

Хочу поговорить не об алкоголиках, а о людях, которые строят с ними семьи. Часто такие люди приобретает болезненное пристрастие к роли няньки. В таком случае им требуется не меньшая помощь, чем алкоголику. Такие люди приходят на прием к психологу не для того, чтобы сказать, как они вымотаны такими отношениями, истощены, не для того, чтобы попытаться помочь себе. Все их мысли о другом, они пытаются понять, как им вылечить и взять под контроль алкоголика. Люди, близкие алкоголику, переносят больше страданий, чем он сам. Они живут в вечном страхе и изоляции, зная, что клеймо позора не только на алкоголике, но и на всей семье. Они знают, что возмутительное поведение алкоголика часто у всех на виду, что посторонние люди будут показывать на них пальцем и порицать. Алкоголик часто «отключен» и не замечает реакции других людей. Но близкие алкоголику люди все замечают и мучаются от стыда.



Мало что сделано для помощи алкоголикам — еще меньше для помощи их супругам или близким. К сожалению, помощи и поддержки детям почти нет. Дети алкоголиков — следующее звено в разрушительной цепи, которая тянется из поколения в поколение. Очень многие из них сами становятся алкоголиками или наркоманами. Другие вступают в брак или сожительство с другими алкоголиками или наркоманами. Это единственный вид взаимоотношений людей, который им известен. Присмотр и уход за алкоголиком или наркоманом кажется им единственно достойным образом жизни. Такие люди представляют себе неутомимыми тружениками, независимыми и сильными духом на

фоне морально опустившегося сожителя. Однако это вынужденная потребность использовать что-то вне нас, чтобы не чувствовать собственной боли. Такое поведение называется «созависимым».

В душе «созависимые» люди презируют себя за то, что не смогли взять под контроль пьянство алкоголика. Хуже того, они часто винят себя, что не могли предотвратить пьянство. Они не уходят, потому что полагают, что их обязанность — помочь пьянице. На самом деле их вины в пьянстве сожителя нет, и некоторые семьи должны разойтись ради самосохранения. Но для этого требуется действительно очень много мужества. Ведь так трудно признаться себе, что ты не всемогущ и не можешь нести за все и всех ответственность.

«Созависимые» люди принимают на себя большую часть ответственности или вины в любых взаимоотношениях. Они чувствуют себя любимыми, только обслуживая потребности других - как если бы они были их няньками. Няnek обычно не тянет к стабильным, надежным людям, которые интересуются ими самими и их нуждами. Из-за непреодолимой потребности заботиться о других, няньки непроизвольно ищут в других боль или ощущение неполноценности. Нередко притягивает именно боль, а не сам человек. Поиск боли других людей — способ не смотреть в лицо собственным невзгодам.

«Созависимые» люди чувствуют себя одинокими. Они ощущают, что их любят только за «заботливую часть» их личности. И хотя обычно они очень чувствительны к чужим переживаниям и знают, что нужно другим людям, собственных потребностей они не замечают.

Навязчивая озабоченность алкоголиком, его чувствами и проблемами — вот главная характеристика «созависимости».

Такие люди планируют разнообразные способы прекращения пьянства, читают лекции алкоголику, ожидая его отклика, терзают себя тревогой, где и с кем этот человек. Навязчивые мысли и соответствующее поведение действительно служат цели. Они помогают спрятаться от реальной ситуации, от чувства бессилия или беспомощности. Они блокируют тревогу и страх: чувство изоляции и отсутствия поддержки, ужас одиночества.

К сожалению, те черты характера, которые мы более всего ценим в себе — наше неумное стремление заботиться и помогать, — способствуют более глубокому погружению алкоголика в болезнь.

