# Спасать или спасаться? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе

**Автор:**
Мелоди Битти

Спасать или спасаться? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе

Мелоди Битти

Практическая психотерапия

Если вы живете проблемами близкого человека, если постоянно стремитесь контролировать его жизнь, если чувствуете, что растворяетесь в другом, забыв о себе – значит, вы склонны к созависимости. И эта книга, ставшая международным бестселлером для вас.

Мелоди Битти впервые популярно объяснила, что такое созависимость, и это оказалось созвучно огромному количеству людей. В книге вы найдете: пронзительные жизненные истории; признаки созависимости, которые помогут каждому оценить свою ситуацию; советы по преодолению зависимых отношений; рекомендации, как начать новую жизнь.

«Мы – самое замечательное событие, которое когда-либо случалось с нами. Поверьте в это. Это здорово облегчает жизнь».

Мелоди Битти

Спасать или спасаться? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе

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

Агнес Репплайер «Сундук с сокровищами»

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

Эта книга посвящается мне

Melody Beattie

CODEPENDENT NO MORE:

How to Stop Controlling others and Start Caring for yourself

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

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

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Психологические бестселлеры

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

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

Стратегия жизни. Как спланировать будущее, наполненное смыслом и счастьем

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

Это просто невыносимо… Как укротить неприятные мысли и научиться радоваться каждому дню

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

Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль

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

Что вы узнаете из этой книги

• Как появился термин «созависимость» и что он в себя включает – Глава 3.

• Как понять, что у вас есть проблема созависимости – Глава 1 и Глава 18.

• Как чувствуют себя созависимые в повседневной жизни – Глава 1 и Глава 6.

• Как склонность к созависимому поведению влияет на выбор партнера: одни и те же грабли – Глава 2.

• Как созависимые контролируют своих партнеров – Глава 7.

• Как история детства и родительской семьи влияет на склонность к созависимости – Глава 2.

• Как проявляется созависимость: истории из жизни – Глава 2.

• Что такое созависимость: определения специалистов и тех, кто испытал это на себе – Глава 3.

• Как негласные семейные правила формируют склонность к созависимому поведению – Глава 3 и Глава 17.

• Как ведут себя созависимые: проверьте, что из этого делаете вы – Глава 4, Глава 6 и Глава 7.

• Как склонность к контролю и опеке, слабые границы, недоверие, гнев, отрицание и проблемы коммуникации проявляются в созависимом поведении – Глава 4.

• Как нездоровая привязанность ведет к созависимости – Глава 5.

• Как научиться отстраняться: практические рекомендации – Глава 6.

• Как отстранение помогает улучшить жизнь созависимого и его близких – Глава 5 и Глава 6.

• Как созависимые реагируют на все происходящее вокруг них и к чему это ведет – Глава 6.

• Как научиться не спонтанно реагировать, а выбирать свои мысли и действия – Глава 6.

• Как перестать контролировать других и заняться своей жизнью – Глава 7.

• Почему созависимый постоянно играет в спасателя, преследователя и жертву и как разорвать этот шаблон поведения – Глава 8 и Глава 17.

• Почему опека и спасение разрушают жизни и спасателя и спасаемого – Глава 8 и Глава 17.

• Как перестать опекать и спасать других и заняться собственной жизнью – Глава 8 и Глава 10.

• Какие потребности удовлетворяет созависимый в отношениях – Глава 9.

• Как самооценка влияет на склонность к созависимости – Глава 9 и Глава 11.

• Чего не хватало созависимым в их детстве и во взрослых отношениях – Глава 9.

• Как стать более независимым: практические рекомендации – Глава 9.

• Как определить, насколько здоровы ваши отношения: таблицы экспресс-диагностики – Глава 9.

• Что такое забота о себе и как этому научиться – Глава 10.

• Как научиться слышать, понимать и удовлетворять свои потребности – Глава 10.

• Как прекратить самобичевание и научиться любить и уважать себя – Глава 11.

• Как прекратить жить мечтами и принять реальность – Глава 12.

• Почему принятие реальности необходимо для исцеления от созависимости – Глава 12.

• Какие стадии принятия реальности надо пройти – Глава 12.

• Почему так важно оплакивать утраты – Глава 12.

