или психическое избегание (сон, навязчивости, компульсивное поведение, стремление быть постоянно занятым какой-то деятельностью). Мы можем почувствовать себя несколько отстраненными от самих себя, наши эмоциональные реакции могут быть тусклыми, уплощенными, как будто у нас и нет эмоций, либо неуместными

(смех, когда мы должны бы плакать; плач, когда мы должны были бы чувствовать себя счастливыми).

Я убеждена, что большинство наших созависимых действий мы совершаем в этой стадии — это навязчивые мысли и действия, контролирующие поведение, вытеснение чувств. Я даже думаю, что большинство тех наших чувств, когда нам кажется, что мы «сходим с ума», связаны с этим состоянием. Мы чувствуем себя ненормальными, потому что мы обманываем себя. Мы чувствуем себя ненормальными, потому что нам верится, что и другие люди врут. Ничто не помогает нам так быстро почувствовать, что ты ненормальная или сходишь с ума, как те случаи, когда тебе врут. Если мы верим в ложь, то

это разрушает саму суть нашего существования. Глубинная, инстинктивная часть нашего «я» знает правду, но мы отбрасываем в сторону ту часть и говорим ей: «Ты ошибаешься. Заткнись». Как считает консультант Скотт Иглстоун, что в нас самих что-то не так, что-то фундаментально нарушилось, из-за чего мы стали подозрительными, и тогда мы делаем ложное заключение, что мы сами и наше глубинное, интуитивное «я» не заслуживают доверия.

Мы отрицаем что-либо не потому, что мы глупы, упрямы или дефицитарны в каком-либо смысле. Мы и обманываем себя не сознательно. «Отрицание — это не ложь, — объяснял Ноэль Ларсен, лицензированный консультант-психолог. — Это — непозволение себе знать, что происходит в действительности». Отрицание — это пугало жизни. Это похоже на состояние сна. Мы не осознаем своих действий до тех пор, пока мы не сделали что-то. Мы на каком-то уровне действительно верим в ту ложь, которую мы говорим самим себе. Для этого тоже есть своя причина

«Во времена большого стресса мы эмоционально зашториваем наше осознание, иногда мы делаем это интеллектуально, а иногда и физически, — объясняла Клаудиа Л.Дживетт в своей работе «Как помочь детям перенести разлуку и утраты». Встроенный механизм работает на отсеивание разрушающей информации и на то, чтобы уберечь нас от состояния перегрузки. Психологи говорят нам, что сознательная или бессознательная защита, которую все мы используем для того, чтобы избежать тревоги или преуменьшить либо предупредить ее, когда нам что-то угрожает, — продолжала Дживетт. — Мы используем эту защиту для того, чтобы не допускать осознания тех вещей, которые слишком расстраивают нас, когда мы их знаем». Отрицание — это амортизатор шока для души. Это инстинктивная и естественная реакция на боль, утрату или изменение. Отрицание защищает нас. Оно отражает жизненные бури до тех пор, пока мы соберем все свои ресурсы для того, чтобы справиться с теми бурями.

## Гнев

Когда мы перестаем отрицать нашу утрату, мы продвигаемся к следующей стадии: гневу. Наш гнев может быть разумным или неразумным. Нас иногда можно оправдать за выражение нашей ярости, иногда же мы можем выплеснуть свое неистовство на кого-нибудь или на что-нибудь совершенно иррационально. Мы можем обвинять себя, Бога и любого человека из нашего окружения за то, что мы потеряли. В зависимости от характера утраты мы можем быть немножко раздраженными, несколько рассерженными, откровенно яростными либо мы можем быть схвачены в тиски потрясающего душу негодования.

Вот почему попытки помочь кому-либо, указание на свет в конце туннеля, конфронтация с серьезной проблемой не поворачивает дело в ожидаемую сторону. Если мы отрицаем ситуацию, мы не будем двигаться в направлении принятия реальности — мы будем двигаться в сторону гнева. Вот почему также нам необходимо быть осторожными с большими конфронтациями.

«Стремление помогать людям тем, чтобы «ставить их на ноги», срывать с них маски, принуждать их посмотреть вытесненной правде в глаза — очень опасное и разрушающее занятие, — писал Джон Пауэл в книге «Почему я боюсь сказать тебе, кто я есть?» — Он не может жить с определенной частью реальности. Так или иначе, он держит свои

психологические кусочки интактными, используя некоторые формы самообмана... Если психологические кусочки остаются несклеенными, кто соберет их и снова делает бедняжку Гампти-Дампти человеческим существом?».

Я была свидетелем пугающих и насильственных действий, когда люди наконец-то сталкивались лицом к лицу с длительно отрицавшейся правдой. Если мы планируем интервенцию, нам необходимо поискать профессиональную помощь.

#### «Торги»

После того как мы успокоились, мы пытаемся заключить торговую сделку с жизнью, с собой, с другим человеком или с Богом. Если мы поступаем так-то и так-то или кто-то еще делает то или это, тогда мы не будем вынуждены страдать из-за утраты. Мы не пытаемся отодвинуть неизбежное; мы пытаемся предотвратить его. Иногда вопросы, из-за которых мы торгуемся, являются разумными, и наши усилия будут продуктивными: «Если мой супруг и я пойдем к консультанту, тогда нам не придется терять наши взаимоотношения». Иногда же наши торги являются абсурдными: «Я привыкла думать, что если я буду содержать дом в еще большей чистоте или если я вымою достаточно хорошо на сей раз холодильник, то мой муж больше не будет пить», — вспоминает жена алкоголика.

#### Депрессия

Когда мы видим, что наша торговая сделка не получилась, когда мы в конце концов стали истощенными нашей борьбой за то, чтобы укрыться от реальности, и когда мы решили признать, что жизнь крепко нас побила, нам становится грустно, а иногда мы впадаем в ужасную депрессию. Это суть печали: траур во всей его полноте. Это то, чего мы пытались избежать любой ценой. Настало время плакать, и это больно. Эта стадия процесса начинается, когда мы смиренно сдаемся, говорит Эстер Олсон, семейный консультант, которая работает с ситуациями печали или, как она это называет, «процессом прощения». Это пройдет, говорит она, только тогда, когда процесс выработается и завершится.

#### Принятие

После того как мы уже закрывали глаза на действительность, проявляли строптивость, пронзительно кричали, вели переговоры, напоминавшие торги, и, наконец, испытали боль, мы приходим к состоянию принятия.

«Это не покорная «уступка» с чувством безнадежности, это не такое чувство, которое заключено во фразах «а что толку?» или «я просто не могу уже больше бороться», хотя и такие утверждения мы слышим, — писала Элизабет Кублер-Росс. — Все это также указывает на начало конца борьбы, но это еще не знаки принятия. Принятие не следует путать со счастливой стадией. Это также пустота чувств. Это такое состояние, как будто боль уже ушла, борьба закончилась...».

Мы примиряемся с тем, что есть. Мы свободны остановиться, свободны продолжать; свободны принять любое решение, какое нам необходимо принять. Мы свободны! Мы приняли нашу утрату, неважно какая она — маленькая или значительная. Она стала приемлемой частью наших настоящих обстоятельств. Мы чувствуем себя удобно с ней и нашей жизнью. Мы приспособились и реорганизовались. Более того, мы чувствуем себя удобно в наших настоящих обстоятельствах и не испытываем внутреннего дискомфорта. Нам не только удобно в теперешних обстоятельствах и при тех переменах, которые мы вынесли, но мы верим, что в некотором роде мы приобрели что-то хорошее, извлекли пользу из нашей утраты или перемены, даже если мы не можем полностью понять как и почему. У нас появилась вера, что все хорошо и что мы духовно выросли благодаря нашему опыту. Мы глубоко убеждены, что наши нынешние обстоятельства — каждая их деталь — это в точности то, что и должно быть в настоящий момент. Несмотря на наши страхи, чувства и замешательство, мы понимаем, что все идет хорошо, даже если нам недостает глубокого понимания (инсайта). Мы принимаем то, что есть. Мы успокаиваемся. Мы прекращаем

беготню, увертки, оставляем контролирующее поведение и игру в прятки. И мы знаем, что только начиная с этого момента мы можем идти вперед.

Вот таким путем люди принимают ситуации. Несмотря на то что это называется процессом прохождения печали, консультант Эстер Олсон называет это процессом прощения, исцеляющим процессом и «тем способом, каким Бог работает с нами». — Это не очень комфортно. Это состояние неловкости и боли. Мы можем чувствовать, как будто мы рассыпаемся на кусочки. Когда процесс начинается, мы обычно чувствуем шок и панику. По мере прохождения через стадии мы часто чувствуем замешательство, ранимость, одиночество и изоляцию. Обычно присутствует чувство утраты контроля, равно как и надежда, часто нереалистичная. Возможно, мы будем в этом процессе сталкиваться с чем-то таким, что является фактом нашей жизни, но чего мы до сих пор не принимали. Созависимый человек или химически зависимый человек может находиться в одно и то же время во многих стадиях процесса изживания печали в связи с несколькими утратами. Отрицание, депрессия, «торги» и гнев могут все наброситься в одночасье. Мы можем даже не знать, что мы пытаемся принять. Мы можем даже не знать, что мы боремся за то, чтобы принять ситуацию. Мы можем просто чувствовать, как будто мы сошли с ума.

Но это не так. Мы не сошли с ума. Познакомьтесь с этим процессом. Весь процесс может занимать тридцать секунд, если речь идет о незначительной утрате; он может продолжаться годами или всю жизнь, если утрата существенна. Поскольку это всего лишь модель, мы не можем пройти через все стадии процесса в точности так, как я их здесь описала. Мы можем путешествовать назад и вперед: от гнева к отрицанию, от отрицания к «торгам», от «торгов» снова к отрицанию. Независимо от скорости, с которой мы проходим через эти стадии, и той дороги, которой мы идем через эти стадии, мы должны пройти через них. Элизабет Кублер-Росс говорит, что это не только нормальный процесс, это необходимый процесс и необходима каждая его стадия. Мы должны укрываться от жизненных бурь с помощью отрицания до тех пор, пока мы будем лучше подготовлены для того, чтобы справиться с ними. Мы должны чувствовать гнев и обвинять до тех пор, пока мы не изгоним эти чувства. Мы должны пытаться вести переговоры, «торговаться», и мы должны плакать. Нам не обязательно позволять этим стадиям диктовать нам, как себя вести, но каждый из нас для нашего благополучия и в конце концов для принятия нуждается в том, чтобы индивидуально провести какое-то уместное время в каждой стадии. Джуди Холлис цитирует Фрица Перлза, отца гештальт-терапии, следующим образом: «Единственный выход — это пройти через все». Мы — упрямые, жесткие существа. Но во многих отношениях мы хрупкие. Мы можем принять изменение и утрату, но все это приходит к нам со своей скоростью и своим собственным путем, очень индивидуально. И только мы и Бог могут определить время.

«Здоровы те, кто оплакивает и хоронит свои потери», — пишет Дональд Л.Андерсон, известный психолог, в книге «Лучше, чем быть благословенным». Только очень недавно мы начали понимать, что отрицать горе — значит отрицать естественную человеческую функцию и что такое отрицание иногда приводит к ужасным последствиям, — продолжает он. — Печаль, оплакивание горя, подобно любой глубоко естественной эмоции, сопровождается определенными физическими изменениями и истечением какой-то формы психической энергии, если эта энергия не расходуется в нормальном процессе оплакивания, она становится разрушительной внутри человека... Даже физическая болезнь может быть взысканием за неоплаканное, неотреагированное горе. ...Каждое событие, каждое явление, которое содержит для вас чувство утраты, может и должно быть оплакано. Это не означает, что вся жизнь должна быть непрерывной печалью. Это означает, что вы честно хотите отметить у себя имеющееся чувство, а не стремитесь прятать боль за маской смеха. И не только позволительно отмечать, признавать печаль, сопровождающую любую потерю, — это здоровый выбор».

Мы можем дать себе разрешение пройти через этот процесс, когда сталкиваемся с утратой или переменой, даже если это маленькие утраты или перемены. Будьте нежными,

ласковыми в обращении с собой. Это истощающий, изматывающий процесс. Он может лишить нас запаса энергии и выбить нас из равновесия. Наблюдайте, как мы проходим через стадии, и чувствуйте, что нам необходимо чувствовать. Говорите с людьми, с людьми надежными, которые дадут вам поддержку, комфортное чувство и понимание, в которых мы нуждаемся. Вам необходимо выговориться, пройти через все с помощью словесных излияний. Есть одна вещь, которая помогает мне. Это благодарение Бога за утрату - за мои настоящие обстоятельства — независимо от того, как я себя чувствую или что я думаю о них. Другая вещь, которая помогает многим людям, — это молитва о спокойствии духа. Нам не обязательно вести себя неуместным образом или совершать ненужные действия, но нам необходимо пройти через процесс. Другие люди делают то же самое. Понимание этого процесса помогает нам оказывать больше поддержки другим людям, и оно дает нам силу решить, как мы будем вести себя и что мы будем делать, чтобы позаботиться о себе, когда мы проходим через все это.

Учитесь искусству принимать себя и реальность. В этом много печали.

### *Задание*

1. Находитесь ли вы или кто-либо из ваших близких сейчас в процессе оплакивания значительной утраты? Как вы думаете, на какой стадии находитесь вы или тот человек?

2. Пересмотрите свою жизнь и решите, через какие значительные утраты и изменения вы прошли. Вспомните свой опыт оплакивания своих потерь. Напишите о своих чувствах, как вы их помните.

### 13. Испытывать свои собственные чувства

**Когда я подавляю свои эмоции,  
мой живот набирает очки...**

*Джон Поуэлл*

«Я привыкла содействовать группам в том, чтобы они помогали людям иметь дело со своими чувствами, — говорит жена алкоголика. — У меня вошло в привычку открыто выражать мои эмоции. Сейчас, после восьми лет этих моих взаимоотношений, я не могла бы сказать вам, что я чувствовала в связи с жизнью с этим человеком».

Будучи созависимыми, мы часто теряем связь с эмоциональной частью самих себя. Иногда мы отдаляемся эмоционально с тем, чтобы не быть раздавленными. Быть эмоционально ранимой(ым) опасно. Обида наслаивается на обиду, и никому как будто нет дела до этого. И становится безопаснее уйти подальше, отдалиться. Мы становимся перегруженными болью, так что мы сами делаем как бы короткое замыкание, чтобы защитить себя.

Мы можем отдалиться эмоционально от определенных людей — от людей, которые, как мы думаем, могут причинить нам душевную боль. Мы им не доверяем, поэтому мы прячем эмоциональную часть нас самих, когда мы находимся вблизи их.

Иногда мы чувствуем, что нас принуждают прятать эмоции. Семейные системы, страдающие от эффектов алкоголизма и других расстройств, отвергают эмоциональную честность и временами, похоже, требуют нечестности. Представим наши попытки рассказать пьянице, что мы чувствовали по отношению к нему или к ней, когда он(а) разбил(а) машину, испортил вечеринку в день рождения или ругался в нашей постели. Наши чувства могут провоцировать в других неприятные реакции, такие, как гнев. Выражение наших чувств может быть даже опасным для нашего физического благополучия, поскольку это раскачивает семейную лодку.

Даже семьи, где не было алкоголизма, отрицают чувства. «Ты не должен так чувствовать. То чувство неуместно. Фактически ты вообще не должен чувствовать» — вот такой скрытый смысл может быть в том, что мы слышим. Мы быстро усваиваем ту ложь, что наши чувства не принимаются во внимание, что наши чувства являются каким-то образом

неверными. Наши чувства остаются не услышанными, и мы тоже перестаем их слышать.

Может оказаться временами, что легче не чувствовать. У нас так много ответственности, потому что мы взяли на себя так много ответственности за тех людей, что рядом с нами. В любом случае мы обязаны делать то, что необходимо. Зачем тратить время на чувства? Что это изменит?

Иногда мы пытаемся сделать так, чтобы наши чувства исчезли, потому что мы боимся их. Признать, как мы в действительности чувствуем себя, потребует решения — действия или изменения — с нашей стороны. Это поставит нас лицом к лицу с действительностью. Мы будем осознавать, о чем мы думаем, чего мы хотим и что нам необходимо делать. А мы еще не готовы делать все это.

Созависимые склонны угнетать, подавлять и вытеснять свои чувства. Многие из нас могут быстро сказать, что чувствует кто-нибудь другой, почему тот человек так себя чувствует, как долго он уже так себя чувствует и что тот человек, быть может, намеревается делать из-за того чувства. Многие из нас тратят свои жизни на суету вокруг чувств других людей. Мы пытаемся справиться с чувствами других людей. Мы пытаемся контролировать чувства других людей. Мы не хотим обижать людей, мы не хотим огорчать их, и мы не хотим оскорблять их. Мы чувствуем себя очень ответственными за чувства других людей. Тем не менее мы не знаем, что чувствуем мы. А если и знаем, то мы не знаем, что делать, чтобы справиться с чувствами. Многие из нас отвергли свое эмоциональное «я» или никогда не брали ответственности за него.

Насколько все же важны наши чувства в любом случае? Прежде чем я отвечу на этот вопрос, позвольте мне рассказать о том времени, когда я была на лечении от химической зависимости в Вилмарском госпитале в 1973 году. Я была поставлена перед необходимостью отвыкания от своей десятилетней привычки употребления алкоголя, героина, дилаудида, морфина, метадона, кокаина, барбитуратов, амфетамина, марихуаны и других веществ, которые хотя бы чуть-чуть обещали изменить то, что я чувствовала. Когда я спросила своего консультанта Рут Андерсон и других консультантов, как это сделать, они отвечали: «Займись своими чувствами». (Они также советовали мне посещать Анонимных Алкоголиков. Более подробно об этом я скажу далее.)

И я действительно начала со своих чувств. Поначалу это давало мне ужасное ощущение. У меня были такие эмоциональные взрывы, что я думала, голова расколется. Но это действовало. Наступили первые дни и месяцы моей трезвости. Затем пришло время окончания лечебной программы больницы. Я столкнулась с ничем хорошим не обещающей перспективой попытаться приспособить себя к обществу. У меня ничего не было в итоге; это невероятно трудно для героиновой наркоманки найти хорошо оплачиваемую работу и удержаться на ней. Я вынуждена была прекратить взаимоотношения с теми, о ком мне было известно, что они употребляют химические вещества, а это был каждый, кого я знала. Моя семья скептически относилась к моему выздоровлению и все еще испытывала понятное раздражение в связи с некоторыми моими делишками, которые я делала в активной фазе болезни. В общем, я оставила позади себя этаким хвост из разрушений и хаоса, и я думала, что в обществе нет никакого места для меня. Перспектива моей жизни была малообещающей. И в то же время мой консультант продолжала говорить мне, что необходимо идти вперед и начинать жить. И снова я спрашивала буквально следующее: как я могу это сделать? И снова она и другие отвечали: «Продолжай заниматься своими чувствами. Иди в АА. И все будет хорошо».

Это звучало для меня немножко упрощенно, но у меня не было большого выбора. К моему удивлению и благодаря помощи Высшей Силы это действовало. Мораль этой истории заключается в том, что если вы занимаетесь своими чувствами и посещаете АА, то это может помочь вам в выздоровлении от химической зависимости. Моя история даст ответ на вопрос: «Насколько важны чувства?».

Чувства не составляют конец всего существования и не есть вся жизнь. Чувства не должны диктовать или контролировать наше поведение, но мы также не можем и



игнорировать наши чувства. Они не могут быть игнорируемыми.

Наши чувства очень важны. С ними надо считаться. Они что-то значат. Эмоциональная часть нашего «я» очень особенная. Если мы заставляем чувства уйти прочь, если мы их толкаем на это, мы теряем важную часть нас самих и наших жизней. Чувства — это наш источник радости, равно как и печали, страха и гнева. Эмоциональная часть нас самих — это та часть, которая смеется, равно как и плачет. Эмоциональная часть нас самих — это центр отдачи и получения теплого свечения любви. Это та часть нас, которая позволяет нам быть близкими к людям. Это та часть нас, которая позволяет нам наслаждаться прикосновениями и другими осязаемыми чувствами.

Наши чувства являются также индикаторами. Когда мы чувствуем себя счастливыми, когда нам комфортно, тепло и когда мы довольны, мы обычно знаем, что все хорошо в мире в настоящий момент. Когда мы испытываем дискомфорт от гнева, страха или печали, тогда наши чувства говорят нам, что имеется проблема. Проблема может быть внутри нас — что-то такое, что мы делаем, или то, о чем мы думаем, — либо она может быть вне нас. Но что-то идет не так.

Чувства могут быть также положительными мотиваторами. Гнев может мотивировать нас разрешить беспокоящую нас проблему. Страх побуждает нас бежать от опасности. Повторяющаяся обида и эмоциональная боль говорят нам: «Держись подальше».

Наши чувства могут также обеспечить нас догадками на счет себя: они говорят нам о наших желаниях, наших устремлениях. Они помогают нам открыть себя и понять, о чем мы в действительности думаем. Наши эмоции также легонько стучатся в ту глубокую часть нас самих, которая ищет и знает правду и которая желает самосохранения, самовозвышения, безопасности и добра. Наши эмоции связаны с нашим сознанием, с процессом когнитивного мышления и с тем загадочным даром, называемым инстинктом или интуицией.

Существует, однако, и более темная сторона эмоций. Эмоциональная боль ранит. Она может ранить так сильно, что мы думаем, что эмоциональная часть — это все, что у нас есть и будет. Боль и печаль могут затягиваться. Страх может останавливать; он может удерживать нас от тех действий, которые нам хочется и необходимо делать, чтобы жить нашими жизнями.

Иногда мы можем увязнуть в эмоциях — как будто мы схвачены капканом в колодце определенных темных чувств — и думаем, что нам никогда не выбраться. Гнев может превратиться в мучительные язвы негодования и горечи и угрожать затянуться на неопределенное время. Печаль может превратиться в депрессию, которая почти удушает нас. Некоторые из нас живут со страхом в течение длительного времени.

Наши чувства могут также сыграть с нами злую шутку, надуть нас. Наши эмоции могут привести нас в те ситуации, о которых разум говорил, что лучше туда не ходить. Иногда чувства похожи на искусственную, сделанную из ваты, конфетку; они выглядят чем-то большим, чем они есть на самом деле.

Несмотря на более темную сторону эмоций, — это те чувства, которые доставляют нам боль, затягиваются подобно болезни и производят с нами недобрые трюки, — картина будет еще более мрачная, если мы выбираем отказ от эмоций. Не испытывать своих чувств, эмоционально замкнуться или отдалиться, отпихивать от себя ту часть себя, которая может быть неприятной, это плохо для здоровья, это саморазрушающий акт.

Подавление или отрицание чувств может привести к головным болям, к болям в животе, в спине, и вообще это ослабляет наше физическое состояние, а «слабое место» может служить входными воротами для многих болезней. Подавление чувств — в особенности если мы это делаем во время стадии отрицания процесса оплакивания потерь — может привести нас к таким нарушениям, как переедание, недоедание, употреблению алкоголя и других наркотических веществ, к компульсивному сексуальному поведению, к компульсивному, почти непреодолимому стремлению делать покупки, к недосыпанию, к излишней сонливости, навязчивым расстройствам, к контролирующим действиям и к другим видам компульсивного поведения.

Чувства — это энергия, подавленные чувства блокируют нашу энергию. А когда мы заблокированы, мы не способны сделать все, что в наших силах.

Другая проблема с подавленными чувствами та, что они не уходят прочь. Они затягиваются, мешают, иногда становятся постепенно более сильными и вынуждают нас делать многие странные вещи. Мы вынуждены шагать впереди своих чувств, мы вынуждены постоянно оставаться занятыми, мы должны делать что-нибудь. Мы не можем отважиться замолчать и успокоиться, потому что мы можем тогда чувствовать эти эмоции. И чувство может выдать себя каким-нибудь образом, заставляя нас сделать нечто такое, что мы никогда не намеревались делать: накричать на детей, лягнуть кота, пролить что-то на наше любимое платье, расплакаться на вечеринке. Мы увязли в чувствах потому, что мы пытались подавить их и подобно назойливому соседу они никогда не уйдут прочь до тех пор, пока мы не признаем их присутствие.

Важнейшая причина для того, чтобы не подавлять чувства, это та, что уход от эмоций приводит нас к потере наших положительных чувств. Мы теряем способность чувствовать. Иногда это может быть желанным отдохновением, если боль становится слишком большой или слишком постоянной, но это не очень хороший план для жизни. Мы можем выключить наши глубокие потребности — нашу потребность любить и быть любимой(ым) — когда мы выключаем наши эмоции. Мы можем утратить нашу способность наслаждаться сексом, человеческим прикосновением. Мы теряем способность чувствовать близость к людям, известную иначе, как интимность. Мы теряем нашу способность наслаждаться приятными сторонами жизни.

Мы утрачиваем контакт с собой и с окружающей средой, Мы больше уже не в контакте с нашими инстинктами. Мы перестаем понимать, о чем говорят нам наши чувства, мы перестаем улавливать проблемы в окружающей нас среде. Мы теряем мотивационную силу чувств. Если мы не чувствуем, то мы, возможно, и не анализируем мысли, которые идут вместе с чувствами, и тогда мы не знаем, что говорит нам наше глубинное «я». И если мы не имеем дела со своими чувствами, то мы и не меняемся, и не растем духовно. Мы остаемся увязнувшими.

Чувства не всегда могут быть чашей удовольствия, но подавление их может быть совершенно печально. Итак, где же решение? Что мы делаем с этими надоедливими чувствами, которые, похоже, являются и бременем и восторгом?

Мы чувствуем их. Мы можем чувствовать свои чувства. Это хорошо чувствовать свои чувства. Это хорошо для нас иметь чувства — все, какие только есть. Это даже хорошо для мужчин — чувствовать. Чувства не бывают ошибочными. Они не бывают неуместными. Нам не надо винить себя за свои чувства. Чувства — это не действия: чувствовать такую ярость, как будто ты готов убить человека, — это абсолютно не то, что совершить убийство. Чувства не следует оценивать как или плохие или хорошие. Чувства — это эмоциональная энергия; они не являются личностными чертами.

Люди говорят, что существуют сотни различных чувств. Гамма их простирается от вспышек раздражения, легкой злости до бьющих через край восторгов и так далее. Некоторые психотерапевты сокращают этот список до четырех состояний: состояние, когда мы сходим с ума, когда мы печальны, когда мы довольны и когда мы напуганы до смерти. Эти четыре состояния составляют первичные группы чувств, все остальное — это оттенки и вариации. Например, когда нам одиноко, когда мы чувствуем себя так, будто «нас погребли под мусорной кучей», будет соответствовать категории печали; тревога и нервозность — это различные проявления того состояния, когда мы напуганы; веселье, счастье будут квалифицированы как состояния довольства. Вы можете называть эти чувства как угодно; важная мысль состоит в том, чтобы прочувствовать их.

Это не означает, что мы обязаны всегда быть на страже того или иного чувства. Это не означает, что мы вынуждены посвятить значительную часть нашей жизни на разгребание эмоциональной навозной кучи. В действительности иметь дело со своими чувствами означает, что мы можем вылезти из этой навозной кучи. Это означает, что если чувство —

эмоциональная энергия — приходит к нам, то мы чувствуем его. Нам необходимо всего лишь несколько мгновений, чтобы признать ощущение и двинуться дальше, сделать следующий шаг. Мы — не цензоры своих чувств. Мы не блокируем их. Мы не убегаем от них. Мы говорим себе: «Не надо чувствовать это. Что-то не так со мной». Мы не подвергаем себя судилищу за свои чувства. Мы испытываем их. Мы позволяем энергии пройти через наши тела, и мы воспринимаем это как наличие нашей эмоциональной энергии, нашего чувства. Мы говорим: «Хорошо, это нормально».

Далее, мы делаем ту мистическую работу, которую многие люди обозначают как «иметь дело со своими чувствами». Мы уместным образом реагируем на наши эмоции. Мы анализируем мысли, которые идут вместе с ними, и мы принимаем их без подавления и цензорства<sup>4</sup>

Затем мы решаем, каков следующий шаг. Вот здесь наступает тот момент, когда мы выносим свое суждение. Здесь наш моральный кодекс вступает в игру. Мы по-прежнему не судим строго себя за то, что у нас есть чувство. Мы решаем, что мы хотим сделать, если вообще что-нибудь следует делать относительно нашего чувства и сопровождающих его мыслей. Мы оцениваем ситуацию, затем выбираем линию поведения в соответствии с нашим моральным кодексом и нашей новой идеей заботы о себе. Существует ли здесь проблема, которую необходимо нам решить? Основательно ли наше мышление, в своем ли мы уме? Возможно, нам необходимо скорректировать привычные образчики мышления, направленного на катастрофу, такие, как: «Я испытываю ужасный страх и жуткое состояние, поскольку разбилась машина, это конец света». Было бы более точно в данном случае сказать так: «Я чувствую себя подавленной из-за того, что машина разбита». Представляет ли собой проблема нечто такое, что мы можем разрешить? Касается ли проблема другого человека? Является ли необходимым и будет ли это уместным, если мы обсудим свое чувство с тем человеком? Если да, то когда? Может быть, достаточно уже того, чтобы только прочувствовать эмоцию и признать мысль? Если вы сомневаетесь, какие действия следует предпринять, если чувство в особенности сильно, если то действие, которое вы решили предпринять, является радикальным, то я советую подождать денек-другой до тех пор, пока вы не успокоитесь и ваш ум станет твердым. Иными словами: отстранитесь.

Нам не надо, чтобы наши чувства контролировали нас. Только потому, что мы разозлились, нам необязательно пронзительно кричать и ударять. Только потому, что мы печальны и подавлены, мы не обязаны лежать целый день в постели. Только потому, что мы напуганы, вовсе не значит, что мы не можем приняться за ту работу. Я никоим образом не имею в виду, чтобы мы разрешали нашим эмоциям контролировать наше поведение. Фактически же то, что я говорю, означает противоположное: если мы не чувствуем своих чувств и соответственно не имеем с ними дела, тогда они будут нас контролировать. Когда мы обращаемся с нашими чувствами соответствующим образом, тогда мы подчиняем их нашему интеллекту, нашему разуму и нашему моральному и поведенческому кодексу этики.

Реагировать на свои чувства уместным образом также означает, что мы ответственны за свои чувства. Чувства каждого человека — это его или ее собственные чувства. Никто никого не заставляет чувствовать; ни один человек в конце концов не ответственен за наши чувства, кроме нас, и не имеет значения, как сильно мы настаиваем на том, что другие люди ответственны за наши чувства. Люди могут помогать нам чувствовать, но они не заставляют нас чувствовать. Люди также не могут изменить тот способ, каким мы чувствуем. Только мы можем это сделать. Более того, мы не ответственны за чьи-либо чувства, хотя мы ответственны за то, чтобы быть внимательными и деликатными по отношению к чувствам других людей. Ответственные люди избирают именно такой подход. Однако большинство созависимых в этом отношении перегибают палку. Нам необходимо быть деликатными по отношению к своим чувствам тоже. Наши чувства — это реакции на жизненные обстоятельства. Следовательно, этикет требует, что, когда вы обсуждаете с кем-либо чувство, вы говорите: «Я чувствую себя так-то и так-то, когда ты делаешь так-то и так-то, потому что...» А не: «Ты заставил меня чувствовать...».

Тем не менее мы можем принять другое решение относительно того, как обращаться со своими чувствами. Это в особенности верно тогда, когда мы постоянно реагируем на чье-либо поведение с большой долей эмоционального дистресса, и даже после того, как мы расскажем об этом состоянии тому человеку, а он (или она) по-прежнему будет вызывать в нас эмоциональную боль. Может быть, вам нет необходимости в таком случае помогать чувствовать. Помните, что чувства — это индикаторы и мотиваторы. Наблюдайте за образчиками в наших чувствах. Они очень много говорят нам о нас самих и о наших взаимоотношениях.

Иногда иметь дело с чувствами означает, что необходимо изменить мышление. Многие психотерапевтические направления принимают наличие прямой корреляции между тем, что мы думаем, и тем, что мы чувствуем. Здесь есть связь. То, что мы думаем, влияет на то, что мы чувствуем. Иногда неточные, сверхреагирующие и неуместные образчики мышления являются причиной эмоций или причиной того, что они удерживаются дольше, чем необходимо. Если мы думаем, что что-то является ужасным и никогда не станет лучше и просто не могло бы быть лучше, то чувства будут напряженными. Я называю это катастрофическим мышлением, мышлением, направленным на несчастья. Вот почему так важно после того, как мы почувствовали наши эмоции, проанализировать мышление. Вытащите свои мысли на свет. Если они неуместны, тогда мы знаем, что нам следует делать, чтобы разрешить нашу проблему, не правда ли? Бывают времена, когда мы можем нуждаться в том, чтобы обсудить наши чувства и мысли с другими людьми. Это не очень хорошо для здоровья — жить в постоянной изоляции. Когда мы делимся своей эмоциональной частью с другими, тогда мы создаем близость и интимность. И еще, быть воспринятым кем-либо такими, какие мы есть, помогает нам принять себя. Это всегда замечательный опыт. Иногда мы можем хотеть обсуждать вопросы с другом или подругой, которые будут только слушать, а мы в это время как бы проветриваем вещи и пытаемся вычислить, что же происходит. То, что заперто внутри нас, может вырасти в нечто очень большое и властное. Когда мы позволяем этому выйти на свежий воздух, то от этого оно (наше внутреннее чувство) делается меньше. Мы приобретаем перспективу. Также всегда забавно поделиться приятными чувствами: радостями, успехами, безотчетным весельем. И если мы желаем интимных взаимоотношений с кем-либо, нам необходимо обсуждать наши устойчивые, постоянно возникающие чувства с ним или с ней. Это называется эмоциональной честностью.

**Предостережение:** интенсивные чувства счастья могут быть настолько же отвлекающими и пугающими, как и чувства печали, особенно у созависимых, которые не привыкли к счастливым чувствам, как об этом говорит Скотт Иглстоун. Многие созависимые верят, что счастливые чувства должны всегда сменяться печальными чувствами, поскольку именно так всегда случалось в прошлом. Некоторые созависимые верят в то, что мы не можем чувствовать себя счастливыми, мы не должны этого делать, и мы не заслуживаем этого. Иногда мы делаем такие вещи, чтобы вызвать у себя печаль после переживания счастья, либо тогда, когда нам предоставляется возможность пережить чувство счастья. Это нормально, чувствовать себя счастливым. Это нормально, чувствовать печаль. Позвольте эмоциональной энергии свободно излиться и стремиться к умиротворению и гармонии.

Бывают времена, когда мы нуждаемся в профессиональной помощи, чтобы иметь дело с нашими эмоциями. Если мы застряли в каком-либо эмоциональном состоянии, нам следует дать себе то, в чем мы нуждаемся. Посетите консультанта, психотерапевта, психоаналитика или лицо духовного звания. Позаботьтесь о себе. Мы заслужили это. Мы можем также захотеть поискать профессиональной помощи, если мы длительное время подавляем чувства или если мы подозреваем, что то, что мы подавляем, является интенсивным.

Иногда требуется только немного практики и осознания, чтобы пробудить эмоциональную часть нас самих. Следующие вещи помогают мне прийти в соприкосновение со своими чувствами: физические упражнения, написание писем, которые я не собираюсь отправлять, беседы с людьми, к которым я чувствую доверие, проведение времени в тишине,

предаваясь медитациям. Нам необходимо осознание себя сделать нашей привычкой. Нам необходимо уделять внимание тезису «я не должна(ен) чувствовать себя таким образом». Нам необходимо уделять внимание уровню комфортности, на который мы способны. Нам необходимо вникать в то, о чем мы думаем и что мы говорим, слышать интонацию голоса, которую мы используем; мы должны постоянно держать глаз на том, что мы делаем. Мы тогда найдем свой путь к нашим эмоциям и к тому, чтобы достойно их пережить, путь, который работает на нас.

Нам необходимо пригласить эмоции в нашу жизнь. А затем навсегда решить, что будем обращаться с ними нежно, с любовью. Чувствуйте свои чувства. Доверяйте своим чувствам и доверяйте себе. Мы — мудрее, чем мы думаем.

### *Задание*

1. Прочитайте то, что вы написали в своем дневнике. Какие эмоции выплеснулись из вас, как вы написали эти страницы?

2. Давайте играть в игру «что, если...». Что, если бы вы чувствовали что-нибудь из того, что вы хотите чувствовать прямо сейчас и такой строй чувств не делал бы вас плохим человеком. Что бы в этом случае вы почувствовали? Запишите это.

3. Найдите кого-нибудь, кто является хорошим слушателем, кто принимает вас и не пытается спасти вас. Начните честно и открыто обсуждать свои чувства с таким человеком. Прислушайтесь к чувствам того человека, не пытайтесь выносить суждения или начинать заботиться о нем. Это приятно, не правда ли? Если среди ваших знакомых нет никого, с кем бы вы чувствовали себя в безопасности, присоединитесь к группе поддержки.

## 14. Гнев

**«Что во мне есть такого,  
что ты так сильно ненавидишь?» —  
спрашивает мужчина свою жену  
через шесть месяцев трезвости.  
«Все», — ответила она, глядя на него свирепо.  
*Анонимная цитата***

Многие годы мне редко доводилось испытывать гнев. Я плакала. Я чувствовала себя обиженной. Но гневаться? Нет, это не для меня.

После того как я начала работать над выздоровлением от созависимости, я с удивлением задавалась вопросом: наступит ли когда-нибудь время, когда я не буду гневаться. Джанет Уойтитц описала меня в этой цитате из книги «Супружество на краю пропасти»: «Ты становишься ригидной и недоверчивой. Ярость поедает тебя, не находя удовлетворяющего выхода. Любой, кто входит в твой дом, может почувствовать вибрацию гнева. И нет спасения от этого. Кто бы мог подумать, что ты можешь превратиться в такую самонадеянную ведьму?».

Чувство гнева, злости являются частью жизни почти каждого. Дети испытывают гнев; подростки испытывают гнев; взрослые испытывают гнев. Иногда гнев играет незначительную роль в нашей жизни и не представляет никакой особой проблемы. Мы выпускаем пар, и тем дело заканчивается. Мы продолжаем наши жизненные дела, и проблема разрешается.

Но с созависимыми обычно так дело не обстоит, в особенности если мы вовлечены во взаимоотношения с алкоголиком, с наркоманом или с кем-нибудь, у кого имеются длительно существующие проблемы. Гнев может стать значительной частью нашей жизни. Он может стать нашей жизнью. Алкоголик сходит с ума, мы сходим с ума, дети сходят с ума и так далее вплоть до собаки. Каждый в доме сходит с ума, и так все время. Никто похоже не выпускает достаточно пара. Даже если мы не орем, даже если мы пытаемся притвориться,

что мы не злимся, мы сходим с ума. Мы бросаем взгляды и делаем маленькие жесты, которые выдают нас. Враждебность затаилась где-то ниже видимого уровня, ожидая шанса выйти на открытую поверхность. Гнев иногда взрывается как бомба, но никто никогда не получает облегчения при этом. Алкоголик говорит: «Как ты посмела разозлиться на меня? Я — король. Я буду злиться на тебя, но ты не смей». Созависимый человек говорит «После всего того, что я сделала для тебя, я злюсь каждый раз, когда я пытаюсь угождать». Но про себя созависимый человек удивляется: может быть, он или она прав(а)» Как мы смеем злиться на алкоголика? Должно быть, что-то не так внутри нас, если мы чувствуем таким образом. Мы наносим еще один удар по нашему чувству собственного достоинства, прикрепляя немножко чувства вины. К тому же гнев еще здесь. Проблемы не разрешаются; гнев никуда не выдувается. Он глохнет и закипает.

Даже если человек достигает трезвости или выздоровления от какой-либо длительно существующей проблемы, то гнев может еще долго не покидать его и близких, обычно это так и бывает. Обычно гнев достигает пика к тому моменту, когда алкоголик обращается за помощью. Никто, включая алкоголика, уже не может больше противостоять этому кошмару. Иногда бывает еще хуже. Созависимый человек может впервые понять, что это не его, созависимого человека, вина. Созависимый человек может даже почувствовать новый прилив гнева из-за того, что он длительное время верил, что это была его вина! Может статься, что впервые созависимый оказался в надежной обстановке, чтобы прочувствовать и выразить свой гнев. Ситуация может, наконец, для созависимого настолько устояться, что он осознает, как злился в прошлом и все еще злится в настоящем. Это может стать причиной еще больших конфликтов. Алкоголик может надеяться и хотеть начать новую жизнь — не ворошить грязное белье своего прошлого — именно сейчас, когда он (или она) уже начал новую жизнь.

И тогда алкоголик говорит «Как ты смеешь злиться сейчас? Мы же начинаем все сначала». А созависимый отвечает «Это ты так думаешь. Я же только приступаю к тому, что меня мучает».

Затем созависимый может добавить к его или ее низкой самооценке и чувству вины тихую, постоянно мучающую мысль. «Алкоголик — прав. Как я посмел(а) гневаться сейчас? Я должна была бы быть в экстазе. Я должна была бы быть благодарной. Что-то со мной не в порядке».

И тогда каждый испытывает чувство вины, потому что каждый испытывает гнев. И каждый злится еще больше, потому что все они чувствуют себя виноватыми. Они чувствуют себя обманутыми, как будто их надули, они сходят с ума, поскольку трезвость не принесла той радости, которую она обещала дать. Она не стала поворотным пунктом для того, чтобы человек начал жить счастливо после достижения трезвости. Не поймите меня неправильно. Это лучше. Это намного лучше, когда люди становятся трезвыми. Но трезвость не является магическим излечением от гнева и от проблем взаимоотношений. Старый гнев выгорел. Новый гнев подливает масла в огонь. Больше уже нельзя обвинять химическое вещество или проблему, хотя так и делают. Химические вещества больше нельзя употреблять для лечения злобных чувств. Часто созависимые не могут больше получать симпатию и поддержку от друзей, в чем они так нуждаются. Мы думаем, это прекрасно, что алкоголик бросил пить или что проблема разрешилась. Но что же не так с нами? — спрашиваем мы. Можем ли мы простить и забыть? И опять в который раз созависимый удивляется: что-то со мной не в порядке, но что именно?

Гнев может быть очень распространенным чувством, но с ним трудно иметь дело. Большинство из нас не обучены, как обращаться с гневом; и нас люди не учили, люди только демонстрировали нам, как они переживают гнев. Большинство людей демонстрировали нам неверные, неуместные способы выражения гнева, поскольку они и сами не были уверены тоже, как это следует делать.

Люди могут дать нам хороший совет. «Злись, но не греши; не позволяй солнцу зайти из-за твоего гнева». «Не ищи отмщения». Многие из нас не могут придерживаться этих

заявлений. Некоторые из нас думают, что это значит «Не будь злой». Многие из нас не уверены в том, что мы подразумеваем под гневом.

Часто созависимые и другие люди верят в следующие мифы, касающиеся гнева:

- это нехорошо испытывать гнев;
- гневаться — значит напрасно тратить время и энергию;
- хорошие люди не сердятся;
- мы не должны были бы гневаться тогда, когда именно так мы и чувствовали;
- мы потеряем самообладание и будем сходить с ума, если мы разгневаемся;
- люди нас покинут, если мы разозлимся на них;
- другие люди никогда не должны злиться на нас;
- если другие рассердились на нас, значит, мы сделали что-то не так, если другие люди сердятся на нас, значит, мы заставили их так чувствовать и, значит, мы ответственны за то, чтобы исправить их чувства;
- если мы сердимся, то это значит, что кто-то заставил нас так чувствовать, и, следовательно, тот человек ответственен за то, чтобы исправить наши чувства;
- если мы на кого-то рассердились, то нашим взаимоотношениям пришел конец и человек должен нас окинуть;
- если мы рассердились на кого-нибудь, то мы должны наказать того человека за то, что он если мы сердимся на кого-нибудь, то тот человек должен изменить свое поведение так, чтобы мы больше не испытывали чувства гнева;
- если мы разгневались, то мы вынуждены ударить кого-то или разбить что-то; если мы разгневались, то мы вынуждены кричать и орать;
- если мы испытываем гнев к кому-то, это значит, что мы больше не любим этого человека;
- если кто-то испытывает гнев по отношению к нам, то это значит, что тот человек больше нас не любит,
- гнев — греховное чувство;
- нормально чувствовать гнев только тогда, когда мы можем оправдать наши чувства

Многие люди, находящиеся в программах выздоровления типа Анонимных Алкоголиков, верят, что они, став на путь выздоровления, никогда не должны испытывать чувства гнева. В программах выздоровления преследуется та цель, что люди учатся, как иметь дело с чувствами уместным образом и как отреагировать на гнев немедленно, раньше, чем он перерастет во вредное чувство негодования.

Будучи созависимыми, мы можем быть напуганы нашим гневом или гневом других людей. Может быть, мы верим в один или больше мифов. Или, может быть, мы напуганы гневом по другим причинам. Возможно, кто-то причинил нам боль или жестоко обошелся с нами, когда он или она были в гневе. Некоторые из нас сами могли причинить боль или жестоко обойтись с кем-то еще, когда мы были в гневе. Иногда просто скандальная энергия, которой сопровождается чей-либо гнев, может быть пугающей, в особенности если тот человек пьян.

Мы реагируем на гнев, как на свой, так и на гнев других людей. Это провоцирующая эмоция. Она может быть контагиозной, т.е. заразной. И многие из нас имеют в запасе много гнева. У нас очень много гнева, которым сопровождается горе утраты. У нас много того гнева, который приходит в стадии преследования, когда мы спасаем кого-то или заботимся о ком-то. Многие из нас завязли на том углу треугольника У нас много безосновательного чувства гнева, который может быть неоправданным и вызванным реактивно катастрофическим мышлением. Мы оправдывали гнев — все те сумасшедшие чувства, которые испытывал бы любой человек, если бы кто-то сделал вот то ему или ей. Мы гневом покрываем уязвленность и страх. Печаль, душераздирающие чувства могут превращаться в гнев, и многие из нас так сильно были душевно ранены и так часто боялись. У нас может быть гнев, который идет от чувства вины. Чувство вины, заслуженное и

незаслуженное, легко превращается в гнев. Верите вы или нет, но то же самое чувствуют и алкоголики. Они просто более сведущи в превращении разных чувств в гнев.

У нас еще есть реактивный гнев. Мы начинаем гневаться, потому что другой человек испытывает гнев. Затем они злятся еще больше, и мы злимся еще больше, потому что они разозлились еще больше. И вскоре уже каждый испытывает гнев и никто не знает, почему. Но все мы сходим с ума и чувствуем себя виноватыми за это.

Иногда мы предпочитаем оставаться в гневе. Это помогает нам чувствовать себя менее уязвимыми и более властными. Это похоже на укрывающий нас щит. Если мы полны гнева, то мы не будем чувствовать себя обиженными или запуганными, по меньшей мере это не будет так заметно.

Печально, что у многих из нас не было такого места, куда мы могли бы пойти со всем этим гневом. Мы проглатывали его, прикусывали себе язык, напрягали наши плечи, заталкивали его в наши животы, позволяли ему дребезжать в наших головах, убегали от него, лечили его или давали ему пряник. Мы обвиняли себя, прекращали гнев в депрессию, укладывали себя в постель, надеялись умереть и наживали себе болячки из-за него. И наконец, мы просили Бога простить нас за то, что мы такие ужасные люди, что испытываем гнев прежде всех чувств.

Многие из нас со своим гневом предстали перед реальной дилеммой, если мы жили в семейной системе, которая гласит. «Не чувствуй; в особенности не чувствуй гнева». Алкоголик, конечно же, не хочет слышать о том, как ужасно мы себя чувствуем. Он (или она), возможно, думает, что наш гнев в любом случае не имеет оснований, и это может доставлять ему или ей беспокойство, если мы обсуждаем гневное чувство. Наш гнев может нажать на кнопку вины алкоголика. Алкоголик может даже взять сильную власть над нами своим гневом просто для того, чтобы поддерживать в нас чувство вины и подавлять нас.

Часто мы не можем или не хотим говорить нашим родителям, как мы себя чувствуем и что мы чувствуем. Они могут сходить с ума и сердиться на нас за то, что мы дружим с кем-то, у кого есть алкогольные проблемы или проблемы, связанные с другими наркотиками. Либо наши родители могут видеть в алкоголике или наркомане только хорошую сторону и думать, что мы остались непонятными и неоцененными. Наши друзья могут даже совершенно не выносить наши жалобы. Некоторые из нас могут чувствовать себя пристыженными за то, что, как нам кажется, мы не можем сказать нашему пастору или батюшке, какие мы злые. Духовник назвал бы нас просто грешниками, а нам не надо больше слышать об этом. Это все, что мы все время себе говорили. Многие из нас не думают о том, чтобы повернуться к Высшей Силе и выразить то, как мы переживаем чувство гнева.

Итак, что мы делаем со всей этой замурованной в нас энергией? То же самое, что мы вынуждены делать почти со всеми чувствами, которые владеют нами: мы их подавляем и чувствуем себя виноватыми в связи с этим. Подавленный гнев, равно как и другие подавленные эмоции, вызывает проблемы. Иногда наш гнев может вырваться, дать протечку неуместным образом. Мы кричим на кого-нибудь, на кого не собирались кричать. Мы нахмуриваем свои лица, поджимаем губы и помогаем людям почувствовать что-то такое, что они не хотят быть с нами. Мы швыряем тарелки, даже если мы не можем позволить себе разбить что-либо из-за материальной ценности, поскольку мы уже и так потеряли очень много.

В другой раз наш гнев может показать свое лицо иначе. Мы можем обнаружить, что мы не хотим, не в состоянии и отказываемся наслаждаться сексом.<sup>6</sup> Мы можем обнаружить, что мы не в состоянии наслаждаться чем бы то ни было. И тогда мы добавляем еще больше ненависти к себе, насыпаем больше на уже возвышающуюся навозную кучу, постоянно удивляясь, что же не так с нами, и продолжаем идти путем враждебности. Когда люди спрашивают нас, что случилось, мы сжимаем наши челюсти и говорим: «Ничего. Я чувствую себя просто прекрасно, спасибо». Мы можем даже начать делать мелкие гадости или большие гадости, чтобы свести счеты с теми, на кого мы злимся.

Если гнев подавляется достаточно долго, то в конце концов это даст нечто большее,



чем протечку. Неприятные чувства подобны сорнякам. Они никуда не уходят, они разрастаются и захватывают территорию. Наши гневные чувства однажды могут вырваться с ревом. Мы говорим то, что не имели в виду. Либо, как это обычно случается, мы можем сказать то, что действительно имеем в виду. Мы можем потерять контроль и дать волю себе в драке, в той ярости, когда мы можем плевать, рвать волосы и бить посуду. Либо мы можем делать нечто такое, что ранит нас самих. Либо гнев может затвердеть и превратиться в ненависть, презрение, во внезапное сильное изменение чувства для отвлечения боли или в негодование.

А мы продолжаем удивляться: «Что со мной не так?»

Мы можем повторять это себе столь часто, сколь это необходимо: да ничего со мной плохого не происходит. Подобно тому, как озаглавлена одна книжка «Ну конечно, ты злишься». И конечно же, и мы злимся, испытываем тот гнев. Мы до краев заполнены этим паром, потому что кто в свою очередь был бы против этого. Прекрасная цитата из книги «Супружество на краю пропасти»:

«Вы не можете жить совместно с активным алкоголизмом, не испытывая на себе его глубокое влияние. Любое человеческое существо, на которое валится все то, что валится на вас, должно восхваляться и заслуживает поклона только за то, что выжило. Вы заслуживаете медали за один только факт, что вы рассказываете про свою жизнь».

Гнев — это один из глубоких эффектов алкоголизма. Он также может быть влиянием многих других компульсивных нарушений или проблем, с которыми могут совместно жить созависимые.

Даже если мы не живем рядом с серьезной проблемой или с серьезно больным человеком, то и в этом случае это нормально, чувствовать гнев, который возникает. Гнев — это один из глубоких эффектов, которые жизнь оказывает на нас. Это — из наших эмоций. И мы намерены прочувствовать это, когда чувство возникает на нашем пути, либо мы подавляем его. «Я не доверяю людям, которые никогда не сходили с ума. Люди либо бесятся, либо сводят счеты», — говорит мой друг Шерон Джордж, который является Профессионалом в области психического здоровья.

Мы имеем все права испытывать гнев. Мы имеем все права чувствовать себя гневными настолько, насколько мы и чувствуем. И точно так же другие люди. Но мы также обладаем ответственностью — в первую очередь перед самими собой — иметь дело, работать со своим гневом уместным образом.

И здесь мы возвращаемся к нашему первоначальному совету: займитесь своими чувствами. Как мы работаем с такой мощной эмоцией, какой является гнев? Как мы перестаем злиться? Когда это случается? Куда это ведет? С кем мы можем говорить? Кто захочет слушать обо всем этом? Мы, может быть, сами даже не хотим об этом слышать. В конце концов, тот человек, из-за которого мы злимся до умопомешательства, болен. Так почему же мы не должны чувствовать к нему сострадание? Неужели это нормально — злиться до умопомешательства на больного человека?

Да, мы имеем право злиться до умопомешательства на больного человека. Мы не просили о проблеме. И хотя идеальным чувством является сострадание, мы, возможно, не почувствуем его, пока не разберемся со своим гневом. Чтобы оставить позади себя наши гневные чувства, как старые, так и новые, необходимо оказаться в какой-то точке пути между яростью, готовой на убийство, и тем моментом, когда мы прикусываем свой язык, поскольку чувствуем жалость к больному человеку. Но я не верю, что отработать свои подавленные эмоции можно за одну ночь. Это может не случиться и за месяц и даже за год. Сколько времени потребовалось нам, чтобы прийти в состояние этого гнева? Отработка значительного количества подавленного гнева может потребовать времени и усилий. Отработка вновь возникающего гнева требует практики.

Вот несколько предложений для отработки гнева.

□ Обращайтесь к любым мифам, касающимся гнева, которые мы описали. Дайте себе разрешение прочувствовать гнев, когда вам это необходимо. Дайте другим людям

разрешение тоже испытывать гнев.

□ Прочувствуйте эмоцию. Даже если это гнев, это всего лишь эмоциональная энергия. Это не хорошо, и не плохо; это не должно вызывать осуждения. Гнев не должен быть оправдан или рационализирован. Если энергия подошла, прочувствуйте ее. Прочувствуйте также любые сопутствующие, глубоко лежащие эмоции, такие, как обида или страх.

□ Признайте мысли, которые сопровождают чувство. Лучше проговорить их вслух.

□ Анализируйте мышление, идущее вместе с чувством. Вытащите мышление на свет. Посмотрите, нет ли там слабых мест. Будьте внимательны к шаблонам и повторяющимся ситуациям. Мы многое узнаем о нас самих и о нашем окружении. Часто выздоравливающие алкоголики развивают образчики протухшего мышления, известного под названием вонючего мышления, что может указывать на желание снова возобновить пьянства

□ Принимайте ответственные решения относительно тех действий, которые необходимо предпринять, если вообще стоит что-то предпринимать. Вычислите, о чем говорит нам наш гнев. Указывает ли наш гнев на проблему внутри нас или на проблему в нашем окружении, которая требует внимания? Иногда, когда мы молим Бога помочь нам перестать испытывать гнев, Он пытается нам кое-что сказать. Нуждаемся ли мы в переменах? Необходимо ли нам что-то от кого-то еще? Много гнева идет от неудовлетворенных потребностей. Один быстрый путь для избавления от гнева состоит в том, чтобы перестать орать на человека, на которого мы сердимся, понять, что нам нужно от того человека и попросить его или ее об этом. Если он или она не дадут нам этого или не могут это дать, тогда вычислите, что нам необходимо в качестве следующего шага, чтобы позаботиться о себе.

□ Не позволяйте гневу взять власть над вами. Если мы обнаружим, что нами управляет гнев, то это значит, что нам необходимо остановиться. Мы не обязаны продолжать кричать. Поймите меня правильно; иногда крик помогает. Иногда, однако, не помогает. Будет лучше, если мы сами решим, вместо того чтобы позволять гневу решать за нас. Нам совсем не обязательно терять контроль над своими действиями. Это же просто энергия, а не магическое проклятие, висящее над нами. Отстранитесь. Выйдите в другую комнату. Пойдите в другой дом. Успокойтесь. Затем вычислите, что нам необходимо делать. Мы не обязаны позволять гневу других людей управлять нами, Я часто слышу, как созависимые говорят: «Я не могу сделать то или это, потому что он (или она) будет сердиться». Не рискуйте своей безопасностью, но попытайтесь освободиться от того положения, когда гнев управляет вами — наш гнев или чей-либо еще. Нам не обязательно реагировать на гнев. Это только эмоциональная энергия. Нам даже не обязательно реагировать тем, чтобы становиться гневными, если мы не хотим этого. Попробуйте так поступать иногда

□ Открыто и честно обсудите ваш гнев, когда это уместно. Но не говорите с пьяным, когда он пьян. Мы можем принять хорошие решения о том, как выразить наш гнев открыто и уместно. Однако будьте внимательны к тому, как мы приближаемся к людям, на какой мы дистанции от них. Гнев часто порождает гнев. Вместо того чтобы вылить нашу ярость на человека, мы можем прочувствовать свои чувства, обдумать наши мысли, вычислить, что нам нужно от того человека, а затем вернуться к нему или к ней и выразить нашу потребность вместо того, чтобы наорать на него или на нее.

□ Берите ответственность за ваш гнев. Вы можете сказать: «Я испытываю гнев, когда ты это делаешь, потому что...», но не: «Ты довел меня до умопомешательства». И все же мне нравится дать людям немного простора для коммуникаций. Мы не обязаны всегда говорить исключительно правильно, как будто мы только что вышли из психотерапевтической группы. Будьте самими собой. Просто поймите, что мы ответственны за наши гневные чувства — даже если они являются подходящей реакцией на чье-то неподходящее поведение.

□ Поговорите с людьми, которым вы доверяете. Поговорить о гневе и убедиться, что вас слушают и вас принимают, действительно помогает очистить атмосферу. Это помогает нам принять себя. Помните, мы не можем двигаться вперед до тех пор, пока мы не примем

себя там, где мы находимся. И конечно же, людям до нас есть дело. Возможно, нам необходимо оставить свой дом, чтобы найти их, либо пойти на встречу в группу Ал-Анон, но такие люди есть. Если нас переполняют зlobные чувства, которые уже отвердели до негодования, то мы можем высказать их духовному лицу или поработать над Четвертым и Пятым шагами. Негодование может причинить нам больше боли, чем помочь нам.

□ Сожгите энергию гнева. Вымойте кухню. Поиграйте в мяч. Делайте упражнения. Идите танцевать. Катайте снежную бабу. Вскопайте огород. Постройте дом совместного владения, если необходимо. Гнев — очень сильный стрессор, и физическая трата энергии помогает ему улетучиться.

□ Не наказывайте себя и других за чувство гнева. Не позволяйте другим людям бить себя или жестоко обращаться с вами каким-либо иным способом, когда они чувствуют гнев. Не ударяйте и сами других людей, будучи в гневе. Ищите профессиональной помощи, если с вами обошлись жестоко.

□ Пишите письма, которые вы не намереваетесь отослать. Это действительно помогает, если мы чувствуем себя виноватыми в связи с гневом. Начните письмо с вопросов: «Если бы я могла разгневаться на что-нибудь и никто бы никогда не узнал об этом, и не считалось бы неправильным чувствовать себя так, то я бы разгневалась на то, что-» Как только наш гнев выливается на бумагу, мы можем оставить в прошлом чувство вины и понять, что делать с этим. Если мы страдаем депрессией, это упражнение тоже может помочь.

□ Работайте с чувством вины. Избавьтесь от незаслуженной вины. Избавьтесь вообще от вины. Вина не помогает. Бог простит нас за все, что мы сделали. Кроме того, я готова поспорить, что Он не думает, что мы натворили так много неправильных поступков, как это нам кажется.

Как только мы начинаем иметь дело с гневом, мы можем заметить, что мы все время испытываем гнев. Это распространенное явление. Мы в это время напоминаем детей с новой игрушкой. Мы носимся со своим гневом, но когда-нибудь мы усядемся. Будьте терпеливы. Мы не собираемся отработать гнев идеально. Это никому не удастся. Мы будем совершать ошибки, но мы также многому научимся благодаря ошибкам. Мы говорим, что не надо искать отмщения, потому что сведение счетов — это распространенная реакция на гнев. Если все же мы сделали или делаем неуместные вещи, то нам следует разобраться с заработанным на этот раз чувством вины и продолжать путь, начиная с этого места. Стремитесь к прогрессу.

Нам необходимо быть деликатными в обращении с собой, если мы длительное время подавляли груз гневных чувств. Такие вещи требуют времени. Возможно, у нас есть потребность позлиться и сейчас. Если у нас больше нет потребности гневаться, то мы покончим с чувством гнева, если мы этого хотим. Если мы думаем, что мы, может быть, завязли в гневе, то следует воспользоваться профессиональной помощью.

Некоторые люди верят, что мы никогда не должны злиться; если мы управляем своим мышлением и уместным образом дистанцировались, то мы не будем реагировать гневом или барахтаться в нем. Возможно, это и верно; однако я предпочитаю расслабиться и посмотреть, что происходит, а не напряженно следить за собой. И подобно своему другу, я не в восторге от людей, которые улыбаются и говорят мне, что они никогда не доходят в своих чувствах до умопомешательства. Поймите меня правильно — я не советую крепко держаться за гнев или негодование. Я не думаю, что гнев должен стать нашим фокусом жизни, равно как и мы не должны искать причины, чтобы рассердиться и испытать себя. «Это нехорошо все время быть в гневе», — говорит консультант Эстер Олсон. Это плохо для здоровья действовать с чувством враждебности. Жизнь — это больше, чем гнев.

Но это нормально чувствовать гнев, когда нам это нужно.

### *Задание*

1. Что, по вашей мысли, должно случиться, если вы начнете испытывать свои гневные

чувства?

2. Как вы представляете себе гнев в глубине души? Под какими мифами, касающимися гнева, вы готовы подписаться? Если у вас есть потребность подписаться под новыми верованиями относительно гнева, то сделайте это. Атакуйте мифы каждый раз, когда они пытаются атаковать вас.

3. Как люди в вашей настоящей семейной ситуации обращаются с гневом? А как обращались с гневом ваши мать, отец, братья и сестры? Каким образом вы обращаетесь с гневом?

4. Если вы подавляли гнев, напишите об этом в своей записной книжке. Возможно, вам потребуется купить новый блокнот и посвятить его гневу. 5. Если гнев является той эмоцией, которая доставляет вам много беспокойства, держите под рукой карандаш и бумагу и начинайте писать о своем гневе каждый раз, когда он возникает в течение дня.

15. Да, ты умеешь думать

**Ибо дал нам Бог духа не боязни,  
но силы и любви и целомудрия.**

**2 Тим. 1:7**

«Что вы думаете, я должна делать?» — однажды спросила меня клиентка, находящаяся в муках своей созависимости. Женщина тогда находилась перед лицом серьезного решения, касающегося ее мужа и детей.

«А что вы думаете?» — спросила я.

«Вы спрашиваете меня? — задала она вопрос. — Да мне требуется пятнадцать минут, чтобы решить в магазине, хочу ли я купить флакончик отбеливателя за 59 центов или за 63 цента. Я не могу принимать самых пустяковых решений. Как вы можете ожидать от меня, что я приму большое, важное решение вроде вот этого?»

Будучи созависимыми, многие из нас не доверяют своему разуму. Мы очень хорошо понимаем весь ужас нерешительности. Нас парализует необходимость сделать малейший выбор, что заказать в ресторане или какой флакончик отбеливателя купить. Более важные решения, с которыми мы сталкиваемся, такие, как, каким образом разрешить наши проблемы, что делать со своей жизнью, с кем жить, могут стать для нас непереносимыми. Многие из нас просто сдаются и отказываются думать о подобных вещах. Некоторые из нас позволяют другим людям или обстоятельствам сделать такой выбор за нас.

Это короткая глава, но она — важная. На протяжении всей книги я пытаюсь ободрить и подтолкнуть вас к тому, чтобы вы думали о своих ситуациях вычисляли, что из них следует, решали то, что вам нужно, решали, чего вам хочется и находили решения, как избавиться от своих проблем. Некоторые из вас могут удивляться, возможно ли эта Цель этой главы — сказать вам, что вы можете и умеете думать, вы можете постигать смысл своих ситуаций и принимать решения — хорошие, здоровые решения.

По разным причинам мы могли потерять веру в нашу способность думать и продумывать ситуации до конца Мы верили в ложь, обманывали самих себя (отрицание), в нашей жизни большое место занимают хаос, стресс, низкая самооценка, наш живот полон вытесненных эмоций, — все это могло затуманить нашу способность думать. Мы стали нерешительными, сбитыми с толку. Это не означает, что мы не можем думать.

Чрезмерное реагирование может ухудшать наше психическое функционирование. Решительности, принятию решений препятствует беспокойство о том, что подумают другие люди, постоянное напоминание себе о том, что мы должны быть безупречными и что нам надо спешить. Мы заблуждаемся, веря, что мы не можем делать «неправильный» выбор, что у нас никогда не будет другого шанса и что целый мир возлагает надежды на это конкретное решение. Нам не следует этого с собой делать.

Ненавидеть себя, говорить себе, что мы не примем хороших решений и затем бросаться

на кучу всех эти «ты должна» каждый раз, когда мы пытаемся принимать решения, — все это не помогает нашему процессу мышления тоже.

Не прислушиваться к нашим потребностям и желаниям и говорить себе, что то, чего мы желаем, неправильно, лишает нас информации, необходимой для совершения хороших выборов. Вторичные догадки и все это «что, если» тоже не помогают. Мы учимся любить себя, доверять себе и прислушиваться к себе.

Возможно, мы потеряли веру в нашу способность думать, потому что люди говорили нам, что мы не можем думать и принимать хорошие решения. Наши родители могли прямо или косвенно это делать, когда мы были детьми. Они могли говорить нам, что мы — глупы. Или они могли принимать все наши решения за нас. Может быть, они критиковали все то, что выбирали мы. Или они могли сбивать нас с толку тем, что отрицали либо отказывались признавать нашу способность думать, когда мы указывали на проблемы в нашем доме.

Может быть, у нас были трудности при изучении предметов в школе, когда мы были юными; вместо того чтобы делать то, что нам необходимо было делать, для разрешения проблемы, мы уступили и сказали себе, что мы не можем думать и оценивать ситуации.

Люди могли принижать интеллект женщины, но это чепуха Мы — не глупы. Женщины могут думать так же, как могут думать мужчины.

Возможно, мы и сейчас живем с людьми, которые говорят нам прямо или косвенно, что мы не можем думать. Некоторые из них, может быть, даже говорят нам, что мы с ума сошли, но алкоголики именно это и делают по отношению к тем людям, с которыми живут. Может быть, мы уже начали сомневаться, не являемся ли мы и вправду сумасшедшими! Однако не верьте ничему этому ни на один момент.

Мы можем думать. Мы умеем думать. Мы умеем анализировать ситуации. Мы умеем принимать решения. Мы догадываемся, чего мы хотим и в чем мы нуждаемся, и что необходимо нам делать, и когда наступает время, чтобы это делать. И мы умеем делать выбор и можем выше себя оценивать. Мы даже имеем право на собственное мнение! Мы действительно его имеем. Мы можем думать логично и уместно. Мы даже в состоянии оценивать себя и свои мысли, следовательно, мы можем исправлять наше мышление, когда оно становится иррациональным.

Мы можем оценивать наше поведение. Мы можем принимать решения о том, в чем мы нуждаемся и чего мы хотим. Мы можем вычислить, в чем состоят наши проблемы и что нам необходимо делать для их разрешения. Мы можем принимать маленькие решения и большие решения. Мы можем чувствовать себя фрустрированными (фрустрация — чувство крушения надежд), когда мы пытаемся принимать решения или разрешать проблемы, но это нормально. Иногда нам необходимо стать фрустрированными, чтобы сделать прорыв в нашем мышлении. Это все части процесса.

Помните, что решения не должны приниматься безупречно. Мы не обязаны быть безупречными. Мы даже не обязаны быть близкими к совершенству, к безупречности. Мы должны быть просто теми, кто мы есть. Мы можем делать ошибки, делая свой выбор. Мы не настолько хрупки, чтобы не справиться с тем случаем, когда мы делаем ошибку. Ничего страшного! Это составная часть жизни. Мы можем учиться на наших ошибках или мы можем просто принять другое решение. Нижеследующая цитата относится к принятию решений в корпоративном мире, но я думаю, что она подходит и к другим областям жизни тоже.

«Если вы принимаете решение, то вы становитесь героем в корпоративной культуре. Если 30 процентов ваших решений верны, то вы идете навстречу большому успеху».

Мы даже можем изменить свое мнение, передумать. Затем снова изменить мнение. А затем снова. Созависимые проявляют нерешительность. Как созависимые мы находимся внутри удручающих ситуаций. Мы можем долго ходить вперед-назад; мы можем выгонять алкоголика, а затем принимать его или ее обратно. Мы можем уйти, затем вернуться обратно, затем снова уйти. Это как раз тот путь, которым мы попадаем в то место, куда движемся. Это нормально. Давайте сделаем один шаг дальше — это нормально и часто

необходимо.

«Но, — может возразить созависимый, — вы меня не знаете. Часто у меня появляются ужасные мысли. Иногда у меня появляются фантазии, которые невозможно выразить словами». У всех нас так бывает, и это нормально, в особенности если мы живем с алкоголиком. Мы могли мысленно уже сто раз хоронить супругу алкоголика. Наши мысли — это ключи к нашим чувствам. Наши чувства — это ключи к нашим мыслям. Мы не обязаны их подавлять. Нам необходимо позволить мыслям и чувствам пройти через нас, излиться, а затем уяснить, в чем мы нуждаемся, чтобы позаботиться о нас самих.

Нижеследующие предложения могут помочь нам обрести уверенность в наших умственных способностях.

□ Думается лучше тогда, когда вы несколько успокоитесь. Отстранитесь. Успокойтесь. Если мы стоим перед необходимостью принять решение, большое или малое, вначале успокойтесь, потом решайте. Подождите, пока ваш ум станет твердым. Если же мы абсолютно не в состоянии принять решение в определенный день, тогда очевидно, что еще не подошло время для этого решения. Когда время придет, мы будем в состоянии это сделать. И вы сделаете это хорошо.

□ Просите Бога помочь вам думать. Каждое утро я прошу Его дать мне верную мысль, слово или поступок. Я прошу Его послать мне вдохновение и руководства. Я прошу Его помочь мне разрешить мои проблемы. Я верю, что Он действительно помогает. Я знаю, что Он это делает. Но Он ожидает от меня, что я сделаю свою часть и что я думаю. В какие-то дни лучше, в какие-то хуже.

□ Перестаньте злоупотреблять своим разумом. Тревога, навязчивые мысли, одержимость образуют то, что я называю злоупотреблением своим разумом. Перестаньте делать подобные вещи.

□ Давайте пищу своему уму. Дайте своему разуму информацию. Соберите информацию, в которой мы нуждаемся касательно наших проблем и решений, будь то проблема переедания, алкоголизма, взаимоотношений или как купить компьютер. Дайте своему уму разумное количество данных, позвольте вопросам рассортироваться. Тем самым вы приблизитесь к хорошим ответам и решениям.

□ Питайте свой ум здоровыми мыслями. Наслаждайтесь теми видами деятельности, которые возвышают наши мысли и дают нам положительное подкрепление. Читайте книгу медитаций каждое утро. Находите нечто такое, что оставляет нас с убеждением «Я могу», а не «Я не могу».

□ Развивайте свой ум. Некоторые из нас становятся настолько озабоченными нашими проблемами и проблемами других людей, что перестают читать газеты, наблюдать за фактами, читать книги и постигать новое. Интересуйтесь миром вокруг вас. Изучайте что-нибудь новое. Посещайте классы, кружки.

□ Перестаньте говорить гадости о своих умственных способностях. Перестаньте говорить себе что-нибудь вроде «Я — глупая», «Я не могу принимать хороших решений», «Я действительно не очень сообразительная», «Я никогда не научусь делать выводы из ситуаций» или «Я не очень хорошо умею принимать решения». Сказать о себе хорошие слова так же просто, как и говорить негативные вещи. И может быть, мы начнем верить в положительные заявления и обнаружим, что они верны. Это очень волнующая перспектива, не правда ли?

□ Используйте свой ум. Принимайте решения. Формулируйте мнения. Выражайте их. Творите! Обдумывайте свои мысли, но не тревожьтесь и не мучьте себя навязчивыми мыслями. Мы не должны позволять кому-либо принимать решения за нас, пока мы не являемся опекаемыми государством, т.е. недееспособными. И даже если мы являемся лицами, находящимися под опекой государства, мы и тогда можем думать и делать некоторые из наших выборов. Позволять другим людям принимать решения за нас означает, что нас спасают, а это значит — чувствовать себя жертвами. Мы не жертвы. Более того, это не наше дело принимать решения за других взрослых. Мы можем взять себе в собственность

нашу способность думать. И мы можем позволить другим быть ответственными за их мышление. Мы получим больше уверенности в себе, равно как и начнем лучше себя чувствовать и начнем принимать решения, малые и большие. Люди вокруг нас будут расти, поскольку им будет позволено выбирать и делать ошибки.

Мы можем чувствовать себя вполне удобно, обладая нашими умственными способностями. Изучите их досконально. Это — часть нас, и она постоянно работает. Доверяйте своему уму и своим способностям думать.

#### *Задание*

1. Кто принимает решения за вас? Как вы чувствуете себя при этом?
2. Говорил ли кто-нибудь, важный в вашей жизни, что вы не можете думать и принимать хорошие решения? Кто?
3. Начните делать кое-что каждый день для развития своего ума: прочтите статью в газете и сформулируйте свое мнение. Позднее вы, возможно, действительно захотите рискнуть и высказать кому-нибудь свое мнение о том предмете. Вы можете обнаружить себя вовлеченным в интересные дебаты.

#### 16. Ставьте свои собственные цели

**Поверьте, что жизнь стоит того, чтобы жить,  
и ваше верование превратится в факт.**

**Не бойтесь жить.**

*Уильям Джеймс*

Наиболее волнующая идея, которую я открыла во время моей трезвости и выздоровления от созависимости — это магия постановки целей. Случаются разные события. Меняются ситуации. Я завершаю важные проекты. Я меняюсь. Я встречаю новых людей. Я оказываюсь в интересных местах. Я переношу трудные времена с минимумом хаоса. Проблемы разрешаются. Мои потребности и желания удовлетворяются. Мечты сбываются.

Я в восторге от постановки целей, и я надеюсь передать вам мой энтузиазм. Нет ничего лучше в мире, это ни с чем не сравнимо идти туда, куда мы хотим идти, добиваться того, что мы хотим, разрешать проблемы или делать то, что мы всегда хотели делать.

Многие созависимые не знают этой радости. Для меня это тоже ново. Я провела много лет своей жизни, даже не беспокоя себя тем, чтобы подумать, чего я хочу и что мне необходимо, куда я хочу двигаться и что я хочу делать. Жизнь была дана для того, чтобы ее выносить. Я не думала, что я заслуживаю чего-то хорошего. Я не думала, что большинство хороших вещей были в радиусе моей досягаемости. Я не интересовалась моей жизнью, я воспринимала ее только как придаток к жизни других людей. Я не думала о том, чтобы жить своей жизнью; я была слишком сфокусирована на других. Я была слишком занята реакциями, чтобы жить собственными акциями.

Я не говорю, что мы можем управлять всеми событиями нашей жизни. Мы не можем этого. Последнее слово во многих ситуациях принадлежит не нам; оно принадлежит Богу. Но я верю, что мы можем сотрудничать с добродетелью. Я верю, что мы можем планировать, высказывать просьбы и начинать процесс движения. «Желание, использованное в качестве источника энергии, — это сила», — пишет Дэвид Шварц в своем бестселлере «Магия больших мыслей». Неумение следовать желанию, делать то, что вы хотите делать больше всего на свете, прокладывает дорогу посредственности. «Успех требует усилий души и сердца, и вы можете вкладывать душу и сердце только в нечто такое, чего вы действительно желаете».

Цели дают нам также направление и намерение. Я сажусь в мою машину, включаю

зажигание, начинаю ехать и надеюсь куда-нибудь попасть. Я решаю, куда я хочу ехать или хотя бы приблизительно определяю, где я хочу оказаться, и тогда веду машину в том основном направлении. Точно так же я пытаюсь жить и управлять своей жизнью. Иногда что-то случается, и по целому ряду причин и я могу не попасть туда, куда я хотела двигаться. Если я передумала или вмешались проблемы, над которыми я не властна, тогда я начинаю делать что-то иное, а не то, что я планировала ранее. Время и конкретные обстоятельства могут меняться. Это нормально. Я обычно попадаю в какое-то лучшее место или в то место, которое лучше для меня. Вот куда приводят принятие себя и реальности, доверие, вера и решение не управлять событиями, а положиться на их течение. Но по меньшей мере я не гоню автомобиль своей жизни без всякой цели. Большинство из тех вещей, которых я хочу, приходят, чтобы потом исчезнуть. Я сейчас меньше беспокоюсь о разрешении моих проблем, поскольку я превратила мои проблемы в цели. И я начинаю думать о том, что мне необходимо и что я хочу решить.

Ставить цели — забавно. Цели вырабатывают интерес и энтузиазм в жизни. Они делают жизнь интересной, а иногда волнующей.

«...Сдайтесь желанию, и вы будете набирать энергию, энтузиазм, психический темперамент, даже улучшится ваше здоровье- энергия увеличится, многократно умножится, когда вы поставите себе желанную цель и решите работать на эту цель. Многие люди, миллионы людей, могут обнаружить новую энергию путем выбора цели и отдавая ей все, что они имеют, чтобы завершить задуманное. Цели лечат скуку. Цели даже лечат многие хронические болячки».

Есть какая-то магия в постановке и записывании целей. Это приводит в движение мощную психологическую, духовную и эмоциональную силу. Мы начинаем осознавать, что нам необходимо делать, и делаем все, чтобы достичь цели и завершить дело. То, что нужно, приходит к нам. События начинают случаться. Ниже я привожу еще один отрывок из книги «Магия больших мыслей».

«Давайте прозондируем несколько глубже силу целей. Когда вы сдаетесь вашим целям, когда вы позволяете цели сделать вас фанатиком, вы получаете физическую силу, энергию и энтузиазм, необходимые для завершения цели. Но вы получаете нечто еще, нечто, в равной степени ценное. Вы получаете «автоматическое устройство», необходимое вам, чтобы удерживать вас прямо по курсу к вашему объекту.

Самое поразительное, что глубоко укрепленная цель удерживает вас на пути к достижению вашей мишени. Здесь нет ничего сверхъестественного. Происходит следующее. Когда вы сдаетесь своей цели, цель сама работает в вашем подсознании. Ваше подсознание всегда уравновешено. Но ваше подсознание не уравновешено до тех пор, пока вы не настроитесь на волну того, о чем думает ваше подсознание. Без полного сотрудничества со стороны подсознания человек нерешителен, не видит ясности своего положения, как бы сбит с толку. Теперь, когда ваша цель абсорбирована вашим подсознанием, вы реагируете автоматически правильно. И ваше сознание свободно для ясного, строгого мышления».

Каковы наши цели? Чего мы хотим, хотим ли мы, чтобы в нашей жизни что-то случилось — на этой неделе, в этом месяце, в этом году, в следующие пять лет? Что именно? Какие проблемы мы хотим разрешить? Какими материальными вещами нам бы хотелось обладать? Какие перемены мы хотим сделать в нас самих? Что мы хотим завершить?

Я не собираюсь представить здесь главу из учебника с точным перечислением того, как следует ставить цели. Постановка целей длительное время была слишком скучным занятием. Я привожу ниже несколько соображений, которые я считаю важными. Ищите тот путь, который работает.

□ Превращайте все в цели. Если у нас есть проблема, то найти решение ее — это наша цель. Мы не обязаны знать решение. Наша цель — это разрешение этой проблемы. Хотим ли мы чего-нибудь? Новую водную кровать, красный свитер, новую машину, более длинные волосы, более длинные ногти? Превратите это в цель. Хотим ли мы куда-то поехать — в Европу, Южную Америку, в цирк? Желаем ли мы здоровых взаимоотношений со взаимной



любовью? Превратите это в цель. Есть ли что-либо такое, что мы всегда хотели делать, — пойти учиться, работать в определенной компании, зарабатывать 40000 долларов в год? Превратите это в цель. Нужно ли нам решить, что мы хотим делать для карьеры? Превратите принятие решения в цель. Хотим ли мы стать ближе к Богу, ходить в церковь каждое воскресенье или читать Библию каждый день? Превратите это в цель. Хотим ли мы изменить что-нибудь в себе — научиться говорить «нет», принять конкретное решение, дать выход гневу? Превратите это в цель. Хотим ли мы улучшить взаимоотношения с определенными людьми — детьми, друзьями, супругом, родственником? Превратите это в цель. Хотим ли мы сформировать новые взаимоотношения, сбавить вес, набрать вес, перестать тревожиться, прекратить контролирование? Хотим ли мы научиться, как мы можем забавляться, как наслаждаться сексом, достичь приятия конкретного человека или события, прощать кого-то? Я верю, что мы можем с успехом обратить каждый аспект нашей жизни в цель. Если это нас беспокоит, превратите это в цель. Если мы осознаем, что какая-то сторона жизни нуждается в изменении, превратите это в цель. Если мы хотим этого, сделаем это целью.

□ Выбросьте из своего лексикона все слова, обозначающие долженствование, все эта «я должна», «ты должен». У нас достаточно долженствований, управляющих нашей жизнью; при постановке целей они нам не нужны. Сделайте своей целью отвязаться от 75 процентов «я должна».

□ Не ограничивайте себя. Стремитесь ко всему: все, чего мы хотим и в чем мы нуждаемся, все проблемы, которые мы хотим разрешить, все наши желания и даже некоторые из наших прихотей могут стать нашими целями. Не беспокойтесь. Если не предполагается, чтобы у нас были такие цели, то мы не будем их иметь. Если же предполагается, чтобы они у нас были, я верю, что мы используем улучшенный шанс, чтобы получить все это путем превращения желаний в цели.

□ Напишите свои цели на бумаге. Есть необычная сила в кратком записывании целей, это лучше, чем свободно складировать их в нашем уме. Мы тогда меньше беспокоимся, нам меньше приходится обдумывать, и это дает фокус и организацию для наших целей. Записывание наших целей помогает нам направлять нашу энергию и быть в связи с нашей Высшей Силой. Мы не обязаны записывать наши цели аккуратно или безупречно или использовать особые слова или системы. Предайте их бумаге — и дело с концом.

□ Предайте ваши написанные цели Богу. Скажите Богу, что вот эти вещи меня интересуют, попросите Его о помощи, затем смиренно уступите. Об этом говорят «Он это сделал, а не я».

□ Отпустите вожжи. Держитесь поближе к целям, чтобы видеть их, когда вам это необходимо, но не беспокойтесь и не страдайте от навязчивых вопросов типа, как, когда, если и что если. Некоторые люди предлагают управлять нашими целями ежедневно. Я нет, кроме тех случаев, когда я ставлю ежедневные цели. Но вы можете это делать любым способом, который вы выберете. Как только я предала свои цели бумаге, я пытаюсь снять с них контроль и принуждение.

□ Делайте то, что вы можете, день за днем. В рамках каждых 24 часов в сутки делайте то, что представляется вам подходящим и уместным. Каждый день выполняйте волю Божию. Делайте то, к исполнению чего вы почувствовали вдохновение. Делайте то, что лежит на вашем пути и что должно быть сделано. Делайте это спокойно и с верой. На этом пути появляются и затем уходят чудесные вещи. Испытайте их. Мы обязаны де лать свою часть. Но я верю, что мы можем и будем делать нашу часть наилучшим образом, если мы делаем не все сразу, а понемногу» день за днем. Если настанет время делать что-то, мы будем знать. Если настанет время, чтобы что-то случилось, это произойдет. Доверяйте себе и Богу.

□ Ставьте цели регулярно и по мере необходимости. Мне нравится ставить цели на год в начале каждого нового года. Это указывает мне на то, что мне интересно жить моей жизнью в данном конкретном году. Я не верю в чудеса Нового года; я верю в цели. Я также записываю цели по мере их возникновения в течение года. Когда я сталкиваюсь с проблемой,

вижу потребность, чувствую новое желание, я превращаю это в цель и добавляю это к своему списку. Я также использую цели, чтобы выдержать кризисные времена, когда я чувствую себя особенно неуверенно. Затем я записываю все то, что я хочу и в чем я нуждаюсь, что мне необходимо завершить ежедневно, еженедельно или ежемесячно.

□ Проверьте цели, которых вы достигли. Да, мы начнем достигать своих целей. Наши желания и потребности будут удовлетворяться. Мы достигнем определенных вещей, которые важны для нас. Когда это случается, вычеркните ту цель, поздравьте себя и поблагодарите Бога. Мы приобретем уверенность в себе, в постановке цели, в Боге и в ритме жизни таким образом. Мы увидим своими глазами, что хорошие вещи все-таки случаются с нами. Иногда мы можем испытать разочарование, когда мы достигаем цели, если это была важная цель, то она потребовала много энергии, или если мы стали на путь «магического мышления» в вопросе достижения этой цели. (Магическое мышление включает такие мысли, как: «Я начну жить счастливо только тогда, когда эта проблема будет разрешена» или «Я буду счастлива после того, как займу водную кровать».) Чтобы избежать разочарования, важно иметь длинный список целей и избегать магического мышления. Мне еще никогда не удавалось достичь цели или разрешить проблему и чтобы это способствовало тому, чтобы я зажила счастливо после. Жизнь продолжается, и я пытаюсь жить счастливо и в согласии с собой.

Мы можем никогда не быть без списка проблем, которые необходимо превратить в цели. Мы возможно никогда не будем жить без желаний и потребностей. Но этот процесс постановки целей, кроме того, что он помогает сделать жизнь более радостной, помогает развить определенную веру в отливы и приливы и во всеобщую добродетель жизни. Проблемы возникают. Проблемы разрешаются. Желания и потребности осознаются. Желания и потребности удовлетворяются. Мечты рождаются. Мечты осуществляются. События происходят. Хорошие события случаются. Затем встает еще больше проблем. Но все это нормально.

□ Будьте терпеливы. Доверяйте Богу в выборе подходящего времени. Не снимайте вопрос из списка, если он все еще важен для вас, только потому что вы не достигли цели или получили нечто взамен, когда мы думали, что мы должны это занять; никуда не годные наши «я должна», «ты должен» пропитывают все области нашей жизни. Иногда я свои цели таскаю годами за собой. Когда я делаю свою ежегодную работу по постановке целей, я, взглянув на листок бумаги, думаю: «О, эта проблема никогда не будет разрешена. Она существует в моем списке уже годами». Или: «Эта мечта никогда не осуществится. Уже четвертый год подряд я ее записываю». Или: «Я никогда не буду в состоянии изменить этот дефект своего характера». Неправда. Это просто еще не случилось. Вот одна из лучших мыслей о терпении, с которыми я когда-либо сталкивалась. Это отрывок из книги Денниса Холи об алкоголизме «Осмелюсь измениться».

Я начал осознавать, что ждать — это искусство и что ожидание способствует достижению желаемого. Ожидание может заключать в себе очень, очень большую мощь. Время — это ценная вещь. Если вы можете ждать два года, вы можете достичь чего-то такого, чего вы не можете достичь сегодня, как бы вы тяжело ни трудились, как бы много денег вы ни выбросили на ветер, сколько бы раз вы ни бились головой о стену...

События происходят, когда наступает нужное время — когда мы готовы, когда Бог готов, когда мир готов. Уступите. Отпустите вожжи, пусть все идет, как идет. Но держите это в своем списке.

Нам необходимо ставить цели для себя. Начните сегодня — когда вы закончите читать эту главу. Если у вас нет никаких целей, сделайте своей первой целью «занять некоторые цели». Возможно, вы не начнете жить счастливо сразу после этого, но вы можете начать жить счастливо.

### *Задание*

1. Напишите свои цели на листочке бумаги. Пытайтесь думать по меньшей мере о десяти пунктах

— о желаниях, о проблемах, требующих своего разрешения, о переменах в вас самих.

2. Пересмотрите список «характеристик созависимости» в четвертой главе. Поставьте себе целью изменить любую из тех характеристик, которые составляют проблему для вас.

## 17. Общение

**Когда вы делаете нечто такое,  
что хорошо для вас,  
то достаточно сказать об этом один раз,  
простыми словами и далее отказаться  
обсуждать какие-либо подробности.  
*Тоби Раис Дрюс***

Прочитайте нижеприводимые диалоги.

Даниела собирается позвонить Стэси. Даниела хочет, чтобы Стэси посидела с ее тремя детьми во время уик-энда, но она не намеревается просить Стэси посидеть с детьми; она намерена манипулировать приятельницей таким образом, чтобы та сама предложила ей свою помощь. Обратите внимание, какие техники использует Даниела

Стэси: Здравствуй.

Даниела: Привет (что-то мямлит). Вздох. Вздох означает «Ах, я бедняжка. Я просто так беспомощна. Спроси меня, что у меня плохо. Спасай меня».

Стэси (после долгой паузы): Ох, привет, Даниела. Рада, что ты позвонила. Как у тебя дела? Во время долгой паузы Стэси думала: «О, нет. Только не она». Вздыхает и стонет снова «О, Господи, что она хочет от меня на этот раз?»

Даниела (вздох, вздох): Дела у меня идут как всегда. Ты же знаешь, полно проблем. Что Даниела говорит на самом деле, следует понимать так: «Продолжай, спрашивай меня, что у меня не так».

Стэси (снова после долгой паузы): Что случилось? Твой голос звучит ужасно. Во время долгой паузы на этот раз Стэси думает «Я не собираюсь спрашивать, что у нее не ладится. Я не попадусь в ловушку. Я отказываюсь спрашивать ее, что у нее идет плохо». Думая таким образом, Стэси почувствовала гнев, затем вину (чувства, характерные для роли спасительницы), затем продолжала спасать Даниелу, расспрашивая ее о том, что у нее не ладится.

Даниела: О, мой муж только что узнал, что ему необходимо ехать за город в ближайший уик-энд по работе, и он очень просит, чтобы и я с ним поехала. Мне бы очень хотелось поехать с ним. Ты же знаешь, я никогда никуда не выезжаю. Но я не знаю, кого бы мне попросить посидеть с моими детьми. Мне ужасно не хочется отказать ему, но я вынуждена была отклонить его просьбу. Он так расстроился. Надеюсь, что он не слишком рассердился на меня. Ну ладно, это просто дела идут так, как это обычно и бывает, мне кажется. Вздох. Вздох. Даниела подготавливает почву. Она хочет, чтобы Стэси жалела ее, почувствовала свою вину и пожалела ее мужа. Ее слова были тщательно подобраны. Даниела, конечно же, сказала своему мужу, что поедет с ним. Она сказала мужу, что намеревается нанять Стэси нянчить детей.

Стэси (долгая, долгая пауза): Хорошо, я полагаю, что я смогу подумать, может быть, я помогу тебе. Во время паузы на этот раз Стэси думает «О, нет. Нет, нет и нет. Я ненавижу присматривать за ее детьми. Она никогда не посидит с моими детьми. Я не хочу. Я не буду. Будь она проклята за то, что она все время ставит меня в такое положение. Вздор! Но как я могу сказать «нет»? Я должна помогать людям. Работать для других. И она нуждается во мне так сильно. Господи, я не хочу, чтобы она рассердилась на меня. Кроме того, если я ей не помогу, то кто ей поможет? У нее такая многострадальная жизнь. Но это в последний раз. Да, последний раз и больше никогда». Ее чувствами были гнев, жалость, вина, святость, и снова она возвращалась назад к гневу. Заметьте, как она унижала Даниелу, навешивая на нее

ярлык беспомощности; заметьте, как велико было ее чувство ответственности, что давало ей ощущение своего величия: «Я — единственный человек в мире, который может помочь ей». Итак, заметьте, какие слова она использует для ответа. Она надеялась, что Даниела заметит недостаток ее энтузиазма и спасет ее, сказав что-то вроде: «Ладно, забудь это».

Даниела: Ты действительно можешь посидеть с детьми? Огромное спасибо. Ты такая великодушная. Я никогда не мечтала, что ты действительно сделаешь это для меня. «Ху, ах-ха! Добилась, чего хотела». Стэси: Нет проблем. Рада тебе помочь. «Я не хочу это делать. Почему это всегда со мной происходит?».

В следующем диалоге Роберт хочет, чтобы его жена, Сэлли, позвонила его начальнику и сказала ему, что Роберт болен. Накануне Роберт где-то пьянствовал до 3 часов ночи. Его алкоголизм является причиной все более усугубляющихся проблем дома и на работе. Во время разговора он чувствует себя разбитым, злым, виноватым и близким к отчаянию. Сэлли чувствует себя точно так же.

Роберт: Доброе утро, дорогая. Как моя сладенькая чувствует себя сегодня? «О, Господи, помоги мне, я чувствую себя ужасно. Я не могу пойти на работу. Она сходит с ума. Я не могу предстать перед начальником. Лучше я намылюсь к ней, пусть она позвонит за меня начальнику, и тогда я вернусь в постель. Нет, лучше мне опохмелиться. Быстро».

Сэлли: Я прекрасно себя чувствую. (Сказано сквозь зубы, мученическим голосом после холодного изумленного, ничего не видящего взгляда и долгого молчания). Сэлли имела в виду следующее: «Я испытываю боль и обиду. Я испытываю гнев. Как ты мог это сделать для меня? Тебя опять не было дома прошедшей ночью, ты опять пил. Ты обещал мне больше этого не делать. Наша жизнь рассыпается на куски, а тебе все равно. Посмотри на себя: на что ты похож? Я уже больше не могу выносить это!».

Роберт: Дорогая, я так плохо себя чувствую сегодня. Должно быть, я простудился. Я даже не могу позавтракать. Позвони моему начальнику, хорошо? Скажи ему, что я выйду на работу завтра, если мне станет лучше. Ну, будь умницей, моя малышка. Я так болен. «Я — беспомощен и ты нужна мне. Позаботься обо мне и сделай это прямо сейчас. Я знаю, ты злишься на меня, поэтому я пытаюсь вызвать у тебя жалость к себе».

Сэлли: Я не думаю, что я должна звонить твоему начальнику. Он любит говорить с тобой, когда ты не собираешься выходить на работу. У него всегда есть вопросы, и я не могу на них ответить. Не думаешь ли ты, что будет лучше, если ты позвонишь? В конце концов ты знаешь, что ты хочешь сказать. «Я ненавижу звонить его начальнику. Я терпеть не могу врать за нею. Но если я скажу «нет», он рассердится. Я попытаюсь действовать более беспомощно, чем это делает он».

Роберт: Что с тобой, в конце концов? Неужели ты не можешь сделать такую мелочь для меня? Ты так эгоистична? Я знаю, ты ужасно злишься на меня. Ты всегда злишься на меня. И неудивительно, что я пью с такой женой. Ладно, держи свою марку. Не звони. Но если я потеряю свою работу, то это будет твоя вина. «Как она смеет отказывать мне?», — думает он. Затем он решает, что уже пора действовать жестко. Он решил заставить ее сделать это. Он решает взвалить на нее большую порцию вины, а сверху чуть-чуть присыпать ее страхом. Он знает, что она беспокоится, как бы он не потерял работу. Делая все это, он грунтует почву для сегодняшней выпивки.

Сэлли: Ладно. Я сделаю это. Но никогда впредь не проси меня больше. И если ты напьешься еще раз, я уйду от тебя. Чувствуя себя попавшейся в ловушку, Сэлли звонит начальнику Роберта. Роберт сделал свое дело хорошо. Он нажал на все слабые точки Сэлли. Она боится обвинений в эгоизме, потому что думает, это будет ужасно, если она будет эгоистичной; она чувствует себя виноватой, потому что она знает, что злится все время; она чувствует себя ответственной за пьянство Роберта; и она боится, что он потеряет свою работу. То заявление, что она уйдет, если он снова напьется, было пустой угрозой; никакого решения о том, чтобы оставить Роберта, она не приняла. И в следующий раз, когда Роберт попросит ее, она снова позвонит его начальнику. После того, как Сэлли позвонила, она впала в состояние ярости на Роберта, преследуя его. Затем она кончила тем, что почувствовала

сильную жалость к себе, почувствовала себя жертвой. Она также продолжала испытывать сильнейшее чувство вины, думая, что с ней что-то не в порядке, что-то в ней идет не так, раз она испытывает все эти чувства и дает такие реакции, поскольку Роберт выглядит таким сильным, а она чувствует себя такой слабой и незащищенной.

В нижеприведимом диалоге консультант разговаривает с мужем-алкоголиком и его женой в группе семейной терапии. Пара представляется идеальной. Они не в первый раз посещают эту группу, но это первый раз, когда консультант сфокусировал свое внимание на них.

Консультант: Стивен и Джоан, я рада, что вы оба здесь в этот вечер. Как дела?

Стивен: У меня великолепно. Просто великолепно. Не так ли, Джоан?

Джоан (улыбается): Да. Все идет хорошо. (Нервный смех).

Консультант: Джоан, вы улыбаетесь, но я чувствую, что что-то идет не так. Это хорошо поговорить здесь. Это хорошо поговорить о ваших чувствах и это хорошо поговорить о ваших проблемах. Для этого и предназначена эта группа. Что происходит за занавесом вашей улыбки?

Джоан (ее улыбка рассыпается, и она начинает плакать): Я уже больше не могу выносить все это. Я больше не могу терпеть его побои. Я больше не могу выносить, как он орет на меня. Я по горло сыта ложью. Я по горло сыта обещаниями, которые никогда не выполняются. Я сыта по горло оскорблениями, шлепками, пощечинами.

Сейчас, когда мы «услышали» разговор некоторых созависимых, давайте рассмотрим, как мы используем диалог. У многих созависимых очень слабые навыки общения. Мы тщательно выбираем свои слова, чтобы манипулировать людьми, задабривать людей, контролировать их, покрывать их и облегчать им чувство вины. Наше общение отдает репрессированными чувствами, репрессированными мыслями, скрытыми мотивами, низкой самооценностью и стыдом. Мы смеемся, когда нам хочется плакать, мы говорим, что у нас все прекрасно, когда это не так. Мы позволяем себе быть повышенными в цене и затем быть потерянными. Иногда мы реагируем невпопад. Мы оправдываем, рационализируем, компенсируем и всех вокруг принимаем за тупиц. Мы не умеем отстаивать себя неагрессивным образом. Мы дразним и угрожаем, затем отступаем. Иногда мы врем. Часто мы проявляем враждебность. Мы очень много извиняемся и намекаем на то, чего мы хотим и что нам нужно.

Созависимые — люди непрямые. Мы не говорим то, что имеем в виду, мы не имеем в виду то, что говорим.

Мы это делаем не нарочно. Мы так поступаем потому, что мы научены общаться таким путем. В некотором отношении, либо в нашем детстве, либо в семье уже в зрелые годы, мы выучили тот урок, что это нехорошо говорить о проблемах, выражать чувства, высказывать мнения. Мы выучили тот урок, что нехорошо прямо заявлять, чего мы хотим и в чем нуждаемся. И конечно же нехорошо говорить «нет» и пытаться постоять за себя. Родитель или супруг, больной алкоголизмом, будет рад обучить нас этим правилам; мы всегда слишком желали выучить и принять эти правила.

Как Джон Пауэлл ставит вопрос в названии своей блестящей книги об общении: «Почему я боюсь сказать тебе, кто я?» Почему мы боимся говорить людям кто мы есть? Каждый из нас должен сам ответить на этот вопрос. Пауэлл говорит, что это потому, что то, что мы собой представляем, это все, что у нас есть и мы боимся быть отвергнутыми. Некоторые из нас могут бояться потому, что мы не уверены, кто мы есть и что мы хотим сказать. Многие из нас длительное время тормозились и управлялись одним или большим числом семейных правил, которые я обсуждала раньше в этой главе. Некоторые из нас вынуждены были следовать этим правилам, чтобы защитить себя, чтобы выжить. Однако я полагаю, что большинство из нас боятся говорить людям, кто мы есть, потому что мы не верим, что это нормально и хорошо быть теми, кто мы есть.

Многие из нас не любят себя и не доверяют себе. Мы не доверяем своим мыслям. Мы не доверяем своим чувствам. Мы считаем свои мнения прогнившими. Мы не думаем, что у

нас есть право сказать «нет». Мы не уверены в том, чего мы хотим и что нам необходимо; если же мы все-таки знаем, то мы чувствуем себя виноватыми за то, что у нас есть желания и потребности, и мы, конечно же, поворачиваемся к ним лицом. Мы можем испытывать стыд за то, что у нас есть проблемы, и нам очень хочется отказаться всякий раз, если кто-либо еще настаивает, что проблемы тут нет.

Общение не является чем-то мистическим. Слова, которые мы произносим, отражают то, кто мы есть: что мы думаем, как мы выносим суждение, что мы чувствуем, что мы ценим, что мы почитаем за честь, что мы любим, что ненавидим, чего мы боимся, чего мы желаем, на что надеемся, во что верим, чему мы посвящаем себя. Если мы думаем, что мы каким-то образом не соответствуем жизни, то наше общение будет отражать это: мы будем судить о других как о людях, имеющих ответы на все случаи жизни; мы будем испытывать гнев, обиду, страх, вину, мы будем нуждаться в людях и поддаваться их контролю. Мы будем желать управлять другими, будем стараться угодить другим любой ценой и будем бояться неодобрения и отвержения. Мы будем надеяться на все, но будем верить, что мы ничего не заслуживаем и ничего не добьемся, пока не принудим силой случиться чему-нибудь, и будем оставаться преданными тому, чтобы быть ответственными за чувства других людей и за их поведение. Мы переполнены негативными чувствами и мыслями.

Не удивительно, что у нас много проблем общения.

Говорить ясно и открыто — это не трудно. Фактически, это даже легко. И забавно. Начните с уверенности в том, что то, что мы собой представляем, то, кто мы есть — это хорошо, что мы — «о'кей». Наши чувства и мысли в порядке. Наши мнения значимы. Это хорошо говорить о наших проблемах. И это нормально и хорошо сказать «нет».

Мы можем сказать «нет» — как только мы захотим. Это легко. Скажите это прямо сейчас. Десять раз. Видите, как это было легко?

Мы можем говорить о том, чего мы ожидаем от других, не требуя, чтобы люди менялись соответственно нашим потребностям. Другие люди могут говорить о том, что они ожидают от нас, и нам не обязательно меняться в соответствии с их желаниями тоже — если мы не хотим этого. Мы можем выразить свои желания и потребности. Выучите слова: «Вот то, что мне нужно от тебя. Вот этого я хочу от тебя».

Мы можем говорить правду. Лгать о том, что мы думаем, о том, как мы чувствуем, и о том, чего мы хотим, — это невежливо.

Нам необязательно становиться управляемыми тем, что говорят другие люди; нам необязательно управлять другими людьми с помощью наших слов и специальных влияний. Нам необязательно быть манипулируемыми, виноватыми, подчиняться силе и принуждению. Мы можем открыть свой рот и позаботиться о себе! Научитесь говорить: «Я люблю тебя, но я люблю себя тоже. Это то, что мне нужно делать, чтобы заботиться о себе».

Мы можем, как говорит Эрни Ларсен, научиться игнорировать бессмыслицу. Мы можем отказаться говорить о чьей-либо болезни, будь то алкоголизм или другое компульсивное нарушение. Если в этом нет смысла, то в этом нет смысла. Мы не обязаны тратить напрасно свое время, пытаюсь найти смысл в том, чтобы убедить другого человека, что нет смысла в том, что он (или она) сказал(а). Научитесь говорить: «Я не хочу это обсуждать».

Мы можем утвердить себя и отстоять себя, не прибегая к грубости или агрессии. Научитесь говорить: «Вот это та крайняя точка, до которой я дохожу. Это моя граница. Я не буду переносить чего-то большего». И имейте в виду эти слова, следуйте их смыслу.

Мы можем выказать сострадание и озабоченность, не спасая. Научитесь говорить: «Твои слова говорят мне, что у тебя есть проблема. Что тебе необходимо от меня». Научитесь говорить: «Мне очень жаль, что у тебя такая проблема». Затем отпустите вожжи. Мы не обязаны управлять этим. Мы можем обсуждать наши чувства и проблемы, не ожидая, что люди нас будут спасать тоже. Все может уладиться после того, как нас выслушают. Возможно, это все, что нам когда-либо хотелось в конце концов.

Одна общая жалоба, которую я слышу от созависимых, следующая: «Никто не

принимает меня всерьез!» Принимайте сами себя всерьез. Сбалансируйте это с подходящим чувством юмора, и тогда нам не придется беспокоиться о том, что кто-либо еще делает или чего кто-то не делает.

Научитесь слышать, что люди говорят и чего они не говорят. Научитесь слушать себя, тон голоса, который мы используем, слова, которые мы выбираем, тот способ, которым мы выражаем себя, и те мысли, которые проходят сквозь наше сознание.

Разговор — это и инструмент, и чудо. Мы говорим, чтобы выразить себя. Мы говорим, чтобы быть услышанными. Разговор помогает нам понимать себя и помогает нам понимать других людей. Разговор помогает нам передавать послания людям. Иногда мы говорим, чтобы достичь близости и интимности. Возможно, мы не всегда имеем сказать нечто потрясающее людям, но мы хотим контактировать с людьми. Мы хотим проложить мост через пропасть. Мы хотим поделиться и быть близкими. Иногда мы говорим для того, чтобы развлечься — чтобы поиграть, насладиться, чтобы добродушно подшучивать и занимать гостей. Бывают времена, когда мы говорим, чтобы позаботиться о себе — дать ясно понять, что нас нельзя запугать, что мы не потерпим жестокого обращения с собой, что мы любим себя и что мы приняли решение, исходя из наших лучших интересов... А иногда мы просто говорим.

Нам необходимо брать на себя ответственность за общение. Пусть наши слова отражают высокое самоуважение и уважение к другим. Будем честными. Будем прямыми. Будем открытыми. Будем деликатными и любящими, когда это уместно. Будем твердыми, когда ситуация призывает нас к твердости. И превыше всего этого еще будем теми, кто мы есть, и будем говорить то, что нам необходимо сказать.

С любовью и достоинством будем говорить правду — как мы думаем, как мы ее чувствуем и как мы ее знаем — и это сделает нас свободными.

#### *Задание*

Прочитайте эти книги: «Почему я боюсь говорить вам, кто я?» Джона Пауэлла и «Как женщине отстоять себя (без агрессивности) в жизни, в любви и на работе», автор Джин Бауэр. Эта последняя книга «Как женщине отстоять себя...» очень хороша также и для мужчин.

18. Работайте по программе «12 шагов»

#### **«Как работают «12 шагов»?**

**Они работают просто замечательно,  
благодарю вас.»**

*Анонимная цитата из АА/ Ал-Анон*

Я питаю отвращение к болезни, называемой алкоголизмом. Химическая зависимость и другие компульсивные нарушения разрушают людей — красивых, интеллигентных, тонко чувствующих, творческих, любящих, заботливых людей, которые совершенно не заслуживают того, чтобы быть разрушенными. Болезнь убивает любовь и мечты, причиняет боль детям, разрывает на части семьи. Алкоголизм оставляет позади себя ободранных как липку, разбитых, состоящих уже только из фрагментов, одичавших жертв. Иногда безвременная смерть алкоголика вызывает меньше боли, чем та несчастная болезнь, которая причиняла боль всю его или ее жизнь. Это ужасная, коварная, неблагоприятная, мощная и беспощадная болезнь.

Я очень люблю программы Двенадцати Шагов. Я питаю глубокое уважение к каждой из них: программе Анонимных Алкоголиков, предназначенной для людей, которые хотят прекратить пить; к программе Ал-Анон, предназначенной для людей, уязвленных пьянством кого-то еще; программе Алатин, предназначенной для подростков, уязвленных пьянством кого-то другого; программе Ал-Атот, предназначенной для детей, уязвленных чьим-либо

пьянством; программе Анонимных Наркоманов, предназначенной для людей, зависимых от наркотиков.

Другие программы Двенадцати Шагов, которые я уважаю, включают Нар-Анон — для людей, уязвленных чьей-либо химической зависимостью; Анонимные Передающие — для людей с нарушением питания; О-Анон — для людей, уязвленных нарушениями питания других; Анонимные Семьи — для людей, обеспокоенных употреблением химических веществ и/или наличием поведенческих проблем у родственника или друга; Взрослые Дети Алкоголиков -- для взрослых детей алкоголиков; Анонимные Эмоции - для людей, желающих обрести эмоциональное благополучие.

Другие хорошие программы Двенадцати Шагов включают. Сексуально-Зависимые Анонимные — для людей с компульсивным сексуальным поведением; Со-СА — для людей, уязвленных сексуальным поведением другого человека; Анонимные Азартные Игроки — для людей, желающих прекратить азартные игры; Гэм-Анон — для людей, уязвленных азартными играми другого человека; Анонимные Родители — для родителей, которые жестоко обращались со своими детьми или забрасывали детей, либо боящихся этого, либо для подростков, сталкивающихся с проблемами, связанными в прошлом или настоящем с жестоким обращением; Анонимные Сексуальные Обидчики. Могут существовать также и другие программы, которые я либо пропустила, либо они начали свое существование после того, как была написана эта книга.

Программы Двенадцати Шагов — это не только группы самопомощи, которые помогают людям с компульсивными нарушениями перестать делать что бы то ни было, что они чувствуют себя принужденными делать, т.е. совершать насильственные действия (пьянствовать, помогать пьяницам и т.д.). Программы учат людей, как жить — умиротворенно, счастливо, успешно. Они приносят спокойствие. Они несут исцеление. Они дают жизнь своим членам — часто более богатую, более здоровую жизнь, чем была до этого, какая бы проблема ни омрачала их жизнь. Двенадцать Шагов — это образ жизни.

В этой главе я намерена сосредоточить свое внимание на программах для людей, которые длительное время страдают от компульсивных нарушений другого человека, поскольку эта книга о созависимости, а это как раз и есть то, что называется созависимостью. Я особенно намерена обращаться к программе Ал-Анон, поскольку это та программа, по которой я «работаю» (я еще буду обсуждать немножко тот жаргон, «работать по программе», позднее). Тем не менее если немножко творческого отношения проявите вы со своей стороны, то информация, которую я представляю, может быть применима к любой программе Двенадцати Шагов.

### Двенадцать Шагов

Двенадцать Шагов — это суть программы Двенадцати Шагов. Шаги, в их базисных формах, входят в различные программы. Но все программы адаптируют свои шаги, взяв их из программы Анонимных Алкоголиков. Интерпретации, приводимые после каждого шага, отражают мое личное мнение и никак не соотносятся с какой-либо конкретной программой Двенадцати Шагов, не одобрены ею и не привязаны к ней. Программы имеют также Традиции, которые стоят на страже чистоты программ, чтобы быть уверенным, что программы продолжают эффективно работать. Одиннадцатая Традиция программы Ал-Анон гласит. «Наша политика в области общественных связей основывается на привлечении новых членов, а не на рекламе...». Пожалуйста, поймите, что я не рекламирую эту программу или любую другую программу. Я просто высказываю то, что думаю, и уж так случилось, что я высокого мнения о Двенадцати Шагах.

**1. Мы признали, что бессильны перед алкоголем, что наша жизнь стала неуправляемой.**

Это важный Шаг. Его следует сделать первым. Поэтому-то он и называется Первый Шаг. Значительная часть нашей борьбы за принятие чего-либо, будь то алкоголизм любимого или проблема пере(недо)едания, например, приводит нас к этой двери. Мое



отрицание, мои торги, мои усилия управлять кем-то, мой гнев, моя обида приводили меня к этому месту. Дважды в моей жизни я пыталась сделать невозможное. Я пыталась взять под контроль алкоголь. Я воевала с алкоголем во время моего собственного пьянства и в те дни, когда я употребляла всякие вещества; я пошла на войну против алкоголя тогда, когда любимые мною люди употребляли алкоголь и злоупотребляли им. Оба раза я потерпела поражение. Когда же научусь перестать воевать с гигантами? Оба раза алкоголь приобрел власть надо мной — однажды в прямом смысле, через свое собственное питье; второй раз косвенно, через употребление веществ другим человеком. Это не имеет значения, в конце концов, как алкоголь берет нас под контроль. Он просто берет. Мои мысли, эмоции, поведение — моя жизнь — регулировались и направлялись алкоголем и его влияниями на жизнь другого человека. Люди управляли мною, но те люди сами были управляемы алкоголем. Как только однажды был включен свет, то уже было нетрудно увидеть, кто есть босс. Бутылка была боссом. Как только я увидела это, то я могла легко рассмотреть, что моя жизнь была неуправляемой. Да, действительно, это было так. Я была вне собственного контроля духовно, эмоционально, умственно и поведенчески. Мои взаимоотношения с людьми были неуправляемыми. Моя карьера была неуправляемой. Я даже не могла содержать свой дом в чистоте.

Если этот Шаг звучит так, будто вы сдаетесь, то это потому, что так оно и есть. В этом месте мы сдаемся правде. Мы бессильны перед алкоголем. Мы бессильны перед болезнью алкоголизма. Мы бессильны перед пьянством другого человека и перед влияниями алкоголизма на его или ее жизнь. Мы бессильны перед людьми, мы не властны над тем, что они делают, говорят, думают, чувствуют либо чего они не делают, не говорят, не думают или не чувствуют. Мы все это время пытались сделать невозможное. А в этом месте мы поняли это и приняли разумное решение прекратить пытаться делать то, что мы не можем сделать никогда, как бы сильно мы не пытались. В этом месте мы обратили свои взоры на себя — на то, каким образом мы были уязвлены и поражены, на свои особенности, на свою боль. Это звучит безнадежно и выглядит как поражение, но на самом деле это не так. Это приятие того, что есть. Мы не можем изменить ситуацию, мы не можем взять это дело под контроль и пытаться делать это - значит сходить с ума. В этом Шаге содержится уместное смирение. Здесь также содержится мостик ко Второму Шагу. Поскольку как только мы допускаем в сознание наше бессилие над тем, над чем мы действительно бессильны, мы получаем силу, которая является действительно нашей силой — силу изменить себя и свою жизнь. Когда мы перестаем пытаться делать невозможное, мы разрешаем себе сделать возможное.

**2. Мы поверили, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нас к нормальному и здоровому образу жизни.** Если Первый Шаг оставил нас в отчаянии, то этот Шаг принесет нам надежду. Я ни на минуту не сомневалась, что я уже была помешанная, когда однажды я перестала сравнивать себя с помешанными людьми, среди которых я была. Та жизнь, которой я жила, была умопомешательством; умопомешательством было и то, что я не вела другого образа жизни. Мне необходимо было поверить, что я могу стать нормальной. Мне необходимо было поверить, что та боль, которую я испытывала, может быть уменьшенной каким-то образом. Слушая людей, разговаривая с ними и фактически общаясь с людьми, которые были так же подавлены, как и я, и наблюдая, что они обрели умиротворение в обстоятельствах еще худших, чем мои, это помогло мне поверить. Не существует замены тому, что видишь собственными глазами. Как кто-то однажды сказал, увидеть — значит поверить.

И, конечно же, в этих Шагах заключается духовная программа. Благодарение Богу, мы не оставлены больше наедине с самими собой, чтобы изобретать наши собственные инструменты. Это не программа «помоги себе сам». Это не книга, с которой работаешь в одиночку. Действуйте самостоятельно на свой собственный риск. Но помните, что мы — духовные существа. Эта программа удовлетворяет наши духовные потребности. Мы здесь не говорим о религии; слово, которое я употребила, было духовность. Мы выбираем Высшую Силу и знакомимся с Ней, с Силой, большей, чем мы сами.

**3. Мы приняли решение отдать нашу волю и наши жизни под защиту Господа, как мы Его понимаем.** Я повернула свою волю и жизнь на сто восемьдесят градусов — я перестала заботиться об алкоголе и других наркотиках и начала заботиться о других человеческих существах (обычно алкоголиках); я потратила много лет, пытаясь навязать мой собственный план на схему событий. Настало время удалить себя с места управления кого-либо или чего-либо (включая меня саму) и отдать себя в руки исключительно любящего Бога. «Возьми это, — сказала я. — Все возьми — возьми меня, то, что происходило со мной, направления, куда я пойду и как я там буду справляться». Я сказала это однажды. И говорю это каждый день. Иногда я повторяю это каждые полчаса. Этот Шаг не означает, что мы подчиняемся целому букету долженствований и покрываем себя запретами. Он ни в коей мере не подразумевает продолжение страдальчества. Волнующим моментом в этом Шаге является то, что здесь содержится план — великий, абсолютно чудесный, обычно наполняющий жизнь наслаждением и полный смысла и достоинства план, в котором учтены наши потребности, желания, хотения, способности, таланты и чувства — для жизни каждого из нас. Это было хорошей новостью для меня. Я думала, что я вся — сплошная ошибка. Я не думала, что, существовало нечто важное, запланированное для моей жизни. Я то и дело спотыкалась на окружающих меня обстоятельствах, пытаясь извлечь лучшее из своей жизни в том виде, как я понимала: мы здесь для того, чтобы жить столь долго, сколько мы живы, и что каждому из нас отведено прожить свою жизнь.

**4. Мы произвели глубокое и смелое исследование своего поведения.** Мы перестали пристально держать свой взор на другом человеке и посмотрели на себя. Мы смотрим, с чем мы работаем, как мы все это время уязвляемся, что мы делаем, каковы наши характеристики, и мы записываем на бумажке все то, что мы видим. Мы смотрим на себя бесстрашно, не в состоянии ненависти к себе и суровой критики самих себя, но относясь к себе с любовью, честностью и заботой. Мы можем даже сделать такое открытие, что ненависть к себе, недостаточная любовь к себе были длительное время реальной моральной проблемой. Мы вырываем с корнем любые другие проблемы, включая заработанное чувство вины. Мы также бросаем взгляд на наши хорошие характеристики. Мы исследуем наши обиды и те случаи, когда мы гневались. Мы исследуем себя и ту роль, которую мы играем в нашей жизни. Этот Шаг также дает нам возможность исследовать стандарты, в соответствии с которыми мы оцениваем себя, выбрать те

стандарты, которые мы считаем подходящими, а остальные сбросить со счетов. Мы сейчас на пути к тому, чтобы выбросить на свалку наше заработанное чувство вины, отвязаться от незаработанного чувства вины, принимая этот груз, который мы называем собою и начинаем идти по пути духовного роста и перемен.

**5. Мы признали перед Богом, перед собой и перед другими сущность своих ошибок.** Признать вину, ошибку, исповедаться — это очень хорошо для души. Нет ничего лучше этого. Мы больше не вынуждены прятать что-либо. Мы говорим о самых ужасных, о самых постыдных секретах доверенному человеку, имеющему опыт слушать людей, работающих над Пятым Шагом. Мы говорим кому-нибудь, насколько мы обижены и разгневаны. Кто-то слушает. Кто-то принимает это к своему сердцу. Мы — прощены. Раны начинают затягиваться. Мы прощаем. Это освобождающий Шаг.

**6. Мы полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех отрицательных черт характера.** Мы осознаем, что некоторые вещи, которые мы делали, чтобы защитить себя, причиняли боль нам и, возможно, другим. Мы решаем, что мы готовы пойти на риск и оставить эти устаревшие формы поведения и отношения. Мы хотим измениться и хотим сотрудничать в процессе перемен. Я использую этот и следующий Шаги как ежедневный инструмент, помогающий мне избавляться от любых дефектов, которые попадают в поле моего внимания. Я рассматриваю свое чувство низкой собственной ценности как дефект, и я использую этот Шаг для работы над этим дефектом тоже.

**7. Мы смиренно попросили Его избавить нас от недостатков.** Из моего опыта вытекает, что смиренно здесь ключевое слово.

**8. Мы составили список тех, кому мы причинили зло, и приготовились возместить причиненный ущерб.** Готовность, желание — вот важное слово здесь, хотя я подозреваю, что оно напрямую связано со смирением. Не забудьте внести в список и себя. Заметь те, как пишет Джаэль Гринлиф: «Восьмой Шаг не читают так: составили список всех людей, которым мы причинили зло и начали испытывать чувство вины в связи с этим». Здесь нам выпадает шанс проявить заботу о нашем действительном, заработанном чувстве вины. Это важный Шаг, дающий нам инструмент, доступный нам в течение всей жизни, так что нам больше не обязательно испытывать чувство вины.

**9. Мы загладили вину перед людьми, за исключением тех, кому это могло принести боль.**

Это простой Шаг в простой программе. Иногда самые простые вещи помогают нам почувствовать себя счастливыми.

**10. Мы продолжали критически наблюдать за своим поведением, и когда мы ошибались, то своевременно признавали это.** Мы пристально смотрим за собой. Мы постоянно и регулярно оцениваем свое поведение. Мы определяем, что нам нравится в самих себе, что мы делаем правильно и хорошо. Затем мы либо поздравляем себя, чувствуем себя хорошо в связи с этим, благодарим Бога либо делаем все это сразу. Мы определяем, что нам не нравится из того, что мы делали, затем мы определяем, как это принять и как позаботиться о том, чтобы не возненавидеть себя за это. Вот эта часть трудна: если мы не правы, мы так и говорим. Если мы поработали над Шагами Восьмым и Девятым и выбросили на свалку наши чувства вины, тогда мы будем знать, когда нам следует сказать: «Я не прав(а)» и «Извините». Мы будем испытывать чувство заработанной вины, и мы будем в состоянии заметить это чувство. Если же, однако, мы продолжаем чувствовать себя виноватыми все время, то, возможно, будет трудно различить, когда же мы делаем что-нибудь неверно, поскольку мы все время испытываем чувство вины и по-другому мы просто себя не чувствуем. Это просто еще одна лопата вины, брошенная на уже возвышающуюся кучу. Мораль этой истории такова: сбросьте вину. Если же мы заработали ее немножко, то примите срочные меры.

**11. Мы старались через молитвы и размышление улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы его понимаем, молясь только о познании Его воли и о способности воплотить ее в жизнь.** Этот Шаг, используемый ежедневно и когда необходимо, с успехом проведет нас по всей нашей жизни. Этот Шаг требует от нас знания различия между таким размышлением, которое напоминает жевание жвачки, и медитацией. Он также требует, чтобы мы решили, верим ли мы в Бога доброго. Нам необходимо решить, верим ли мы, что Бог «знает, где мы живем», как сказал один друг. Успокойтесь. Отстранитесь. Помолитесь. Медитируйте. Спросите Его, что Он хочет, чтобы мы сделали. Попросите у Него сил сделать это. Затем отпустите вожжи и наблюдайте, что происходит. Обычно Его воля является под

ходящим, уместным подходом к жизни, исполненным здравого смысла. Иногда мы получаем сюрпризы. Научитесь доверять этой Высшей Силе, которой мы вверили охрану нашей жизни. Научитесь

чувствовать, как Он работает с нами. Научитесь доверять себя. Он работает также и через нас, используя нас.

**12. Пробудившись духовно и пройдя эти Двенадцать Шагов, мы пытаемся донести эти знания до других и воплотить эти принципы во всех наших делах.** Мы будем пробуждаться духовно. Мы будем учиться, как заботиться о духовной стороне нашей жизни — не о религиозной, хотя она, конечно же, есть часть жизни. Эта программа будет способствовать тому, что мы будем любить себя и других людей, вместо того чтобы их спасать и чтобы нас спасали. Донести знания не означает, что мы становимся евангелистами; это значит, что наша жизнь озарилась светом. Мы будем учиться, как просиять. Если мы применим эту программу ко всем областям нашей жизни, то она будет работать во всех областях нашей жизни.

### *Работа по программе*

Сейчас, когда мы познакомились с Шагами, давайте обсудим, что значит «работать по программе» и «работать над Шагами». Во всем мире, «анонимные» люди собираются в различных местах — в церквях, домах и парикмахерских. Они могут собираться один раз в день, дважды в неделю или семь вечеров в неделю. Они не регистрируются ни предварительно, ни в день встречи. Они просто узнают, где встречается конкретная группа, которая фокусируется на проблеме, имеющейся у этих людей или беспокоящей их. На встрече в группе они не обязаны называть свою фамилию или место своей работы либо место работы супруга; они не обязаны вообще говорить что-либо, если они не хотят. Они не обязаны платить деньги, хотя они могут сделать пожертвование в любом количестве, чтобы помочь оплатить кофе и расходы за аренду помещения — если они хотят это сделать. Они не обязаны ничего подписывать. Они не обязаны заполнять какие-либо карты. Они не обязаны отвечать ни на какие вопросы. Они просто входят в помещение и садятся. Это называется посещать встречи. Это важная часть работы программы.

Одна из прекрасных сторон этих встреч заключается в том, что здесь люди могут быть теми, кто они есть. Им не приходится притворяться, что у них нет определенной проблемы, поскольку все здесь имеют одну и ту же проблему. Если бы у них не было той проблемы, они не были бы здесь.

Формы встреч различаются, в каждой конкретной группе может быть своя форма. В некоторых группах рассаживаются вокруг стола и тот, кто хочет говорить, обсуждает чувства и проблемы. В некоторых группах имеется спикер, один человек, встающий перед группой, который говорит об определенном Шаге либо об опыте. В некоторых группах Шаги составляют темы и люди просто расставляют свои стулья кругом и каждый человек имеет свой шанс что-то сказать о том Шаге, который является темой дня. Существует много вариаций встреч, но обычно встречи делают что-нибудь, касающееся Шагов, Традиций, либо тем, связанных с проблемой. Люди узнают Шаги на встречах, и они узнают, что значат эти Шаги для других людей. Они также слушают призывы. Призывы Ал-Анон и АА включают такие притягательные краткие изречения, как передайте себя в руки Божьи; смотрите на все просто; живите сегодняшним днем. Причины, из-за которых эти высказывания стали призывами, заключаются в том, что эти высказывания верны. Даже когда людям до смерти надоедает произносить и слышать эти лозунги, они продолжают повторять и прислушиваться к ним, потому что они такие верные. И призывы помогают людям чувствовать себя лучше. Когда встреча закончилась, люди обычно стоят и разговаривают или идут в ресторан и сидят за бокалом содовой или за чашечкой кофе. Изучать Шаги и призывы, слушать других людей о пережитом ими опыте, делиться собственными переживаниями и устанавливать дружеские взаимоотношения — все это части работы по программе.

Во время встреч в группах продаются книги, брошюры и другая литература. Эти книги содержат информацию по проблемам, общим для группы. Некоторые группы продают книги медитаций, которые содержат предложения к размышлению на каждый приближающийся день. Чтение литературы и чтение ежедневных медитаций — части работы по программе. Люди кое-что приносят домой и работают над литературой. Им напоминают о том, что они узнали на встрече, а иногда они знакомятся с новыми вещами.

Выполняя свои повседневные дела, люди, посещающие эти встречи, размышляют над Шагами и призывами. Они пытаются понять, как эти Шаги и призывы можно применить к себе, что они чувствуют, что они делают и что происходит в их жизни в определенное время. Они делают это регулярно и тогда, когда возникает проблема. Иногда они звонят кому-нибудь, кого они встретили на заседании группы, обсуждают проблему с тем человеком или говорят тому человеку, как у них идут дела в тот день. Иногда люди делают то, что предлагают делать Шаги, например, написать список своих недостатков, составить список людей, которым они причинили вред, либо сделать что-то, чтобы загладить вину. Если эти

люди думают о Шагах и работают над ними довольно долго, то когда-нибудь Двенадцать шагов превращаются в привычки — привычные способы мышления, поведения и обращения с ситуациями — в основном происходит то же самое, как и характеристики созависимых становились привычками. Когда Шаги становятся привычками, программа становится образом жизни. Вот это то, что называется работой над Шагами и работой по программе.

Это все о работе по программе. Программы Двенадцати Шагов просты и основательны. Люди не заканчивают какой-то курс и не переходят к более сложным вещам — они постоянно привязаны к основам. Программы Двенадцати Шагов работают потому, что они просты и основательны.

Меня приводит в восторг то, что всего-то требуется посещать встречи и работать над Шагами. Я могу попытаться объяснить, но слова передадут лишь малую толику заключенной здесь важной идеи. Что-то происходит, если мы ходим на эти встречи и работаем по программе. В нас вселяются умиротворение и исцеление. Мы начинаем меняться и чувствовать себя лучше. Шаги — это то, над чем мы работаем, но они также работают над нами. Существует какая-то магия в этих встречах.

Нам никогда не приходится делать того, что мы не в состоянии сделать, то, что мы фактически находим оскорбительным, или то, что мы не хотим делать. Когда приходит время сделать или изменить определенную вещь, мы будем знать, что время пришло и что мы хотим это сделать. Наша жизнь начинает тоже работать таким путем. Исцеление — духовный рост, — это становится естественным процессом. Двенадцать Шагов захватывают человека в плен и составляют формулу его естественного исцеляющего процесса. Пока мы читаем их, мы можем не представлять, что Шаги так много содержат в себе и что они могут так волновать, как я восторгаюсь ими, но когда мы по ним работаем, что-то происходит. Они возникают. Их мощь проявляется. Мы можем не понимать этого, пока это не случится с нами.

Лучшее описание Двенадцати Шагов, которое я слышала до сих пор, это рассказ о «невидимой лодке», рассказанный мужчиной на встрече в группе, которую я недавно посетила. Он говорил об АА, но его рассказ подходит и к Ал-Анон, и к другим группам. Я заменила некоторые его слова, чтобы его идея подходила для Ал-Анон, но есть что-то существенное в его аналогии:

«Представим себя стоящими на берегу. Путь по воде ведет к острову, который называется умиротворением, где существуют покой, счастье и свобода от отчаяния алкоголизма и других проблем. Мы фактически хотим достичь того острова, но сперва нам необходимо отыскать путь, чтобы пересечь водное пространство — огромную пустоту, раскинувшуюся между нами и тем местом, где мы хотим быть.

У нас есть два выбора. В воде находится океанский лайнер, круизный теплоход, который выглядит действительно шикарным и уютным. Это называется лечение, терапия. А рядом, на берегу, сидят группой люди странного вида. Похоже, что они гребут на лодке, но мы не можем видеть лодку и мы не можем видеть весел. Мы только видим этих счастливых людей, сидящих у берега, гребущих в неведомой лодке невидимыми веслами.

Невидимая лодка называется Ал-Анон (или АА или любая другая программа Двенадцати Шагов). Океанский лайнер подает сигнал, призывая нас на борт круиза лечения, терапии. Мы можем видеть людей на борту: они счастливы и приветственно машут нам. Затем в поле зрения появляются эти глупые люди и кричат нам, чтобы мы присоединились к ним в их невидимой лодке. Что бы вы выбрали — лайнер или невидимую лодку? Конечно, мы бы воспользовались океанским лайнером, роскошным круизом. Следующим пунктом, как мы знаем, будет движение в сторону острова счастья.

Проблема заключается в середине пути, когда мы пересекаем водное пространство, лайнер останавливается, поворачивается назад и держит курс к берегу, откуда мы стартовали. Затем капитан отдает команду всем покинуть судно. Когда мы спрашиваем: «Почему?», он говорит. «Наш круиз не рассчитан на большее расстояние. Единственный путь, которым вы можете достичь того острова, это если вы воспользуетесь той невидимой

лодкой (называемой Ал-Анон)». На этом мы пожали плечами и пошли к людям в лодке. «Заходите!» — кричали они. «Мы не можем разглядеть никакой лодки, в которую можно войти!» — кричали мы в ответ. «Все равно входите», — говорят они. Так мы вошли и очень скоро они говорят «Берите-ка весло и начинайте грести (работать над Шагами)». «Не видно никаких весел», — кричим мы в ответ. «В любом случае поднимите их и начинайте грести!» — говорят они. Тогда мы берем невидимые весла и начинаем грести и очень скоро мы видим лодку. Прежде чем мы узнали это, мы уже видим также и весла. Следующее, что мы узнаем, это то, что мы очень рады грести в лодке с бестолковыми людьми и мы не заботимся о том, попадем ли мы когда-либо на противоположный берег».

Вот в этом и состоит магия программ Двенадцати Шагов — они работают. Я не хочу сказать, не хочу намекать либо внушать, что лечение и психотерапия не помогают. Они помогают. Для многих из нас лечение или немного психотерапии — это как раз то, в чем мы нуждаемся, чтобы начать наше путешествие. Но та прогулка заканчивается, и если у нас имеется компульсивное нарушение или если мы любим кого-либо с компульсивным нарушением, мы можем обнаружить, что нам необходимо забраться в ту невидимую лодку с теми счастливыми людьми.

В конце этой главы я поместила тесты, которыми мы можем воспользоваться, чтобы определить, являемся ли мы кандидатами в Ал-Анон, Алатин или О-Анон. Далее, я также включила вопросы из теста по распознаванию Взрослых Детей Алкоголиков (ВДА). Пожалуйста, учтите, что группы «анон» и ВДА — это для людей, не имеющих алкогольных проблем; они существуют для людей, уязвленных проблемой кого-то другого. Люди часто путают это. Бывает также, что многие люди с химической зависимостью, которые посещают АА, находят, что они также нуждаются в том, чтобы посещать Ал-Анон или группу ВДА для того, чтобы работать над своими характеристиками созависимости. Если вы думаете, что вы можете быть кандидатом для любой программы Двенадцати Шагов — если вы только подозреваете, что у вас есть проблема, общая с теми людьми, которые посещают одну из групп, которые я обсуждала в начале главы, — найдите группу и начните посещать встречи. Это поможет вам почувствовать себя лучше.

Я знаю, что трудно пойти на встречу в группе. Я знаю, что трудно выставлять себя на показ группе незнакомых людей и говорить о своей проблеме внешнему миру. Я знаю, что многие из нас, возможно, не понимают, как посещение встреч в группе могло бы в чем-то помочь — в особенности если проблема-то у другого человека. Но это будет помогать. Я так сердилась, когда начала посещать встречи в Ал-Аноне. Я тогда уже работала по программе преодоления моего алкоголизма. Я не хотела другой программы или я не нуждалась в ней, я не хотела работать над другой проблемой моей жизни. Кроме того, я чувствовала, что я уже достаточно поработала, чтобы помочь алкоголикам в моей жизни. Почему я обязана посещать встречи? Алкоголики были единственно теми людьми, по моему разумению, которые нуждаются в помощи. На моей первой встрече одна маленькая бодрая женщина подошла ко мне, поговорила со мной несколько минут, улыбнулась и сказала: «Скажите, разве вы не везучая? Вы в двойном выигрыше. Вы приступили к работе по обеим программам!» Я хотела задуть ее. Сейчас я с ней согласна. Я везучая. Я в двойном выигрыше.

Некоторые из нас не хотят посещать встречи, потому что мы чувствуем, что мы уже достаточно много сделали для других людей в своей жизни. Хорошо, это верно. Возможно, мы и сделали много. Вот поэтому и важно посещать эти встречи. Мы ходим туда для себя.

Некоторые из нас могут захотеть ходить туда только затем, чтобы помочь другим людям, и могут чувствовать себя разочарованными, что на встрече ожидается, что мы работаем над собой. Это тоже хорошо. Здоровье порождает здоровье. Если мы начнем работать над собой, то наше хорошее здоровье может передаваться другим людям точно так же, как их болезнь передавалась нам.

Некоторые из нас могут испытывать замешательство, прежде чем пойти на встречу в группе. Все, что я могла делать на первой встрече, которую я посетила, было то, что я сидела

и плакала, я чувствовала себя при этом ужасно неловко. Но иногда очень хорошо поплакать. Мои слезы были слезами исцеления. Мне необходимо было посидеть и поплакать. Когда я перестала плакать и посмотрела вокруг, я увидела, что другие люди тоже плакали. Ал-Анон — это безопасное место, куда можно прийти и быть самим собой. Там люди понимают. Так и вы будете понимать.

Я обращаюсь к наиболее распространенным препятствиям посещения встреч, о которых я слышала. Могут быть другие препятствия, но если мы определяем свое членство в программе, то надо посещать встречи в любом случае. Я не хочу быть многословной. Двенадцать Шагов — это дар Божий людям с компульсивными нарушениями и людям, которые любят людей с компульсивными нарушениями. Если вы имеете такое чувство, будто сходите с ума и реагируете таким образом на людей и события, идите в группу. Если вам не понравилась первая группа, которую вы посетили, найдите другую группу и идите туда. Каждая группа имеет свой нор. Продолжайте посещать различные группы до тех пор, пока вы найдете такую, где вы почувствуете себя комфортно. Если вы привыкли посещать группу, а потом перестали, вернитесь снова. Если вы начали ходить в группу, ходите туда всю оставшуюся жизнь. Алкоголизм — это пожизненное заболевание, которое требует пожизненного лечения. Наши характеристики созависимости превратились в привычки и могут составлять те тенденции, на которые мы опираемся, на всю оставшуюся жизнь. Ходите в группу, независимо от того, улучшается ли состояние других людей в вашей жизни или им становится хуже, т.е. болезнь их усугубляется.

Ходите в группу до тех пор, пока не почувствуете благодарность за то, что вы можете ходить. Как сказал один мужчина: «Разве это не прекрасно, что у них есть эти встречи и они позволяют мне приходить к ним? Больше уже никто не желает видеть меня рядом с собой, когда я схожу с ума. А здесь люди просто улыбаются, пожимают мне руку и говорят «Мы рады, что ты здесь. Пожалуйста, приходи еще».

Ходите в группу пока не увидите лодку и весла и то, что вы стали счастливыми. Ходите до тех пор, пока магия не воздействует на вас. И не беспокойтесь — если вы ходите довольно долго, магия работает.

### *Задание*

1. Используйте тесты и прочитайте список характеристик на последующих страницах.
2. Если мы являемся кандидатом для любой программы, обсуждавшейся в этой главе, найдите телефон и позвоните в группу, имеющуюся в вашем населенном пункте. Разузнайте, где и когда собираются группы на свои встречи, затем идите.

Ал-Анон: это для вас?

Миллионы людей страдают от того, что кто-то близкий чрезмерно пьет. Нижеследующие двадцать вопросов придуманы, чтобы помочь решить, нуждаетесь ли вы в Ал-Аноне или нет.

1. Беспокоитесь ли вы о том, что ваш близкий пьет слишком много?  
Да Нет
2. Испытываете ли вы финансовые затруднения из-за того, что член семьи пьет?  
Да Нет
3. Приходится ли вам говорить неправду, чтобы покрывать пьянство близкого человека?  
Да Нет
4. Есть ли у вас такое чувство, что выпивка для вашего любимого значит больше, чем вы сами?  
Да Нет
5. Думаете ли вы, что поведение пьющего близкого связано с тем, что он (или она) дружен с определенной компанией?

Да Нет

6. Часто ли вам приходится откладывать время обеда или ужина из-за пьющего близкого? Да Нет

7. Выказываете ли вы угрозы, например, такого содержания: «Если ты не бросишь пить, я оставлю тебя»?

Да Нет

8. Когда вы в знак приветствия целуете своего близкого, пытаетесь ли вы тайно обнюхать его, чтобы уловить запах спиртного?

Да Нет

9. Бойтесь ли вы огорчить своего близкого из страха, что это спровоцирует запой?

Да Нет

10. Приходилось ли вам испытывать замешательство или обиду из-за поведения пьяного близкого?

Да Нет

11. Не кажется ли вам, что каждый отпуск испорчен выпивкой?

Да Нет

12. Не приходилось ли вам думать о вызове милиции из-за поведения близкого в состоянии опьянения?

Да Нет

13. Приходилось ли вам искать спрятанные бутылки со спиртным?

Да Нет

14. Есть ли у вас такое чувство, что если бы пьющий близкий вас любил, то он (или она) прекратил бы пить, чтобы доставить вам удовольствие?

Да Нет

15. Приходилось ли вам отклонять приглашения в гости из страха или тревоги?

Да Нет

16. Испытываете ли вы иногда чувство вины из-за того, что слишком долго контролировали жизнь пьющего близкого?

Да Нет

17. Думаете ли вы, что если бы пьющий прекратил пить, то ваши другие проблемы были бы разрешены?

Да Нет

18. Угрожали ли вы когда-нибудь нанести себе повреждения с тем, чтобы добиться от пьющего таких слов, как «Прости меня», «Я люблю тебя»?

Да Нет

19. Относились ли вы когда-либо к людям (детям, сослуживцам, родителям) несправедливо только потому, что злились на кого-то, кто сильно пьет?

Да Нет

20. Есть ли у вас такое чувство, что никто на свете не понимает ваших трудностей? Да Нет

Если вы отвечаете «да» на три и более вопросов, то Ал-Анон или Алатин может вам помочь. Вы можете установить контакт с группами Ал-Анон или Алатин по телефону, если узнаете, что такие группы есть в вашем населенном пункте.

Являетесь ли вы созависимым в связи с нарушениями питания у вашего близкого?

Этот опросник взят из книги «Ожирение — это семейное дело». Он служит для того, чтобы оценить, до какой степени вы вовлечены в проблемы человека, у которого наблюдаются расстройства типа пере- или недоедания.

Заставляете ли вы кого-либо соблюдать диету? Угрожаете ли вы оставить кого-либо из-за веса тела?

Проверяете ли вы соблюдение диеты? Обещаете ли вы что-нибудь с учетом таких условий, как «если ты похудеешь» или «если ты прибавишь в весе»?



Прячете ли вы еду от человека, страдающего перееданием?

Находитесь ли вы в состоянии нескончаемой тревоги из-за человека, страдающего недоеданием?

Есть ли у вас стремление жить так осторожно, будто вы идете по тонкому льду, с тем чтобы не огорчить переедающего или недоедающего человека?

Выбрасываете ли вы еду, чтобы не досталась переедающему?

Приходилось ли вам оправдывать странные колебания настроения, иногда сопровождавшиеся насилием, тем, что это результат колебаний уровня сахара в крови? Меняете ли вы свое поведение в обществе с тем, чтобы не подвергать переедающего искушениям? Управляете ли вы бюджетом так, чтобы контролировать расходы на еду и на одежду вашего близкого?

Покупаете ли вы «правильные» продукты и стремитесь ли вы наладить «правильное» питание? Придаете ли вы большое значение гимнастике, системам поддержки здоровья и чудесным исцелениям?

Раздражаетесь ли вы эмоциональными тирадами, когда застаете переедающего за его пиршеством? Всегда ли вы разочарованы, наблюдая рецидив? Приводит ли вас в замешательство внешность пере- или недоедающего?

Стараетесь ли вы дать ложное утешение пере- или недоедающему, когда он или она приходит в замешательство?

Устанавливаете ли вы тесты на силу воли, чтобы подразнить пере- или недоедающего? Снизил ли вы свои ожидания в отношении того, что должно вам нравиться? Колеблется ли ваш вес в соответствии с весом вашего любимого (вы набираете вес, он или она снижает)?

Перестали ли вы посещать свои собственные занятия, которые помогали вам держать себя в порядке?

Много ли у вас болячек, недомоганий и вообще насколько вы поглощены мыслями о своем здоровье?

Злоупотребляете ли вы алкоголем, принимаете ли снотворные или успокаивающие таблетки? Подкупаете ли вы других с помощью еды? Говорите ли вы со своими близкими о его (или ее) теле или с другими? Есть ли у вас такое чувство, что жизнь будет прекрасной, если пере- или недоедающий приобретет нужную форму?

Благодарны ли вы за то, что вы не являетесь «таким плохим»?

Дает ли вам право убежать от близкого его (или ее) нарушение питания?

Является ли его или ее нарушение питания тем обстоятельством, чем вы объясняете то, что вы не покинули его/ее?

Оставляете ли вы «невзначай» нужную литературу в доме?

Читаете ли вы книги по диете, хотя у вас и нет проблем с весом тела?

Думаете ли вы, что у вас прекрасная семья, за исключением пере- или недоедающего? Пользуетесь ли вы таблетками для того, чтобы легче заснуть и избежать тревоги? Много ли вы тратите времени на свою собственную психотерапию, обсуждая пере- или недоедающего?

Усугубление созависимости у личности

Это также фрагмент книги «Ожирение — это семейное дело». Предполагается, что этот фрагмент можно использовать как перечень утверждений для управления вашим собственным личностным ростом.

### *Ранние стадии*

Часто эти созависимые люди родились в дисфункциональной семье и были научены «заботе» о других как способу измерения собственной ценности.

Эти созависимые не преуспели в том, чтобы излечить родителей, и переключились на то, чтобы «излечить» пере- или недоедающего близкого. Они находят пере- или недоедающего, который «нуждается» в таком контроле.

Они начинают сомневаться в собственных восприятиях действительности и хотят управлять едой другого, чтобы показать свою решительность.

Нарушается жизнь в обществе. Люди замыкаются, удаляются от общества, чтобы «помочь» пере- или недоедающему.

#### *Одержимость (обсессивность)*

Чередуют задабривания и угрозы в отношении поведения, связанного с приемом пищи, своего близкого.

Созависимые строго судят себя и чувствуют, что они являются причиной переедания/голодания.

Прячут пищу.

Попытки управлять приемом пищи близких, по пытки прятать пищу, делать невыполнимые угрозы, пилить, ругать.

Созависимые проявляют гнев и разочарование относительно обещаний пере- или недоедающего.

#### *Секретная жизнь*

Созависимые становятся полностью поглощенными наблюдениями за своим близким и тщательно скрывают его проблемы.

Берут на себя ответственность за пере- или недоедающего.

Берут на себя основную роль в коммуникациях, исключая контакт между пере- или недоедающим и другими.

Созависимые неуместным образом выражают гнев

#### *Утрата контроля*

Созависимые предпринимают попытки с насилием для управления приемом пищи. Драки с пере- или недоедающим. Пускают на самотек уход за своим физическим и психическим состоянием.

Заводят внесемейные связи, такие, как супружеская неверность, трудоголизм, поглощенность внешними, по отношению к семье, интересами.

Становятся ригидными, негибкими, склонными удерживать близких как собственность. Большую часть времени выглядят злобными и тщательно скрывают домашнюю жизнь.

Возникают психосоматические заболевания (такие, которые сопровождают алкоголизм и наркоманию в семье): язвенная болезнь, высыпания, мигрени, депрессия, ожирение, требующие употребления успокаивающих средств.

Постоянно выходят из себя, теряют самообладание.

Чувствуют, что они по горло сыты своим состоянием, тем, что они постоянно находятся в состоянии усталости и нездоровья.

#### *Взрослые Дети Алкоголиков*

Являетесь ли вы взрослым ребенком алкоголика? В нижеприводимых четырнадцати вопросах вы можете обнаружить опыт вашей жизни и признаки вашей личности.

1. Часто ли я чувствую себя в изоляции от людей, часто ли я боюсь людей, в особенности фигур, наделенных властью, авторитетом?

2. Приходилось ли мне замечать, что я ищу одобрения, теряя при этом свою идентичность?

3. Чувствую ли я себя сильно напуганным при встрече с разгневанными людьми, боюсь ли я личной критики?

4. Часто ли я ощущаю себя жертвой в личных и производственных взаимоотношениях?

5. Чувствую ли я иногда, что у меня чрезмерно развито чувство ответственности, которое легче проявляется в отношении других, чем в отношении себя?

6. Нахожу ли я трудным рассматривать мои собственные недостатки и мою собственную ответственность перед собой?

7. Испытываю ли я чувство вины, когда встаю на защиту себя вместо того, чтобы уступить другим?
8. Испытываю ли я пристрастие к приятной взволнованности, возбуждению?
9. Путаю ли я любовь с жалостью и имею ли тенденцию любить тех людей, которых я могу жалеть и спасать?
10. Нахожу ли я, что мне трудно чувствовать или выражать чувства, включая такие чувства, как радость или счастье?
11. Нахожу ли я, что сужу себя резко, немилосердно?
12. Имею ли я низкое чувство собственного достоинства?
13. Часто ли я чувствую, что меня отвергают?
14. Имеется ли у меня склонность жить реактивно вместо того, чтобы жить активно?

### **Двенадцать Шагов АА**

1. Мы признали, что бессильны перед алкоголем, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Мы поверили, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нас к здоровому и нормальному образу жизни.
3. Мы приняли решение отдать нашу волю и наши жизни под защиту Господа, как мы Его понимаем.
4. Мы бесстрашно исследовали свою душу и рассмотрели ее моральное состояние.
5. Мы признали перед Богом, перед собой и перед другими сущность наших ошибок.
6. Мы полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от наших отрицательных черт характера.
7. Мы смиренно попросили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Мы составили список тех, кому мы причинили зло, и готовы исправить перед ними свою вину.
9. Мы загладили вину перед людьми, за исключением тех, кому это могло бы принести боль.
10. Мы продолжали критически наблюдать за своим поведением, и когда мы ошибались, то своевременно признавали это.
11. Мы старались через молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь только о познании Его воли и о способности воплотить ее в жизнь.
12. Пробудившись духовно и пройдя эти Двенадцать Шагов, мы пытаемся донести эти знания до алкоголиков и воплотить эти принципы во всех наших делах.

19. Остатки

**Когда Прекрасный Принц  
действительно придет,  
я, возможно, буду сидеть в пруду,  
целуя лягушек.**

Эта глава содержит разношерстные лакомые кусочки о созависимости и о заботе о себе.

### **Драма пристрастий**

Многие созависимые переживают то, что некоторые люди называют драмой или кризисом пристрастий. Довольно странно, но проблемы могут становиться такими притягательными, что к ним как бы возникает пристрастие. Если мы длительное время живем в бесконечных волнениях, в кризисах и в той жизни, когда мы чувствуем себя несчастными, то страх и стимуляция, обусловленные проблемами, могут стать комфортным эмоциональным опытом. В своей замечательной книге «Помогая им стать трезвыми», (том II) Тоби Раис Дрююз обозначает это чувство как «приятно возбуждающее несчастье». Спустя какое-то время, мы можем настолько привыкнуть эмоционально вовлекаться в проблемы и

кризисы, что мы можем цепляться за них и оставаться вовлеченными в проблемы, которые не являются нашей заботой. Мы можем даже начать делать неприятности либо делать их большими, чем они есть, чтобы простимулировать себя. Это в особенности верно тогда, когда мы сильно забросили нашу собственную жизнь, перестали уделять внимание собственным чувствам. Когда мы вовлечены в проблему, мы знаем, что мы живем интенсивной жизнью. Когда проблема разрешена, мы можем чувствовать себя пустыми, испытывать вакуум чувств. Нечего делать. Быть в кризисе становится комфортным, и это спасает нас от нашего скучного существования. Это похоже на то, как можно пристраститься к мыльным операм, за исключением того, что ежедневные кризисы случаются в нашей жизни и в жизни наших друзей, в наших семьях. «Оставит ли Джинни Джона?» «Можем ли мы спасти Германа от потери работы?» «Как Генриетта выживет при такой дилемме?» После того как мы психологически дистанцировались и начали заботиться лишь о своих собственных делах и наша жизнь наконец стала спокойной, умиротворенной, некоторые созависимые все же временами испытывают небольшое влечение, тягу к прежнему возбуждению. Мы можем временами считать нашу новую жизнь скучной. Мы просто привыкли к такой большой суматохе и к возбуждению, что спокойствие представляется поначалу каким-то слабым успокоительным лекарством. Мы еще привыкнем к нему. По мере того, как мы развиваем свою жизнь, ставим цели и находим то, что нас интересует, спокойствие будет становиться комфортным — более комфортным, чем хаос. Нам в дальнейшем уже не нужно будет волнующее страдание, мы не будем желать его.

Нам необходимо научиться распознавать, когда мы ищем «приятно возбуждающее несчастье». И понимать, что нам не обязательно создавать проблемы или вовлекаться в проблемы других. Найдите творческие способы заполнить вашу потребность в драме. Найдите радующую вас работу. Но устраните приятно возбуждающее несчастье из своей жизни.

#### Ожидания

Ожидания могут быть запутывающей темой. Большинство из нас имеют ожидания. Но лучше оставить ожидания, тогда мы можем отстраняться. Лучше воздерживаться от навязывания силой наших ожиданий другим или воздерживаться от попыток управлять исходом событий, поскольку когда мы так поступаем, мы вызываем проблемы и обычно иначе не бывает. Итак, куда же мы идем со своими ожиданиями?

Некоторые люди стремятся оставить все ожидания и живут текущим моментом. Это прекрасно. Но я думаю, что важная мысль здесь заключается в том, чтобы брать ответственность за свои ожидания. Вытащите их на свет. Говорите о них. Если они включают других людей, то поговорите с людьми, вовлеченными в ваши ожидания. Разузнайте, имеют ли те люди сходные ожидания. Посмотрите, являются ли они реальными. Например, ожидать здорового поведения от нездоровых людей — напрасно; ожидать иных результатов от того же самого поведения, по выражению Эрни Ларсена, — это безумие. Затем, пусть все идет свободно, без нашего управления. Посмотрите, как обернутся обстоятельства. Позвольте событиям случиться — без силового нажима. Если мы постоянно разочарованы, то у нас может быть проблема, требующая разрешения — либо связанная с нами самими, с другим человеком либо с ситуацией.

Это нормально иметь ожидания. Временами они являются действительными ключами к разгадке того, чего мы хотим, в чем мы нуждаемся, на что надеемся и чего боимся. Мы имеем право ожидать хороших вещей и подходящего поведения. Мы, возможно, получим больше всего этого (хороших событий и подходящего поведения), если мы постоянно их ожидаем. Если у нас есть ожидания, мы будем также ясно понимать, когда они не могут быть удовлетворены. Но нам необходимо ясно понимать и то, что Они только ожидания; они принадлежат нам, но мы не всегда являемся хозяевами. Мы можем убедиться, что наши ожидания реалистичны и уместны, и тем не менее не позволить им вмешиваться в действительность и не позволить им испортить хорошие события, которые происходят.

## Страх интимности

Большинство людей хотят любить и нуждаются в любви. Большинство людей хотят быть близкими с людьми и нуждаются в такой близости. Но страх — равная по мощи сила, и она конкурирует с нашей потребностью в любви. Точнее, эта сила есть страх интимности.

Для многих из нас надежнее для наших чувств быть одному или быть во взаимоотношениях, где мы «вовлечены безэмоционально», чем быть эмоционально ранимым, близким, любящим. Я понимаю это. Несмотря на целый ряд потребностей и желаний, остающихся неудовлетворенными, когда мы не любим, для чувств может показаться надежнее, безопаснее не любить. Мы не рискуем получить боль любви, и многим из нас любовь принесла много боли. Мы не рискуем по своей воле попасться в капкан, ввязаться во взаимоотношения, которые не работают. Мы не рискуем быть теми, кто мы есть, что включает в себя быть эмоционально честным и что может включать возможное отвержение нашей эмоциональной честности. Мы не рискуем вступать во взаимоотношения с людьми, оставляющими нас; мы не рискуем. И мы не обязаны проходить через неловкости инициации взаимоотношений. Когда мы не сближаемся с людьми, то по меньшей мере мы знаем, чего ожидать; ничего. Отрицание любви, отказ испытывать чувства любви защищает нас от тревоги, вызываемой любовью. Любовь и близость часто приносят ощущение утраты контроля. Любовь и близость бросают вызов нашим самым глубоким страхам, касающимся того, кто мы есть и хорошо ли быть самим собою, а также того, кем являются другие и хорошо ли то, кем они являются. Любовь и близость — вовлеченность в мир другого человека — это величайшие риски, которые мужчина или женщина могут навлечь на себя. Все это требует честности, спонтанности, ранимости, доверия, ответственности, приятия себя и приятия других. Любовь приносит радость и тепло, но она также требует от нас готовности временами испытывать обиду и отвержение.

Многие из нас научились скорее бежать от близости, чем рисковать быть вовлеченным. Мы бежим от любви или предотвращаем близость многими путями. Мы отталкиваем людей от себя либо причиняем им обиды с тем, чтобы они не были близки нам. Мы делаем смехотворные вещи в нашем сознании, уговаривая себя, что мы не хотим быть близкими к ним. Мы находим недостатки у каждого, с кем мы встречаемся; мы отвергаем людей раньше, чем им предоставится шанс отвергнуть нас. Мы носим маски и притворяемся кем-то не тем, кем мы являемся. Мы разбрасываем свою энергию и эмоции среди столь многих взаимоотношений, что мы не достигаем близости или ранимости к кому-либо — техника, известная под названием «разбавлять молоко водой», как выразился один человек. Мы можем погрязнуть в искусственных взаимоотношениях, где от нас не будут ждать близости и не будут просить об этом. Мы играем роли вместо того, чтобы быть реальным человеком. Мы эмоционально замыкаемся в наших существующих взаимоотношениях. Иногда мы предотвращаем близость просто тем, что отказываемся быть честными и открытыми. Некоторые из нас сидят, парализованные страхом, не способные начать взаимоотношения или наслаждаться близостью в существующих взаимоотношениях. Некоторые из нас убегают; мы физически удаляем себя от любой ситуации, где любовь, эмоциональная ранимость и риск существуют или могут присутствовать. Как сказал один друг. «У нас у всех есть запасная пара кроссовок в нашем клозете».

Мы убегаем от интимности по многим причинам. Некоторые из нас, в особенности те, кто рос в алкогольных семьях, могли никогда и не выучиться тому, как начинать взаимоотношения и как быть близким, если однажды взаимоотношения начались. Близость была небезопасной, была трудной или не

разрешалась в наших семьях. Для многих людей забота о себе и употребление химических веществ стали заменами интимности.

Некоторые из нас разрешали себе быть близкими однажды или дважды, затем получили удар, обиду. Мы могли решить (на каком-то уровне), что лучше и безопаснее не сближаться, не рисковать быть обиженными еще раз.

Некоторые из нас научились уходить от взаимоотношений, которые не являются хорошими для нас. Но для некоторых из нас убежание от близости или избегание ее, избегание интимности могло стать привычкой.

#### Финансовая ответственность

Некоторые созависимые становятся зависимыми в финансовом отношении от других людей. Иногда это случается по согласию; например, жена остается дома и воспитывает детей, в то время как муж работает и зарабатывает деньги. Иногда это случается не по согласию. Некоторые созависимые настолько входят в роль жертвы, что не верят, что могут позаботиться о себе в финансовом отношении. Многие созависимые были в какое-то время ответственными в финансовом отношении, но по мере прогрессирования алкоголизма или другой проблемы у любимого, просто стали слишком подавленными, чтобы работать. Некоторые из нас просто сдались: «Если ты не заботаешься о деньгах, то и я тоже не буду заботиться».

Иногда созависимые становятся финансово ответственными за других взрослых. Я часто наблюдала, как созависимая жена работает на двух и даже на трех работах, когда ее муж не приносит домой ни копейки — тем не менее он продолжает есть, смотреть телевизор и никак не оплачивает ренту. Ни один из этих путей не является предпочтительным. Каждый человек является финансово ответственным за себя, точно так же, как он ответственен в других отношениях за себя. Это не означает, что домохозяйка обязана работать на оплачиваемой работе, чтобы быть финансово ответственной. Ведение домашнего хозяйства — это большой труд, героический и удивительный труд. Если это то, что мужчина или женщина избрали своим делом, то я верю, что тот человек зарабатывает свою долю. Быть финансово ответственной не означает также, что все должно делиться пополам. Брать на себя финансовую ответственность — это отношение. Это означает, четко понимать, в чем состоят наши ответственности, затем намереваться взять на себя заботу о тех ответственностях. Это также означает, что мы разрешаем — даже настаиваем, — чтобы другие люди были финансово ответственными за себя. Сюда входит стать осведомленным во всех областях финансов другого и решить, какую задачу кто выполняет. Какие счета необходимо оплатить? Когда? Когда наступает время оплаты налогов? Сколько денег следует оставить на какой срок? Какова наша часть во всем этом? Вкладываем ли мы больше или меньше, чем должны по справедливости? И если в нашу ответственность не входит держаться за оплачиваемую работу, то понимаем ли мы хотя бы, что может наступить день, когда нам необходимо будет работать? Чувствуем ли мы финансово ответственными за себя? Или это пугает нас? Принимают ли соответствующую финансовую ответственность на себя люди, живущие рядом с нами, или мы это делаем за них?

Заботиться о деньгах — это часть жизни. Зарабатывать деньги, оплачивать счета и чувствовать себя финансово ответственным — это часть взятой о себе заботы. Многие созависимые, оставившие работу, чтобы контролировать супруга, или те, кто каким-либо другим образом сделали другого человека центром своей жизни и забросили свои собственные карьеры, обнаружили, что даже низкооплачиваемая, не на полный рабочий день работа делает чудеса для их самооценки. Мы забыли, что мы стоим денег и кто-то будет в действительности платить за наши способности. Многие из нас, созависимых, кто был зависим от супруга в финансовом отношении, также любят свободу иметь свои собственные деньги. Это вызывает приятное чувство. Это нечто такое, о чем следует подумать, когда мы начинаем жить своей собственной жизнью.

Быть финансово зависимым от человека может спровоцировать эмоциональную зависимость. Эмоциональная зависимость от человека может спровоцировать финансовую зависимость. Стать финансово ответственным за себя — хотя мы завершаем это — может помочь спровоцировать излишнюю независимость.

#### Прощение

Компульсивные нарушения, такие, как алкоголизм, перекручивают и искажают многие хорошие вещи, включая великий принцип прощения. Мы многократно прощаем одних и тех же людей. Мы слышим обещания, мы верим в ложь, и мы пытаемся простить. Некоторые из нас могли достичь той точки, где мы не можем прощать. Некоторые из нас могут не хотеть это делать, потому что простить, значило бы оставить нас в состоянии уязвимости к дальнейшим обидам, и мы верим, что мы не можем вынести больше душевной боли. Прощение оборачивается к нам другой стороной и становится болезненным опытом. Некоторые из нас могут искренне пытаться простить; некоторые из нас могут думать, что простили, но боль и гнев просто не ушли.

Некоторые из нас не поспевают за тем, что нужно простить; проблемы случаются с такой быстротой, что мы едва понимаем, что происходит. Прежде чем мы отметим обиду и скажем: «Я прощаю», другое отвратительное событие подкашивает нас.

Затем мы испытываем чувство вины, поскольку кто-нибудь спрашивает «Почему ты не можешь просто простить и забыть?» Люди, не знающие алкоголизма и других компульсивных заболеваний, часто задают такой вопрос. Для многих из нас проблема является такой, которую нельзя простить. Простить и забыть лишь подпитывает нашу систему отрицания как психологической защиты. Нам необходимо думать об этом, помнить, понимать и принимать хорошие решения о том, что мы прощаем, что может быть забыто и что все еще остается проблемой. И прощать кого-либо не означает, что мы вынуждены позволять тому человеку продолжать обижать нас. Алкоголик не нуждается в прощении; он (или она) нуждается в лечении. Нам не г необходимости прощать алкоголика, по меньшей мере вначале. Нам необходимо сделать шаг назад с тем, чтобы он (или она) не мог больше наступать на наши пальцы.

Я не считаю, что мы должны принять непрощающее отношение. Мы все нуждаемся в прощении. Злоба и гнев доставляют нам боль; другому человеку они тоже мало помогают. Прощать — это прекрасно. Это смывает чувство вины. Это приносит умиротворение и гармонию. Это знак признания и утверждения человечности, свойственной нам всем, и это говорит. «Ладно, я все равно тебя люблю». Но я верю, что мы, созависимые, нуждаемся в том, чтобы быть нежными, любящими и прощающими с самими собой, прежде чем мы сможем ожидать от себя умения прощать других. Но я верю, что созависимые нуждаются в том, чтобы подумать, как, почему и когда мы скупно раздаем прощение.

Вместе с тем прощение тесно связано с принятием как частью процесса отреагировать на утрату, на горе. Мы не можем простить кого-нибудь за какое-либо действие, если мы не приняли полностью в сознание то, что это человек сделал. Что хорошего в том, чтобы простить алкоголика за его очередной запой, если мы еще не приняли того, что его или ее алкоголизм есть болезнь? Ирония судьбы состоит в том, что то прощение, которые мы часто даем, чтобы смягчить муки алкоголика «после того», его угрызения совести могут помочь ему продолжать пить.

Прощение приходит своевременно — в свое собственное время, — если мы стремимся заботиться о себе. Не позволяйте другим людям использовать этот принцип против нас. Не позволяйте другим людям помогать нам чувствовать себя виноватыми, потому что они думают, что мы должны кого-то простить, а мы или не готовы или верим, что прощение — это неуместное решение. Берите ответственность за прощение. Мы можем раздавать прощение в скудных размерах уместным образом на основе хороших решений, высокого самоуважения и знания проблемы, над которой мы работаем. Не следует использовать прощение для того, чтобы оправдать те случаи, когда нам доставляют боль и обиду; не следует использовать прощение, чтобы помогать другим людям продолжать наносить себе боль, обиды, удары. Мы можем работать по нашей программе, жить своей собственной жизнью и принимать Четвертый и Пятый Шаги. Если мы заботимся о себе, мы будем понимать, что прощать и когда наступает время сделать это.

В то время, когда мы подошли к этому, не забудьте простить себя.

### Синдром Лягушки

В группах созависимых циркулирует один анекдот. Он звучит примерно так: «Вы слышали о женщине, которая целовала лягушку? Она надеялась, что лягушка превратится в Принца. Она не превратилась. Сама женщина превратилась тоже в лягушку».

Многим созависимым нравится целовать лягушек. Мы видим в них так много хорошего. Некоторые из нас испытывают к ним хроническое притяжение после того, как мы уже достаточно долго целовали лягушек. Алкоголики и люди с другими компульсивными нарушениями — притягательные люди. Они излучают мощь, энергию и шарм. Они обещают золотые горы. И неважно, что доставляют они боль, страдания и мучения. Слова, которые они говорят, звучат так хорошо.

Если мы не работаем над нашими характеристиками созависимости, то очень велика вероятность, что мы будем продолжать испытывать притяжение к лягушкам и целовать их. Даже если мы работаем над своими характеристиками, мы можем все еще склоняться в сторону лягушек, но мы можем научиться не прыгать в пруд вместе с ними.

### Забавы, развлечения

Забавы, развлечения не идут рука об руку с созависимостью. Трудно развлекаться, когда мы ненавидим себя. Трудно наслаждаться жизнью, когда нет денег на мелкие покупки, поскольку алкоголик их пропил. Почти невозможно забавляться, когда мы переполнены вытесненными эмоциями, когда мы до тошноты тревожимся о ком-нибудь, когда мы пропитаны чувством вины и отчаяния, когда мы ригидно контролируем себя и кого-нибудь еще или беспокоимся о том, что другие люди думают о нас. Однако большинство людей не думают о нас; они беспокоятся о самих себе и о том, что мы думаем о них.

Как созависимым нам необходимо научиться играть и наслаждаться собою. Организовать развлечения и позволить себе предаться забаве — это важная часть заботы о себе. Это помогает нам оставаться здоровыми. Это помогает нам лучше работать. Это вносит баланс в жизнь. Мы заслуживаем того, чтобы позабавиться. Забава — это нормальная часть нашего состояния, когда мы ощущаем себя живыми. Забава — это такое времяпрепровождение, когда мы празднуем то, что мы живы.

Мы можем внести развлечения в расписание жизни. Мы можем научиться распознавать, когда нам необходимо поиграть и какие занятия нам доставляют удовольствие. Если мы этого не делаем, мы можем поставить себе в качестве непосредственной цели «научиться развлекаться»\*. Начать что-то делать просто для себя, просто потому, что мы этого хотим. Вначале мы можем чувствовать себя некомфортно при этом, но через какое-то время будет лучше. Это превратится в забаву.

Мы можем позволить себе наслаждаться жизнью. Если мы хотим что-либо купить и можем себе это позволить, купите это. Если мы хотим сделать что-нибудь, что является законным и безвредным, сделайте это. Если мы вовлечены в какую-либо деятельность, что дает нам отдых и восстановление сил, не ищите путей, чтобы чувствовать себя плохо при этом. Отпустите бразды правления и наслаждайтесь жизнью. Мы можем найти нечто такое, что нам нравится делать, тогда позвольте себе наслаждаться этим занятием. Мы можем научиться расслабляться и наслаждаться тем, что мы делаем ежедневно, а не только во время отдыха. Мученичество может влиять на нашу способность чувствовать себя хорошо еще длительное время и после того, как алкоголик перестанет помогать нам чувствовать себя несчастными. Страдание может стать привычным, но такой же привычкой может стать и наслаждение жизнью и хорошее отношение к себе. Попробуйте это.

### Границы, пределы

Созависимые, как уже говорилось, имеют проблемы с границами. Я согласна. Большинство из нас не имеют границ.

«Границы — это те пределы, которые гласят «Вот до этих пор я могу дойти. Вот это то, что я буду или не буду делать для тебя. А вот это то, что я не потерплю от тебя».



Большинство из нас начинали взаимоотношения, имея границы. У нас были определенные ожидания, мы лелеяли определенные идеи о том, что мы будем «чего не будем выносить от тех людей. Алкоголизм и другие компульсивные нарушения смеются в лицо тем пределам. Болезни не только оказывают давление на наши границы, они смело переступают их. Каждый раз, когда болезнь толкает или переступает через наши границы, мы уступаем. Мы отодвигаем наши границы назад, давая болезни больше простора, в котором она может действовать. По мере того как болезнь толкает границы все дальше и дальше, мы уступаем все больше и больше, пока мы не начинаем выносить такие вещи, которые, как мы говорили, мы никогда не будем выносить, и пока мы не начинаем делать те вещи, которые, как мы говорили, мы никогда не будем делать. Позднее этот процесс «роста толерантности» неподходящего поведения может приобрести обратный характер. Мы можем стать совершенно интолерантными даже в самых обычных формах человеческого поведения. Вначале мы находим объяснения и извинения для неуместных форм поведения человека; в конце — нет никаких извинений.

Многие из нас не только начинают терпеть и выдерживать ненормальные, нездоровые и неуместные формы поведения, но мы делаем шаг дальше этого: мы убеждаем себя, что эти формы поведения нормальны и что мы всего это заслуживаем. Мы можем так привыкнуть к словесным оскорблениям и неуважительному к себе отношению, что мы даже не распознаем, когда эти вещи случаются. Но в глубине души, важная часть нас самих знает. Наше я знает и скажет нам, если мы будем слушать. Иногда жить вместе с тонкими проблемами, например с непьющим алкоголиком, не находящимся в программе выздоровления, может оказаться труднее для нашего я, чем жизнь с более очевидными проблемами. Мы догадываемся, что что-то не так. Мы начинаем чувствовать, что сходим с ума, но мы не можем понять почему, потому что мы не можем идентифицировать проблему.

Созависимые нуждаются в границах. Нам необходимо поставить пределы тому, что мы будем делать кому-то и для кого-то. Нам необходимо установить пределы тому, что мы будем разрешать людям делать с нами и для нас. Люди, с которыми мы имеем отношения, нуждаются в том, чтобы знать, что у нас есть границы. Это поможет им и нам. Я не предполагаю, чтобы мы стали тиранами. Я также против абсолютной негибкости, но мы можем понимать наши границы тоже. Ниже я привожу некоторые примеры границ, характерных для созависимых, которые уже начали выздоравливать.

- Я никому не позволю оскорблять меня физически или словесно.
- Я не буду сознательно верить в ложь или поддерживать ложь.
- Я не разрешу злоупотреблять химическими веществами у себя дома.
- Я не буду позволять кому-либо криминальное поведение у себя дома.
- Я не буду спасать людей от последствий их злоупотребления алкоголем или другого безответственного поведения.
- Я не буду финансировать алкоголизм человека или другое безответственное поведение.
- Я не буду врать, чтобы защитить тебя или себя от твоего алкоголизма.
- Я не буду использовать свой дом как центр дезинтоксикации для выздоравливающих алкоголиков.
- Если ты хочешь вести себя как сумасшедший, — это твое дело. Но ты не можешь так себя вести в моем присутствии. Или ты уходишь, или ухожу я.
- Ты можешь испортить свое развлечение, свой день, свою жизнь — это твое дело — но я не позволю тебе испортить мое развлечение, мой день, мою жизнь.

Иногда необходимо установить определенную границу, которая применима к определенным взаимоотношениям, как, например: «Я больше не буду сидеть с детьми Мэри Лу, потому что я не хочу это делать, а она использует меня в этой области».

Устанавливайте границы, но убедитесь, что это ваши границы. Ситуации, которыми мы сыты по горло, которые мы больше не можем выносить, в отношении которых мы произносим угрозы, могут быть ключами к разгадке некоторых тех границ, которые нам

нужно установить. Они могут также быть ключами к пониманию тех изменений, которые нам необходимо сделать внутри себя. Будем иметь в виду то, что мы говорим, и будем говорить то, что мы имеем в виду. Люди могут рассердиться на нас за установку границ; но они не смогут использовать нас против наших интересов больше никогда. Они могут попытаться помочь нам почувствовать себя виноватыми, с тем чтобы мы убрали нашу границу и вернулись к старой системе, когда мы позволяли использовать нас или оскорблять нас. Не испытывайте чувства вины и не возвращайтесь назад. Мы можем удерживать свои границы, мы можем укреплять их. Будьте постоянны. Нас, возможно, будут не раз испытывать на прочность при установке каждой границы. Люди это делают затем, чтобы посмотреть, насколько мы серьезны, в особенности если в прошлом мы не имели в виду того, что говорили. Будучи созависимыми, мы часто делали пустые угрозы. Мы потеряли наше правдоподобие, а потом удивляемся, почему это люди не принимают нас всерьез. Скажите людям, в чем состоят ваши границы — скажите однажды, тихо, спокойно. Наблюдайте за своим уровнем толерантности (переносимости), с тем чтобы маятник не качнулся слишком далеко в любую крайность.

Некоторые созависимые, в особенности те из нас, которые находятся в далеко зашедших стадиях взаимоотношений с алкоголиком, могут находить, что это очень трудно устанавливать и укреплять границы с детьми, равно как и со взрослыми, имеющими проблемы. Установление границ требует времени и обдумывания; укрепление границ требует энергии и постоянства.

Но границы стоят любого затраченного времени, энергии и обдумывания, требующихся для их установления и укрепления. В конце концов они потом обеспечат нас большим временем и большей энергией.

Каковы наши пределы? Какие границы нам необходимо установить?

#### Забота о теле

Иногда в далеко зашедших стадиях созависимости мы, созависимые, перестаем обращать внимание на свое здоровье и внешний вид. Это хорошо, выглядеть наилучшим образом при всех наших возможностях! Мы можем, например, сделать стрижку и модную прическу. Это нормальная часть жизни. Мы можем одеваться в такой манере, которая помогает нам чувствовать себя хорошо. Посмотрите в зеркало; если нам не нравится то, что мы видим, так приведите себя в порядок. А если мы не можем улучшить свою внешность, то мы можем прекратить ненавидеть себя и принять себя.

Не отвергайте важности упражнений. Если вы заболели, пойдите к врачу. Если вы страдаете избыточным весом, то вычислите, в чем вы нуждаетесь, чтобы позаботиться о себе. Чем меньше мы заботимся о своем теле, тем хуже наши чувства по отношению к себе. Иногда, сделав что-то маленькое, мы можем помочь себе почувствовать себя намного лучше. Войдите в соприкосновение с физическими частями своего «я». Прислушайтесь к ним. Дайте им то, в чем они нуждаются. Заботиться о себе означает заботиться о своем теле и внешности. Сделайте оба этих занятия своей ежедневной практикой.

Забота о своем эмоциональном «я» также связана с заботой о теле. Чем больше мы заботимся об эмоциональном «я» — чем больше мы удовлетворяем свои потребности — тем меньше мы находим в себе чего-то нездорового. Если мы довольно долго отказываемся заботиться о себе, наше тело взбунтуется и станет больным, принуждая нас и близких нам людей силой все же дать нам ту заботу, в которой мы нуждаемся. Легче позаботиться о себе прежде, чем мы заболеем.

#### Профессиональная помощь

Нам необходимо искать профессиональную помощь в случаях, если:

- мы глубоко подавлены (находимся в состоянии депрессии) и думаем о нежелании жить (о самоубийстве);
- мы хотим предпринять интервенцию и пойти на конфронтацию с алкоголиком

или другими людьми, имеющими проблемы;

мы какое-то время были и остаемся сейчас жертвой физического или сексуального оскорбления;

мы сами наносили другим физическое или сексуальное оскорбление;

у нас есть проблемы с алкоголем либо с другими наркотиками;

похоже, что мы не можем самостоятельно раз решить наши проблемы или выпутаться из них;

по любой другой причине мы верим, что профессиональная помощь может благотворно по действовать на нас.

Мы можем помнить о необходимости доверять себе, когда мы идем к профессионалам и обращаем внимание на наши чувства. Если мы испытываем дискомфорт в отношении учреждения или человека, с которыми мы работаем, если мы не согласны с направлением, предлагаемым консультантом, или если почему-то еще мы не доверяем той помощи, которую мы получаем или не получаем, то мы можем найти другого профессионала. Мы можем испытывать нормальное сопротивление изменениям, но может быть и так, что человек, с которым мы работаем, не подходит нам. Не все профессионалы в состоянии хорошо работать с созависимостью, компульсивными нарушениями и химической зависимостью.

Одна женщина искала помощи у частного психотерапевта, поскольку ее дочь страдала химической зависимостью и поведенческие проблемы раздирали семью. Психотерапевт привлек всю семью в консультацию, затем начал большую часть времени терапевтического семинара посвящать тому, чтобы убедить родителей в следующем: причина нарушений в поведении дочери заключается в том, что родители курят сигареты. У психотерапевта было предубеждение против курения. Цель терапии переключилась с поведения дочери на прекращение курения мамой и папой. Родители были немного сбиты с толку и чувствовали себя не вполне комфортно с такой постановкой дела, но они отчаянно хотели получить помощь. И они предположили, что психотерапевт знает больше, чем они. После того как они потратили три месяца и платили по 50 долларов в неделю за эту чепуху, родители наконец осознали, что они движутся в никуда, и путешествие стоило им много денег. Я не говорю, что это плохо бросить курить — но это была не та проблема, из-за которой семья искала помощи.

Если мы ищем помощи или она представляется не очень подходящей нам, то поищем другую помощь. Если мы честно испробовали нечто и это не работает, попробуйте что-нибудь еще. Мы не обязаны уступать свою способность думать, чувствовать и принимать хорошие решения кому-нибудь еще — включая тех, у кого стоит ученая степень после его или ее имени.

Мы можем получить себе самую лучшую помощь из возможного.

### Поглаживания

Поглаживания — это термин, который используется в Трансактном Анализе и в психотерапии уже много лет. Большинству из нас нужны люди. Большинство из нас состоит по меньшей мере в нескольких взаимоотношениях. Когда мы находимся в присутствии этих людей, мы можем либо генерировать тепло, чувство любви; либо никаких чувств, либо холод, враждебные чувства. Мы можем говорить о вещах честных, нежных, высоко ценимых, и они могут в ответ говорить то же самое. Мы можем врать, и люди могут врать нам в свою очередь. Мы можем говорить о мелочных, поверхностных вопросах, и другие могут делать то же самое. Либо мы можем сказать отвратительную вещь, и они будут отвечать нам точно тем же. Большинство из нас делают понемножку изо всего того, что я перечислила, время от времени.

Смысл заключается в том, чтобы стремиться к хорошим взаимоотношениям. Если у вас нет людей, с которыми вы можете быть честными, нежными, любящими, которых вы высоко цените, найдите несколько таких человек. Если люди говорят вам что-то жестокое, вынуждая

вас оплачивать тем же самым, прекратите мстить и попытайтесь сделать так, чтобы тот человек перестал разговаривать с вами таким образом. Если мы не можем убедить человека измениться, то мы найдем кого-нибудь другого и будем говорить с ним. Мы нуждаемся в том, чтобы с нами обходились деликатно. Это помогает расти и хорошо себя чувствовать.

Стремитесь к тому, чтобы с вами и физически хорошо обращались. Мы никогда не должны позволять людям бить нас. И сами не должны бить других. Вместо этого обнимите их. Либо, если объятия неуместны, нежно прикоснитесь к ним, этак с любовью, которая передает в коммуникациях позитивную энергию. Для тех, кто думает, что обниматься — это только напрасно тратить время или что это ненужное занятие, которым наслаждаются сверхсентиментальные люди, я привожу нижеследующий отрывок из книги «Ожирение — это семейное дело» и прошу снова обдумать это:

«...В начале 1970-х годов врачи начали изучать механизм, происходящий в нервной системе, производящий морфиноподобный эффект, помогающий смягчать боль, ослабить травму и шок.

Эти морфиноподобные вещества называют эндорфины, и они выделяются организмом для уменьшения боли, для ослабления болевого синдрома и способствуют общему благополучию. Некоторые исследования показывают, что передающие и алкоголики выделяют меньше этих эндорфинов, чем нормальные люди. Если вы выделяете меньше эндорфинов, то вы часто чувствуете саднящую боль. Потребление сахара с пищей повышает выделение эндорфинов, следовательно, когда вы едите, саднящая боль улетучивается.

Когда вы отказываетесь от еды, вы достигаете того же эффекта смягчения боли от «эйфории» голодания. То чувство бьющего через край веселья и энергии идет от способности длительно поддерживать подъем настроения, толкая себя за пределы обычного состояния, это во многом напоминает «подъем бегуна». Существует альтернативный метод повышенного выделения эндорфинов. Он включает в себя объятия. Да, да, объятия. Когда вы поворачиваетесь к дружественному человеческому существу и кладете свои руки на плечи друг друга, в этот момент начинается выделение эндорфинов и ваши больные места, ваши душевные ссадины залечиваются теплом любящего друга. Ваш пес не манекен и не дурак, когда он подпрыгивает и хочет, чтобы его почесали по груди или похлопали по голове. Он в это время достигает подъема уровня эндорфинов и тем самым поддерживает себя в добродушном состоянии».

У созависимых также часто бывают трудности в принятии комплиментов — позитивных поглаживаний. Мы можем перестать отрицать тот факт, что мы хорошие люди с хорошими качествами. Если кто-то говорит нам что-то хорошее о нас, мы можем принять это, если только инстинкт не подсказывает нам, что тот человек имеет скрытые мотивы. Если даже он (или она) пытается манипулировать нами, примите комплимент и откажитесь быть манипулируемым. Пусть все это дойдет до сердца и пусть выйдет из сердца теплым отблеском. Мы заслуживаем комплиментов. Мы нуждаемся в них. Мы все нуждаемся в них. Они помогают нам поверить в то, над чем мы работаем так упорно — поверить в то, что мы хорошие люди. Прелесть комплиментов заключается в том, что чем больше хороших качеств в себе мы видим, тем лучше мы воспринимаем комплименты.

Мы можем также насладиться комплиментами и распространить вокруг себя некоторую позитивную энергию. Мы можем поделиться тем, что нам нравится в людях и что мы ценим в них. Делайте это честно, но делайте это хорошо.

Мы можем научиться распознавать, когда нам необходимо сделать поглаживания другим. Научитесь распознавать, когда вам необходимо быть в кругу людей и получать какое-то количество поглаживаний. Выбирайте друзей, которые могут давать нам нечто хорошее. Иногда созависимые дружат с такими людьми, которые видят в них жертв, воспринимают их как беспомощных людей, которые не могут о себе позаботиться. Такие друзья дают симпатию, которая, может быть, и лучше, чем ничего, но это не одно и то же, что представляют собой поглаживания. Настоящая любовь говорит «У тебя есть проблемы. Меня это беспокоит, и я буду «слушать тебя, но я не буду и я не могу сделать что-то за тебя».

Настоящая дружба говорит. «Я такого высокого мнения о тебе, что я предоставляю это тебе, вычислить, как ты это сделаешь для себя. Я знаю, ты можешь».

### Доверие

Созависимые часто не уверены в том, кому и когда можно доверять. «Харви находился на лечении от алкоголизма в течение двух недель. Он врал мне уже 129 раз. А сейчас он рвет и мечет, потому что я сказала, что не доверяю ему. Что мне делать?»

Я многократно слышала вариации на эту тему от созависимых. Мой ответ всегда один и тот же: существует различие между доверием и глупостью. Конечно, вы не доверяете Харви. Перестаньте пытаться заставлять себя доверять кому-либо, кому вы не доверяете.

На протяжении всей книги я повторяла эту фразу и скажу еще раз: мы можем доверять себе. Мы можем доверять себе, чтобы принимать хорошие решения о том, кому доверять. Многие из нас длительное время принимали неуместные решения о доверии. Это не очень мудро доверять алкоголику в том, что он никогда больше не будет пить, если тот алкоголик не получил лечения от такого заболевания, как алкоголизм. И даже не очень мудро доверять алкоголику в том, что он никогда больше не выпьет, если он (или она) получил лечение — в человеческом поведении нет гарантий. Но мы можем доверять людям быть теми, кто они есть. Мы можем научиться ясно видеть людей.

Вычислите, совпадают ли слова людей с их поведением. Является ли то, что они говорят тем же самым, что они делают? Как сказала одна женщина: «Он выглядит действительно хорошо, но действует он никак не лучше».

Если мы уделим себе внимание и посмотрим на те послания, которые мы получили из внешнего мира, то мы будем знать, кому доверять, когда доверять и почему можно доверять конкретному человеку. Мы можем обнаружить, что мы всегда знали, кому можно доверять, — мы просто не прислушивались к себе.

### Секс

На одном дыхании созависимая женщина будет говорить мне, что ее брак разваливается. На следующем дыхании она будет спрашивать меня, является ли это нормальным, что у нее столько сексуальных проблем в то время, когда дела идут так плохо.

Да, это нормально иметь сексуальные проблемы. У многих людей имеются проблемы с сексом. Многие созависимые переживают сексуальные проблемы. Алкоголизм и все другие компульсивные нарушения атакуют все области интимности. Иногда физическое выражение любви — это последняя, финальная потеря, которую мы тяжело переживаем — это тот удар судьбы, который говорит нам, что проблема просто так никуда не уйдет, сколько бы долго мы ни закрывали на нее глаза.

Иногда у алкоголика есть проблема. Он становится импотентом. Либо она теряет сексуальное желание. Это может случиться как до, так и после выздоровления. Часто это как раз созависимые, которые имеют проблемы с сексом. Существует целый ряд трудностей, с которыми можно встретиться в постели. Может случиться так, что мы не в состоянии достичь оргазма, боимся потерять контроль или испытываем недостаток доверия к партнеру. Мы можем эмоционально отдалиться от своего партнера, не желая быть уязвимыми во своим партнером, либо мы можем испытывать недостаточное желание к своему партнеру. Мы можем испытывать отвращение к своему партнеру или не получать удовлетворения своим потребностям потому, что мы не просим, чтобы эти потребности были удовлетворены. Взаимоотношения, возможно, идут не намного лучше в постели, чем они идут за пределами спальни. Если мы проявляем исключительную заботу о других на кухне, то, возможно, мы будем столь же заботиться о других и в постели. Если мы рассержены и обижены до того, как начали заниматься любовью, то не исключено, что мы будем чувствовать себя рассерженными и обиженными и после того, как мы занимались любовью. Если мы не хотим поддерживать взаимоотношения, у нас не будет желания иметь сексуальные контакты с тем человеком. Сексуальные взаимоотношения как эхо отражают всеобщий тон

взаимоотношений.

Сексуальные проблемы могут незаметно подкрадываться к людям. На какое-то время секс может быть спасением нарушенных взаимоотношений. Секс может быть способом примирения после ссоры. Разговоры как будто очищают атмосферу, а секс делает ее лучше. После определенного момента, однако, разговоры могут уже и не очищать атмосферу. Разговоры просто еще больше ее затуманивают, а секс перестает делать ее лучше. Вместо этого секс может сделать ситуацию еще хуже.

Для некоторых людей секс может стать чисто клиническим действием, которое обеспечивает примерно такое же эмоциональное удовлетворение, как то действие, когда мы чистим зубы. Для других людей секс может стать временем унижения и деградации: еще одна домашняя обязанность, еще одно дело, еще одно нечто такое, что мы должны сделать, но не хотим делать. И тогда он становится еще одной областью, которая не работает для нас, областью, где мы чувствуем себя виноватыми или пристыженными, где мы пытаемся сами себя обмануть. В нашей жизни появляется еще одна область, которая вынуждает нас спросить: «Что со мной происходит? Что со мной не так?»

Я не являюсь психотерапевтом в области сексологии. У меня нет рецептов по излечению или советов по технике, я высказываю лишь соображения, исходя из здравого смысла. Я верю, что заботиться о себе означает то, что мы применяем те же самые принципы касательно нашей спальни, какие мы применяем в любой другой области нашей жизни. И прежде всего мы прекращаем обвинять и ненавидеть себя.

Как только однажды мы поймем это, мы станем честными с самими собой. Мы прекращаем убегать, прятаться и отрицать. Мы деликатно спрашиваем себя, что мы чувствуем, что мы думаем, затем мы доверяем своим ответам. Мы уважительно слушаем самих себя. Мы не наказываем себя и не злоупотребляем собой. Мы понимаем, что проблема, которую мы переживаем, — это нормальная реакция на ту систему, в которой мы живем. Естественно, у нас та проблема, — это нормальная часть процесса. Было бы ненормальным не чувствовать отвращения, эмоциональной замкнутости, дефицита доверия или других негативных чувств. И ничего ненормального с нами не происходит.

После того как мы все рассортируем, разложим по порядку, мы станем честными со своим партнером. Мы говорим ему или ей о том, что мы чувствуем, что мы думаем и что нам нужно от него или от нее. Мы изучаем возможности, обсуждаем их и идем на компромисс там, где это уместно. Если мы не можем разрешить наши проблемы между собой, мы ищем профессиональную помощь.

Некоторые из нас могли искать комфорт во вне-супружеских взаимоотношениях. Нам необходимо простить себя и вычислить, что нам необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе. Поработайте над Четвертым и Пятым Шагами; поговорите со священником. Мы можем попытаться понять свои действия как распространенные реакции на те проблемы, с которыми мы живем длительное время.

Некоторые из нас могли попытаться убегать от наших проблем, имея целые серии неудовлетворяющих нас сексуальных взаимоотношений. Это часто случается во время стадии отрицания, когда ком-пульсивное поведение еще не сформировалось окончательно. Мы не обязательно вынуждены продолжать это делать. Мы можем посмотреть в лицо нашим проблемам и разрешить их иными путями. Мы можем простить себя и перестать причинять себе боль.

Некоторые из нас могут быть в поисках любви, а вместо этого мы сталкиваемся с сексом. Нам необходимо понять свои нужды и вычислить, как их удовлетворить наилучшим образом.

Некоторым из нас, возможно, требуется начать просить то, в чем мы нуждаемся. Другим, быть может, необходимо научиться говорить «нет». Некоторые из нас, возможно, пытаются силой заставить любовь отойти на задний план, завести взаимоотношения в тупик, пытаясь форсировать сексуальное наслаждение. Та техника может не дать хорошего результата Секс — это не любовь; это — лишь секс. Секс не заставит любовь существовать

там, где ее не было с самого начала. Секс может быть лишь выражением той любви, которая уже существовала.

Некоторые из нас могли уже сдать и решить, что секс не является важным. Так случилось, что я верю: секс важен. Это не самая важная вещь на свете, но это важная часть моей жизни.

Секс — это мощная сила, огромный источник интимности и удовольствия. Мы можем заботиться о себе, если наша сексуальная жизнь не идет так, как нам бы хотелось. Мы ответственны за свое сексуальное поведение — за наше наслаждение либо за недостаток наслаждения в постели. Мы можем спросить себя, что наша сексуальная жизнь говорит нам о наших взаимоотношениях?

20. Учимся жить и любить снова

**По крайней мере я больше уже не бегаю вокруг,  
активно ища своей собственной кончины.**

*Член Ал-Алона*

Первоначально я планировала разделить материал этой главы на две отдельные главы: «Учимся жить снова» и «Учимся любить снова». А затем я решила, что отдельно адресоваться к жизни и к любви будет неправильно. Проблема, с которой сталкиваются многие созависимые, — это учиться этим двум действиям одновременно.

Как считает Эрни Ларсен и другие, два глубочайших желания, которые есть у большинства людей, следующие: любить и быть любимым, а также верить, что ты — достойный человек и знать кого-то ещё, кто также верит в это. Я также слышала фразу в более простой форме с добавлением одного пункта: чтобы быть счастливыми, нам необходим кто-то, чтобы его любить, что-то, чтобы это можно было делать, и что-то, чтобы мы с нетерпением ожидали этого.

Я не собираюсь здесь разделять запутанный вопрос о том, что есть потребности, а что есть желания, Я думаю, все они — важны. Осознаем ли мы эти желания или нет, они, возможно, в течение длительного времени составляют движущие силы нашей жизни. Большинство из нас в течение длительного времени пытались, на определенном уровне сознания, удовлетворить эти потребности. Чтобы защитить себя, некоторые из нас блокировали или зашторивали эти потребности. А они все еще здесь, независимо от того, признаем мы их или вытесняем (репрессуем). Понимать себя и свои желания — это мощная информация. Что нам как созависимым необходимо научиться делать, так это удовлетворять эти желания, потребности таким путем, чтобы не обижать ни себя, ни других людей, таким путем, который позволяет получить максимум наслаждения жизнью.

Для многих из нас это означает, что нам необходимо поступать иначе, поскольку те пути, по которым мы уже шли, чтобы удовлетворить наши желания, оказались ложными, неэффективными. Мы уже говорили о некоторых концепциях, которые помогут нам в этом: отстранение, прекращение управления объектами нашего внимания, прямота, внимание к самим себе, работа по программе Двенадцати Шагов и становление себя как независимой личности. Я верю, что по мере того, как мы становимся более здоровыми, т.е. по мере выздоровления от созависимости, любовь будет иная. Я верю, что любовь будет лучше, возможно, лучше, чем когда бы то ни было раньше, если мы позволим это и если мы настоим на этом.

Я не думаю, что любовь должна причинять нам столько боли, как это было в прошлом. Я не думаю, что мы должны позволять, чтобы любовь ранила нас так сильно, как она ранит сейчас. Мы, конечно же, не должны допускать, чтобы она нас разрушила. Как очень удачно сказала одна женщина: «С меня хватит быть в болезненной зависимости от боли. С меня хватит быть болезненно зависимой от страданий. С меня хватит позволять мужчинам отрабатывать их незавершенные дела на моей жизни». Это не воля Бога, чтобы мы оставались несчастными и поддерживали несчастливые взаимоотношения. Это нечто такое,

что мы делаем сами для себя. Мы не обязаны продолжать взаимоотношения, которые причиняют нам боль и страдания. Мы свободны позаботиться о себе.

Мы можем научиться распознавать различие между взаимоотношениями, которые хороши для нас и которые плохи для нас. Мы можем научиться, как прекратить разрушительные взаимоотношения и как наслаждаться теми, которые хороши для нас. Мы можем научиться новым формам поведения, которые помогут нам в том, чтобы хорошие взаимоотношения стали еще лучше.

Я верю, что Бог позволяет определенным людям войти в нашу жизнь. Но я также верю, что мы ответственны за свой выбор и свое поведение, когда мы начинаем, поддерживаем или прерываем эти взаимоотношения, в подходящее время. Мы можем хотеть любви, нуждаться в любви, но нам не нужна разрушающая любовь. И когда мы верим в это, то наши послания встретятся с кем-либо совершенно определенно.

Я верю, что и наша профессиональная жизнь может стать иной и лучшей. Мы можем научиться, как заботиться о себе и о том, как удовлетворять свои потребности на работе. И когда мы не так поглощены другими людьми и их делами, когда мы верим, что мы сами являемся важными, тогда мы свободны ставить свои собственные цели и достигать их, воплощать в реальность свои мечты. Мы в состоянии удержать образ своей собственной жизни. И это очень волнующе, поскольку хорошие события могут случаться, случаются и будут случаться с нами, если мы разрешим этим событиям происходить, и если мы открыты для них и верим, что заслуживаем их. Хорошие события, возможно, не будут происходить без некоторой борьбы и боли, но по крайней мере мы будем бороться и стремиться к чему-то стоящему, а не просто страдать.

Это хорошо преуспевать, иметь нечто хорошее и быть в любовных взаимоотношениях, которые хорошо для нас работают. Все эти вещи могут приходить к нам не легко и не так естественно. Мы можем бороться, брыкаться и можем захотеть спрятать свою голову в песок иногда на этом пути. То все нормально. Именно так и можно ощутить рост. Если мы чувствуем себя слишком комфортно, слишком естественно или слишком легко, то это значит, что мы не растем и что мы ничего не делаем иначе. Мы делаем те же самые вещи, что и всегда делали, вот поэтому это сопровождается таким комфортным чувством.

Учиться жить и любить заново означает находить равновесие: учиться любить и в то же самое время жить своей собственной жизнью; учиться любить без того, чтобы быть так сильно впутанным эмоционально в объект своей любви; и учиться любить других, не уступая любви к самим себе. Нам необходимо научиться жить, любить и забавляться так, чтобы каждая эта деятельность не мешала любой другой деятельности бессмысленным образом.

Значительная часть выздоровления состоит в том, чтобы найти и поддерживать равновесие во всех областях своей жизни. Нам необходимо пристально следить за шкалами с тем, чтобы нас «зашкаливало». Слишком далеко в любую сторону, когда мы измеряем свои ответственности за себя и ответственности перед другими. Нам необходимо уравнивать наши эмоциональные потребности с физическими, психическими и духовными потребностями. Нам необходимо уравнивать наши «даю» и «беру»; нам необходимо отыскать разделительную линию между отпуском событий на самотек и исполнением своей части. Нам необходимо найти равновесие между разрешением проблем и умением жить с неразрешенными проблемами.

Многие наши мучения происходят от того, что мы вынуждены жить с печалью неразрешенных проблем и из того, что многие вещи идут не так, как мы надеялись и ожидали. Нам необходимо найти равновесие между тем, чтобы отпустить на самотек наши ожидания, и тем, чтобы помнить, что мы -важные, ценные люди, заслуживающие того, чтобы иметь приличную жизнь и вести такую жизнь.

Как начать

Часто меня спрашивают, с какой точки я начинаю? Как я начинаю? Как я могу обрести



равновесие?

Я обсудила в этой книге много предложений и идей, и некоторые из нас могут почувствовать себя перегруженными.

Для некоторых из нас обретение равновесия может показаться невозможным. Мы можем почувствовать себя так, будто мы лежим распростертыми на полу темного подвала и никак не можем выбраться оттуда. Мы можем. Анонимные Алкоголики и Ал-Анон предлагают простую формулу из трех частей, формулу для того, чтобы сделать все это. Эта формула называется «КАК»: честность, открытость, желание пытаться. Третий шаг в изменении человеческого поведения — это утверждающее, отстаивающее действие. Для нас это означает делать что-то иначе. Стать честным, поддерживать свой ум открытым и охотно пытаться поступать иначе, тогда мы будем меняться.

Изберите одну форму поведения, над которой вы работаете, а когда почувствуете себя удобно в этой форме, переходите к следующей. Я слышала, что нам необходимо повторить действие 21 раз, чтобы оно превратилось в привычку. То правило следует держать в уме. Список в главе четвертой может подсказать нам, с чего начать. Задания в конце глав могут дать нам некоторые мысли. Вычислите, с чего хотите начать и откуда двигаться. Стартуйте с того места, где вы сейчас находитесь. Бели же вы не можете определить, откуда вам стартовать, то стартуйте с посещения встреч в Ал-Аноне или другой подходящей группы. Если вы находитесь в яме, начните с того, что попытайтесь выкарабкаться из нее. Мы научимся ходить; мы обречем свое равновесие.

Начинать — это трудно и забавно. Когда я начала свое выздоровление от («зависимости, я чувствовала себя безнадежно попавшейся в ловушку, причем ловушки были как внутри меня, так и везде в моих взаимоотношениях. Мрак окружал меня, и, казалось, депрессия надолго приковала меня к постели. Однажды утром, чувствуя себя несчастной оттого, что я жива и проснулась, я затащила себя в ванную, чтобы расчесать свои волосы, а в это время мой сын настоял на том, чтобы я последовала за ним в другую часть дома. И вдруг я увидела, что свирепый огонь пожирает мою спальню. Я поливала водой занавески, потолок, ковер. Как и в прошлом, я думала, что могу уладить все сама; я не думала, что пожар — это такое несчастье, поэтому я схватила огнетушитель и все содержимое направила на пламя. Увы, содержимого было слишком мало, я воспользовалась им слишком поздно. Огонь бушевал, когда мы покинули дом.

Мой дом сгорел к тому времени, когда приехали пожарные. Оставалось две недели до Рождества, моя семья и я вынуждены были переехать в маленькую квартирку без большей части нашей одежды и без основы нашего комфорта. В это время я достигла пика в своей депрессии и тревоге. Я уже так много потеряла раньше, включая меня саму. Мой дом был моим гнездом, мой оставшийся источник эмоциональной безопасности, и сейчас я потеряла и это тоже. Я потеряла все.

Проходили недели, жизнь требовала от меня немного активности. Оформление компенсации по страховке, переговоры, уборка, план восстановления дома, — все это требовало моего внимания. Я чувствовала себя напряженно и неуверенно, но у меня не было выбора. Я вынуждена была думать. Я обязана была заниматься делами. Я должна была делать определенные вещи. А когда началось действительное восстановление, мне пришлось делать даже больше. Я решала, как потратить тысячи долларов. Я рука об руку работала с бригадой специалистов, делая все, что я была в состоянии делать с тем, чтобы снизить стоимость проекта восстановления дома. Мне пришлось работать физически, а эта часть моей жизни ранее сделалась несуществующей. Чем больше я была занята, тем лучше я себя чувствовала. К тому времени, когда моя семья и я въехали обратно в наш дом, мое равновесие было восстановлено. Я начала жить своей новой жизнью, и я не собиралась останавливаться. Я чувствовала себя хорошо!

Важная мысль здесь та, что я стартовала, я начала. Зажгла огонь внутри себя.

Движение вперед

Как только однажды мы стартовали, движение вперед станет естественным процессом, если мы продолжаем двигаться. Иногда мы будем делать несколько шагов назад. Это тоже нормально. Иногда это необходимо. Иногда это часть продвижения вперед,

Некоторые из нас могут столкнуться с трудными решениями, решениями о том, как прекратить взаимоотношения, если они деструктивны и не приносят нам ничего хорошего. Как говорит Эрни Ларсе, если взаимоотношения мертвы, сожгите их. Мы можем использовать свое время, работая на себя, и мы будем в состоянии принять правильное решение, когда наступит верный момент.

Некоторые из нас могут попытаться починить нарушенные, но все еще живые взаимоотношения. Будьте терпеливы. Любовь и доверие такие хрупкие, живые сущности. Они не восстанавливаются автоматически по команде, если они были избиты. Любовь и доверие автоматически не появляются вновь в другом человеке, начинавшем жить трезво или разрешившем какую-то проблему, которая была у него или у нее задолго до этого. Необходимо позволить любви и доверию исцелиться в их собственное время. Иногда они исцеляются; иногда — нет.

Некоторые из нас могут не иметь того особенного человека, которого мы можем любить. Это может быть трудной ситуацией, но это не невыносимая ситуация. Мы можем хотеть иметь человека, чтобы любить, мы можем нуждаться в нем, но я думаю, что здесь помогает то обстоятельство, что мы сами любим себя достаточно. Это хорошо находиться во взаимоотношениях, но также хорошо быть вне взаимоотношений. Ищите друзей и любимых; будьте любимы ими, теми, кто думает о нас, что мы — стоящие люди. Любите себя сами и знайте, что вы — достойные люди. Используйте свое время наедине с собою как освежающий ветер. Пусть все идет, как идет. Выучите уроки, которые нам следует выучить. Растите духовно. Развивайтесь... Работайте над собой, и тогда, когда встретится любовь, она еще более возвысит полную и интересную жизнь. Любовь не должна быть предметом озабоченности всей нашей жизни или тем местом, куда мы хотим убежать от неприятной жизни. Стремитесь к своим целям. Забавляйтесь. Доверяйте Богу и уготованному Им времени. Он заботится о нас и знает все наши нужды и желания.

Какая бы ни была наша ситуация, мы можем двигаться медленно.

Наши сердца могут завести нас в то место, куда наши головы отказались бы вести. Наши головы могут настаивать на том, чтобы мы двигались туда, куда не хотят следовать наши сердца. Иногда наше притяжение к лягушкам может завести нас туда, куда не завели бы ни наши сердца, ни наши головы. Это нормально. Не существует никаких правил о том, кого мы должны, а кого не должны любить и с кем иметь взаимоотношения. Мы можем любить любого, кого мы любим, кого мы хотим любить. Но помедлите, пусть время поработает на вас так, чтобы вы не были обижены. Обращайте внимание на то, что происходит. Любите, исходя из своих сильных сторон, а не из слабости и других просите делать то же самое. Каждый день принимайте хорошие решения о том, что вам необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе. Между собою и нашей Высшей Силой мы будем в состоянии вычислить, что нам делать. Я надеюсь, мы найдем людей, которых будем с наслаждением любить, — людей, которые будут с наслаждением любить нас и будут бросать нам вызов для духовного роста. Я надеюсь, что мы найдем работу, которая будет доставлять нам наслаждение и бросать нам вызов, для духовного роста.

Одно предостережение. Время от времени мы можем терять наше равновесие. Мы можем стартовать в беге, в прыганий и скаканий, а затем вдруг обнаружим себя угодившими носом в асфальт. И тогда все старые ненормальные чувства нахлынут на нас. Не бойтесь. Это нормально. Характеристики созависимых, способы мышления и чувства становятся привычками. И те привычные мысли и чувства могут при случае всплыть на поверхность. Изменение (даже хорошее изменение), определенные обстоятельства вновь оживляют в памяти алкогольное безумие и стресс, все это провоцирует созависимость. Иногда безумие возвращается и без провокаций. Это необходимо предвидеть. Не стыдитесь и не прячьте это. Мы можем снова собрать свои силы. Мы пройдем через это. Поговорите с друзьями,

которым вы доверяете; будьте терпеливы и деликатны с собою. И просто продолжайте делать те вещи, которые, как мы знаем, необходимо делать. Ситуация улучшится. Не прекращайте заботиться о себе, что бы там ни случилось.

Опрости равновесие и удержать его, когда оно однажды было достигнуто, — составляет суть выздоровления. Если это звучит как большой приказ, не беспокойтесь. Мы можем выполнить его. Мы можем научиться жить заново. Мы можем научиться любить заново. Мы можем научиться даже в это же самое время развлекаться, получать удовольствие.

## ЭПИЛОГ

**Я не учу, я пробуждаю.**

*Роберт Фрост*

Я хотела написать эту книгу за много лет до того, как я ее начала.

Первоначально я хотела написать книгу о созависимости, потому что когда я сама так сильно страдала от своей созависимости, я не могла найти книгу, которая объяснила бы мне, что тогда происходило. Я хотела написать книгу для других страдающих людей, которая бы объясняла созависимость, помогала им понять и облегчить их боль.

Тот мотив исчез, когда я была «разбита наголову». Другие люди начали писать о созависимости. Кроме того, некоторая литература все же была доступна; я просто не находила ее.

Позднее моя мотивация написания книги изменилась. Я не только хотела облегчить боль другим людям; я хотела освободиться от своих страданий. Если я напишу книгу об этом, тогда та часть моей жизни не будет такой утратой.

Тот мотив был также подавлен. Прежде чем я написала книгу, я приняла все, что случилось со мной. И теперь было хорошо, независимо от того, написала я об этом или не написала. Я также осознала, что приобрела я больше, чем потеряла. Благодаря своему опыту созависимости, я нашла себя, свое я. Абсолютно все в нашем прошлом подготовило нас и привело нас к этому моменту; сегодня готовит нас для завтра. И все это работает на что-то хорошее в нас. Ничего не пропадает даром.

К тому времени, когда я села писать эту книгу, моя мотивация была примерно такой же, какой она была вначале. Я хотела написать нечто, что помогало бы созависимым людям, и я думала, что у меня есть несколько стоящих мыслей на этот счет. И тем не менее это всего лишь мнение, мои мысли и идеи, не более того. Для иллюстрации этого пункта позвольте мне привести цитату Гаррисона Кейлора. Он высказал эти мысли применительно к художественной литературе, но его утверждение подходит и к не художественной литературе, например, к книгам о самопомощи: «Трудно говорить правду в особенности тогда, когда, мы не абсолютно уверены в истине. Вы ищете истину, и вы просто выбрасываете некоторые метки, маркеры».

Я надеюсь, что эта книга обозначила некоторую истину для вас. Я надеюсь, что я помогла пробудить в вас ваше собственное я.