Большинство из нас выросли с убеждением, что, заботясь о человеке, мы должны присматривать за ним как за ребенком, особенно если он страдает. Но зависящему от алкоголя требуется совершенно иное внимание. Не получая поддержки, он не сможет продолжать пить и выживать. Однако чем больше семья или друзья защищают и покрывают алкоголика, тем глубже прячут его от реальности. Они становятся его няньками и невольно принимают на себя ответственность за него, позволяя развиваться болезни. В результате такой поддержки он не сталкивается с последствиями своего поведения и продолжает заблуждаться относительно серьезности своей алкогольной зависимости.

Обеспокоенные люди могут стать игрушкой в руках алкоголика, ввязаться в игру, в которой нет победителя, игру, где каждый персонаж играет определенную роль, тщетно пытаясь держать под контролем количество выпитого алкоголиком.

Алкоголизм — болезнь, а о больном человеке принято заботиться. В алкоголизме, однако, много парадоксов. Один из парадоксов заключается в том, что, хотя алкоголик и болен, наиболее разрушительно для него, если кто-то начинает по-матерински заботиться и нянчиться с ним, брать на себя ответственность за его поведение, защищать и покрывать его. Короче говоря, создавать удобства для продолжения пьянства. Нянька постепенно делает целью своей жизни защиту алкоголика. Она следит за всем, что может расстроить его. Проверяет, не страдает ли алкоголик от стресса, иначе может начаться запой. Близкие учатся не говорить о пьянстве и последствиях пьяных выходок. При любом упоминании о пьянстве алкоголик приходит в дурное настроение, обвиняет всех окружающих, оскорбляет или, наоборот, молча уходит и возвращается пьяный — в назидание!

Поскольку партнер алкоголика хочет помочь, он пытается контролировать ситуацию. С этой целью он может:

- прятать бутылки, запирает спиртное в шкаф, отмечать уровень жидкости в бутылках или выливать спиртное в раковину;

- контролировать финансы, давая карманные деньги, когда он «хороший мальчик(девочка)», или расплачиваясь по его долгам;
- быть соблазнительной, покладистой, сексуальной или играть в игру «Ты выпил — никакого секса»;
- пить наравне с ним, либо решив: «Не можешь победить, стань союзником», либо пытаясь выпить половину, чтобы ему досталось меньше;
- лгать его начальнику, детям, его родителям, друзьям;
- убирать за ним или брать на себя его обязанности по дому;
- кричать, визжать, запугивать или бить;
- ждать смерти алкоголика как единственного выхода.

Чем больше нянька старается, тем изощреннее алкоголик прячет выпивку; и тем более неполноценной и опозоренной чувствует она себя. Она думает, что упустила его. Она верит, что его пьянство — ее вина или недосмотр. Эта проблема полностью поглощает ее.

Она не понимает, что вместо помощи прячет его от реальности и все глубже толкает его в пучину болезни. Одно совершенно ясно (для внешнего наблюдателя) — отношения между нянькой и алкоголиком не сбалансированы. Большая часть любви алкоголика отдана алкоголю. Это не значит, что ему безразличны близкие, это значит, что они для него «на втором плане». Чем дальше развивается болезнь, тем более эгоистичным он становится. Он готов манипулировать окружающими и лгать, чтобы добраться до

бутылки.

Я описала няньку как женщину, возможно, жену или партнершу. Мужчина тоже может сделаться нянькой, особенно муж, возлюбленный или отец женщины-алкоголички. В случае юных алкоголиков это может быть один из родителей; в некоторых семьях эту роль играет старший из детей, особенно, если непьющий родитель не справляется или оба родителя — неконтролируемые пьяницы. Фактически, вся семья может состоять из нескольких няnek.

Задумайтесь – может с Вами происходит что-то подобное? Возможно, Вы тоже сражаетесь с «ветряными мельницами»? Алкоголизм – слишком опасная болезнь, с ней нельзя «заигрывать». Вы действительно выбираете жизнь при алкоголике со всеми вытекающими последствиями для себя и своих детей? Вы действительно готовы прожить свою единственную жизнь и даже не попытаться что-то сделать для себя, что-то изменить?

Во всяком случае, Вы предупреждены...