• Почему мы прячемся от собственных чувств и как перестать это делать – Глава 13.

• Как научиться проживать свои чувства – Глава 13.

• Откуда в созависимом столько гнева и как с ним справляться – Глава 14.

• Какие мифы о гневе есть у созависимых – Глава 14.

• Как проявляется подавленный гнев – Глава 14.

• Как восстановить веру в свою способность принимать решения – Глава 15.

• Как принимать решения ответственно и самостоятельно – Глава 15.

• Как правильно ставить цели, чтобы они наполняли жизнь энергией – Глава 16.

• Как выглядят типичные коммуникации спасателя и жертвы: примеры из жизни – Глава 17.

• Как научиться прямо говорить о своих желаниях и потребностях – Глава 17.

• Программа «Двенадцать Шагов»: суть и разъяснения – Глава 18.

• Как работают «Двенадцать Шагов» – Глава 18.

• Нужно ли вам посещать анонимную группу для созависимых: анкеты – Глава 18.

• Почему кризисы и проблемы становятся привычными и необходимыми для комфортного существования – Глава 19.

• Как не позволить ожиданиям портить вашу жизнь – Глава 19.

• Как преодолеть страх близости – Глава 19.

• Как финансовая независимость способствует избавлению от созависимости – Глава 19.

• Как и что прощать, чтобы прощение не усугубляло проблемы – Глава 19.

• Как научиться радоваться жизни – Глава 19.

• Как устанавливать и поддерживать здоровые границы – Глава 19.

• В каких случаях необходимо прибегнуть к профессиональной помощи – Глава 19.

• Как научиться доверять себе и другим – Глава 19.

• Как справляться с проблемами в сексуальной жизни – Глава 19.

• Как заново научиться жить и любить – Глава 20.

Об авторе

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

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

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

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

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

Послание от Мелоди Битти в честь двадцать пятой годовщины

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

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

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

Даже сотовые телефоны способны маскировать боль, стоящую за обсессией[1 - Обсессия (от лат. obsessio – осада, охватывание) – навязчивое состояние, представляющее собой непроизвольные, постоянно преследующие мысли, сопровождающиеся тревогой и беспокойством. В данном случае имеется в виду одержимость объектом любви. – Здесь и далее: Прим. ред.]: людям не обязательно сидеть дома и страдать от дискомфорта в ожидании, пока он или она позвонит, – они могут брать свой телефон и свою обсессию с собой и предаваться ей где угодно, когда угодно. Мы стали терапевтически подкованными и научились прикрывать свою незащищенность умными терминами. Но многие из нас начали понимать, насколько суровыми могут быть последствия. Этот цикл завершается.

Теперь уже ясно, что созависимость – это не фантазия, как некогда утверждали. Семейные болезни – от алкоголизма до болезни Альцгеймера – теперь выносятся на открытое обсуждение и вовлекают в диалог все больше людей; растет и количество обращающихся за помощью в случаях усиления созависимости. Этой небольшой книге по-прежнему находится немало работы.

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

С 25 днем рождения, моя книга!

С любовью и благодарностью, Мелоди Битти

Авторское предисловие к изданию 2001 года в честь пятнадцатилетия книги

Забота о себе – большая работа.

Неудивительно, что я так долго ее избегал.

Аноним

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

Группы Ал-Анон[2 - Ал-Анон – группы взаимопомощи для родственников и близких алкоголиков.] по всей стране и во всем мире пытались нести надежду и исцеление этим самым людям – созависимым.

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

Для мира, который верил в контроль и виктимизацию[3 - Виктимизация – превращение в жертву.], эта идея была революционной. Как и само слово «созависимость».

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

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

Нынче на дворе 2001 год.

Всемирная организация здравоохранения сообщает о росте потребления нелегальных наркотиков. Национальная ассоциация детей алкоголиков сообщает, что около 43 процентов населения США страдают от воздействия алкоголизма в своих семьях. И примерно один из каждых восьми пьющих взрослых американцев имеет проблемы с алкоголем.

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

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

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

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

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

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

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

С пятнадцатым днем рождения, «Преодоление созависимости»!

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

## Авторское предисловие к изданию 1992 года

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Моя дочь приходит домой после первой недели учебы в новой школе. «Знаешь, что, мама? – говорит она. – Мы каждый день читаем медитацию из твоей книги «Язык отпускания»[4 - Melody Beattie. The Language of Letting Go (1990).]. А в школе, где учится моя подруга, на уроках здоровья обсуждают вопросы созависимости».

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

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

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

Я еще острее ощущаю важность исцеления от наших проблем, связанных с насилием. Мои чувства вообще стали острее. Я стала спонтаннее, приняла свою женственность и усвоила за это время новые уроки – о границах, гибкости и признания своей силы своей. И о любви. Я учусь уважать мужчин. Мои отношения углубились. Некоторые – изменились.

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

Я узнала больше о смерти и жизни.

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

Мне по-прежнему временами трудно распознавать свои чувства и доверять своему процессу, своему пути и своей Высшей Силе. Временами я по-прежнему испытываю страх. Временами я забываюсь и пытаюсь все контролировать. Я

становлюсь одержимой, пока не поймаю себя на этом.

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

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

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

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

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

Я почитаю за честь быть частью движения, на которое влияют такие люди, как Энни Уилсон Шеф, Джон Брэдшоу, Патрик Карнс, Эрни Ларсен[5 - Энни Уилсон Шеф, Патрик Карнс, Эрни Ларсен, Джон Брэдшоу – психологи, психотерапевты, авторы книг и программ, направленных на освобождение от созависимости.], и в котором участвуют такие люди, как вы, мои читатели. Вы – его истинные герои, тихо и серьезно проводящие собственную целительную работу и несущие весть другим, в первую очередь – собственным примером.

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

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

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

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

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

## Предисловие

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

Созависимые были необходимым раздражающим фактором. Они были враждебны, склонны к контролю и манипуляции, нечестны, давили на чувство вины, были трудны в общении, как правило, сварливы, иногда откровенно полны ненависти – и создавали препятствия для моего компульсивного[6 - Компульсия (от лат. compulsio – принуждение) – навязчивое поведение, возникающее через произвольные промежутки времени. Компульсии могут быть связаны с

обсессиями – навязчивыми мыслями (обсессивно-компульсивное расстройство).] стремления получить «приход». Они орали на меня, прятали мои таблетки, корчили мне мерзкие рожи, выливали мою выпивку в раковину, пытались не дать мне добыть наркотики, желали непременно знать, почему я так с ними поступаю, и спрашивали, что со мной не так. Но они всегда были рядом, готовые спасти меня от катастроф, которые я сама же и создавала. Созависимые в моей жизни не понимали меня – и это непонимание было взаимным. Я сама не понимала себя – и не понимала их.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Почему они не могли сотрудничать, вместо того чтобы постоянно создавать проблемы?

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

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

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

Временами мне хотелось перестать жить. У меня не было сил. Я тратила бо?льшую часть времени на тревогу о людях и попытки вычислить, как их контролировать. Я не могла сказать «нет» (ничему, кроме развлечений), даже если от этого зависела моя жизнь, а так и было. Мои отношения с друзьями и родственниками превратились в развалины. Я с невероятной силой ощущала себя жертвой. Я потеряла себя и не понимала, как это случилось. Я не понимала, что случилось. Я думала, что схожу с ума. И, думала я, грозя пальцем окружавшим меня людям, это их вина.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я видела исстрадавшихся, растерянных людей, которые нуждались в утешении, понимании и информации. Я видела жертв алкоголизма, которые не пили, но тем не менее становились жертвами алкоголя. Я видела жертв, отчаянно силившихся обрести хоть какую-то власть над своими палачами. Они учились у меня, а я училась у них.

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

очень глубокой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я вставила сноски на документальную информацию, чтобы побудить заинтересованных к дополнительному чтению и привязать материал книги к соответствующим источникам. Но многое из того, чему я научилась, имело своим источником истории самых разных людей и их мысли по исследуемой теме. Многие идеи передаются из рук в руки, из уст в уста, и их корни попросту не прослеживаются. Я старалась сделать это как можно точнее, но в данной сфере это не всегда возможно.

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

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

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

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

– Ты еще не выучила все, что нужно знать?

Каждое утро ее ответ оставался прежним:

– Нет, – говорила она. – Не выучила.

Тогда гуру бил ее по голове своей тростью.

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

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

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

– Как так? – не поняла женщина.

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

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

Многие люди научились делать это. Вы тоже можете.

# Часть 1

# Что такое созависимость и у кого она есть?

## Глава 1

## История Джессики

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

А потом все пошло наперекосяк.

Джорджианна, жена алкоголика

Это история Джессики. Пусть она сама ее расскажет.

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

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

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

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

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

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

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

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

И вдруг я переключила эмоциональную передачу. А на работе ли на самом деле мой муж? Может быть, он повел обедать в ресторан другую женщину. Может быть, у него интрижка на стороне. Может быть, он ушел с работы пораньше, чтобы напиться. Может быть, он на работе – и создает проблемы там. Да и вообще, долго ли он продержится на этой работе? Еще неделю? Еще месяц? Потом сам уйдет или его уволят, как обычно.

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

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

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

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

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

Больше ничего у меня не просите. Просто заставьте его стать лучше – и мне тоже будет лучше.

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

Повесив трубку, я потащилась в кухню, чтобы наскоро сообразить ужин. В любом случае, это не мне требуется помощь, думала я. Я не пила, не употребляла наркотики, не лишалась работы, не лгала и не обманывала тех, кого люблю. Я удерживала эту семью в целости, иногда из последних сил. Я оплачивала счета, вела домашнее хозяйство на скудный бюджет, была рядом в случае любого ЧП (если ты замужем за алкоголиком, то этим самым ЧП несть числа), преодолевала большинство трудностей в одиночку и беспокоилась, беспокоилась – вплоть до частой дурноты.

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

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

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

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

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

– Вот и славно, – отозвалась я.

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

«А ты, черт возьми, сам-то как думаешь? – молча вскипела я. После всего, что ты со мной сделал, как, ты думаешь, у меня должен проходить любой день?» Я метнула в него убийственный взгляд, выдавила насильственную улыбку и сказала:

– Мой день прошел нормально. Спасибо, что спросил.

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

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

Я сама не воспринимала себя всерьез.

После ужина я стала мыть посуду, а муж пошел смотреть телевизор. Как обычно, я работаю, а ты забавляешься. Я беспокоюсь, а ты расслабляешься. Я неравнодушна, а тебе наплевать. Тебе прекрасно, мне больно. Черт тебя побери! Я несколько раз прошла через гостиную, намеренно заслоняя ему телевизор и втайне бросая на него полные ненависти взгляды. Он меня игнорировал. Когда мне это надоело, я неторопливо вошла в гостиную, вздохнула и сказала, что иду

во двор, собираюсь сгрести листья. Это, как правило, мужская работа, объяснила я, но, полагаю, и ее придется делать мне. Он сказал, что займется этим позже. Я ответила, что «позже» никогда не наступает, что я не могу ждать, что мне стыдно за наш двор, забудь об этом, я привыкла делать все сама, и это тоже сделаю. Он сказал: «Ладно, забуду». Я выбежала за дверь и, громко топая, стала носиться по двору.

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

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

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Обсессия (от лат. obsessio – осада, охватывание) – навязчивое состояние, представляющее собой непроизвольные, постоянно преследующие мысли, сопровождающиеся тревогой и беспокойством. В данном случае имеется в виду одержимость объектом любви. – Здесь и далее: Прим. ред.

2

Ал-Анон – группы взаимопомощи для родственников и близких алкоголиков.

3

Виктимизация – превращение в жертву.

4

Melody Beattie. The Language of Letting Go (1990).

5

Энни Уилсон Шеф, Патрик Карнс, Эрни Ларсен, Джон Брэдшоу – психологи, психотерапевты, авторы книг и программ, направленных на освобождение от созависимости.

6

Компульсия (от лат. compulsio – принуждение) – навязчивое поведение, возникающее через произвольные промежутки времени. Компульсии могут быть связаны с обсессиями – навязчивыми мыслями (обсессивно-компульсивное расстройство).

7

Оригинальные источники указаны в конце книги.

---

Купить: https://tellnovel.com/ru/bitti_melodi/spasat-ili-spasat-sya-kak-izbavit-cya-ot-zhelaniya-postoyanno-opekat-drugih-i-nachat-dumat-o-sebe

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить