

Роберт Хемфелт Франк Минирт

Пол Майер

Выбираем любовь

БОРЬБА С СОЗАВИСИМОСТЬЮ

Эта книга о болезни, которой так или иначе поражен каждый человек, когда либо живший или живущий на земле. Оно приводит в конце концов к таким соматическим заболеваниям, как язва, астма, инфаркт, рак, к психиатрическим нарушениям. Эта книга — о созависимости, т.е. зависимости от определенного типа поведения, психических процессов, от каких-то людей и вещей. Созависимые люди стараются заполнить зияющую внутри пустоту, всасывая в себя жизнь окружающих, наркотики, деньги, пищу, секс, работу, неверно понятую религию.

Авторы показывают механизмы созависимости и пути ее преодоления.

Содержание

ЧАСТЬ 1. Что такое созависимость

- Глава 1. «Красная нить» созависимости
- Глава 2. Как работает созависимость

ЧАСТЬ 2. Причины созависимости

- Глава 3. Неудовлетворенные эмоциональные потребности
- Глава 4. Потерянное детство
- Глава 5. Циклы

ЧАСТЬ 3. Факторы, поддерживающие созависимость

- Глава 6. Эффект «снежного кома»
- Глава 7. Отрицание
- Глава 8. Гнев

ЧАСТЬ 4. Созависимость в межличностных отношениях

- Глава 9. Отношения: здоровые или созависимые?
- Глава 10. Созависимость или взаимозависимость?
- Глава 11. Налаживаем отношения
- Глава 12. Роли, которые играют люди

ЧАСТЬ 5. Десять шагов выздоровления

- Глава 13. Исследуем свои взаимоотношения
- Глава 14. Разрыв цикла зависимости
- Глава 15. Прощание с родительским домом
- Глава 16. Оплакиваем потери
- Глава 17. Увидеть себя в новом свете
- Глава 18. Новый опыт и «новые родители»
- Глава 19. Ответность и поддержка

Глава 1

«Красная нить» созависимости

Глэдис Джордан сидела на самом краешке кресла, словно собираясь вскочить и убежать. Она нервно теребила носовой платок. Время от времени резко поправляла прядь волос, выбивавшуюся из прически, а потом ее руки возобновляли свое беспокойное движение. В анкете Глэдис было написано, что ей пятьдесят три года, но выглядела она на все шестьдесят пять.

Рядом с ней, скрестив руки на груди и непрерывно хмурясь, сидел ее муж Джон — крепко сбитый, сильный с виду мужчина пятидесяти четырех лет, не толстый, но, судя по всему, любящий покушать. От работы на свежем воздухе его лицо обветрилось, а у глаз появились глубокие морщины. Он был строительным подрядчиком и имел прекрасную репутацию.

— Я пришел, потому что меня Глэдис заставила, — объявил он. — Думаю, психолог нам уже ни к чему — слишком далеко все зашло.

Джон Джордан не хотел сдавать свои позиции.

Много лет проработав психотерапевтами в клинике Минирта — Майера, мы прекрасно догадывались о возражениях, скрытых за настороженностью Джона Джордана, и открыто сказали ему об этом.

— Вы, наверное, считаете, что зря сюда пришли. Просить помощи у психотерапевта или психиатра — все равно что сказать, что у вас нет силы воли или здравого смысла, чтобы привести свою жизнь в порядок самому. А нормальные здоровые люди всегда держат свои отношения и эмоции под контролем. Вы ведь так думаете?

— Вот именно.

— Джон, я слышал, вы начали свое дело с нуля.

— Да, сразу как окончил школу, с одним подержанным грузовиком.

— А сколько сейчас у вас грузовиков?

— Семь грузовиков, два мусоровоза, пара фургончиков, самосвал и экскаватор.

В голосе Джона слышалась гордость — оправданная, законная гордость.

— Понятно. Как жаль, что вы физически такой слабый. Были бы вы посильнее, вам бы и машины не понадобились — таскали бы грузы на спине, а ямы копали бы лопатой...

Видели бы вы Джона в эту минуту! Замешательство на его лице сменилось пониманием, а потом он лукаво подмигнул. Но затем лицо Джона приняло прежнее выражение.

— Вижу, к чему вы клоните. Хотите сказать, что ваше консультирование — только инструмент. Но если бы я мог взять себя в руки или бы моя вера в Бога была бы подтверждена, нас бы здесь сейчас не было.

— Нет, Джон. Вы не можете сдвинуть гору голыми руками — для этого вы используете грейдер. Не потому, что у вас не хватает веры, а потому, что жизнь на земле так устроена. А ведь мы и хотим помочь вам и вашей жене сдвинуть гору. Мы обратились к Глэдис:

— Вы с Джоном женаты тридцать один год, у вас трое детей. Сейчас дети, наверно, уже взрослые и самостоятельные. Чем они занимаются?

Ее резкий голос был таким же напряженным и тревожным, как и поза.

— Джон получил степень бакалавра по бизнес-менеджменту и организовал собственное дело: открыл химчистку. Говорит, что устает и времени не хватает, но в целом все хорошо. Марша — медсестра «Скорой помощи» в больнице Святого Иосифа. Она у нас активная, любит, чтобы вокруг нее все кипело. А Джеймс... — она замаялась, — у Джеймса были проблемы с наркотиками, но сейчас он проходит де-токсикацию, и с ним все будет в порядке.

— Джон, как мы понимаем, вы оба верующие христиане, и развод для вас неприемлем. Может быть, вы даже говорили себе: «Убью ее, но не разведусь».

Уголки губ мужа приподнялись — это была скорее гримаса, чем улыбка.

— Прямо в точку. — Гримаса исчезла, и в голосе Джона наконец зазвучало настоящее чувство. — Вот говорят, «несовместимость», «непримиримые различия» — это про нас с Глэдис. Еще говорят, что браки совершаются на небесах, — вот это уже не про нас. Если бы мы могли развестись, если бы нам вера позволяла это сделать, мы бы уже сто лет назад разбежались.

Лицо Глэдис окаменело: «Если бы у нас был выбор...». В ее тоскливом взгляде читалось невысказанное: «Мы в ловушке».

— Джон меня не слушает, — сказала она. — Он даже не пытается понять, что я говорю. Я разговариваю с ним, как со стенкой.

— Разговаривать со мной ей не нравится, видите ли, — вмешался Джон. — В нормальном разговоре люди говорят и о плохом, и о хорошем, а она всегда только критикует. Послушать ее, так я вообще никогда не бываю прав. Что бы я ни сделал, ей это не нравится, и она постоянно хочет больше того, что я могу ей дать.

В семье Джорданов не было ни радости, ни счастья. Постоянные ссоры родителей нарушали мирное течение семейной жизни. Мы оказались свидетелями настоящей трагедии: два хороших, искренних человека хотели любить друг друга, но не могли.

Через всю жизнь Джорданов — а может, и через вашу, читатель, — красной нитью проходит явление, приносящее боль и несчастье. Оно работает в их подсознании, влияет на их суждения и искажает их выбор, хотя они и считают, что делают выбор сознательно и разумно. Психотерапевты называют это явление «созависимость».

СОЗАВИСИМОСТЬ

В самом широком смысле *созависимость* определяется как *зависимость от людей определенного типа поведения или от конкретных вещей*. Чтобы обуздать свои собственные чувства, созависимые люди пытаются контролировать окружающих людей и события жизни. В жизни созависимого человека контроль занимает центральное место.

Такой человек может зависеть от других людей. В этом случае их жизни настолько переплетаются, что собственная личность созависимого — его «я» — заменяется личностью и проблемами человека, от которого он зависит.

Созависимые люди, как обезумевшие пылесосы, всасывают в себя других людей, химические вещества (например, алкоголь или наркотики) или что-то другое — деньги, пищу, секс, работу. Они неустанно стараются заполнить зияющую пустоту внутри самих себя. Как говорят наши пациенты: «Чувствуешь себя как бублик — чего-то не хватает прямо в середине».

Группы поддержки

Созависимость была открыта несколько десятков лет назад, когда консультанты-психологи пытались помочь алкоголикам и их семьям. В авангарде этого движения стояло Общество Анонимных Алкоголиков (АА). Наблюдая за алкоголиками, основатели АА заметили, что для них характерны некоторые общие черты: все они отвернулись от Бога, бунтовали против окружающих (то есть стремились к независимости) и в то же время по-детски нуждались в их помощи.

Хотя первые участники движения АА сами были глубоко верующими людьми, они решили, что нужно как-то примирить алкоголиков с идеей Бога, и для этого в своей знаменитой программе «Двенадцать шагов» использовали фразу «Бог, как я Его понимаю». Их деятельность была сосредоточена на получении помощи извне: от окружающих алкоголика людей и от Бога. Работая над принципами «Двенадцать шагов» и посещая собрания страдающих алкогольной зависимостью, алкоголик шаг за шагом и день за днем боролся со своим пристрастием.

Успешно спасая таких людей от их зависимости, движение АА тем не менее столкнулось с серьезной трудностью: после того как алкоголик бросал пить, его семья часто распадалась. Стало ясно, что не только алкоголик зависит от выпивки, но и его семья зачастую точно так же зависит от него самого. Члены семьи приспособливают свой образ жизни и даже образ мыслей к стилю жизни алкоголика, помогают ему сохранить его разрушительную привычку, отрицают и «не замечают» очевидные факты, изобретают обходные пути. Дети считают нормальной жизнь с родителем-алкоголиком, потому что другой жизни они попросту не знают. Именно это явление называли *созависимостью*: алкоголик зависит от алкоголя, а вся семья является созависимой от его алкоголизма.

Чтобы помогать родственникам алкоголиков, были созданы движения «Аланон» и «Алатин». Эти программы помогают созависимым членам семьи изменить свой взгляд на мир, начать вести более здоровый стиль жизни, приспособиться к совершенно новым отношениям в семье.

Сегодня понятия «зависимость» и «созависимость» относятся к людям, увлекающимся не только алкоголем, но и другими химическими веществами: кокаином, марихуаной, табаком, героином и т.д. Кроме того, сюда включаются и другие виды навязчивого поведения, такие, как расстройства питания (анорексия и булимия), зависимость от секса или гнева, зависимость от работы (трудоголизм), крайне жесткий и законнический подход к жизни, навязчивое стремление множество раз в день мыть руки и т.п. Эти расстройства затрагивают членов семьи зависимого человека — созависимых людей, которые могут страдать от него так же сильно или даже сильнее, чем сам созависимый.

Конечно, явление созависимости прежде всего относится к алкоголизму. Само слово «созависимый» буквально означает «зависимый вместе с кем-то». Некоторые думают, что созависимой (созависимым) можно считать только супругу (супруга) алкоголика, однако это не так. Сам алкоголик тоже может считаться созависимым.

Алкоголик зависит от алкоголя, его жена зависит от своего мужа-алкоголика, оба они вовлечены в нездоровые взаимоотношения, позволяющие алкоголику пить. Таким образом, они зависят друг от друга — значит, их обоих можно считать созависимыми.

Трагедия созависимости

Еще одна трагическая черта созависимости, с которой мы ближе познакомимся в последующих главах, — передача из поколения в поколение. Неблагополучие родительской семьи повторяется в семьях детей, а потом в семьях внуков, подобно тому, как от камня, брошенного в воду, расходятся круги. Природа зависимости может меняться (скажем, у отца-алкоголика сын становится трудоголиком, а внучка страдает навязчивым стремлением тратить деньги, что и приводит всю семью к банкротству), но сама зависимость почти всегда передается последующим поколениям, неся с собой боль и разрушение.

В нашей клинике многие пациенты страдают той или иной формой зависимости и созависимости: люди с навязчивыми формами поведения, их супруги и дети, дети из неблагополучных семей. По статистическим данным, почти пятнадцать миллионов американцев — алкоголики или наркоманы. Считается, что каждый алкоголик или наркоман оказывает серьезное влияние по крайней мере на четырех людей из своего ближайшего окружения (жену или мужа, детей, сослуживцев). Получается, что от зависимости этих пятнадцати миллионов человек потенциально страдают шестьдесят миллионов созависимых. Кроме того, около двадцати восьми миллионов американцев являются взрослыми детьми алкоголиков, до сих пор испытывающими влияние усвоенной в детстве созависимости.

Эти числа сильно занижены, так как они касаются только алкоголя и наркотиков и не относятся к другим видам зависимости. В действительности число людей, страдающих созависимостью, намного больше.

Эпидемия — другим словом это явление не назовешь. В двух последних поколениях американцев приблизительно сто миллионов являются созависимыми — и это эпидемия горя, отчаяния и потраченных впустую жизней!

В клинике Минирта — Майера лечатся тысячи созависимых из всех областей США. Каждый автор этой книги консультирует людей, страдающих определенным расстройством: доктора Франк Минирт и Пол Майер — психиатры, доктор Роберт Хемфелт — психолог. Цель консультирования двоякая: разрешить текущие проблемы в жизни пациента, вызванные созависимостью, и предотвратить проблемы, которые возникнут в будущем как у пациента, так и у его детей и внуков.

Возможно, вы тоже страдаете от проблем, связанных с созависимостью. Это алкоголизм и наркомания, развод и нарушенные взаимоотношения в семье, навязчивые типы поведения, которые вы не в состоянии контролировать, безудержный гнев, депрессия и другие. Это серьезные проблемы, которые повторяются вновь и вновь, осложняя ваше существование и превращая вашу жизнь в ад.

Если в корне этих несчастий лежит созависимость, существуют два важных довода в пользу того, что вам следует пересмотреть свою жизнь и побороть созависимость. Во-первых, это поможет вам улучшить свою жизнь, сделать ее подвластной вам и перестать совершать серьезные ошибки. Во-вторых, ваши дети и близкие смогут избежать риска повторения в своих семьях ваших вредных привычек. Помните: созависимость передается из поколения в поколение. Проблемы родителей способны переходить к их детям и детям их детей до тех пор, пока этот процесс не будет остановлен. Как верно и трогательно сказала одна из молодых пациенток нашей клиники: «Не знаю, обрету ли я сама когда-нибудь мир и счастье, но моих детей от этой боли я спасла».

Для того чтобы распутать затянувшийся узел во взаимоотношениях Джорданов, была необходима помощь опытного консультанта. Мы показали супругам то, что увидели в их семье в качестве беспристрастных наблюдателей. В этой книге мы с вами пройдем тем же путем. Во второй части мы рассмотрим причины созависимости, которые включают неудовлетворенные эмоциональные потребности, несчастливое детство, навязчивое стремление «исправить» неблагополучную семью. Вы увидите, как с нашей помощью Джорданы примирялись со своим прошлым — изучали его, сердились на него, горевали о нем и, наконец, приняли его. Глядя на то, как Джорданы справляются со своими проблемами, вы сможете сравнить их проблемы со своими.

В третьей части книги мы изучим факторы, удерживающие созависимых в неблагополучном цикле: усиление зависимости со временем, отрицание и гнев. Созависимые обычно игнорируют или отрицают большинство факторов, оказывающих влияние на их жизнь; мы вскроем эти причины.

Затем в четвертой части мы поговорим о том, как созависимость влияет на наши отношения с людьми и как можно остановить разрушительные мысли, возникающие у нас.

Наконец, мы вместе с вами шаг за шагом пройдем по пути выздоровления — иногда мучительному, иногда радостному. Исследуя свое прошлое, вы откроете в себе силы, о которых и не подозревали. Может быть, вы почувствуете гнев или скорбь, которые приведут вас к исцелению. Возникнут новые пути и новые возможности, о которых вы и не мечтали. Но имейте в виду: этот путь труден.

Не думайте, что жизнь Глэдис и Джона Джорданов сегодня стала счастливой и безоблачной. Их исцеление было и более глубоким, и более прозаическим. Джон остался трудоголиком, но теперь он знает об этом и старается это компенсировать. Глэдис лучше осознала свое место в семье. Но самое главное — они оба поняли,

какие именно жестокие силы управляли их жизнью в прошлом, и стараются бороться с ними. В первый раз в жизни Джон и Глэдис узнали, что такое настоящее счастье.

Очень многое зависит от того, действительно ли вы хотите избавиться от призраков своего прошлого. От вашего выбора зависит счастье ваших детей, ваше собственное счастье и способность любить.

Давайте начнем наше путешествие с того, что обсудим десять характеристик созависимости.

Глава 2

Как работает созависимость

Детство Джерри Брейли пришлось на время Великой депрессии — в 1929 году, когда она наступила, ему было семь лет. «Видишь, — говорил ему отец, — никогда не рассчитывай на деньги, сынок». Его отец, Фил Брейли, действительно никогда не полагался на деньги — свой заработок он спускал за сутки. Такой же была и мать Джерри, Мод. В то тяжелое время Фил не в пример многим другим никогда не оставался без работы. Он был водителем грузовика, Мод выращивала овощи в огороде около их дома в Лос-Анджелесе и подрабатывала стиркой. Однако сколько бы она ни заработала, семья постоянно сидела без гроша — деньги у Мод и Фила словно текли между пальцев.

Их единственный сын Джерри Брейли первые деньги заработал в девять лет. С тех пор его трудовой стаж не прерывался. На самой высокооплачиваемой работе он продержался меньше всего: какие-то анархисты однажды наняли его для распространения политических листовок. Их вскоре арестовали, и Джерри пришлось заняться более прозаическими видами деятельности: мести полы, разносить газеты, продавать телефонные справочники или апельсины.

Каждый раз, проходя мимо магазина «Вестерн Авто», Джерри любовался на витрину с велосипедами. Сначала он присмотрел себе дорогую модель красного цвета с бутылочкой для питья на руле и полосатым багажником, потом выбрал модель попроще, а в конце концов уже был согласен на любой цвет — только бы купить хоть какой-нибудь велосипед. Он страстно мечтал о велосипеде — но так и не смог купить его, хотя работал очень много. Все зарплата Джерри уходила на нужды семьи, которая вечно сидела без копейки.

В средней школе Джерри был активным учеником и хорошим спортсменом. А дома он отлично научился обращаться с кредиторами. Его семья делала покупки в двух продуктовых магазинах, сильно задолжав в обоих. Джерри сначала шел в один магазин и набирал продуктов; если его отказывались обслужить, он смущенно раскладывал продукты по полкам и шел в другой магазин.

У его родителей не было ни собственного дома, ни телефона. Джерри так стеснялся своего бедного района, что никогда не просил подвезти его из школы прямо к дому, а вылезал из машины за два квартала. Он ужасно боялся, что кто-нибудь узнает, где он живет.

Семья Джилл справлялась с экономическим спадом и нехваткой денег прямо противоположным образом. В начале Великой депрессии Джилл тоже было семь лет. Ее отец, как и отец Джерри, не потерял работу, потому что был отличным плотником. На этом их сходство кончалось. Фил Брейли был общительным, раскованным рубахой-парнем, всегда готовым одолжить приятелю доллар-другой (если не успел их истратить), а отец Джилл, Питер Уинтроп, раздражительный и беспокойный трудоголик, трясся над каждым центом. В семье Джилл, как и в семье Джерри, никогда не хватало денег на покупки, но причиной этого была не расточительность, а как раз наоборот: вместо того чтобы купить даже самое необходимое, отец Джилл клал все деньги в банк. Время шло, экономическое положение улучшалось, но у Фила Брейли по-прежнему не было ни цента, а Питер Уинтроп, как всегда, откладывал каждый цент. Экономические обстоятельства менялись, положение этих двух семей оставалось прежним.

Джерри вырос и стал красивым, уверенным в себе мужчиной. Он немного запоздал с женитьбой из-за того, что участвовал в войне в Корее, а потом несколько лет развивал свое дело: брокерскую контору. Джилл за время войны прошла путь от клерка до директора отдела безопасности одного из округов Лос-Анджелеса; начальники считали ее прирожденным менеджером.

Джилл и Джерри встретились, с первого взгляда полюбили друг друга, и импозантный холостяк Джерри женился на темноволосой красавице Джилл. Шли годы. Джерри стал владельцем сети продуктовых магазинов и внушительного вклада в местном банке. Сейчас его состояние оценивается в пятьдесят пять миллионов долларов, но он совсем не скупой. Наоборот, он любит компанию, с удовольствием тратит деньги, с умом занимается благотворительностью, знает, кому можно доверять, а кому нет, — словом, владеет искусством «красивой жизни».

По словам друзей, Джилл тоже изменилась. Раньше она в любой угрожающей или трудной ситуации кричала на окружающих и старалась ужесточить контроль над ними. С годами эта ее тенденция... не ослабела, а усилилась. Джилл всегда была болезненно аккуратной и устраивала скандал всякий раз, когда муж или их единственный сын Билл нарушал порядок в доме, который она поддерживала в идеальном состоянии. Он ругала Джерри за каждый потраченный доллар.

Сама она постоянно сидела на такой строгой диете, что испортила себе здоровье.

Джилл и Джерри недавно обратились к нам в клинику, но не по поводу себя, а по поводу своего сына Билла. Ему тридцать шесть лет, он одновременно и гордость, и проклятие своих родителей.

У нас в кабинете Джерри грустно качал головой:

— Мы давали сыну все что могли, все, чего он хотел. Он ходил в лучшую школу, дом у нас тоже был самый лучший... Что еще ему было нужно? Он нам как будто мстит, только бессознательно. Ясно одно: нам надо что-то предпринять, потому что сам он ничего не сделает. Мы пришли сюда, чтобы вы объяснили нам, как до него достучаться, как перевоспитать его, пока он окончательно не разрушил свою жизнь и жизнь наших внуков.

— Расскажите нам о нем, — попросили мы. Напряженное лицо Джилл слегка исказилось.

— В колледже Билл специализировался в управлении бизнесом, — начала она, — и Джерри планировал в будущем передать ему свое дело, когда он наберется достаточно опыта. Но за месяц до окончания Йельского университета Билл бросил учебу и поступил в Корпус мира или как это там называется. Уехал в какую-то страну в Южной Америке, не помню, в какую именно, и жил как бродяга.

— Но он там продержался только пару месяцев, — вмешался Джерри. — Потом вернулся домой, снова стал учиться, заинтересовался моим бизнесом. А через год опять все бросил, улетел в Бостон с какой-то женщиной и жил там с ней восемь месяцев.

Губы Джилл сжались в тонкую линию.

— Эта женщина... в общем, она не из нашего круга... Она из другого социально-экономического слоя. Каждая мать надеется, что ее сын не свяжется с женщиной такого типа. Мы не представляем, что в него вселилось, как он мог с ней связаться. Хуже этого он ничего не мог придумать.

— Потом он познакомился с Карен, — продолжал Джерри. — Карен очень милая, она ходит в нашу церковь. Очень, очень хорошая девушка. Они поженились. Сейчас у них трое детей, приличный дом, дети учатся в престижной частной школе. Кажется, теперь у него есть все, что нужно.

— Билл работает на вашем предприятии?

— Да, он вице-президент. Я готовлю его к управлению компанией.

Если Джерри гордится своим сыном, то почему у него такой грустный голос?

— Скажите, по какой же причине вы обратились к нам? По лицу Джилл было видно, что в ее душе бушует буря.

— Билл... Ну, наверное, у него сексуальная зависимость. Он все время изменяет Карен, причем с какими-то мерзкими женщинами. Не знаю, подходит ли тут слово «разврат», — думаю, подходит.

— Еще он играет на деньги, — устало добавил Джерри. — У него зависимость от азартных игр. Он ходит на собачьи бега и конные скачки, у него есть свой букмекер. В Лас-Вегасе у него постоянная бронь на номера в трех разных отелях. Я не о покере копеечном говорю — он играет на большие деньги, в баккара, например. Короче, он игрок.

— А как у вас в семье с алкоголем?

— А тут и обсуждать нечего, — оживился Джерри. — Ни мои родители, ни родители Джилл никогда не пили. Мы с женой абсолютные трезвенники, да и Билл не пьет, насколько я знаю.

— Знаком ли вам термин «созависимость»?

— Нет, это немыслимо! — раздраженно сказала Джилл. — Созависимость бывает у алкоголиков. Может быть, мой сын и не идеален, но он по крайней мере не пьяница! Он и не пил-то никогда. Как вы могли предположить такое?!

Но, несмотря на горячий протест Джилл, ее сын Билл, она сама и ее муж проявляют классические симптомы крайней степени созависимости. Созависимость — болезнь нашего времени, хотя это явление долго не признавалось. Одной из причин ее широкого распространения является то, что современный образ жизни, установки и цели усиливают тенденцию к созависимости. Проблема созависимости нарастала и нарабатывалась в течение поколений, а сейчас переживает взрыв, потому что подпитывается современным стилем жизни.

К счастью, теперь психологи-консультанты научились эффективно бороться с созависимостью. Ниже перечислены специфические черты этого состояния. Читая о них, отмечайте, не проявляются ли они у вас.

1. Созависимый человек подвержен одному или более видам навязчивого поведения. Такое поведение не всегда является плохим; некоторые навязчивые идеи, например стремление работать (трудоголизм), даже приветствуются в определенных слоях населения. У созависимого они присутствуют, несмотря на то, приемлемы они социально или же отвергаются. Навязчивое поведение может заключаться в употреблении алкоголя, наркотиков, применении насилия, пищевых расстройствах, сексуальной распущенности. Другие виды встречаются реже, но они также очень сильны: например, стремление подсчитывать вещи или располагать их в определенном геометрическом порядке, многократное мытье рук и т. д.

Ваш ответ на вопрос «К чему вы стремитесь в жизни?» может выявить зависимость. Если для вас важнее всего в жизни деньги, престиж, власть, то, возможно, вы, как Джерри Брейли, зависимы от денег или материальных вещей. Джерри выражал свою любовь к сыну, даря ему дорогие подарки. Он никогда не проводил с ним время — его просто никогда не было дома. Все его время занимало зарабатывание денег, которые он потом

щедро тратил на Билла. Пережив бедное детство, Джерри считал, что именно так и должен выражать свою любовь хороший отец.

Проблема Джона Джордана — трудоголизм — по степени серьезности сравнима с алкоголизмом или наркоманией. «Я сам всего добился, — говорил Джон. — Сейчас у меня свое дело, которое стоит двести тысяч долларов, а начинал я, ничего не имея, кроме мужества и поддержанного грузовика. Чтобы добиться такого, надо работать шестьдесят часов в неделю, да и по вечерам тоже».

Подумайте, нет ли в вашей жизни навязчивого поведения, которое повторяется снова и снова. Таким поведением может быть что угодно — от неконтролируемого постукивания ногой до многократной женитьбы на совсем неподходящих девушках.

2. Созависимый человек связан по рукам и ногам и измучен тем, что происходило в дисфункциональной семье его родителей. Призраки прошлого — нашего детства, а также детства наших родителей и предыдущих поколений — протягивают свои злобные пальцы к нашему настоящему. Они разговаривают с нами. Порой их слова могут помочь нам, но они способны и навредить.

В детстве Джерри испытывал определенный постоянный острый «голод». Так и не купленный велосипед, нехватка денег в семье, постоянная нужда в его заработке, стыд, смущение — все это трансформировалось в идею «Мне этого мало», оставшуюся с ним на всю жизнь. Призраки из его прошлого кричат: «Мало! Мало! Зарабатывай больше! Трать больше! Деньги — самое главное». Джерри вырос, и сегодня ему мало иметь пятьдесят пять миллионов долларов, он стремится заработать как можно больше. Призрак красного велосипеда из магазина «Вестерн Авто» все еще преследует его, хотя сейчас он может легко купить все магазины этой фирмы в Америке.

Джилл — контролирующая личность. В детстве ее постоянным стремлением было избежать гнева отца. Неудивительно, что сейчас она часто сердится и нападает на близких с резкой критикой. Ее призраки тоже кричат: «Этого мало!». В детстве отец нещадно ругал ее за каждый потраченный цент; сейчас она не выносит, когда тратят деньги. «Деньги надо откладывать, копить»... Слышите голоса призраков?

Призраки прошлого сыграли свою разрушительную роль и в отношениях Глэдис и Джона Джорданов. Отец Глэдис был алкоголиком. В детстве она никогда не могла обратиться к нему с просьбой. Он не слушал ее, а если и слушал, то ничего не понимал, потому что вечно был пьяным. И в ее сердце запечатлелось убеждение: «Все отцы бесчувственны и равнодушны». Им она руководствуется и сегодня независимо от того, что видит и слышит.

Отец Джона Джордана вел себя как семейный диктатор, оружием которого была критика. Как ни старался маленький Джон, папа всегда находил у него массу недостатков. Кроме критики, Джон от него ничего не слышал. Сегодня, когда Глэдис высказывает какое-либо мнение или пожелание, в ушах Джона оно превращается в критику его действий.

Видите повторяющийся элемент в этих историях?

На самом деле Джон Джордан всегда внимательно выслушивал свою жену и искренне пытался ее понять. Беспристрастному наблюдателю обвинения Глэдис показались бы абсолютно беспочвенными. Дело в том, что на самом деле она видела и слышала не Джона, а своего отца, хозяина дома. За призраком из своего детства она не могла разглядеть реального Джона, своего мужа.

Проблема Джона Джордана была не менее серьезной. Его призрак прошлого превращал любые слова жены в критику. Зная эту тенденцию Джона, Глэдис избегала его критиковать даже при необходимости. Для Джорданов призраки прошлого сумели затмить реальность.

Если бы мы как консультанты стали заниматься только поверхностными проблемами Джорданов — недостатками их модели общения и ложными убеждениями, — они много лет ходили бы на консультации, но их положение не улучшилось бы. В первую очередь мы должны были заставить замолчать призраки прошлого.

Каждый человек до некоторой степени подвержен влиянию призраков из своего прошлого. У здоровой психологически личности эти призраки почти всегда молчат, лишь иногда выступая с каким-нибудь полезным советом. У человека, страдающего сильной созависимостью, призраки искажают реальность.

Как громко и как часто вы мысленно слышите голоса своих родителей? Повторяют ли они фразы типа «Ты никогда ничего не делаешь правильно»?

3. Созависимый человек имеет очень низкую самооценку (а также зачастую низкую степень зрелости). Глэдис Джордан могла бы поговорить с мужем о его реальных недостатках, ответить на его хвастовство так: «Да, не спорю, ты многого достиг. Но где ты был, когда болели дети? Помнишь, вместо того чтобы пойти с сыном на школьный выпускной вечер, ты перемешивал цемент, потому что поджимали сроки сдачи объекта? Ты всегда был так озабочен своими достижениями, что времени на меня и детей у тебя не оставалось». Но Глэдис никогда не высказывала свои мысли вслух — на это ей не хватало смелости из-за низкой самооценки.

А почему Билл Брейли стал вице-президентом компании: потому, что этого заслуживал, или потому, что был сыном ее владельца? Все, что Билл знал о себе, исходило от его родителей; он никогда не принадлежал себе по-настоящему. В детстве он слышал, как родители говорят: «Деньги не имеют значения», а на самом деле считали деньги мерилем всех вещей и вечно ссорились по поводу того, «копить или тратить». Даже представление Билла о самом себе было запутанным, ведь он всегда разрывался между двумя крайностями.

Довольны ли вы собой? Защищаете ли себя от несправедливой критики? Кажется ли вам порой, что у вас нет друзей? Что ваши ответы говорят о вашей самооценке?

4. Зависимый человек уверен, что его счастье зависит от других людей. Самочувствие созависимого человека почти полностью подчиняется тому, что говорят или делают другие. Джерри и Джилл пришли к нам не с целью улучшить собственную жизнь, а для того, чтобы скрыть похождения и скандалы сына от окружающих. Джерри из всех сил старался купить любовь, потому что он не знал другого способа приобрести ее. Джилл была несчастна, если не могла подчинить себе всех людей в пределах досягаемости, а поскольку такой абсолютный контроль над всем и вся невозможен в принципе, она никогда не чувствовала себя счастливой.

Джон и Глэдис Джордан — тоже типичные созависимые. Глэдис считала, что, если только заставить Джона ее слушать, она станет всем довольна и их брак не развалится. Джон думал, что, если только Глэдис прекратит его критиковать, он будет любить ее и их семейная жизнь улучшится.

Слышали ли вы когда-нибудь такие высказывания:

«Если он изменится, я буду счастлива».

«Если она будет одобрять мои поступки, я буду счастлив».

«Он делает это специально, чтобы разозлить меня. Он хочет меня расстроить, и у него это получается».

Нужен ли вам для счастья идеальный супруг (супруга)?

5. С другой стороны, созависимый человек берет на себя излишнюю заботу за других людей. Конечно, родители всегда чувствуют ответственность за своих детей, но мы говорим не об этом. Созависимым кажется, что они целиком и полностью лично ответственны за счастье, чувства, мысли, действия всех окружающих и даже за их способность не попадать в передраги.

«Если я не вмешаюсь, он сделает роковую ошибку». «Я причина его несчастья; если только я постараюсь, он будет счастлив».

«Я не хочу заниматься этой работой, но она меня попросила. Мои желания не так важны, как ее».

6. Отношения созависимого с женой (мужем) или другим человеком, важным для него, омрачены разрушительным отсутствием равновесия между зависимостью и независимостью. Это хорошо видно на примере Билла Брейли. В колледже он был полностью зависим в финансовом отношении от родных и чувствовал себя в ловушке. В качестве отчаянного мятежа против них он уехал в Южную Америку, где вроде бы получил полную независимость. Однако на самом деле он находился в такой зависимости от родителей, что через несколько месяцев вернулся домой. Затем, демонстрируя свою «независимость», он снова уехал, на этот раз в Бостон, но через некоторое время маятник качнулся в обратную сторону, и он приехал домой. Его карьера, выплаты по закладной за дом и образование его детей до сих пор в основном оплачиваются его отцом. И вот Билл опять бунтует и показывает свою «независимость», противопоставляя ценностям родительской жизни свои сексуальные и игорные похождения.

Мы не устаем повторять, что противоположность созависимости — вовсе не независимость. В самом деле, пара зависимый/созависимый иногда в чем-то даже слишком независимы: эти люди буквально плюют обществу в лицо, не считаясь ни с голосом рассудка, ни со здравым смыслом, ни с нормами морали.

Противоположность созависимости — взаимозависимость. Каждый из нас рождается с данной Богом потребностью в других людях и с данной Богом потребностью в здоровом балансе между зависимостью и независимостью. В то же время каждый человек имеет свой уникальный образ (представление о самом себе).

Так, лошади из одной упряжки очень похожи друг на друга, потому что их подбирают по цвету и росту. Однако каждая из них имеет свой характер, свои симпатии и антипатии — каждая уникальна. Этим лошадей тщательно отбирают по признаку взаимозависимости. В упряжке каждый конь прилагает собственные усилия, но тянет повозку совместно с другими. Он работает независимо, однако полностью зависит от движения и работы своих товарищей. Подобно правильно подобранной упряжке, здоровые взаимоотношения между взрослыми людьми хорошо сбалансированы — не исключая и уникальные отношения между влюбленными.

7. Зависимый — мастер отрицания и подавления. Хотя созависимый человек воспитывался в неблагополучной (дисфункциональной) родительской семье, он обычно с жаром ее защищает. Если он и помнит события своего детства, эти воспоминания часто бывают обрывочными или ложными. Как правило, созависимые искаженно воспринимают реальность, преуменьшают отрицательные стороны событий, притворяются, что с ними «ничего плохого не произошло», и находят самоанализ исключительно неприятным.

Рассказывая о своем отце, Глэдис повторяла: «Но в душе он был замечательным человеком». Джон Джордан тоже хвалил своего отца: «Если бы не он, я бы не стал таким целеустремленным. Я ему многим обязан».

8. Созависимые люди беспокоятся о том, чего они не могут изменить, и стараются изменить это. Поэтому они чувствуют безысходность, пытаются контролировать людей и события, которые от них не зависят и никогда не будут зависеть. Мы подробно рассматриваем связь между отрицательной самооценкой и тревогой в книге «Жизнь без беспокойства». Люди, имеющие низкую самооценку, часто настраиваются на проигрыш, так как считают себя неудачниками. Представляя себе свое будущее, они видят там лишь разочарования и падения. Если реальность подтверждает их ожидания — если они действительно переживают неудачу — их разочарование только подкрепляет уже существующую низкую самооценку. Супруги Джорданы в течение тридцати одного года напрасно старались обрести мир в семье. «Видите, я старался, но у меня ничего не вышло. Это значит, что я слабый, никудышный человек, я неудачник, каким и считал себя всегда».

9. Для жизни созависимых характерны крайности. Их отношения отмечены взлетами и падениями, они то возносятся до небес, то низвергаются в ад. Их ссоры с любимыми затмевают военные сражения, зато примирения заставляют позавидовать самого Амура. Отец Джилл то нежно обнимал свою дочку, то грубо и сердито отшвыривал ее, и не потому, что был пьян, а просто в силу особенностей своей личности.

Жизнь созависимых редко течет ровно — она отмечена скупостью и мотовством, банкротствами, вспышками гнева и нежности, любовью и ненавистью. То, что начиналось как прекрасная встреча принца и принцессы, заканчивается унижительным разводом. Созависимый может испытывать сильный страх перед кем-то из начальства и дерзить другим сослуживцам. Повторим: в этих отношениях отсутствует здоровое равновесие и самоопределение. Они как бы состоят из двух полюсов, и это является одним из признаков созависимости.

10. Наконец, созависимый постоянно находится в поисках чего-то важного, отсутствующего в его жизни. В главе 1 мы упоминали, что наши созависимые пациенты часто описывают свое состояние следующим образом: «Чувствуешь себя бубликом с дыркой — чего-то не хватает прямо в середине». Созависимые ощущают беспокойство и недовольство независимо от обстоятельств их жизни. Джерри Брейли делал все больше и больше покупок: ему всего было мало. Сколько бы ни копила Джилл, ей всегда казалось, что у нее мало денег; сколько бы она ни контролировала, ей все было недостаточно. Ее опасная для здоровья диета была выражением этой ненасытной жажды контроля. Джилл не могла контролировать расходы Джерри или позорное и саморазрушительное поведение Билла, но зато она была способна контролировать свое питание. Впрочем, и это ей не помогало. Что касается Билла, то его сексуальные излишества и азартные игры тоже не удовлетворяли его, он хотел все больше и больше.

ДЕСЯТЬ ХАРАКТЕРИСТИК СОЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА

1. *Страдает одной (или более) зависимостью или навязчивыми идеями.*
2. *Воспитывался в дисфункциональной семье.*
3. *Имеет очень низкую самооценку и зачастую инфантилен.*
4. *Считает, что его счастье и благополучие зависит от других.*
5. *Без всякого основания чувствует себя ответственным за других.*
6. *Его отношения в браке или семье отличаются разрушительным отсутствием равновесия между зависимостью и независимостью.*
7. *Является мастером отрицания и подавления.*
8. *Беспокоится о том, чего не может изменить, и старается изменить это.*
9. *Его жизнь отмечена крайностями.*
10. *Постоянно занят поисками того, что отсутствует или чего не хватает в его жизни.*

Эти десять характеристик определяют три закономерности созависимости, которые постоянно проявляются в жизни созависимых людей.

- Их представления о семье и поведении взрослого человека сформировались в детстве, и *они обречены* (некоторые психологи говорят «приговорены») вновь и вновь повторять опыт, приобретенный в родительской семье.
- Опыт детства не только повторяется; он к тому же *определяет жизненный выбор созависимых и восприятие ими жизни.*
- *Логика и разум не могут изменить двух предыдущих пунктов.* Взрослая дочь алкоголика обещает: «Я никогда не выйду замуж за пьяницу, мои дети не будут страдать, как я в детстве». А потом она почти неизбежно выбирает в качестве партнера либо алкоголика, либо мужчину с другой дисфункцией — ей не помогают ни ее благие намерения, ни ее доскональное знание о том, что такое жизнь с алкоголиком. И разум, и логика молчат, они не в силах конкурировать с непреодолимыми призывами прошлого.

Дочь алкоголика может твердить себе, как Глэдис: «Я никогда не выйду замуж за алкоголика». Она выберет мужа, который покажется ей прямой противоположностью алкоголику, но вскоре поймет, что ее путь к счастью преграждает зависимость другой природы. Джон не прикасался к алкоголю, но был сильно зависим от работы, и Глэдис снова оказалась в ловушке зависимости.

Важно понять, что Глэдис выбрала мужа не на основе, как она думала, разумных рассуждений, а в качестве ответа на алкоголизм ее отца. А потом в течение всей ее замужней жизни отцовский алкоголизм порождал призраков прошлого.

В семье Брейли вообще не было пьяниц, но, несмотря на это, в ней на протяжении многих поколений царила сильная, всепоглощающая созависимость.

Время не излечит созависимость

Состояние созависимого человека не исправится со временем. Сегодняшний день сменится завтрашним, но созависимому станет не лучше, а хуже. Мир и счастье, ускользающие сегодня, завтра уйдут еще дальше, даже если внешние обстоятельства жизни улучшатся. Может ли созависимость привести к печальному концу? Да. Конечно, в свидетельствах о смерти созависимость никогда не указывается как причина фатального исхода, однако сильная созависимость может привести к тяжелой депрессии и самоубийству. У созависимых ухудшается здоровье, болезни протекают в более тяжелой форме. Многие зависимости — алкоголизм, наркомания, пищевые расстройства — представляют опасность для жизни сами по себе. Ярость и физическое насилие также могут привести к смерти невинных жертв.

Если вы обнаружили у себя созависимость, знайте: существуют шаги, которые остановят ваш спуск в глубины отчаяния. Но вам придется самому сделать эти шаги, за вас их не сделает никто. Очень многое зависит от вашего желания освободиться от призраков прошлого — от причин созависимости, о которых мы поговорим в следующей главе.

ЧАСТЬ 2

Причины созависимости

Глава 3

Неудовлетворенные эмоциональные потребности

ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ

В одном из древнегреческих мифов повествуется о необыкновенно красивом и надменном юноше по имени Нарцисс. Прекрасные нимфы были от него без ума, но он отверг их. Нарцисс не знал любви до того дня, пока не увидел свое отражение на гладкой поверхности озера. А тогда он потерял голову от любви к несравненному красавцу — себе самому.

Влюбленный в свое отражение, Нарцисс, тоскуя, сидел на берегу озера. Его любовь осталась безответной. Он говорил со своим прекрасным подобием, а оно не отвечало ему; он тянулся к нему руками, а оно исчезало, разбитое водной рябью. В конце концов Нарцисс умер. Нимфы хотели предать его тело огню, но оно исчезло. В том месте, где оно лежало, вырос знакомый нам садовый цветок, уроженец Средиземноморья, который с тех пор называется именем Нарцисса.

В наше время большинство людей вкладывает в понятие «нарциссизм» отрицательный смысл. Нарциссизмом называют чрезмерную любовь к самому себе, эгоцентричную жизненную философию. Однако некоторые психологи используют этот термин в положительном смысле, называя «нарциссической» врожденную потребность в любви, которая присуща каждому из нас.

В отличие от классического нарциссизма потребность в любви — позитивное чувство. Данная нам Богом жажда любить и быть любимыми, с которой рождается каждый младенец, — законная потребность, сопровождающая человека от колыбели до могилы. Если ребенок лишен любви, если он не получает удовлетворения этой жизненно важной потребности, шрамы детства останутся с ним на всю жизнь.

Удовлетворение потребности в любви необычайно важно даже в том возрасте, когда, казалось бы, грудной младенец еще слишком мал и не может мыслить абстрактно. Недостаточно просто бросить: «Я тебя люблю», проходя мимо колыбели. Свою любовь к ребенку надо проявлять не на словах, а так, чтобы он это понял. Обнимать ребенка и разговаривать с ним не менее важно, чем кормить и одевать его. Именно поэтому в американских больницах приглашают волонтеров или поручают персоналу сидеть рядом с грудными детьми и покачивать их. В этом возрасте ребенок может в буквальном смысле слова умереть от недостатка любви.

«СОСУДЫ ЛЮБВИ»

Чтобы рассказать пациентам нашей клиники о потребности в любви, мы обычно рисуем «сосуды любви», имеющие сердцевидную форму («сосуды любви», как вы уже, наверное, догадались, — это резервуары,

наполненные любовью). Представьте себе, что в новорожденном ребенке скрыт такой «сосуд любви». Если бы у этого сосуда был «индикатор наполнения», при рождении ребенка отметка стояла бы на нуле.

Теперь вообразите, что над «сосудом любви» ребенка находятся еще два «сосуда», принадлежащие его родителям. Все годы детства «сосуд любви» ребенка наполняется из «сосудов любви» родителей. Через двадцать лет, когда для ребенка наступает время отделиться от родителей и завести собственную семью, его «сосуд любви» почти полон. Наш ребенок вырос и готов наполнять «сосуды любви» своих будущих детей, а те в свое время будут наполнять «сосуды любви» уже его внуков и так далее. Так в нормальной благополучной семье любовь передается из поколения в поколение, переходя от родителей к детям (см. рисунок на с. 38).

В семье из восьми человек родители точно так же способны наполнить детские «сосуды любви», как и в семье с одним ребенком. Хотя в этом смысле наша аналогия не является количественной, она справедлива в других смыслах.

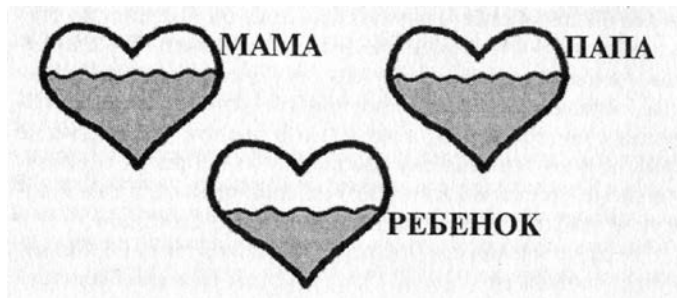
А что же происходит, если один из родителей по какой-то причине не доступен для ребенка? Тогда и любовь, необходимая ребенку, уменьшается наполовину, а может, даже больше.

Вспомним Глэдис Джордан и семью ее родителей. Отец Глэдис был алкоголиком. Его «сосуд любви» с самого начала был неполным, а по мере развития алкоголизма опустошался все более и более. Другими словами, он постепенно становился все более эгоцентричным, и ему нечего было предложить своей дочери. Ее нужды, включая самые необходимые, оставались неудовлетворенными. Отец постоянно нарушал свои обещания, а зачастую в пьяном угаре даже не слышал того, что она ему говорила. Он оставался эмоционально (а иногда и физически) не доступным для своей дочери и не был способен наполнить ее «сосуд любви».

Но разве маленькая Глэдис не могла получить необходимую ей любовь от матери? Нет, не могла. Ее мама была всецело занята папой: сохраняла его алкоголизм в секрете от всего мира или старалась «перевоспитать» его. Это мама не давала семье погибнуть, зарабатывала и разумно расходовала деньги и, как могла, справлялась с трагедией, в которую превратилась их жизнь. Со временем она стала раздражительной, разочарованной и подавленной. Хотя мать Глэдис горячо любила свою дочку и желала ей только добра, эмоционально она была для нее не более доступна, чем отец. Глэдис вышла из родительской семьи с почти пустым «сосудом любви» и стала созависимой.

В других семьях «поток любви» не пересыхает совсем, но любовь «течет тонкой струйкой». Родители Джона Джордана любили его и искренне хотели дать ему как можно больше тепла и заботы. Однако отец Джона был перфекционистом, то есть во всем стремился к абсолютному совершенству.

«Он ведь любит тебя, Джонни, но таким уж он уродился», — повторяла мама, которая сама в душе ненавидела перфекционизм и занудство своего мужа. Джонни слышал слова «он тебя любит», однако его детское чутье безошибочно улавливало материнскую обиду и неприятие. А от отца он ничего, кроме критики, и не слышал. Родители Джона так страдали, а семью сотрясали такие ссоры и раздоры, что, несмотря на лучшие намерения и добрые чувства, ручеек их любви почти пересох. Джон Джордан вырос с острой, неестественной потребностью в любви, которая характерна для созависимых.



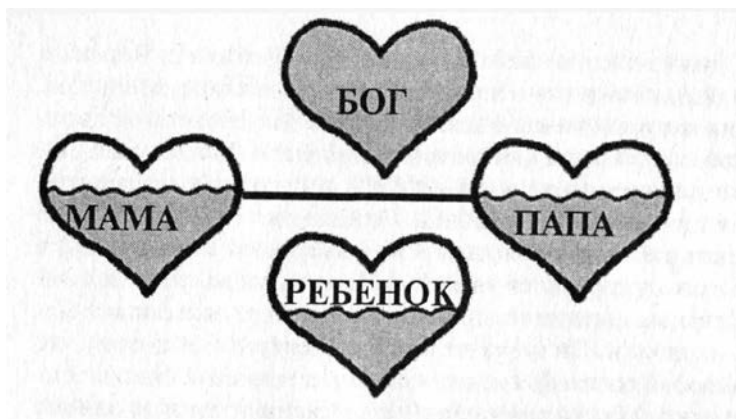
Однажды к нам за консультацией обратились Чарльз и Сэнди Дьюмонты — типичная пара созависимых клиентов, каких мы принимаем в клинике сотнями. Дьюмонты хорошо обеспечены в финансовом отношении. Увидев, как они проезжают мимо в своем «BMW», вы, возможно, решите, что у этой семьи нет проблем. Однако на самом деле Сэнди терпеть не может холодного и надменного незнакомца, в которого превратился ее муж, а Чарльз, владелец сети компьютерных магазинов, презирает жену за то, что она все мерит на деньги. Он не хочет с ней разговаривать, потому что любой разговор сводит к ценам и затратам. После семнадцати лет брака они пришли к согласию только по одному вопросу: «Наш брак — ошибка, мы годами живем в эмоциональном аду, но это не отражается на сыне, он — гордость и радость нашей жизни».

Консультант предупредил их: «Я знаю, что вы хотите для сына только хорошего, но имейте в виду: ему так же больно и плохо, как вам».

Говорят, что, когда беременная женщина выпивает, она пьет за двоих, потому что нерожденный младенец пьет вместе с ней. Это верно, но верно и другое: такое влияние не кончается с рождением ребенка. В некотором смысле родительская семья для ребенка эквивалентна материнской утробе: любая сильная боль, напряжение и трудность, переживаемые родителями, передаются ребенку, причем обычно в значительной мере.

Чарльз и Сэнди Дьюмонты хронически несчастны; их маленький сын страдает и платит за родительские чувства.

Чтобы родительские «сосуды любви» были постоянно наполнены, родители должны хорошо относиться друг к другу. На нашем рисунке мы обозначили эти отношения линией, соединяющей материнский и отцовский «сосуды». В благополучной семье между родителями царят любовь и уважение; их можно назвать настоящей дружбой между матерью и отцом.



В идеальном случае, как показано у нас на рисунке, над «сосудами» матери и отца помещена еще одна огромная чаша, которая принадлежит Богу. Наша любовь несовершенна, а Его любовь совершенна; наша любовь имеет границы, а Его любовь безгранична; наша любовь требует взаимности, а Он действует в наших интересах независимо от того* любим мы Его или нет. Мы не можем сделать друг друга счастливыми, а Он может. Он — первичный источник любви. В идеальном случае родители беспрепятственно получают Божью любовь и передают ее ребенку.

А если родители любят ребенка, но ссорятся друг с другом? Дело в том, что они могут нормально передавать любовь ребенку только в том случае, когда питают любовью друг друга. Иногда размолвка между родителями приводит к особенно печальному исходу: один из родителей может бессознательно «обратить поток любви вспять». Для того чтобы удовлетворить собственные внутренние потребности, такой родитель обращается к ребенку и забирает любовь из маленького детского «сосуда», тем самым осушая его.

Одно из наших определений созависимости звучит так: «Созависимость — это ситуация, при которой «сосуды любви» почти пусты».

В этой связи доктор Хемфелт вспоминает о дереве, которое видел в детстве. Это было обычное дерево, пока в него не ударила молния. Она расщепила ствол и повалила его. Дерево выжило и продолжало расти, корни по-прежнему росли вниз, а ветви вверх, но ствол лежал на земле. Удар молнии привел к тому, что дерево навсегда осталось лежать. Подобным образом созависимость искажает образ жизни человека и его мировоззрение.

«СЛОЕНЫЙ ПИРОГ» СОЗАВИСИМОСТИ

Познакомимся еще с одной иллюстрацией проблемы созависимости, которую пациенты нашей клиники особенно любят рассматривать перед обедом. На рисунке изображен большой пирог, состоящий из четырех слоев. Представьте себе, что вы и есть этот пирог, потому что он показывает, как созависимость «работает» внутри вас.



Самый верхний слой состоит из видимых симптомов созависимости. Он включает зависимые типы поведения, причем не только зависимость от химических веществ. Сюда входят также трудоголизм, неконтролируемые приступы гнева, навязчивости разного рода и т.д. Например, для Джона Джордана верхний слой «пирога» — его стремление тратить время и энергию исключительно на работу, не оставляя ничего для семьи, то есть классический трудоголизм, считающийся в современном обществе похвальным.

Второй слой сверху состоит из взаимоотношений. Как дерево, опрокинутое молнией, созависимый человек видит, что все его отношения с людьми искажены и нарушены каким-то событием, случившимся в прошлом. Какая же молния разрушила его жизнь?

Эта молния называется насилием и составляет третий слой «пирога созависимости». Насилие обычно считается главной причиной всего происходящего в семье созависимого. В нашей клинике мы пользуемся гораздо более широким определением насилия, чем, скажем, журналисты популярных изданий. Следующая глава будет целиком посвящена различным, иногда «незаметным» формам насилия, поскольку они являются принципиально важными для понимания проблемы созависимости. Итак, насилие, составляющее третий слой «пирога», лежит в основе искаженных личных взаимоотношений и видимых симптомов созависимости. Но и этот слой не последний.

Есть еще четвертый слой — это потребность в любви, которая присуща нам так же, как потребность дышать. Ей не нужны заменители любви — она требует удовлетворения. Человек с фундаментально неудовлетворенной потребностью в любви живет лишь наполовину — он постоянно ищет другого человека, способного возместить ему недостающее. Эта половинчатость, «неполноценность» лежит в корне многих трагических супружеских проблем, таких, как у Джорданов или Дьюмонтов.

Наши пациенты описывают такую потребность в любви, говоря: «Мы как две половинки, которые мечтают соединиться в одно целое». В этом состоянии нет ничего нового. Пример классической созависимости — персонаж одного старого английского романа, хотя в те времена никто и не догадывался о существовании созависимости.

Пустой «сосуд любви»

Если вы читали прекрасную книгу Диккенса «Рождественская песнь в прозе», вы, конечно, помните ее главного героя Эбинизера Скруджа. Представим себе, что он пришел на прием к доктору Хемфелту. Старик Скрудж — классический пример созависимости. Вот он, вызывающе насупившись и сгорбившись, сидит в кожаном кресле — точно так же он, вероятно, горбится над своей конторкой, заваленной деловыми бумагами. Видно, что ему безразлична собственная внешность: рукава сюртука на локтях протерлись почти до дыр, а рубашка знавала лучшие дни. С его богатством он мог бы и почаще приглашать прачку! У него худое лицо с орлиным профилем. Он придерживает свою бобровую шапку на колене и нетерпеливо постукивает пальцами по столу. Похоже, нам предстоит нелегкий разговор.

— Не понимаю, зачем я пришел сюда, — начинает Скрудж. — Я делец бережливый и честный. Я плачу по счетам, плачу налоги; я экономлю, как это делает любой порядочный человек. Если бы каждый честно занимался своим делом, как я, и не мошенничал, то можно было бы закрыть остроги и работные дома. Вам нужны преступники и банкроты, а не я.

— Нет, мистер Скрудж, меня интересуют именно вы. Скажите, ваша матушка умерла в родах?

— Да, доктор Хемфелт, такое случается. Здесь нет моей вины: я не просил ее рожать меня.

— Но ваш отец обвинил вас в смерти матери. Он отдал вас на воспитание чужим людям — вы воспитывались в пансионах и работали подмастерьем, верно?

— Его обвинения были неразумны, но воспитание, которое он дал, пошло мне на пользу. Я приобрел финансовые знания от наставника, которые никогда бы не узнал, если бы воспитывался дома. То, что вы с вашей горе-психологией считаете моим величайшим несчастьем, на самом деле явилось для меня необыкновенной удачей.

— Но вы так и не женились.

— А вы представляете, в какой расход вводит пусть даже скромная жена?

— Однако в вашей жизни нет ни любви, ни тепла.

— Ба! Разве женитьба гарантирует любовь? Что, кроме несчастья, принесла бы мне женитьба на мегере? А если бы я женился на женщине слабого здоровья? Впрочем, они все хилые. Тратился бы на врача, потом на гробовщика и остался бы с носом. Ваши романтические фантазии затмевают для вас суровую действительность.

— Неужели вы никогда не мечтали о ласковом прикосновении или добром слове? О том, чтобы согреть свою жизнь?

Мистер Скрудж вскакивает, водружает на голову шляпу и шлепает по ней сверху ладонью.

— Ну, любезный, это вздор и чепуха. Моя жизнь в полном порядке, я ею вполне доволен. Побеседуйте лучше с каким-нибудь негодником или остолопом, позволяющим сердцу брать верх над разумом, и наставьте их на путь истинный. Честь имею, сударь.

С этими словами он направляется к двери и выходит на улицу, освещенную неярким светом зимнего дня. Только сверхъестественное вмешательство способно спасти этого человека от мучительного холода его горького существования. Он и не собирается делать выбор в пользу любви!

Бедный старый Эбинизер Скрудж! Материнскую любовь ничем не заменишь, а он вовсе не знал ее. Когда отец обвинял его в смерти матери, откуда ему было знать, что отец неправ? Раз батюшка так сказал, значит, так оно и есть. Душа маленького Эбинизера совсем не знала любви, она была поражена сразу двумя ударами: его мать, хоть и не по своей воле, покинула его, а отец отверг.

Его «сосуд любви» оказался пустым. Став взрослым, Скрудж пытался наполнить свой «сосуд» фунтами стерлингов, потому что деньги никого не осуждают и не отвергают. Он так и не узнал, что «сосуд», дарованный ему, предназначен не для «презренного металла», а для любви. Эбинизер Скрудж — классический пример созависимого.

Зависимость от денег

Деньги, «презренный металл», купюры, валюта, наличные, маммона, «бабки», — удивительно, сколько названий имеет это средство торговли!

То, как мы относимся к деньгам, отражает наше отношение к себе и другим людям. Более того, деньги почти всегда стоят в центре процесса выздоровления от созависимости. Состояние финансов — чувствительный барометр уровня созависимости, потому что деньги играют большую роль в двух основных элементах нашего существования: дисциплине и вознаграждении.

В нашем мире деньги являются универсальным символом поощрения. Если Иван хочет отблагодарить Петра за услугу, он, скорее всего, не протянет ему что-либо съедобное, а даст некую сумму денег, которую тот сможет потратить на что угодно: пищу, одежду, жилье. Деньги мы получаем как вознаграждение за хорошую работу или завоеванный успех. Работник часто измеряет в деньгах собственную ценность. Деньги почти всегда хороший подарок.

Сильная созависимость очень часто проявляется в финансовых проблемах. Тесная связь созависимости с деньгами принимает самые различные, иногда прямо противоположные формы.

Старик Скрудж копил деньги, не тратя ни пенни, — именно так часто проявляется созависимость.

Один из наших пациентов, Рой Уир, ведет себя совершенно по-другому. Рой обожает всяческие приборы типа автоматической картофелечистки, которую рекламируют по телевидению. Рой купил агрегат по уходу за садом, включающий помимо прочего автоматическую мотыгу, циркулярную пилу, выпалыватель сорняков и секатор, — а весь «сад» Роя состоит из крошечного газона без единого деревца! Он купил не просто видеокамеру, а самую дорогую модель с продвинутыми возможностями редактирования. Он — гордый владелец двух видеомagneтофонов (один простой, другой посложнее), автоматизированной микроволновой печи, нескольких радиотелефонов, компьютера, автоматизированной машины для полива газона и радиоустройства, улавливающего разговоры полиции и пожарных. У Роя четыре кредитные карты, кредит по которым давно исчерпан.

Считается, что скупость Скруджа подрывает торговлю, зато таких покупателей, как Рой, в магазинах встречают с распростертыми объятиями. Оба этих крайних типа поведения приводятся в движение одной и той же силой, которую мы обсуждаем в данной главе: неудовлетворенной потребностью в любви.

Деньги сами по себе могут вызвать зависимость, став для человека заменителем алкоголя или наркотиков. Все компоненты зависимости налицо: сначала излишества в виде накопительства или безудержных трат, вызванное ими ложное чувство контроля, затем плохие последствия, чувство вины за свои поступки и попытки заглушить вину путем накопительства или бесконечных трат. Этот цикл повторяется снова и снова.

ПРОБЛЕМА ОТРИЦАНИЯ

Если проявления созависимости так очевидны, зачем прибегать к психологическому консультированию? В конце концов созависимый должен просто выявить свою проблему и начать решать ее. Джон Джордан первый согласится с тем, что это разумный образ действий.

Но здесь мы сталкиваемся с препятствием — отрицанием проблемы. Спросите обычного человека, было ли у него счастливое детство, и он сразу ответит: «Да!».

— А родители к вам хорошо относились?

— Конечно, у меня были прекрасные родители!

Этот ответ означает следующее: а) родители этого человека и впрямь заслуживали такое отношение к себе; б) в детстве этот человек испытывал плохое отношение и насилие, и его «сосуд любви» почти пустой.

Созависимые с неудовлетворенными эмоциональными потребностями — мастера отрицания. Для них оно абсолютно естественно. Они всю жизнь провели во лжи — притворялись, мечтали, стремились к хорошей жизни, тогда как в действительности их жизнь была полна эмоциональной, а может, и физической боли. Они уже не способны перестать лгать. Правда воскресит их отвратительное прошлое со всеми его ранами, грязью и гноем. Созависимые проводят всю жизнь, пытаясь скрыть гниль своего прошлого. Таким образом, отрицание становится основным препятствием на пути к выздоровлению. Более того, выздоровление не может начаться, пока отрицание не устранено.

Отрицание прячется за разными обличьями. Часто раны не забываются, но тщательно и целенаправленно скрываются от окружающих. Именно так было с Берил Мейсон, которая пришла к нам, когда ее жизнь находилась уже на грани краха.

Посмотрев на Берил при встрече, вы бы подумали, что ее жизнь — сплошной праздник, ведь она была знаменитой киноактрисой, лицо которой знакомо миллионам зрителей во всем мире. Она принадлежала к тому узкому кругу избранных, которые с полным правом могли заявить: «Мы добились успеха в жизни». Однако знаменитости такие же люди, как мы.

Женщина, пришедшая к нам в клинику, отказалась от сценических уловок, которые делают знаменитостей не похожими на простых смертных. Впрочем, она не лишилась элегантности и изящества, от природы присущих очень привлекательным людям. Но на ней не было ни роскошных нарядов, ни косметики — перед нами стояла измученная, усталая и несчастная женщина уже не первой молодости. До сих пор она не знала даже мимолетного счастья, а если в жизни нет ничего, кроме богатства, то стоит ли жить? Почему она не может любить и быть любимой? Почему она никогда — никогда! — не чувствует мира в душе?

И вот она сидит в самом уютном кабинете нашей клиники, в мягком и удобном кресле. Нервно затягиваясь импортной сигаретой в длиннейшем мундштуке, она излагает печальную повесть своей жизни.

— Доктор Майер, мой первый муж — подлец! Он казался таким хорошим, а на самом деле был порочным негодяем: он избивал меня. Мой второй муж в Голливуде считался завидным женихом, но завидовать не стоило — женишок-то оказался настоящей акулой в итальянском костюме.

Пол Майер откинулся на стуле и сцепил руки.

— И что, все пятеро мужей были такими же? — поинтересовался он. — Привлекательными внешне, но по сути никуда не годными?

— Все пятеро. Пятый был самым ужасным. Он вначале был необыкновенно внимательным, но совсем не надоедливый, понимаете? У нас были прекрасные отношения. Но не успели мы пожениться и прожить два месяца, как он стал вести себя совершенно по-другому, будто переродился. Пьянство, кокаин, марихуана и тому подобное. Когда напивался, колотил меня, а остальное время лежал в отключке. Наша домработница так боялась его, что отказывалась приходить, когда он был дома.

— А теперь вы обходите мужчин стороной?

— И да и нет. Какое-то безумие, я вновь и вновь обжигаюсь, но ничего не могу с собой поделать. Мне следовало бы уже чему-то научиться, а я опять, как бабочка, лечу на огонь. А ведь мое единственное желание — это нормальный, хороший, любящий мужчина. Разве это много?

— И вы действительно думаете, что не можете быть счастливой вне замужества?

Она немного подумала.

— Нет, не в том дело, что для счастья мне непременно нужен хороший муж, но я совсем не феминистка и хотела бы выйти замуж за хорошего человека. А что, разве это плохо?

— Наоборот, это похвальное желание. А другие проблемы, требующие нашей помощи, у вас есть?

— Конечно, есть! Мой бизнес-менеджер каждый раз чуть не плачет, стоит мне войти в магазин. Он говорит, что у меня мания тратить деньги. Я в самом деле люблю хорошие вещи, но в чем же здесь преступление? К тому же, если я не работаю, у меня бывают проблемы с выпивкой и снотворными, а я иногда не работаю по несколько месяцев подряд.

Теперь Берил уже не могла остановиться. Это был ее последний шанс получить помощь, и она использовала его на все сто процентов. Целый час она рассказывала доктору Майеру о своей неудачной жизни. Даже ее толстая собака породы шарпей не слушалась ее. Берил перечисляла симптом за симптомом — ее жизнь была прямо-таки образцовым примером крайнего случая созависимости.

Во время короткой паузы, когда Берил собиралась с мыслями, доктор Майер спросил наугад, хотя почти не сомневался в ответе:

— Скажите, в каком возрасте вы стали жертвой сексуального насилия своего отца? В подростковом?

Глаза Берил распахнулись, рот приоткрылся, и ее активное сотрудничество сменилось безудержным гневом на психотерапевта.

— Я об этом не говорила ни одной живой душе — никому, даже маме! Да как вы смеете!

И она выбежала из кабинета. Она не смогла вытеснить из памяти насилие, вместо этого годами отрицала его — ужасную, тщательно оберегаемую тайну, которую не знал никто, а она не могла забыть.

Что же в действительности произошло с Берил Мейсон? Отношения в семье ее родителей всегда были непростыми;

Берил и ее братья и сестры не получали достаточно родительской любви. Во время периода насилия «сосуд любви» ее отца был плотно закрыт. Боль, унижение, чувства вины и предательства перекрыли поток любви из отцовского «сосуда» и отравили любовь в ее собственном. Берил потеряла этот период своего детства, как будто кто-то вырезал эти годы из ее жизни огромным ножом.

Ее потребность в любви (нижний слой «пирога») не была удовлетворена, ее «сосуд любви» остался пустым, поэтому и верхние слои «пирога» легли криво. Она была не готова работать над своими проблемами и убежала из клиники. Ее тайны остались погребенными, потому что раскапывать их было слишком мучительно.

Некоторые люди не просто отрицают свои болезненные воспоминания, а в буквальном смысле стараются стереть их из памяти. К сожалению, боль захватывает целый пласт жизни, и он оказывается забытым. Некоторые из наших пациентов, переживших в детстве насилие, забывают все, что относится к этому периоду жизни, и сопротивляются, если какие-то оставшиеся воспоминания все же всплывают на поверхность.

Надежда на будущее

Можно ли помочь Берил и таким, как она? Если бы Скрудж обратился в нашу клинику вместо того, чтобы разгуливать на святки в обществе трех призраков, насколько бы мы могли ему помочь? Способен ли человек — например вы, читатель, — разрушить стену отрицания, просто прочтя книгу вроде этой?

Да, это реально, но причиняет сильную боль. Зачем же делать то, что причиняет страдания, когда лекарство оказывается хуже, чем сама болезнь? Жизнь Берил и семьи Джорданов не стала бы лучше без помощи извне, она становилась бы все хуже и хуже, а мучения все сильнее. Раны прошлого продолжают гноиться. Искажающее действие созависимости мешает нам правильно воспринимать реальность; видя то, чего нет на самом деле, мы снова и снова повторяем одни и те же ошибки. Берил пять раз выходила замуж, пока не поняла, что ее восприятие окружающего мира неверно.

«Выравнивание» верхнего слоя «пирога» Берил приведет лишь к косметическому улучшению, но не устраним глубинных проблем. «Склеивание пластырем» нарушенных отношений с людьми (то есть выравнивание второго слоя «пирога») тоже не поможет ей. «Пирог» изменится к лучшему только тогда, когда будут вскрыты и ровно уложены два его нижних слоя (проработана проблема насилия, нанеся эмоциональную рану, и удовлетворена фундаментальная потребность Берил в любви). Чтобы улучшить качество жизни Берил (а также и вашей, читатель), эта работа необходима. В «Рождественской песне» Диккенса самой большой радостью Скруджа, проснувшегося рождественским утром, стало то, что способность наслаждаться жизнью не была им утрачена окончательно.

История Берил имеет хороший конец. Через день-другой она пришла в себя и решила, что, раз доктор оказался таким догадливым, он может оказаться и полезным. Берил вернулась в клинику и, как и другие наши стационарные пациенты, сначала прошла полное медицинское обследование, чтобы исключить возможные биологические причины своего состояния. Потом, соблюдая строжайшую анонимность, она легла в клинику на лечение и принялась за работу. Мы разобрали все ее несчастное детство «на кусочки» и рассмотрели каждый из них; мы обсудили все «отчего» и «почему». Этот процесс занял несколько недель и причинил ей немало боли, но она ее перенесла и наконец научилась общению с мужчинами без того, чтобы непременно выходить за них замуж и потом подвергаться насилию с их стороны.

— Я не понимала, что счастье и душевный покой приходят одновременно, — сказала нам Берил. — Я и не знала, насколько была больна, пока не выздоровела.

Проблемы Берил заключались в третьем слое «пирога». Мы рассмотрим этот слой в следующей главе; он лежит в основе трудностей в отношениях и симптомов, которые испытывала Берил (а может быть, и вы).

Нелегко разрушать ту основу, которая болит сама по себе и на которой долгое время покоилась вся ваша жизнь, но это необходимо сделать. «Стремление к счастью» — не пустая цитата из американской «Декларации независимости». Счастье и любовь принадлежат вам по праву и находятся рядом с вами.

Глава 4

Потерянное детство

Отец Энн работал шестьдесят пять часов в неделю — он был коммивояжером и обслуживал территорию, занимающую три штата. Ее мать была увлекающейся особой, кидавшейся то в благотворительность, то в восточные религии. Но Энн знала, каковы ее родители на самом деле.

Ее отец был воспитан в послевоенные годы с убеждением, что муж должен работать и обеспечивать семью, а дело жены — создать ему счастливый дом. Он любил свою семью и не покладая рук работал для нее, то есть выражал свою любовь так, как было принято в его социальном слое и в его время.

Постепенно мать Энн устала изображать из себя образцовую домохозяйку, поскольку по натуре не соответствовала этой модели. Ее полная любопытства душа стремилась к свободе и радости. Для нее было вполне естественно загораться то одной, то другой новой идеей; она была умной и сообразительной женщиной, видящей, что положение женщины в обществе меняется, но ее эти перемены обходят стороной. Подобно другим матерям, она любила свою дочь.

Энн обратилась к нам в клинику с просьбой помочь ей обуздать некоторые проблемы с питанием, пока они невелики. Она не собиралась позволить им управлять ее жизнью. Как и ее мать, Энн была сообразительной, умной и красивой женщиной со сверкающими темными глазами и блестящими черными волосами. От отца она унаследовала честолубие и способность напряженно работать. Она недавно получила место сотрудника по займам в отделении банка, где начинала кассиром. Однако в отличие от матери она не упустила возможностей

феминистского движения и в полной мере пользовалась его преимуществами. Она не понимала, что феминизм превратился в ее врага.

Энн устроилась в кресле поудобнее.

— Не думаю, что у меня что-то серьезное — только проблемы с питанием. Папа в молодости тоже был худым — наверное, у меня это от него.

— Вы с большой теплотой говорите о своем отце.

— Он хорошо к нам относился, на все сто процентов и даже больше.

— Расскажите, часто ли он водил вас в зоопарк или, скажем, погулять?

— Ну, на такое у него не хватало времени.

— А как насчет пикников по воскресеньям? Или, может, он играл в футбол с вашими братьями?

— Нет, он слишком уставал. Послушайте, он много работал, мы сами его ни о чем не просили.

— Как дела у ваших братьев?

— Младший, Джерри, работает на конвейере. Это ему подходит — он простой парень, без претензий.

Гамбургер да пиво — больше ему ничего не нужно. Но с ним весело.

— Выпить любит?

— Вообще-то да. Его жена так и говорит: «Джерри любит выпить пивка». А мой старший брат Марк — коммивояжер, он взял участок рядом с папиным и повысил оборот со ста тысяч до двух миллионов. Папа им ужасно гордится.

— Да, такая карьера требует много времени и сил.

— Могу поспорить, он работает побольше папы.

— А как ваша мама? Она водила вас куда-нибудь в детстве? Вы с ней разговаривали по душам?

Энн на минуту задумалась.

— Пожалуй, нет. Она любила... как это называется... поразмышлять. Сидела и обдумывала какую-нибудь новую идею или программу. Ей не нравились все эти женские разговоры.

— Но у вас, как вы говорите, нет серьезных проблем?

— Нет, только вот с питанием, да и с этим я надеюсь скоро справиться. — Энн встряхнула головой, ее черные волосы рассыпались по плечам. — Я веду самую обычную жизнь: работа, дом, телевизор.

— Какие у вас любимые передачи?

— «Оставьте это Биверу» по кабельному телевидению и «Доби Гиллис». Вы видели это шоу? Глупое, смешное. Я слышала, что его автор, Макс Гиллис, недавно умер. Оно закуплено телесиндикатами и идет с понедельника по пятницу.

— Понимаю... А сколько у вас дома телевизоров, Энн? Она сделала паузу, подсчитывая в уме.

— Пять.

— Но, Энн, у вас же двухкомнатная квартира!

В последующих интервью мы узнали много интересного об этой необыкновенной женщине, которая считала себя самой обычной. Энн не могла жить без телевизора; кроме того, она изнуряла себя физическими упражнениями и подсчитывала калории в каждой баночке йогурта. Она была молодой и красивой женщиной, но сделала четыре пластические операции и все еще была недовольна своей внешностью. Теперь она собиралась сменить имя.

Несомненно, Энн страдала созависимостью. Она была зависима от нескольких вещей: работы, телевидения, навязчивого стремления к физическим упражнениям и пластической хирургии.

Еще больше причин ее зависимости открыли нам обстоятельства жизни ее родителей. Ее мать открыто говорила, что считает Энн чересчур изящной и женственной. Что касается отца, Энн не могла припомнить ни одного случая, когда бы он обратился к ней с лаской.

МНОГОЛИКОЕ НАСИЛИЕ

«Неудовлетворенные эмоциональные потребности», составляющие нижний слой нашего «пирога», — это абстрактное, расплывчатое понятие, которое для Энн означает одно, а скажем, для дочери алкоголика или физически агрессивного отца — совершенно другое. Однако менее заметные потери, которые понесла в своем детстве Энн, были для нее столь же разрушительными, как и для жертв более очевидного насилия. Ни один судья не назвал бы Энн жертвой насилия, но мы с вами не обсуждаем здесь юридическую терминологию и поэтому скажем прямо: в детстве Энн испытала насилие.

Поговорим подробнее о третьем слое «пирога» — различных видах насилия, которым ребенок может подвергнуться в своей семье. Некоторые из них более очевидны, другие менее, но все они приводят к тому, что «сосуд любви» ребенка оказывается пустым.

Когда мы будем рассматривать эти категории насилия, вспомните свое детство. Никто из родителей не идеален; даже лучшие из них иногда допускают грубые промахи в воспитании из-за незнания или раздражения, и это нормально. Разница между случайной ошибкой и разрушительным насилием заключается в степени и

постоянстве. Небольшие ошибки воспитания на время уменьшают «поток любви», но он вскоре возобновляется, тогда как постоянное насилие перекрывает его полностью.

Когда мы здесь говорим о родителях, мы имеем в виду не только биологических родителей ребенка. Приемные мать и отец являются родителями в полном смысле этого слова. Кроме того, «родителем» в данном случае можно считать человека, оказывающего очень сильное влияние на ребенка: члена семьи, священника, учителя или тренера. У некоторых пациентов нашей клиники в этом смысле пять-шесть «родителей», которые помогли сформироваться плохим или хорошим чертам их характера.

Различные формы насилия можно расположить в ряд по степени убывания. В очевидных случаях физического семейного насилия в США в ситуацию часто вмешиваются юридические инстанции, но другие формы бывает нелегко распознать. По мере расположения в списке насилие становится все менее и менее очевидным, что, однако, не уменьшает его отрицательного воздействия. Иногда нашим пациентам приходится немало потрудиться, чтобы осознать, что в детстве они подвергались такому неочевидному насилию, с последствиями которого теперь надо работать.

Понятно, что эти формы насилия не причиняют стопроцентный неисправимый ущерб — иногда с ним можно справиться даже самостоятельно. Иосиф, сын Иакова из книги Бытия (тот самый, которому отец подарил разноцветную одежду), был несомненно жертвой насилия. Его мать умерла, когда он был совсем маленьким; отец обожал его и осуществлял над ним то, что мы назвали бы сейчас гиперопекой; его братья открыто ненавидели его и продали в рабство, где он в страданиях провел много лет. И все же, когда ситуация изменилась, он нашел в себе достаточно сил, чтобы простить братьев и приветствовать своего отца.

Однако большинство людей нуждается в проработке проблем, связанных с насилием. Один из первых шагов в процессе исцеления — определить природу «третьего слоя пирога», то есть тот фактор или те факторы, которые мешали тому, чтобы «сосуд любви» пациента наполнился.

Активное насилие

Физическое насилие легко увидеть и определить — это избиение и сексуальное насилие разной степени вплоть до полового акта. Такие виды не только осуждаются морально, но и практически всегда вступают в конфликт с законом.

К активным и разрушительным, хотя и не противозаконным видам относится также вербальное насилие — выражение ярости и злости в словесной форме. Крики и гневные обвинения (заслуженные или незаслуженные) надолго оставляют невидимые шрамы в душе ребенка, а значит, в этом случае он также подвергается активному насилию.

В одном из телевизионных рекламных роликов показано, как тяжело может ранить вербальное насилие. В этом ролике крупным планом показан рот взрослого человека, общающегося с ребенком. На протяжении всего ролика он говорит: «Как ты мне надоел!», «Вечно ты все портишь!», «Все из-за тебя!» и так далее. Любой зритель этого ролика чувствует боль, причиняемую вербальным насилием.

Теперь представим себе, что ребенок затеял какое-то дело. Родители наблюдают за ним, поправляют, дают указания и, может быть, сами принимают за это дело: «Эй, ты делаешь неправильно, дай-ка мне». Представьте себе, какое впечатление производят на ребенка подобные действия. Такое вмешательство, пусть даже с самыми лучшими намерениями, классифицируется как активное насилие, причиняющее такой же вред ребенку, как и более очевидные формы насилия.

Если вы обнаружили активное насилие в своем детстве, вам надо разобраться с ним. Необходимый первый шаг к личностной цельности — просто признать его существование; пока этого достаточно.

Вы можете с полным правом заявить: «Мои родители такого никогда не делали», но подождите с выводами. Существуют и другие, более распространенные и столь же разрушительные формы насилия, которые можно назвать «тихим» насилием, когда отсутствуют необходимые факторы, наполняющие детские сердца любовью: родительское время, внимание и теплое отношение.

Пассивное насилие

Предположим, что один или оба родителя настолько заняты, что не доступны для ребенка физически и (или) эмоционально. К сожалению, многие очень разрушительные формы пассивного насилия так и не распознаются. Насилие, причиненное родителями-алкоголиками или нарко-манами, широко известно и повсеместно признается, но другие порождающие насилие типы поведения (например, трудоголизм) в некоторых слоях общества восхваляются и идеализируются. Трудолюбие — известная добродетель, но для некоторых людей работа занимает место Бога. «Насилие? Никогда!» — восклицает выросший в такой семье ребенок.

Консультируя пациента по имени Боб, мы затронули тему пассивного насилия в его детстве. Боб был возмущен и обижен, узнав, что, по нашему мнению, он подвергался насилию со стороны своего отца-трудоголика.

— Как вы можете говорить, что в моем детстве было насилие! Да мой отец работал не покладая рук, и все для нас!

— Наверное, он действительно много работал. А вот уделял ли он вам свое время и внимание, были ли ваши отношения теплыми, вкладывал ли он часть себя в ваше воспитание, как следует родителю?

— Да, но...

— Эти теплые, любящие отношения были вам необходимы, но у вас их не было.

— Да, но...

— Мы не выступаем с обвинениями против вашего отца, а просто стараемся воссоздать точную картину вашего детства. Вы были полностью лишены эмоциональной поддержки со стороны отца. — Но... Но...

Прошло довольно много времени, прежде чем в мозгу Боба забрезжило понимание. Сознательно или нет, но его отец пренебрегал сыном. Наша задача состояла не в поисках виновника, а в ответе на вопрос, имело ли место пассивное насилие в детстве Боба. Ответ оказался положительным.

Существуют и другие формы пассивного насилия, которые могут быть ненамеренными или неизбежными, что, впрочем, не меняет их результата.

Покинуть ребенка — значит причинить ему вред. Любой развод, как бы спокойно он ни проходил, приводит к тому, что один из родителей покидает ребенка. Если отец в течение долгого времени служит в армии или если один из родителей умирает, он также покидает ребенка. В первом случае ребенок покинут по необходимости, во втором — ненамеренно и неизбежно. Но в своем подсознании (а именно там и находится его «сосуд любви») ребенок все равно считает, что его покинули.

В нашей клинике мы спрашиваем пациента, который в детстве был усыновлен: «Вы когда-нибудь интересовались, кто ваши биологические родители?». Хороший ответ: «Да» или «Иногда». Если же пациент начинает с горячностью отрицать свой интерес («Нет, никогда!»), мы настораживаемся — возможно, он не проработал проблемы, связанные с оставившими его родителями.

Отец, который постоянно отмахивается от ребенка, совершает пассивное насилие, которое довольно часто трудно вспомнить или установить. Например, папа приходит домой с работы и устраивается перед телевизором. «Не сейчас, сынок», «Нет, малыш, я слишком устал», «Может быть, попозже», «Эй, ты что, не видишь, что я смотрю новости? Не мешай», «Дети, идите играть на улицу». Впоследствии ребенок, скорее всего, не вспомнит эти постоянные отталкивающие окрики, потому что для него такое поведение нормально — это же папа.

Или мама возвращается с работы (с родительского собрания, урока тенниса, спортивных занятий) и начинает готовить ужин. «Нет», «Не мешайся под ногами», «Если тебе нечего делать, разбери грязное белье», «Нет, не надо мне помогать, ты все испортишь», «Ты слишком мал, чтобы с этим справиться, иди играй», «Не слоняйся по кухне, не мешай, когда я готовлю».

Родитель, не проявляющий своих чувств (такими часто бывают высокоинтеллектуальные люди), также не способен наполнить «сосуд любви» ребенка просто потому, что они с ребенком разговаривают на разных языках: ведь дети реагируют на спонтанном, интуитивном уровне.

Теперь поговорим о пассивном вербальном насилии. В этом случае на ребенка не кричат, не бранят, но и никогда не хвалят. Он не получает ни ободрения, ни поддержки. Одна из наших пациенток до двадцати лет жила с родителями; ее отец никогда не был с ней груб, но он ни разу за двадцать лет не назвал ее по имени.

Удивительно, как много наших пациентов признаются: «У нас в семье не было принято целовать или обнимать друг друга». При пассивном сексуальном насилии в отличие от активного между родителями и детьми не происходит сексуального контакта, но и никакого другого физического контакта тоже нет. В таких семьях не обнимают и не прижимаются друг к другу, не играют вместе в шумные игры; в них родители не обсуждают с детьми вопросов, связанных с сексом, и не готовят их к будущей сексуальной жизни.

Еще одна форма пассивного насилия заключается в отсутствии любви между родителями. Например, серьезные затруднения в половой жизни родителей, даже не проявляясь внешне, могут воздействовать на ребенка на подсознательном уровне. «Я всегда знал, что с мамой и папой что-то не так, но не знал, что именно. Это не могло на меня повлиять, я ведь не знал об этом». Нет, могло и влияло, и влияет до сих пор. Часто сексуальное обучение ребенка проходит на интуитивном уровне, заключаясь в невысказанном ощущении того, что у мамы и папы в их взрослой жизни все нормально.

Навязчивое поведение или перфекционизм родителей может и не касаться ребенка напрямую, но ребенок следит за тем, как мама каждую неделю ползает по ванной комнате, отчищая кафель зубной щеткой, или как папа каждые три дня косит газон, — и он впитывает в себя невербальный смысл этих действий.

Если в детстве вы жили с родственником, страдающим депрессией, вы находились в ситуации насилия. Родитель, излишне приверженный церковным ритуалам или правилам, также создает такую ситуацию. Вместо милости, любви и принятия ребенок получает отвержение — родители ценят только его внешние поступки.

Вспомните свои детские годы. Слова «нормальное детство» ничего не говорят тому, кто о нем вспоминает. Дети не сравнивают свою домашнюю жизнь с внешним стандартом — этим стандартом для них является их собственная семья. Их жизнь и есть норма. Они получают знания о том, что такое *дом* и *семья*, от своих собственных родных людей.

Как рассказывал один наш пациент: «У нас дома папа всегда благословлял пищу, протягивая над ней руки, — до этого она как бы не считалась съедобной. Я был поражен, когда в первый раз обедал в семье моей невесты и за столом все взялись за руки для молитвы благословения. Мелочь, конечно, но она научила меня тому, что представления о нормальном относительно».

Так вот, забудьте о «нормальном детстве». В вашем детстве родители обнимали вас и друг друга? Можете ли вы вспомнить случай, когда вы рассказали им о чем-то важном для вас и *вас услышали*? Сидели ли вы у них на коленях, укачивали ли вас, рассказывали ли вы им о том, что было в школе? Брали ли вас с собой в гости или на прогулки? Занимались ли вы чем-нибудь вместе? Короче, вспомните, ощущали ли вы в детстве постоянное эмоциональное участие родителей в вашей жизни? Если такие воспоминания отрывочны или отсутствуют, отметьте это (буквально запишите на листе бумаги), и последуем дальше.

Эмоциональный инцест

Это не совсем удачное название, так как слово «инцест» вызывает неверные ассоциации. С другой стороны, в более широком смысле эти ассоциации правильны. Сам по себе эмоциональный инцест не имеет ничего общего с сексом, хотя в своих крайних проявлениях может привести и к сексуальному насилию какого-то рода.

Эмоциональный инцест — это крайний случай смены детской роли в семье на родительскую.

В инцесте, как его обычно понимают (сексуальном насилии родителя над ребенком) малыш в каком-то смысле принимает на себя роль взрослого, то есть становится сексуальной заменой второго родителя. В эмоциональном инцесте ребенок тоже играет роль родителя по отношению к своему реальному родителю.

Смена ролей, называемая эмоциональным инцестом, еще более туманна и менее поддается определению и выявлению, чем пассивное насилие. Отрицание здесь также сильнее. Одна из причин, почему мы используем термин «эмоциональный инцест», — мы хотим привлечь внимание, показать серьезность ситуации. Эмоциональный инцест не столь травматичен, как сексуальный, но и он искажает соответствующие семейные роли.

При эмоциональном инцесте любящие отношения между родителем и ребенком, так сказать, вывернуты наизнанку. Установка (в большинстве случаев подсознательная) родителя следующая: «Я не очень привязан к жене (или «привязан к мужу»), но у меня есть ребенок, которого я люблю больше всего на свете». Часто это означает следующее: «От жены (мужа) я не получаю достаточно любви, потому что у нас обоих «сосуды любви» почти пусты, но я могу получить любовь моего ребенка». И человек-половинка обращается к ребенку, чтобы тот дополнил его до целого.

Пример эмоционального инцеста — история Стефани. Ее мать страдала хронической депрессией и почти не могла исполнять свои роли жены и матери. Мама много спала, весь день не вылезала из халата, принимала таблетки. В возрасте восьми лет Стеф сама готовила завтрак. Когда она приходила домой из школы, то сразу шла в спальню проверить, как чувствует себя мама, и узнать, не надо ли готовить обед. Стеф пришлось заменить свою мать в ведении домашнего хозяйства. Сам того не осознавая, ее отец постепенно стал сильно зависеть от дочери не только в практическом, но и в эмоциональном смысле. И мать, и отец вытягивали из «сосуда» Стеф любовь, вместо того чтобы наполнять его.

В крайних случаях эмоционального инцеста, когда ненормальная эмоциональная связь между родителем очень укрепляется, эмоциональный инцест может перейти в физический. Но и сам по себе эмоциональный инцест может нанести ребенку очень большой вред.

Мы уже задавали вам вопрос: «Были ли ваши родители эмоционально доступными для вас в вашем детстве?». Теперь мы спросим: «Были ли вы доступными для своих родителей?». Не говорите: «Да, но...». Мы не ищем виноватых, а просто стараемся выяснить обстоятельства ваших детских лет. Случайно или намеренно со стороны ваших родителей вы служили им эмоциональной «подпоркой»?

Незавершенное дело

Одна наша пациентка, справившаяся с этой проблемой, предложила для нее прекрасную иллюстрацию. В ее семье женщины из поколения в поколение шили лоскутное одеяло. Это одеяло было начато в середине XIX века, и каждое поколение прибавляло к нему несколько новых квадратов.

«Незавершенное дело» похоже на такое одеяло — это сильное желание или установка родителей, которые передаются от них детям.

В классической пьесе «Смерть коммивояжера» художественными средствами изображен типичный случай «незавершенного дела». Мелкий коммивояжер Уилли Ломан — типичный неудачник в своей профессии, и ему кажется, что он может обрести успех через карьеры своих сыновей. Получается, что сыновья Уилли должны прожить не свои собственные жизни, а жизнь отца в удачном варианте. Сын Уилли Бифф сопротивляется давлению отца, и разворачивающаяся в пьесе драма показывает, какими сильным может быть этот источник проблем.

«Незавершенное дело» — это дело матери или отца, которое им не удалось закончить. Может быть, в жизни одного или обоих родителей есть область, не удовлетворяющая их. Например, отец чувствует себя разочарованным и сексуально неудовлетворенным в браке. Глядя на свою семейную жизнь, он ощущает безнадежность и недостаток чего-то очень важного. Предположим, он постоянно злится на жену или даже вообще на всех женщин. Если он не разберется с этой проблемой (для чего ему понадобится Божья помощь), он, возможно, передаст свою безнадежность и разочарование в браке сыновьям и дочерям.

Кроме того, что пьеса «Смерть коммивояжера» и по стилю, и по построению представляет собой прекрасный образец драматургии, она демонстрирует нам пример, может быть, самого распространенного типа «незавершенного дела», встречающегося в очень многих семьях, — стремления к успеху. Отец не сумел пробиться к вершине, так пусть это сделает за него сын, и тогда отец тоже как бы добьется успеха через достижения сына.

«Незавершенное дело» является также второстепенной темой хорошего фильма «Поворотный пункт». В этом фильме изображены две балерины, выбравшие разные пути в жизни.

Одна, которую играет Энн Банкрофт, продолжала выступать, гонясь за славой; другая (Ширли Маклейн) оставила сцену, выйдя замуж и родив ребенка. И вторая сказала: «Тебя шестнадцать раз вызывали на бис, а я один раз забеременела». Дочка ее выросла, начала брать уроки танца у подруги матери, и вот-вот станет известной балериной. И одна и другая, таким образом, получили возможность закончить свои «незавершенные дела»: одна — материнство, другая — карьеру. В фильме есть и иные интересные мысли, но тема «незавершенного дела» проходит через него «красной нитью».

В нашей клинической работе мы часто встречаемся с этим типом «тихого» насилия. В «Смерти коммивояжера» представлен явный случай, но в реальной жизни «незавершенное дело» может быть не столь очевидным. Например, Питер пришел к нам с жалобой на постоянную глубокую депрессию. Он всегда хотел поступить в семинарию, и вот теперь он учился там и делал блестящие успехи. Бог призвал его к служению, все шло отлично. Откуда же взялась тяжелая депрессия?

В недоумении психологи-консультанты обратились к членам его семьи, чтобы узнать их точки зрения. Отец Питера признался: «Я очень хотел учиться в семинарии, но не сумел поступить». Провал унизил его, и он с женой скрывал ото всех этот эпизод своей жизни. Однако его сын сделал подсознательный выбор и продолжил «незавершенное дело» отца. Консультирование помогло Питеру понять, что он ответил не на призыв Бога, а на голос призрака из прошлого своего отца. После того как Питер бросил учебу в семинарии, его депрессия прошла сама собой.

Кстати, Питер стал дьяконом в своей церкви и очень доволен. Теперь он живет своей собственной жизнью, что и было с самого начала задумано Богом.

Часто проблема «незавершенного дела» возникает в среднем возрасте; особенно это касается мужчин, но случается и с женщинами. Такие люди всю свою молодость проводят в погоне за какой-либо целью — богатством, успехом, семьей. Но вдруг человек останавливается и говорит себе: «Постойте! Мне же это вовсе не нравится! Это пустое дело!». Энергия, приводящая в движение навязчивую деятельность, вдруг иссякает, как будто в ракете кончилось топливо. «Зачем я кручусь, как белка, в этом колесе?». Таким образом, у кризиса среднего возраста есть своя положительная сторона: человек вдруг понимает, что он проживает жизнь по плану чьего-то «незавершенного дела».

Христианин сделает отсюда важный теологический вывод: «Если я хочу подчиняться Божьей воле, мне не следует работать ради осуществления фантазий моих родителей».

«Незавершенное дело» родителей может также отразиться на выборе партнера их взрослым ребенком. Если мама разочарована в мужчинах вообще и папе в частности; если папа рассержен на женщин вообще и маму в частности, ребенок поймет это, как бы родители ни старались скрыть свои чувства. Бывает, что молодой человек или девушка выбирает себе для брака совершенно немыслимого партнера, и все родственники чешут в затылке и недоумевают: «И о чем только он (она) думает?». А этот выбор был частично мотивирован «незавершенным» гневом матери или отца, потому что выросший ребенок «осуществляет» убеждение родителя о том, что противоположный пол никуда не годится. Ребенок воплощает в жизнь внутреннюю борьбу матери или отца.

Негативные сообщения

Пятая и наиболее коварная категория насилия — это явные и тайные сообщения о том, как устроен окружающий мир, которые ребенок получает от родителей. Кто я такой? Можно ли доверять людям? Что такое жизнь? Кто такой Бог? Какова моя ценность? Мировоззрение ребенка формируется на основе высказанных и невысказанных ответов родителей на такие вопросы.

Отрицательные сообщения могут быть словесными. Например, вместо того чтобы просто сделать сыну замечание за его проступок, мать раздраженно кричит: «Ты никуда не годишься! Зачем только я родила тебя!», то есть совершает своего рода «словесное убийство». У ребенка еще нет независимых критериев, по которым он мог бы оценить правдивость этого высказывания, поэтому он думает: «Раз мама так сказала, значит, так оно и есть». У ребенка также еще не развились рациональные механизмы психологической защиты, и он не может рассудить: «Бедная мама, у нее, наверное, какие-то неприятности, не связанные со мной». Напротив, в глазах ребенка все на свете относится лично к нему. Самый важный человек в его жизни только что сообщил ему нечто, и он воспринял информацию в той форме, в какой она была преподнесена. Такие сообщения глубоко ранят незащитного ребенка.

Инстинкт и интуиция ребенка посрамят любой радар из «Звездных войн». Ребенок улавливает смысл и нюансы посылаемых ему сообщений даже тогда, когда сами родители не понимают, что они ему сообщают. Можете сколько угодно говорить ребенку о своей любви, но если его рождение было незапланированным и вы до сих пор сожалеете о нем, ребенок это поймет.

Автократические, или диктаторские семейные отношения также порождают созависимость. О насилии в семье можно говорить, если стиль мышления родителей — это единственно приемлемый стиль мышления; если взгляды родителей считаются единственно правильными взглядами; если ребенку не разрешается ни задавать вопросы, ни анализировать, ни тем более экспериментировать.

Выросшие дети покидают родной дом постепенно — сначала мысленно и эмоционально, а потом и физически. Они вылетают из родного гнезда иногда еще до того, как у них «отрастут маховые перья», и это хорошо и нормально. Жесткие родители, ожидающие, что ребенок вечно будет «шагать в ногу» с ними, должны готовиться к мятежу. Мятеж может быть подавлен, но вред будет нанесен.

Авторитетность и авторитарность, сильное духовное руководство и узкое туннельное видение — где граница между ними? Когда вы вспоминаете прошлое, вы не всегда видите эту границу и тем более не всегда можете определить, на какой стороне от нее были ваши родители. Читая, не забывайте об этом возможном источнике проблем. Если сейчас вам трудно справедливо оценить свое детство, возможно, вы сделаете это позже.

Когда мы перечисляем формы насилия в клинике или в нашей радиопередаче в прямом эфире «Клиника Минирта — Майера», некоторые пациенты или радиослушатели говорят: «Да у меня в семье они все были». Одна форма насилия порождает другую, и нередко несколько из них существуют в одной семье одновременно.

ПОТЕРЯННОЕ ДЕТСТВО

Наш долгий опыт говорит о том, что постоянное насилие в семье приводит не только к появлению созависимости — оно приводит к тому, что целые части детства пропадают в буквальном смысле слова.

Например, Чарлз не может вспомнить, как он учился в седьмом и восьмом классе, он даже не помнит, в какую школу ходил. Дело в том, что в течение этих двух лет он испытывал сексуальное насилие со стороны своего дяди, который поселился по соседству.

Дженнифер знает, что, когда ей было десять, ее отец занимался судебной тяжбой, но она не помнит этого времени.

Потери, вызванные насилием, портят «слоеный пирог», осушают «сосуд любви» и приводят к серьезным проблемам. Помните Энн, страдающую зависимостью от пищи и телевизора? Она с огромным трудом осознала, что в ее детстве присутствовало насилие. В конце концов намерения ее родителей были самыми лучшими, да и сами они были хорошими людьми. Насилие со стороны ее отца было совершенно непреднамеренным. Он очень любил Энн и очень много работал для нее. Он прекрасно справлялся с социальной ролью добытчика и главы семьи, выполнял все свои повседневные обязанности. Мать увлекалась разнообразными прекрасными теориями и миссиями, они поглощали ее внимание и развлекали ее, но в наш стремительный век всего этого и ожидают от женщины. Она вовсе не собиралась лишать Энн своей заботы и общения — и все же лишила. Оба родителя девочки, да и она сама, были уверены в том, что она получает превосходное воспитание. Чтобы выздороветь, и Энн, и вам надо увидеть свое детство без прикрас. Не определив проблем своего детства, ни Энн, ни вы не сможете выбрать любовь.

Каким образом зависимость от телевидения или скальпеля пластического хирурга возникла из пассивного насилия, перенесенного Энн в детстве? Возможно, корни и ваших сегодняшних несчастий тянутся из детства. Мы обсудили «третий слой пирога» — насилие в его многообразных формах. Посмотрим теперь, как оно порождает проблемы в нашей взрослой жизни.

Глава 5

Циклы

Глэдис и Джону Джорданам удалось уничтожить призраков прошлого, разрушавших их счастье, но это было нелегко.

Через несколько недель Джорданы неохотно пришли в нашу клинику на очередную консультацию. Они вели себя точно так же, как в первый раз: Джон ерзал в кресле, Глэдис сложила руки на коленях и нервно теребила платок. Ее худое напряженное лицо выглядело таким же преждевременно постаревшим.

— В прошлый раз, Глэдис, мы говорили о вашем отце и его влиянии на вас, — начали мы. — Он никогда с вами не разговаривал, вообще не обращал на вас внимания. Я предположил, что вы переносите эмоциональную глухоту своего отца на Джона, потому что для вас это привычное поведение отца, хотя на деле Джон вовсе не такой. Вы подумали об этом?

— Подумала, — она облизала губы. — Если честно, я не вижу ничего общего. Джон совершенно не похож на папу: Джон не пьет и не курит, он хороший христианин. А папа был совершенно другим. Общее у них только то, что они не умеют слушать. Ни Джон, ни папа не слышат, что я говорю. Доктор, по-моему, вы не понимаете, что я хочу сказать.

Психологи-консультанты специально обучаются активному слушанию, поэтому слова Глэдис скорее относились к ее собственной проблеме.

— А ваш отец, Джон, всегда критиковал вас и никогда не был вами доволен. Не кажется ли вам, что из-за этого вы видите критику там, где ее нет?

Джон хмыкнул.

— Вам легко говорить — вы-то с Глэдис не живете.

— Вы не согласны с такой моей интерпретацией?

— Я бы и рад согласиться, но на самом деле все по-другому. Вы слышали анекдоты про сварливых жен? Так вот, для меня они вовсе не смешны.

— Я тоже так считаю.

Даже мышка, забежавшая в дом Джорданов и послушавшая их обычные разговоры, подтвердила бы, что наши выводы верны и очевидны. Единственными людьми в мире, которые не могли этого понять, были сами Джорданы. Почему?

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ

Инстинкт дома

В 1960 году Шила Бернфорд написала классическую повесть о животных под названием «Невероятное путешествие». Хотя эта история вымышленная, она основана на реальных фактах. В ней рассказывается о том, как две собаки и кошка, оставленные в гостинице для животных на время длительного отпуска хозяев, почувствовали непреодолимое желание вернуться домой. Зов родного дома вел их на запад. Они прошли почти триста миль по Канаде, и никакие лишения, препятствия и беды не могли их остановить. Они должны были снова увидеть свой дом.

После рождения мальки лосося спускаются по реке к морю, где потом и живут. Но через много лет голос родного дома зовет их назад. Они поднимаются для нереста по той же самой реке и мечут икру на том же самом месте, где когда-то началась их жизнь, после чего погибают.

Люди с изумлением узнают о замечательных примерах проявления инстинкта дома у птиц и животных, не подозревая при этом, что у великого скитальца — человека — тоже имеется такой инстинкт, только проявляется он совсем иначе.

Прослушав наш рассказ, Джон покачал головой:

— Инстинкт дома? У Глэдис? Не может быть, она даже магазина не способна найти.

— А если бы я в машине не сидела рядом с тобой с картой в руках и не показывала, куда ехать, ты бы и Далласа не нашел, — огрызнулась Глэдис.

— Как это Далласа не нашел, мы же живем в Далласе!

— А я что говорю!

Инстинкт дома у людей не имеет ничего общего с географией. Он действует на просторах нашего сознания. Мы не в буквальном смысле слова возвращаемся в то место, где родились и где прошло наше детство, а пытаемся воссоздать свое детство в своей теперешней жизни.

Знаменитый писатель Томас Вулф сказал в одном из своих произведений: «Вы не можете вернуться домой». Мы и не возвращаемся — вместо этого мы переносим детство к себе. Каждому из нас присуща фундаментальная потребность воссоздавать в своей жизни обстоятельства своей родительской семьи, *даже если эти обстоятельства были разрушительными и причиняли боль*. Это одно из самых трудных для понимания открытий, с которым должен примириться созависимый.

Характерные черты созависимых — излишний груз вины и магическое мышление. Эти два фактора, наряду с другими, играют важную роль в воссоздании родительской семьи, поскольку желание воспроизвести ее у созависимых сильнее, чем у большинства других людей. Говорят, что только двадцать процентов наших решений принимаются на уровне сознания, тогда как остальные приходят из глубин подсознания, которое у созависимого искажено (помните дерево, пораженное молнией?).

Магическое мышление

Лучше всего магическое мышление объяснить на примере. Возьмем Луизу. И мать, и отец ее были алкоголиками. Вся семья держалась на брате, который был двумя годами старше Луизы, а сама она хотела только одного — избавиться от родителей. Она хорошо училась в школе, перескочила через восьмой класс, закончила школу на год раньше и сразу записалась на четырехлетние курсы медсестер в больнице Святого Иосифа. Там она тоже быстро стала одной из лучших учениц.

Однако через два года обучения на курсах Луиза попала на лечение в нашу клинику. Целыми днями она безразлично просиживала на стуле рядом с кроватью, не чувствуя ничего, кроме усталости. Свои красивые русые волосы она туго стягивала сзади резинкой, отчего ее истощенное лицо казалось еще более худым; у нее были красивые тонкие руки и быстрый взгляд. При росте сто семьдесят сантиметров она весила около пятидесяти килограммов.

— Доктор Минирт, — начала она, — я решила сразу сказать вам, что, по-моему, мне здесь нечего делать.

— Это хорошо, что вы так откровенны, — ваша прямота ускорит нашу работу. — Франк Минирт сел на стул, стоящий в углу, чтобы быть от нее на некотором комфортном для нее расстоянии. — Как вы себя чувствуете?

Она быстро посмотрела на него и тут же отвела взгляд.

— А вы действительно хотите знать?

— Да, конечно.

— За четыре дня, проведенных здесь, я прибавила полтора килограмма. Если бы моя преподавательница не заставила меня лечь к вам в клинику, меня бы здесь не было.

— Когда вы к нам поступили, вы весили меньше пятидесяти килограммов. Скажите, какой у вас, по-вашему, должен быть вес?

— Ну, это почти идеальный для меня вес. Вообще-то я бы хотела сбросить еще килограммов пять — знаете, последние пять кило уходят труднее всего.

Она безрадостно улыбнулась.

— Вы учитесь на медсестру. Знаете, что такое анорексия? Ее бегающие глаза остановились и засверкали.

— Конечно, я знаю про анорексию! — резко сказала она. — Но моя преподавательница не права — никакой анорексии у меня нет. Я слежу за весом, хочу хорошо выглядеть — при чем тут болезнь? Она ничего не понимает. — Луиза пожала плечами. — Вы должны обследовать меня и сказать ей, что она не права, иначе я у вас застряну.

— Сегодня ваша преподавательница звонила мне и очень хвалила вас за трудолюбие. Она о вас высокого мнения, говорит, что вы с большим энтузиазмом помогаете другим людям.

— Ну, может быть. Франк с минуту помолчал.

— Луиза, — сказал он наконец, — а почему вы решили стать медсестрой? Скажите правду.

Она посмотрела прямо ему в глаза, но тут же, наклонив голову, уставилась в пол.

— Чтобы уйти из дома. Вы знаете про папу и маму, про то, какие они пьяницы. Папа потерял работу за полгода до того, как я окончила школу, а мама вообще никогда не работала. Денег у нас совсем не было. На курсы Святого Иосифа нелегко попасть, но они дают студентам и общежитие, и бесплатное питание, и стипендию. Я хотела получить образование, и у меня не было другого выхода, разве только в армию пойти. Но я решила, что так будет быстрее.

— Ваши родители могут вами гордиться.

— Папа мной очень доволен, а мама переживает. Она считает, что я должна жить дома и поступить в колледж в нашем городе.

— То, что ваша мама недовольна, вас беспокоит?

— Да она недовольна всем, что я делаю. Ей просто надо, чтобы я была дома и занималась хозяйством. Когда я стану медсестрой, заработаю много денег и найму ей домработницу, тогда дома все будет в порядке. Пока я училась в школе, я не успевала и учиться, и по дому помогать.

— Вы чем-нибудь занимались в школе помимо учебы?

— Нет. Папа говорил, что мне надо играть в баскетбол, но я ростом не вышла. — Она наклонилась вперед, крепко сжала свои бледные губы и глубоко вздохнула. — Знаете, это мама довела папу до пьянства. Он сам мне сказал. Если бы не она, он был бы замечательным человеком.

Наверное, вы уже представили себе потерянное детство Луизы: оба родителя были алкоголиками и поэтому эмоционально не доступными для дочери; являясь жертвой эмоционального инцеста, она брала на себя ответственность, совершенно не соответствующую ее возрасту; ее мать постоянно посылала ей негативные сообщения. Маленький ребенок, скрывающийся в душе Луизы, не получал пищи и не мог расти; ее «сосуд любви» был практически пустым.

Зададим себе вопрос: как маленький ребенок общается с окружающим миром? Новорожденный ребенок абсолютно эгоцентричен; его послания окружающим говорят: «Хочу есть», «Мне плохо», «Мне нужно», «Я хочу». Он плачет — и приходит еда, тепло, утешение. «Я попросил, и мне дали. Я сам причина того, что меня кормят и обо мне заботятся». Это нормальный ход вещей. Когда Бог сказал «Люби ближнего своего, как самого себя», Он предполагал тем самым наличие в нас любви к самим себе.

По мере того как ребенок растет, его мир и горизонты постоянно расширяются. Однако какими бы самоотверженными и неэгоистичными мы ни стали, какая-то наша частичка желает, чтобы мир вращался вокруг нас так, как было в детстве. Битва Галилео Галилея с геоцентристами касалась намного большего, чем положения звезд и планет: утверждение «Я, а значит, и все человечество, находимся в центре Вселенной» у нас в крови.

Такого мировоззрение остается с ребенком, когда он выходит из младенческого возраста. Детский эгоцентризм сохраняется, хотя ребенок видит, что мир простирается далеко за пределы его личности. Для маленького ребенка (как и для некоторых культур) мир в буквальном смысле находится «в глазах того, кто его видит», Другими словами, аспекты действительности воспринимаются ребенком как важные лишь в той мере, в какой они касаются его самого. И наоборот, ребенок думает, что может влиять на окружающий мир, а если ему не удастся изменить что-то нужное, он винит в этом себя. Ребенок подсознательно считает, что у него, как у феи-крестной из сказки, есть некая волшебная палочка, способная изменять окружающее: «Если я сделаю так-то и так-

то, случится то-то и то-то. Если я буду хорошим, мама меня полюбит. Если я все сделаю правильно, папа обратит на меня внимание».

Ребенок не догадывается, что у папы и мамы есть собственные проблемы, возникшие по не зависящим от него причинам. Эмоционально он связан только с ними; значит, по его мнению, и они связаны только с ним. Ребенок считает, что все чувства родителей зависят от него самого. «Если маме плохо, это из-за меня». «Если бы я слушался папу, он бы не пил так много».

«Если я сделаю то-то, случится то-то». Это и есть магическое мышление, свойственное созависимым.

На самом деле, конечно, дети мало на что влияют. Даже собака обычно не слушается пятилетнего ребенка. Контроль детей над обстоятельствами существует только в их сознании, в первобытном желании волшебным образом создать желаемое.

Родители собираются разводиться, а ребенок верит: «Если я буду вести себя идеально, этого не случится». Отец — трудоголик, а ребенок думает: «Если бы папе со мной было интересно, он больше времени проводил бы дома». Магическое мышление — прерогатива детства, и малыши достигают в нем больших высот. С «потерянными» детьми оно остается и тогда, когда они вырастают.

У большинства киноактрис стройная красивая фигура; любой модный журнал полон фотографий прекрасных худощавых фотомоделей; мода создается для худы*. Наша культура приказывает: «Никакого жира — ты должна быть стройной!». В глубинах подсознания Луизы прячется мысль: «Если только я стану достаточно стройной, я буду счастлива, и все меня любят». Это значит: «Я знаю, что могу изменить прошлое, если постараюсь». Еще одна мысль: «Мама наконец-то полюбит меня, если я буду достойна любви и добьюсь успеха». И самая опасная из тайных мыслей: «Папин характер и счастье зависят от других, значит, и мои тоже». Вся жизнь Луизы пронизана магическим мышлением.

С магическим мышлением приходит чувство вины, потому что они зависят друг от друга.

У чувства ответственности за происходящее («Если я все сделаю правильно, я волшебным образом изменю плохую ситуацию к лучшему») есть неприятная оборотная сторона: «Если ничего не изменилось, это моя вина, так как я недостаточно старался».

Что же происходит? Как бы ни старался ребенок, ситуация в семье разрешается трагически — родители разводятся. Несмотря на все старания ребенка, его трудоголика-отца никогда не бывает дома. «Волшебство» у ребенка не получилось, и он испытывает отчаянное чувство вины.

«Если бы я только постарался, все было бы хорошо, но у меня не вышло».

«Я причина ссор мамы и папы — я слышал, как они спорили из-за меня. Я во всем виноват».

Самодельная ловушка вины

Конечно, предположения ребенка необоснованны — у него нет ни магической, ни какой-либо другой власти над родителями, и он не может контролировать их мысли и поступки. Вообще ни один человек (и ребенок тоже) не способен самостоятельно построить или разрушить счастье другого человека. На эмоциональном уровне ребенок мало влияет на своих родителей, особенно если эти родители — созависимые и имеют массу своих серьезных проблем. Убеждения ребенка в его контроле над родителями нелогичны, но наши базовые убеждения вообще редко порождаются логикой.

Вина была мощной движущей силой мысленных путешествий Верил Мейсон. Когда могущественная фигура в ее жизни — отец — проявил к ней сексуальный интерес, в ее детском мозгу возникла мысль, что она сама спровоцировала отца на это. Как же иначе? Уже тогда она понимала, что возникшая ситуация ужасна и неправильна. Она лишь не могла понять, что вина целиком лежит на отце — ведь ее моральные ценности в то время только начинали формироваться. Ситуация вышла далеко за пределы ее контроля, и маленькая Верил объяснила ее, призвав на помощь фантазию: «Я сама виновата во всем!».

Каждый человек подвержен чувству вины. Не надо привлекать концепцию первородного греха для того, чтобы отыскать чувство вины даже у маленького ребенка. Чувство истинной вины может быть разрешено: обычные детские грехи очевидны для окружающих и заслуживают прощения. Ложное чувство вины неочевидно и часто остается скрытым. Но оно живет в ребенке, болит и разъедает его душу, а через много лет это незамеченное и непростое чувство выходит на поверхность самым неожиданным образом.

Став взрослой, Верил Мейсон так и не разрешила ужасную трагедию своего детства, поэтому вина и другие факторы проявились в виде самобичевания. Она постоянно завязывала отношения с такими мужчинами, которых она, как считало ее подсознание, заслуживала, — с мужчинами, обращавшимися с ней так же жестоко, как ее отец обошелся с ней в ее далеком, темном прошлом.

НАВЯЗЧИВОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Теперь соединим магическое мышление и ложную вину с внутренней потребностью воссоздать ситуацию родительской семьи. Если жизнь в родительской семье была мучительной (даже когда выросший ребенок не помнит об этом), эта болезненная ситуация должна быть пережита вновь по следующим причинам.

Причина № 1: *«Если я смогу снова пережить то, что пережил в семье своих родителей, в этот раз я сумею все исправить. Я знаю, что теперь я уничтожу боль!».* Вот оно, магическое мышление!

Причина № 2: *«Я сам виноват в том, что семья моих родителей была такой плохой, поэтому я заслуживаю наказания. Я заслужил эту боль».* Работникам помогающих профессий, включая нас в нашей клинике, часто хочется сказать созависимому человеку: «Вы сами навлекли на себя эти проблемы! Вы намеренно ставите себя в ситуации, которые не принесут ничего, кроме мучений». Впрочем, мы стараемся не говорить этих слов прямо, а ждем, пока пациент сам поймет, в какую ловушку он попал.

Помимо тайного желания искупить свою ложную вину созависимый может пристраститься к своему несчастью. Один из основных симптомов созависимости — зависимость от какого-то вещества, поведения или чувства. Например, созависимый может зависеть от своей эмоциональной боли. Он чувствует себя несчастным, но это чувство так знакомо и удобно — совсем как дома!

Причина № 3: *стремление к знакомому и безопасному.* Конечно, родительская семья созависимого, вероятно, вовсе не была безопасным местом, но ведь она была семьей его детства — единственной семьей, которую он знал. И он ищет спасения в том, что ему привычно.

Прибавьте инстинкт дома к магическому мышлению и чувству вины, и вы поймете, почему взрослые дети из дисфункциональных семей почти всегда завязывают дисфункциональные отношения. Хотя эти отношения могут быть мучительными, убогими и даже опасными для жизни, они привычны. Они как бы говорят созависимому: «Это твой родной дом. Сейчас ты можешь все исправить. Ты это заслужил».

Именно поэтому созависимые в конце концов попадают как раз в такую ситуацию, какой они всеми силами старались избежать. Старая история повторяется вновь и вновь.

Мы спросили Джона Джордана, в чем его отец и Глэдис похожи друг на друга. Сначала он лукаво усмехнулся:

— У Глэдис и у папы одна и та же привычка стричь ногти над унитазом.

— А поважнее вы ничего не можете вспомнить? Он стал серьезным.

— Вы хотите сказать, кроме того, что они оба раздражительные и любят критиковать? Ну, Глэдис такая аккуратистка: в доме должен быть идеальный порядок. Каждая подушка взбита, каждая безделушка протерта и стоит точно на своем месте. А папа был таким же в духовной жизни, да пожалуй, и в других вещах тоже — у него все должно было быть разложено по полочкам. Я никогда об этом не думал — о том, что они во многом похожи, хотя с первого взгляда такие разные.

— Глэдис, а ваш отец и Джон похожи?

— Да, оба заняты только собой, оба отстраненные. Ни тот ни другой не обращают на меня внимания, они даже не видят меня по-настоящему. Я для них мебель... или кухонный робот.

Потребность созависимого воссоздать родительскую семью в своей взрослой жизни и исправить ее является необыкновенно, непреодолимо сильной. Даже когда муж или жена на самом деле не проявляет родительских черт (например, Джон Джордан в действительности слушал Глэдис — ей только казалось, что он ее не слушает), созависимый наделяет его или ее этими чертами. Ловушка, в которую попадает созависимый, такова: «Если я буду идеальным(ной), я перевоспитаю супругу(а) и таким образом воплещу свою детскую мечту о том, что, если бы я был(а) идеальным ребенком, я бы наладил(а) жизнь в родительской семье».

Мы спрашиваем пациентов — не ради шуток, а чтобы побудить их к анализу: «На ком вы женились — на своей матери или отце?». Многие люди, выбирая супруга (супругу), бессознательно выбирают того, кто эмоционально напоминает их родителя противоположного пола или воссоздает какой-то аспект отношений с этим родителем. Глэдис Джордан поступила именно так. Однако это может быть и родитель того же пола: мужчина может жениться на женщине, которая чем-то напоминает его отца (как и было в случае с Джоном Джорданом).

Потребность созависимого воссоздать свое прошлое объясняет, почему супругам Джорданам было так трудно увидеть решение своей проблемы. Потребность воссоздать ситуацию в родительской семье затмевала это решение, которое для окружающих было очевидным. Можно сказать, что Джорданы сами пригласили в гости призраков своего прошлого.

Невозможно изгнать призраков прошлого — то есть, если хотите, «исправить» прошлое — без проработки проблемы, возникших в детстве. Именно поэтому мы шаг за шагом подвели Джорданов к пониманию их прошлого, к естественному гневу по поводу событий детства и к скорби по утраченному. Исцеление явилось плодом очищения.

Теперь и вы можете увидеть, как ваше прошлое цепляется за ваше настоящее. Каждый человек сформирован своей личной историей, а созависимые, как всегда, доводят влияние прошлого до крайности.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Победа! Папа наконец бросил пить! Он ходит в группу Анонимных Алкоголиков и очень доволен собой... Но что случилось с его семейством? Почему его близкие в таком состоянии? Мама огрызается и злится, дети выглядят измученными и ведут себя враждебно и подозрительно. Через полгода после того, как папа протрезвел, мама говорит, что не может больше так жить, и уходит от него.

Но мы ведь хотели как лучше!

Для удобства изложения предположим, что именно муж страдал зависимостью (но это могла быть и жена). Предположим также, что он был зависим от алкоголя (но, в сущности, это может быть любое психоактивное вещество или навязчивое поведение: наркотики, неконтролируемые трата денег, работа и так далее). Детали в данном случае не имеют значения, поскольку мы рассматриваем общие причинно-следственные закономерности.

Мы всегда предупреждаем своих пациентов, что первый год трезвости дается труднее всего. Через три-шесть месяцев, после того как отец (или другой член семьи) перестал пить, семья вступает в полосу кризисов. Первоначальная радость по поводу достижения цели — трезвости — уступает место ссорам и разногласиям.

Однако если семья объединяется, чтобы противостоять трудностям, и вместе переживает этот бурный первый год, происходит чудо исцеления, и вот почему.

Когда группы Аланон и психологи только начинали исследовать созависимость, они во всем обвиняли алкоголика (в нашем гипотетическом случае отца), считая, что его зависимость порождает созависимость остальных членов семьи. Сегодня мы понимаем, что созависимость — это и причина, и следствие, и курица, и яйцо.

Мы уже видели: то, что мама и папа выбрали друг друга в качестве супругов, не было делом случая. Мама уже с самого начала привнесла в созданную семью долю созависимости. На подсознательном уровне маме так же нужен алкоголизм папы, как папе нужна выпивка. Более того, папе необходима созависимость мамы. Новоприобретенная трезвость папы нарушает эту хрупкую структуру взаимоотношений созависимости.

Папин алкоголизм, мамина депрессия и другие факторы составляют верхний слой нашего «слоеного пирога». Если удалить этот слой, становится виден следующий — взаимоотношения. Когда алкоголик трезвеет, семья уже не может оправдывать все семейные проблемы его пьянством. Неудивительно, что в ней начинают бушевать бури — теперь члены семьи должны заново учиться взаимодействовать друг с другом и на личном, и на более поверхностном уровнях.

После того как члены семьи восстановят внутрисемейные взаимоотношения, если они упорно продолжают работу над ними, происходит исцеление семьи. Сравним этот процесс с изготовлением лоскутного одеяла. Вначале множество маленьких обрезков материи, оставшихся от старых вещей или шитья новой одежды, лежат беспорядочной кучей. Но вот швея начинает работу, беря один лоскуток за другим и соединяя их в только ей известном порядке, и на готовом изделии мы видим прекрасный и гармоничный узор. Однако сколько времени и труда понадобилось швее, чтобы получить его!

Навязчивому повторению свойственна цикличность: одни и те же ошибки повторяются снова и снова, одни и те же схемы возникают вновь и вновь. В следующей части книги мы увидим, что вся жизнь созависимых подчинена циклам, которые они не способны контролировать.

ЧАСТЬ 3

Факторы, поддерживающие созависимость

Глава 6

Эффект «снежного кома»

«Я как будто все время бегу по кругу».

«Все возвращается на круги своя».

«Пусть этот круг разорвется, Господи».

Мы живем в мире циклов: экономические циклы, циклы истории, сезонные циклы, циклы двигателя, циклотроны, жизненные циклы, мотоциклы, циклоны...

ЦИКЛ-ЛОВУШКА

В научно-популярной книге «Стрела времени — цикл времени» ее автор Стивен Гулд обсуждает подход классических философов к загадочной проблеме повторяемости и движения вперед. Наверное, повторяемость и цикличность событий привлекают нас отчасти потому, что они так распространены в нашей жизни. Они, что называется, в порядке вещей. Кроме того, в циклической повторяемости есть что-то утешительное: будь то радость или боль. По крайней мере известно, чего ожидать. Другое дело, если вы страдаете созависимостью: тогда цикличность превращается в вашего худшего врага.

Благодаря самой природе созависимости человек находится в ловушке, состоящей из порочных циклов. Некоторые из этих циклов взаимодействуют с разрушительными циклами окружающих людей, другие незаметны

для окружающих. Но все они питают созависимость, развивая и увеличивая ее. Перед тем как начнется исцеление, их необходимо выявить и прервать.

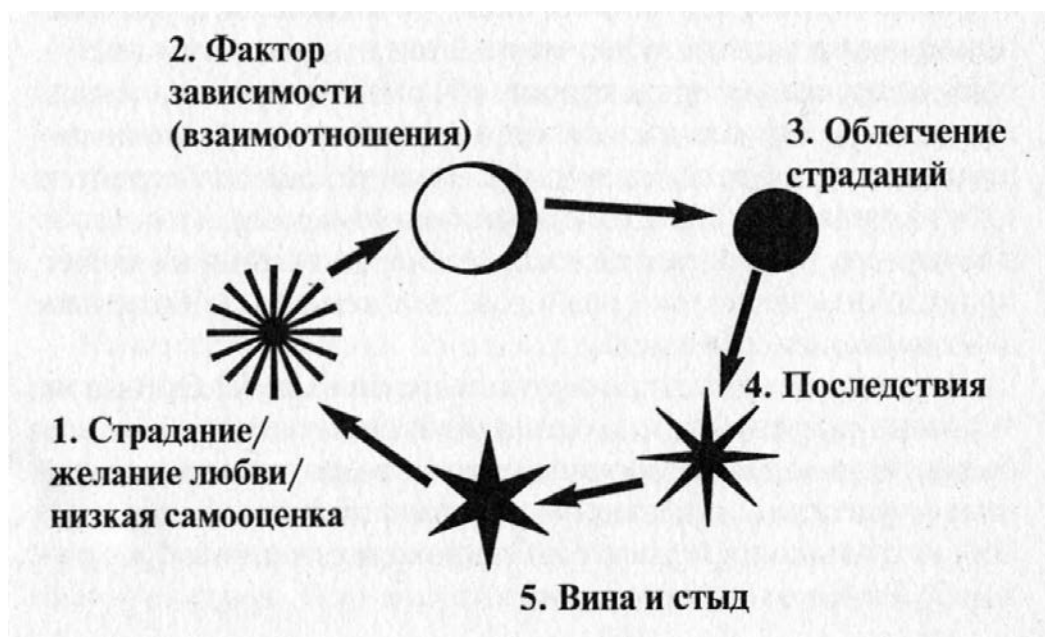
ЦИКЛ ЗАВИСИМОСТИ

Один из наиболее вредоносных из этих циклов — цикл зависимости. Представьте себе ребенка, играющего зимой на вершине высокого холма. Он лепит большой, твердый снежок, смотрит куда его бросить — на пути не должно быть деревьев или камней, — и пускает снежок вниз. Вначале снежный комок движется медленно и неуклюже, но постепенно он набирает вес и скорость. Уже к середине пути он превращается в огромный тяжелый ком, который неуправляемо и без остановки катится вниз. Докатившись до подножья холма, снежный ком продолжает катиться по ровной местности. Теперь он стал чудовищно огромным и способен покалечить того, кто окажется на его пути. Цикл зависимости похож на такой снежный ком.

Вначале психологи считали созависимость не более чем синдромом, возникающим у людей, живущих в тесном взаимодействии с алкоголиками и другими зависимыми. Теперь мы знаем, что, невзирая на то, как именно возникла созависимость, она начинает подпитываться и поддерживаться в цикле созависимости благодаря содержащемуся в ней компоненту зависимости. Поэтому вы не можете избавиться от нее, ограничившись определением и проработкой ее причины: вам надо излечиться от самой созависимости и устранить компонент зависимости, который ее питает.

Закономерности цикла зависимости

Предлагаемая нами схема цикла зависимости соответствует классической модели, которую используют консультанты и психологи, занимающиеся проблемами алкогольной и наркотической зависимости (см. ниже). Эта модель, которую обычно называют моделью раскручивающегося цикла, заключается в следующем.



Предположим, человек чувствует боль и(или) вину, неудовлетворение, давление извне, имеет низкую самооценку или просто скучает, не зная, чем заняться. В алкоголе и наркотиках он находит универсальное «обезболивающее лекарство», однако после их употребления его начинают мучить угрызения совести. В результате чувства вины и боли усиливаются. Он помнит, что выпивка или наркотик уже однажды помогли ему забыться, и продолжает прибегать к этому средству. Последствия возрастают, теперь это уже депрессия, ухудшение здоровья, может быть, потеря семьи. Вина, стыд и угрызения совести соответственно усиливаются и требуют еще большего количества «обезболивающего». «Лекарство» превратилось в причину и продолжает раскручивать цикл, когда первоначальная причина (боль и так далее) уже давно забыта.

Эффект спирали

Одно время самой популярной игрушкой в Америке был «слинки» — проволока, скрученная в виде цилиндрической спирали. «Слинки» умеет «шагать» по лестнице или наклонной плоскости; если его поставить на край стола, он «спрыгнет» с него, несколько раз быстро подскочит, обретая равновесие, и остановится.

Цикл зависимости можно сравнить с этой игрушкой. «В разрезе» он выглядит как круг, разделенный на секторы (стадии) несколькими точками. Точка 1, в которой начинается цикл, — это начальная боль или неприятные переживания. Следующая точка 2 — употребление «обезболивающего средства» (алкоголя, наркотиков, работы и т.д.), которое приносит временное облегчение (точка 3), но затем наступают неприятные последствия (точка 4) типа вины, стыда, похмелья, которые вызывают неприятные переживания, приводящие обратно в точку 1. Возникшая боль требует «обезболивающего», и цикл повторяется снова и снова. У зависимого

(или созависимого) человека такой цикл может происходить несколько раз в год, или каждую субботу, или даже несколько раз в день.

Но цикл не просто раскручивается на месте. Организм человека привыкает к «обезболивающему» и требует все большей дозы, а увеличение дозы приводит к более серьезным последствиям. Зависимость развивается по спирали. Она не только последовательно проходит от точки 1 к точкам 2, 3 и 4, но и движется вниз.

В конце концов цикл убыстряет свой ход до того, что человек полностью теряет контроль над своей жизнью. Природа «обезболивающего средства» до некоторой степени регулирует скорость этого процесса. Например, пиво заставляет цикл крутиться довольно медленно, а наркотики-опиаты — быстрее всего.

Скажем, героин может доставить четыре часа эйфории, но после этого наркоман психически и физически чувствует себя еще хуже, чем до приема наркотика. Необходимая доза быстро растет, по мере того как организм становится устойчивым к наркотику, а «ломки» — все сильнее. Наркоман стремится к своему ускользающему блаженству, но его «полеты» не набирают высоту: он падает все ниже и ниже.

В нашей классической модели агент зависимости — «обезболивающее средство» — становится не просто стадией или точкой цикла; он начинает жить своей самоподдерживающейся жизнью. Независимо от того, стал человек зависим от этого фактора физически или нет, психологическая зависимость налицо.

Цикл для созависимого

Цикл зависимости так же разрушителен для созависимого, как и для зависимого. Рассмотрим эту ситуацию на примере. Возьмем классический пример мужа-алкоголика и его непьющей жены. Он, понятно, движется по циклу зависимости, а что в это время происходит с ней?

Она вовлечена в такой же цикл, отличающийся лишь некоторыми деталями.

Начинается ее цикл с того же: с боли. К обычному количеству страданий, с которыми сталкивается каждый человек в силу своей человеческой природы, добавляется боль от жизни с алкоголиком. Однако ее «обезболивающее» (фактор зависимости) не так легко определить, как в случае ее мужа, потому что оно не налито в бутылку с соответствующей этикеткой. Оно может принимать самые разнообразные обличья, о которых она сама, скорее всего, не имеет ни малейшего понятия.

Возможно, ее «обезболивающее» — чувство мученичества и жалость к себе, в которую каждому из нас приятно иногда погрузиться. Мученичество может быть удивительно необъективным. Если жена сосредоточена только на грехах своего мужа, ее самопожертвование сияет не так ярко.

Другой панацеей жены может быть отрицание. Или она способна чувствовать удовольствие и самоутверждаться, «спасая» своего мужа. Ее усилия спасти семью могут приносить ей возвышенное удовлетворение. Короче, «анестетическая пилюля» принимает разные нематериальные формы.

Затем наступают печальные последствия, которые для жены так же неприятны, как для мужа. Опекая мужа и «спасая» его (и тем самым подпитывая свою самооценку и чувство своей значимости), она углубляет и усиливает его зависимость. Когда она убирает за ним и укладывает его спать, он не видит реальных отвратительных последствий своего пьянства и может спокойно продолжать пить дальше, поскольку его верный «ангел-хранитель» позаботится обо всем.

Хуже того, жене приходится стоически отрицать собственную боль, включая и гнев, существование которого она не признает. Открытое выражение чувств уменьшит «обезболивание», то есть удовлетворение, которое она получает от своей стойкости и мученичества.

Однако одна из основных потребностей человека — признание чувств, а если чувства не выражены, они не признаются. Чем больше она терпит и страдает, тем меньше удовлетворяются ее собственные потребности. Ни он, ни она сама не заботятся о ее эмоциональном «я», а значит, ее «сосуд любви» не наполняется. К тому же этот «сосуд», вероятно, был почти пустым, еще когда она только выходила замуж. У нее почти нет любви, которую она могла бы дать. Депрессия, недостаток любви и желание получить любовь усиливают ее потребность «спасать» и укрепляют роль мученицы, которая приносит ей преходящее чувство достижения, нужности, уверенности в себе.

Работая в нашей клинике, мы часто наблюдаем подобную ситуацию в христианских семьях. Один из супругов (обычно жена, но эту роль может исполнять и муж) занимает благородную, стоическую позицию мученика: «Ни один христианин не страдает так, как я, но я буду прощать своего несчастного мужа до семидесяти семи раз». На первый взгляд такое поведение прекрасно, благочестиво и альтруистично, тогда как на самом деле оно фактически выполняет роль наркотика. Согласно обычным — и неверным — представлениям поведение мужа социально неприемлемо, а поведение жены похвально; он не прав, а она права; он проявляет слабость характера, а она — воплощенная стойкость. К сожалению, такие представления живут даже в консультационном кабинете церкви и вне церкви. На самом деле жена, вероятно, еще более слабохарактерная, чем муж, и, конечно, так же завязла в сетях зависимости.

Вот Говард Уайсс, преуспевающий владелец сети прачечных-химчисток. Говард — типичный пример осуществившейся «американской мечты». Достаточно одного взгляда на его прекрасно сшитый костюм, чтобы понять: этот человек добился успеха в жизни. Высокий и представительный, Говард отличается хорошей осанкой. Он выглядит молодо — если бы не предательская седина на висках, он, пожалуй, сошел бы за выпускника колледжа. Он пришел к нам в клинику, чтобы открыть свою самую главную тайну:

— Мы с женой оба христиане и живем по-христиански, но она самая настоящая алкоголичка. Мы больше не можем так жить. Я должен вытащить ее из пьянства. Помогите мне провести интервенцию.

— А вы хорошо понимаете, что такое интервенция?

— Да не совсем. Я слышал о ней от одного приятеля — он рассказывал, как его жена избавилась от лекарственной зависимости.

— При интервенции люди, значимые для зависимого человека — например, муж, начальник, близкие друзья, дети, родственники, — все вместе встречаются с ним для обсуждения его проблемы. Они заранее готовятся и получают инструкции, а потом всей группой приходят к нему и с любовью говорят с ним, показывают, как переживают за него, и просят его обратиться за помощью.

— Понятно. У моего друга все получилось. А должна ли моя жена быть, так сказать, в очень плохом состоянии, чтобы такое воздействие оказалось эффективным?

— Обычно друзья и родственники обращаются к интервенции как к последнему средству, когда зависимый уже «на дне». Скорее всего, так получается из-за их нежелания действовать раньше а не из-за потребностей самого зависимого. Интервенция требует мужества.

— Понимаю, но думаю, что надо ее провести.

— Тогда расскажите мне про вашу жену подробнее...

Внешне картина казалась обманчиво простой: заботливый муж ищет помощи для жены-алкоголички. Но этот сюжет, нарисованный на поверхности для окружающих, скрывал под собой совершенно иную ситуацию. По мере консультирования великолепная картина мазок за мазком исчезала, открывая нашим взорам то, о чем не подозревал даже сам Говард.

Реальная ситуация начала проясняться, когда Говард стал неделя за неделей откладывать интервенцию. «По-моему, она еще не готова», «Нет, только не сейчас! Сейчас не время», «У нее грипп, она просто не станет слушать в таком состоянии».

Каждую неделю он приходил на консультацию и жаловался на ухудшающееся поведение жены.

— Вы не представляете, что она натворила на этой неделе!

— Она упала, отключилась и пролежала так шесть часов.

— С ней стало невозможно разговаривать. Каждый раз мы соглашались с ним.

— Хорошо. Теперь ясно, что мы должны провести интервенцию и получить помощь для вашей жены.

Но Говард каждый раз находил какую-то отговорку.

Мы поняли, что его зависимость от ее зависимости была так сильна, а его роль стоика и мученика так важна для него, что он не мог расстаться с ними. Он был не в состоянии вынести нарушение ее цикла зависимости, ведь тогда его цикл тоже прервался бы (мы рассмотрим закономерности отрицания в следующей главе).

Постепенно стали открываться и другие неприятные детали. И мать, и бабушка Говарда были алкоголичками, и женился он тоже на алкоголичке. Он испытывал ненависть к женщинам вообще и к своей жене в частности. Женильба дала ему возможность проявлять свою ненависть социально приемлемым путем. Скрытая часть его «я», о которой он даже не знал, упивалась несчастьем жены; он получал садистское удовольствие, следя за ее падением. Ее порочность доказывала миру, насколько справедлив его праведный гнев. На словах он хотел ей помочь, но в действительности считал, что она вполне заслужила наказание. Он ярко проявил этот аспект своей натуры, расписывая на каждой консультации, в какое чудовище превратилась его жена.

Он производил впечатление благородного богобоязненного человека, сохраняющего верность своей невменяемой алкоголичке-жене, тогда как на самом деле был настолько же зависим от своего собственного цикла, как она от своего. Чем больше он «спасал» ее, тем более благородным себя чувствовал. Чем хуже выглядела она, тем лучше казался он и тем более оправданной была в его глазах его молчаливая ненависть. Их циклы расширялись и переплетались один с другим.

Тот же самый базовый цикл зависимости применим . практически ко всем видам навязчивого зависимого поведения. Вход в цикл определяется разными факторами. Например, для нашей недавней пациентки Кэйти Лиланд таким

фактором стало чувство ненужности и низкая самооценка. За ними скрывалась, как обычно, пустота «сосуда любви», который не могли наполнить ни мать Кэйти, зависимая от снотворных, ни ее вечно занятый отец.

Кейти была зависимой от работы. Чем дольше и тяжелее она работала, тем большего достигала. Правда, род ее деятельности не позволял ее достижениям поспорить с достижениями известных общественных деятелей или политиков. Однако Кейти составляла списки необходимых дел, каждый день вычеркивала выполненные пункты и чувствовала себя счастливой. Разве у трудолюбия бывают плохие последствия? Оно ведь приносит только удовлетворение, полноту жизни и одобрение окружающих.

Кейти была помолвлена и собиралась выйти замуж через одиннадцать месяцев, но ее жених уже почувствовал, что им пренебрегают. Она уходила на работу в семь утра, а возвращалась домой в девять вечера. Ее развлечения ограничивались тем, что она два раза в неделю по часу плавала в бассейне. Больше она не занималась ничем. Во время учебы в колледже Кейти каждый день отводила по полчаса на чтение Библии, молитву и общение с Богом, но теперь ее Библия покрылась пылью, а для Бога она не выкраивала даже пяти

минут в день. Дома она чувствовала себя неуютно, зато на работе ощущала себя необходимым и нужным человеком.

Труд стал для нее своего рода наркотиком. Но поскольку работа считается нормальным и социально престижным занятием, пристрастие Кейти не выглядело зависимостью. Да, Кейти была честолюбивой и продуктивно работала, но ведь она же не алкоголичка и не наркоманка — ей и мысли такой в голову не приходило! Тем не менее ее зависимость разрушала ее счастье и ее личную жизнь так же, как сделали бы это алкоголь или наркотики.

Если «обезболивающим средством» становится еда, последствием будет булимия (болезненное переедание) или анорексия (болезненное нежелание питаться), которые вызовут стыд, вину и ненависть к себе, а это, в свою очередь, потребует новой порции «обезболивающего». И цикл будет продолжаться.

Расширенный цикл

Мы объясним, что такое расширенный цикл, на примере Говарда Уайсса. Боль Говарда была двоякой: ее причиняли, с одной стороны, страдания детства, которые он «похоронил» много лет назад, и, с другой стороны, теперешняя зависимость жены. «Анестезией» ему служили наблюдения за ее несчастьями, что оправдывало его скрытую, глубокую нелюбовь к женщинам.

Последствия этого были очевидными: жене становилось все хуже, а соответственно увеличивалось и его чувство вины. Вина и стыд усиливались еще и оттого, что его самочувствие улучшалось по мере ухудшения ее состояния.

Нанесем еще одну точку — отрицание — на нашу схему цикла зависимости/созависимости между точкой боли (низкой самооценки) и агента зависимости («обезболивающего»). Чтобы двигаться от боли к использованию агента зависимости, особенно в том случае, когда последствия этого очевидны для непредвзятого наблюдателя, зависимый и созависимый должны отрицать употребление агента зависимости, серьезность последствий или факт существования зависимости. Все мы слышали о пьяницах, которые считают, что пьют «как все», или курильщиках, отрицающих опасность курения для здоровья. То же самое происходит и в случае других агентов зависимости.

Говард не мог признаться даже самому себе, что хочет, чтобы его жена страдала. Любой цивилизованный человек сочтет такую мысль отвратительной, поэтому Говард приобрел привычку отрицать боль, которую вынес из родительской семьи. Единственное, что он не отрицал, была степень состояния опьянения его жены, потому что его оправдания и облегчение зависели от ее болезни.

Последствия зависимости бывают гораздо серьезнее, чем похмелье или брошенный супруг. Они могут быть физическими (например, курение ведет к раку легких, а пьянство — к циррозу печени), социальными и духовными (отрицание, игнорирование или неправильное понимание Бога).

Одна из реабилитационных больниц подготовила серию рекламных роликов для телевидения и радио, в которых представлены социальные последствия химических зависимостей. В одном из них мужчина мрачно разглядывает бампер своей машины, разбитый в аварии, когда он вел машину в нетрезвом состоянии, а его сосед рассказывает ему о больнице для алкоголиков. В другом жены упрекают своих полных раскаяния мужей в том, что произошло прошлой ночью, и просят их немедленно позвонить в больницу. Такие ролики очень убедительны, потому что ситуации, показанные в них, всем знакомы и встречаются часто.

Эмоциональные последствия разрушительны для самого зависимого. Кроме того, по данным психологических исследований, отрицательное эмоциональное влияние одного зависимого распространяется по крайней мере на четырех человек из его окружения.

Нанесем еще одну точку, обозначающую стыд, на нашу схему между последствиями и началом следующего цикла. Некоторые психологи-консультанты считают, что, по сути, большинство зависимостей основано на стыде. Рациональное мышление оценивает упомянутые выше последствия, но за ними лежит вина и стыд по поводу неконтролируемых желаний. «Я изо всех сил стараюсь двигаться в обратном направлении, а этот цикл все равно несет меня туда, куда я вовсе не хочу идти. Я проиграл. Если бы я был сильным, а не таким никчемным, то смог бы сдержать себя и вести достойную жизнь. Я во всем виноват, и я слишком эгоистичен и ленив, чтобы взять себя в руки».

Стыд Говарда Уайсса имел несколько причин. Его жена была алкоголичкой, что в обществе считается неприемлемым, и ее состояние прогрессировало. Хотя он и использовал алкоголизм жены для оправдания своего подсознательного убеждения, что женщины заслуживают презрения, он его стыдился. Общественное осуждение вызывало в нем чувство стыда; зависимость жены и его собственная зависимость вышли из-под контроля. Тем временем в его подсознании разворачивалась реальная картина происходящего, которая делала это чувство совсем уже невыносимым. Как он, настоящий мужчина, мог докатиться до такого?!

В конце концов сегодняшние стыд и вина сливаются с первоначальными так, что их невозможно различить. В этом примере мы рассматриваем их отдельно, в контексте того, что сегодняшняя вина — это причина боли, вызванная последствиями зависимости. Для выздоровления вина и стыд должны быть проработаны — недостаточно просто размышлять о них, или пытаться их игнорировать, или «замазывать».

Несколько десятилетий назад телевизионные каналы показывали много ковбойских фильмов, особенно по воскресеньям. В старых вестернах непременно фигурируют повозки, пересекающие пустынные равнины. Вы

когда-нибудь замечали, что благодаря оптическому эффекту колеса повозок в этих старых фильмах крутятся в обратную сторону?

Глубинные проблемы созависимого чем-то похожи на такое колесо: из-за отрицания ему кажется, что его жизнь крутится в сторону, противоположную той, в которую она катится на самом деле. Как вы сейчас увидите, еще больше эта ситуация похожа на два одновременно катящихся колеса.

В наших консультациях мы представляем глубинные проблемы созависимого в виде двух циклов. Первый цикл возникает в результате боли, вынесенной из родительской семьи, — насилия, приведшего к потерянному детству. Когда эта боль проходит через цикл зависимости и растет, как снежный ком, катящийся с холма, она может так вырасти, что, подобно большому кому, распадающемуся на две части, породит вторую зависимость. Оба «кома», не останавливаясь, катятся вниз и набирают вес — больше веса, чем каждый из них набрал бы в отдельности. Созависимый человек теперь страдает от двух зависимостей или двух видов навязчивого поведения.

Около десяти лет назад Стэнтон Пил и Арчи Бродски написали замечательную книгу «Любовь и зависимость», в которой романтическая любовь сравнивалась с зависимостью от героина. Знаменитый автор любовных романов Барбара Картленд не согласилась бы с таким сравнением! В книге, в частности, было показано сходство между далеко зашедшей зависимостью и влюбленностью и между героиновой «ломкой» и чувствами покинутого возлюбленного.

Мы считаем, что очень сильные и интенсивные личные отношения следуют по пути цикла зависимости следующим образом. Боль в начале цикла может быть вызвана низкой самооценкой или чувством собственной неполноценности — можно сказать, что человек ощущает себя «неполной личностью», половинкой, а не целым. Боль приводит к тому, что он обращается к агенту зависимости — в данном случае, к интенсивному взаимодействию с другим человеком, который значит для него очень много («значимому другому»). В результате возникают нестабильные отношения, мучительные для обеих сторон. Если вы «душите» близкого вам человека, его естественной реакцией будет оттолкнуть вас. Такие отношения напоминают ситуацию партнеров, держащих друг друга под водой, и в результате превращаются в серию ссор и разборок, возникающих оттого, что каждый в этой паре отчаянно борется за глоток воздуха.

Нестабильность и страдания, порождаемые этими отношениями, подпитывают низкую самооценку и сомнения в собственной значимости, которые в свое время явились их причиной. Единственным выходом кажется установление еще более тесного контакта — стать настолько близким со значимым другим, что размолвки прекратятся. Такое поведение запускает цикл, и вот он уже крутится, активно подталкиваемый обоими участниками.

ПРЕРЫВАНИЕ ЦИКЛА

Цикл зависимости настолько разрушителен и прочен, что прервать его можно только воздействием на несколько точек сразу. Мы считаем, что неудачи в борьбе с зависимостью вызваны главным образом тем, что люди пытаются действовать на цикл только в одной или двух точках. Предположим, алкоголик пытается прекратить пить. Он бросает пить снова и снова, но, поскольку он не занимается другими составляющими своей зависимости — болью, последствиями, виной, он каждый раз возвращается к своей пагубной страсти. Процесс реабилитации, который мы используем в своей клинике, состоит из десяти шагов и включает работу над каждой стадией зависимости.

Вспомним супругов Джорданов. Для них выздоровление не ограничилось обучением слушать друг друга. Неумение слушать было только симптомом проблемы, ее поверхностным аспектом. Мы помогли им разрешить центральные проблемы их семьи — справиться с болью, вынесенной из родительского дома, с последствиями избирательной глухоты по отношению друг к другу и с чувством стыда, вызванным несчастливим браком.

Программа Анонимных Алкоголиков состоит из двенадцати шагов и воздействует на несколько точек цикла зависимости. К примеру, четвертый и пятый шаги (опись ущерба, который был причинен другим людям) помогают проработать вину и стыд, а восьмой и девятый предлагают способы улучшить отношения с людьми, которым был нанесен ущерб.

Такие последствия зависимости, как увольнение с работы, потерянная любовь, испорченные вещи, утраченные чувства, не могут быть устранены одномоментно. Зависимое поведение должно быть остановлено или уменьшено, чтобы к массе старых последствий не добавлялись новые. После этого зависимый человек составляет правдивую опись всех результатов, к которым привела его зависимость. Этим достигаются две цели: во-первых, нарушается отрицание, так как весь вред и издержки зависимости наконец-то осознаются; во-вторых, составляется список потерь, которые надо оплакать. Скорбь очищает. Если эта стадия выздоровления не пройдена и список потерь не возвращен в прошлое, они снова становятся частью цикла зависимости, усиливая боль. Боль может стать настолько невыносимой, что человек возвратится к своей зависимости.

Трудоголизм Кейти Лиланд угрожал ее браку еще до того, как она вышла замуж. Каким образом нам удалось помочь ей? Непосредственную боль и чувство ненужности мы смогли ослабить в ходе консультирования, но глубинные страдания, порождаемые опустевшим «сосудом любви», потребовали гораздо более длительной и тяжелой работы. Мы прервали цикл в точке агента зависимости тем, что посоветовали Кейти перейти на

облегченный график работы. Большая часть ее чувства вины была вызвана тем, что она уделяла недостаточно времени Богу и несчастному жениху. Она смогла облегчить эту боль, специально выделив для них время в своем расписании. После этого она стала чувствовать, что у нее есть достижения не только на работе, но и в браке, отношениях с Богом и даже в живописи акварелью — занятии, которым она стала заниматься, чтобы расширить круг своих интересов и отвлечься от своей зависимости.

Сейчас Кейти находится на поддерживающей стадии терапии. Ей остается лишь следить за тем, чтобы живопись не превратилась для нее в новую зависимость.

А ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ ПРО ВАС?

Говорят, что у каждого человека есть какая-нибудь зависимость. «Тогда что плохого в моей?» — спросите вы.

Многие родители подростков не имели бы ничего против, если бы их дети «заразились» зависимостью Кейти Лиланд — может быть, тогда они хотя бы стали выносить мусор и прибирать в своей комнате. Если вы буквально не можете жить без пачки сигарет, коктейля или марихуаны, вы знаете, в чем заключается ваша проблема. Теперь подумайте, без чего еще вы не можете жить. Что вы делаете снова и снова? Не применимы ли к вам перечисленные ниже факторы, каждый из которых потенциально может вызвать зависимость?

Кредитная карта. Сбалансированы ли ваши расходы? Не приходилось ли вам превышать кредит? Снимаете ли вы с карточки крупные суммы (исключая расходы на служебные командировки) более десяти раз в месяц? Проверьте свои расходы так, будто это расходы постороннего человека. Не вышли ли они из-под контроля?

Работа. Не превышает ли время вашей сверхурочной работы (все равно, оплачиваемое или нет) одной четверти рабочего времени? (Например, если у вас сорокачасовая рабочая неделя, не превышают ли сверхурочные десяти часов; если двадцатичасовая — пяти часов и так далее.) Не выбрали ли вы эту работу потому, что она не предполагает фиксированного графика и вы можете перерабатывать столько, сколько хотите? Как часто вы приносите работу домой?

Вспомните пять последних случаев, когда вам надо было сделать выбор между времяпрепровождением, связанным с работой, или занятием, не связанным с ней. Вы выбрали работу большее количество раз?

Представьте себе, что через пять лет вы достигнете пенсионного возраста. Хочется ли вам отложить выход на пенсию? Ответы «да» предполагают, что ваша работа занимает необоснованно много времени в вашей жизни.

Тайные занятия. Есть ли в вашей жизни секретные уголки, которые возмутили бы ваших друзей, уважаемых вами? Например, непреодолимая потребность в порнографических журналах; эротических видеофильмах; сексуальных картинках, на которых изображены дети; фильмах и журналах, связанных с насилием; проститутках; криминальной деятельности? Над сексуальной зависимостью в кинокомедиях смеются, но на самом деле в этом пристрации нет ничего смешного.

Ненужные, избыточные контакты с человеком, наиболее важным для вас. Эти контакты не затрагивают общение, вызванное делами (в том числе семейными), работой, расписанием вашей деятельности, несчастными случаями и другими необходимыми причинами. Происходят ли ненужные контакты со значимым другим чаще, чем два раза в день? Ссоритесь ли вы с этим человеком чаще, чем раз в неделю? Чаще, чем три раза? Если вы не общаетесь со значимым другим в течение недели, чувствуете ли вы тревогу? Настаивает ли этот человек на менее частых контактах, большем «пространстве для дыхания», свободе для общения с другими людьми или для занятий, не связанных с вами? Если бы он умер этой ночью, какова была бы ваша реакция в течение последующих двух суток? Границу между нормальными близкими отношениями и зависимостью трудно найти и определить. Осветите свои отношения ярким светом прожектора и будьте максимально честными с собой, проверяя, как далеко они зашли.

Другие факторы. Проверьте, нет ли в вашей жизни следующих факторов зависимости: гнев; повторные пластические операции; азартные игры; излишняя преданность организации или идее; телевидение; компьютерные игры и другая деятельность, связанная с компьютером; игры, не относящиеся к азартным; спорт (гольф, бег трусцой, аэробика).

Многие люди зависимы от нескольких факторов. Даже если вы признали свою проблему, вы могли заметить не все. Может быть, существуют дополнительные компоненты, которые тащат вас вниз по спирали зависимости. После того как вы проверили себя на присутствие факторов зависимости, предположите, что вы находитесь в ловушке цикла зависимости. Какие последствия этого вы можете себе представить? Какие источники боли вы способны вспомнить? Нарисуйте цикл своей зависимости и расставьте на нем соответствующие точки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если вы страдаете наркотической зависимостью, вы обязательно должны находиться под медицинским наблюдением в течение всего периода отказа от наркотика. Определенные химические вещества типа некоторых транквилизаторов или даже алкоголя могут сильно повредить вам, если вы попытаетесь просто бросить их употребление. Если вы химически зависимы и хотите прервать цикл этой зависимости, вы должны пройти медосмотр в больнице, реабилитационном центре или у своего врача.

До сих пор в этой книге мы рассматривали причины и последствия созависимости и побуждали вас к проверке ваших чувств и воспоминаний. Возможно, вы услышали это впервые, а может быть, вы не новичок в самоанализе. В любом случае, мы призывали вас исследовать ваше прошлое. Мы тестировали вашу ситуацию — так сказать, катались на коньках у края пруда, пробовали лед, проверяли его на прочность.

С этого места наша задача усложняется. Мы попросим вас разобраться с теми чувствами и побуждениями, с которыми вам совсем не хочется иметь дело. Мы углубимся в механизмы созависимости и в решение проблем, связанных с ними, а это не всегда приятно. Если в какой-то момент вы почувствуете слишком сильную боль или появятся определенные осложнения, с которыми вы не сможете справиться, мы настоятельно советуем вам обратиться к профессиональному психотерапевту или психологу-консультанту. Не пытайтесь самостоятельно бороться со слишком серьезными проблемами — попросите помощи у профессионалов.

Не позволяйте страданиям созависимости омрачить вашу жизнь. Ни к чему невольно передавать их своим детям и родным — настало время покончить с ними. Счастье рядом с вами — откажитесь от горя и выберите любовь. Но знайте, что вам придется очистить и излечить глубокие раны прошлого, а это невозможно сделать без боли. Вам нужно будет пересмотреть и обновить отношения с людьми, а это нелегко.

Первый шаг на нашем пути — самопознание. Следующий — понимание того, что происходит с вами. Дальнейшие шаги приведут вас к исцелению. Верьте, свет в конце туннеля — это солнце, а не встречный поезд!

Глава 7

Отрицание

Муж Глории Рейнер Гэри был необыкновенным человеком — по крайней мере по его собственным словам. Он объяснил своей жене, что отличается крайней чувствительностью и поэтому должен иметь не только друзей мужского пола, но и близких друзей.

И Глория поверила ему и сознательно попыталась закрыть глаза на его поведение. Когда ее обуревали ревность или отчаяние, она упорно боролась со своими чувствами.

— Извини, милый, — говорила она. — Ты прав — я не должна злиться на тебя и становиться собственницей. Будь таким, какой ты есть. А он ласково отвечал ей:

— Дорогая, пойми, что ревность, как и красота, — вещь очень субъективная. Не забывай, что сказано в Послании к Титу: «Для чистых все чисто». Если ты чиста, чисты и твои мысли.

Ревность — дурное чувство: «Солнце да не зайдет в гневе вашем».

Семья Рейнеров принадлежала к очень консервативной законнической церкви. И строгое воспитание Глории как настоящей леди, и ее церковь призывали ее сдерживать свои чувства. Глория во всем стремилась к совершенству, поэтому и здесь старалась проявить себя наилучшим образом. У нее это хорошо получалось, так как муж давал ей замечательную возможность практиковаться.

Однако в конце концов груз оказался непосильным, и Глория не выдержала. Она была госпитализирована с тяжелой депрессией в нашу клинику, за много сотен миль от дома.

Через неделю она позвонила Гэри, чтобы узнать, как у него дела. К телефону подошла одна из прихожанок их церкви.

Первой и автоматической реакцией Глории был гнев, но она тут же привычно погасила его.

— Нет! Я должна понимать Гэри. Надо быть разумной — он ничего плохого не сделает. Мое раздражение совершенно неоправданно.

Она твердила эти слова, как молитву.

Как нам было убедить Глорию, что ее гнев не только естествен и оправдан, но и правилен? Мы не знаем, изменял ли ей супруг физически, но в любом случае он игнорировал потребности жены и бесцеремненно мучил ее. Мы начали с того, что записали Глорию на групповую терапию в нашей клинике.

Одна из основных целей психотерапевтической группы — замена семьи. Эта суррогатная «семья» в процессе выздоровления частично принимает на себя функции настоящей семьи, которая, в сущности, и вызвала созависимость у пациента. Группа становится заботливым и любящим окружением маленького потерянного ребенка, который живет в каждом из нас. В групповой терапии хорошо то, что, хотя участники могут довольно медленно осознавать собственные проблемы, они быстро схватывают проблемы других.

Это как в анекдоте: две рыбы плавают в море, плывут то вверх, то вниз, заплывают в затонувшие корабли, исследуют чащи водорослей. Наконец одна рыба спрашивает другую: «Слушай, а что мы ищем?». А та ей отвечает: «Да вот мне говорили, что где-то тут есть вода...».

Человек может буквально тонуть в созависимости, и все вокруг будут видеть это, а он нет.

Джо, имеющий проблемы с питанием и тратой денег, самый активный и шумный член группы, сказал Глории:

— Дорогая, да у тебя не просто отрицание — ты отрицаешь даже само существование своего отрицания.

— Неправда! — закричала Глория, добавляя еще один слой к своей броне отрицания.

Группа во главе с Джо полемизировала с Глорией, пробивала небольшие трещины в ее защитной оболочке и заставляла ее признать хоть что-то, но на следующий день все приходилось начинать сначала. Глория упрямо твердила: «Виноват не Гэри, а я — я не должна так себя чувствовать».

Вот каким вредоносным, непробиваемым и ужасающе сильным может быть отрицание! *

ОТРИЦАНИЕ

Вернемся к нашему циклу зависимости. Посторонний наблюдатель ясно видит его динамику и спрашивает зависимого: «Почему ты это делаешь с собой, когда последствия твоих поступков так очевидны?». В ответ звучит отрицание. Единственный способ, которым зависимый человек может поддержать свою зависимость, — это отрицать ее.

Он утверждает, что ситуация лучше, чем в действительности, и, используя магическое мышление, сводит ее последствия до приемлемых или даже до нуля. Если пелена отрицания на короткое время спадет с его глаз, он увидит свой цикл зависимости таким, какой он есть на самом деле.

Отрицание играет более важную роль для созависимого, чем для зависимого. Зависимому приходится иметь дело только со своей зависимостью, а созависимый имеет две проблемы: свою собственную и зависимого. «Его проблема не такая уж трудная и вполне разрешимая, а у меня вообще нет проблем».

Созависимые, растущие в дисфункциональной семье, очень рано обучаются эффективному использованию отрицания. Исследователь созависимости Клодия Блэк приводит запоминающийся пример. Она была еще совсем маленькой — лет трех или около того, когда однажды утром, проснувшись, увидела своего пьяного отца, валяющегося во дворе. Она в ужасе бросилась к матери: «Мама, что случилось? Папа лежит на улице!». Мать совершенно спокойно ответила: «Не волнуйся, зайка, папа отдыхает».

Клодия до сих пор ясно помнит, как она тогда кивнула и повторила: «Папа отдыхает». Таким образом, еще совсем крошкой она научилась, увидев что-то пугающее, отрицать его реальность, выворачивать факты наизнанку и говорить себе: «Нет, ситуация вовсе не такая ужасная, как кажется. На самом деле все нормально».

Глория Рейнер тоже использовала этот метод даже после того, как попала в больницу с тяжелой депрессией.

ИНТЕРВЕНЦИЯ

Интервенция — это подход, который иногда используется для того, чтобы заставить зависимого увидеть правду о своей зависимости. Мы уже говорили, что этот метод состоит в том, что несколько близких к больному людей заранее готовятся, репетируя то, что они скажут, все вместе приходят к зависимому и рассказывают ему о его проблеме. Они не осуждают его, не ругают и не сравнивают ни с кем другим

— просто излагают факты. Чтобы пробить толстую стену отрицания, каждый из группы друзей и родственников рассказывает о конкретных эпизодах, уточняя, когда и где они произошли. Самое важное в любой интервенции — преодолеть отрицание.

Интервенция работает следующим образом: близкие и пользующиеся доверием зависимого люди бомбардируют его фактами, стараясь хотя бы на короткое время добиться, чтобы он осознал свою проблему. Осознать проблему — это все равно, что открыть окно — окно возможности. Иногда крайне отрицательные последствия зависимости (например потеря работы, дорожная авария или нанесение увечья) ненадолго — на несколько часов или дней — приоткрывают «окно» и дают возможность «достучаться» до зависимого. Но окно быстро захлопывается снова — защитная пленка отрицания опять затягивает образовавшуюся брешь в защитной броне. Мы знаем, что, если в жизни зависимого произошел кризис, надо реагировать на него очень быстро.

Вспомните студентку-медсестру Луизу, с которой мы познакомили вас в предыдущей главе. Ее руководитель предъявил ей категорический ультиматум: «Или ты ложишься в больницу, или мы отчисляем тебя из колледжа». Этот тип интервенции сработал, потому что образование было важным способом для достижения Луизой принятия и похвал. Крупные производственные компании уже осознали, что такой способ борьбы с алкоголизмом гораздо выгоднее, чем применявшаяся ранее практика увольнения алкоголиков.

Зачастую провести своевременную интервенцию зависимого мешает его созависимый, как было в случае с Говардом Уайссом, описанном в предыдущей главе.

Почему? Потому что созависимые проявляют необыкновенную изобретательность в своем магическом мышлении. Подобно Глории Рейнер, Говард Уайсс заглушал боль при помощи отрицания — правда была слишком мучительной для них обоих. Отрицание всегда обещает лучшее будущее.

Поскольку и Глория, и Говард были созависимыми от зависимых супругов (то есть зависимыми от зависимости соответственно мужа и жены), каждый из них использовал отрицание для того, чтобы продолжать цикл созависимости. Напомним, что очень часто созависимые не только реагируют на зависимость своих зависимых партнеров, но и приносят в брак собственные проблемы созависимости, сформировавшиеся задолго до этого.

В данных двух случаях цикл созависимости был мучительным, но также знакомым и приносящим некое иррациональное утешение (здесь мы не имеем дело с рациональным мышлением). Оставаясь в своих циклах созависимости, Глория и Говард не могли надеяться обрести более счастливую жизнь. Интервенция, «окна» и

другие подобные методы могут помочь мужу Глории и жене Говарда, но для самих созависимых не существует методов интервенции, за исключением групповой терапии. Однако, хотя им труднее «открыть окно», их циклы зависимости такие же разрушительные и сильные, как и у их партнеров.

Другой аспект магического мышления, характерный для созависимых, заключается в том, что созависимый подсознательно чувствует себя ответственным за все, что происходит. В глубине души Гэзория считала, что: а) она ответственна за поведение мужа; б) если бы она была лучшей женой/возлюбленной/личностью, она смогла бы наладить их жизнь; в) она заслуживает наказания за то, что не справилась. Хотя созависимые очень редко высказывают такие мысли вслух, эти мысли тем не менее присутствуют — если хотите, как составная часть созависимости. Глория использовала отрицание для того, чтобы предаваться мыслям о заслуженном наказании.

Отрицание хорошо сочетается с магическим мышлением — один слой накладывается на другой, и защита становится непробиваемой.

ДРУГИЕ ФОРМЫ ОТРИЦАНИЯ

Не думайте, что отрицание встречается только в жизни зависимых и созависимых — просто эти категории людей доводят его до крайности, как и многое другое. Отрицание само становится своего рода навязчивостью. Врачи, не работающие с зависимостями, тоже часто встречаются с отрицанием.

Одним из основных препятствий к ранней диагностике рака является то, что множество людей откладывают визит к врачу из страха, что он «что-то обнаружит».

В качестве классического примера отрицания расскажем о пациентке соседней больницы по имени Долорес. У нее обнаружили неясные симптомы какого-то заболевания — проще говоря, она постоянно неважно себя чувствовала. Ее лечащий врач провел необходимый осмотр и анализы.

— У меня хорошие новости, мисс Рамос, — сообщил он. — Вы больны диабетом. Ваша болезнь легко лечится. Вам надо только сесть на диету и принимать лекарства в малых дозах, и вы будете жить полной и нормальной жизнью.

И что, вы думаете, ответила Долорес?

— Вы шарлатан!

Несколько последующих лет Долорес ходила от одного доктора к другому, побывав в общей сложности у шести терапевтов. Каждый из них ставил ей тот же диагноз — диабет. Через некоторое время Долорес умерла, и, хотя в свидетельстве о смерти было написано «Диабет», там следовало бы написать «Отрицание».

ПОСЛУШАНИЕ

Еще один аспект отрицания и магического мышления, который мы хотим здесь рассмотреть, касается послушания жены, проповедуемого в некоторых консервативных церквях. В замечательной книге «Во имя послушания» ее автор Кей Маршалл Стром ясно и сжато пишет об одном из самых отвратительных видов насилия — избиении жен мужьями. Она не касается созависимости как таковой, но тем не менее очень понятно излагает ее причины и следствия, особенно в случае детей.

Жену-христианку учат, что муж — глава семьи, как Христос — глава Церкви. Прекрасно. Нет лучшего рецепта для создания счастливой семьи, чем тот, который предлагает Библия, а племя с двумя вождями и без индейцев недолговечно. Но мужчина, пропагандирующий насилие в семье (кстати, по статистике, отец такого мужчины, скорее всего, бил его мать), находит в Писании массу примеров, которые якобы оправдывают его.

Это нетрудно. Он приводит часть стиха из Послания к Коринфянам 7:4, говорящую о том, что «жена не властна над своим телом, но муж», однако игнорирует то, что дальше утверждается: «равно и муж не властен над своим телом, но жена». В той же главе в стихе 10 Павел советует «жене не разводиться с мужем». Однако в следующем стихе Павел продолжает: «Если же разведется...», то есть он оставляет такую возможность для экстремальных случаев.

Кей Маршалл мудро замечает, что склонный к насилию муж вряд ли изменит свое поведение, пока его жена не предпримет решительных шагов, чтобы стимулировать такие изменения. Наверное, единственный успешный способ прекратить супружеское насилие — разъехаться с мужем, поставив ему условие: «Пока ты не пройдешь лечение, я не вернусь». Оказывает ли насилие отца по отношению к матери отрицательное влияние на детей? Несомненно оказывает.

Жену призывают к повиновению мужу (см. Ефессянам 5:22). Но почему-то не все замечают, что в Послании к Ефессянам 5:21 апостол Павел использует то же самое слово, призывая всех христиан повиноваться друг другу. Кроме того, вряд ли муж, избивающий жену, серьезно отнесется к совету Павла мужьям любить своих жен жертвенной любовью и оберегать их.

Что касается дисциплины, такие мужья любят цитировать Послание к Евреям 12:7, где превозносится наказание Господом Его верных сынов, и интерпретировать его в том смысле, что муж должен наказывать взрослую женщину, свою жену, как родитель наказывает малого ребенка, а Господь — заблудшего грешника.

В конце концов разве не состоит главный долг жены в угождении мужу (кстати, текст 1 Коринфянам 7:32-35, который обычно используется для доказательства этого положения, утверждает, что муж должен точно так же

угождать жене). Предполагается, что развод не только немыслим, но и оповещает мир о том, что жена не сумела создать счастливую семью. Таким образом, в браке (особенно в христианском браке) традиции и деноминационные толкования обрекают женщину на жизнь в страхе и страданиях.

Благодаря неверному представлению о послушании и полному неприятию развода или раздельного проживания жене-христианке не остается другого выхода, кроме как искать утешения в абсолютном отрицании. Если она вступила в брачный союз, уже неся на своих плечах груз созависимости, что очень вероятно (вспомним Берил Мейсон, которая несколько раз выходила замуж за мужчин, избивавших ее), отрицание усугубляется чувством ложной вины и магическим мышлением. Муж, избивающий жену, практически всегда перекладывает ответственность за свои действия на нее.

«Ты же понимаешь, дорогая, — говорит такой муж, — что ты сама виновата. Ты заставляешь меня поднимать на тебя руку». И созависимая жена верит этому, потому что созависимые считают, что они ответственны за поступки и мысли окружающих.

«Если бы ты полностью подчинялась мне, мне не приходилось бы наказывать тебя». И созависимая жена верит этому, потому что созависимые, как правило, имеют низкую самооценку и склонны обвинять себя во всех мыслимых прегрешениях.

«Ты довела меня до пьянства» — и жена соглашается. «Ты виновата во всем!» — и она покупается на эту выдумку, несмотря на ее неправдоподобность.

ИСТИНА ПРОТИВ ОТРИЦАНИЯ

Подумайте над этими утверждениями, связанными с отрицанием и магическим мышлением, которые мы часто слышим от своих пациентов. Они не кажутся вам знакомыми?

«Это вовсе не так, как многие считают».

Вот именно. Это гораздо хуже. Отрицание превращает плохую ситуацию в хорошую и невыносимую ситуацию в обнадеживающую.

«Я виноват(а) в том, что она (он) так поступает (впадает в приступы гнева, пьет и так далее)».

Действительно, в любых взаимоотношениях обе стороны вносят вклад в конфликт, но здесь он (она) хочет свалить на вас всю ответственность. Пока вы будете охотно брать на себя ответственность, этот человек станет без угрызений совести предаваться своей зависимости. Вы приносите ему или ей большой вред, не давая взять на себя ответственность за все действия, плохие или хорошие.

«Если бы я был(а) лучше или старался(лась) больше, все пришло бы в порядок».

Вместо того чтобы из всех сил пытаться стать лучше или делать больше, отступитесь — это может улучшить взаимоотношения, потому что тогда вы не берете на себя всю ответственность. Есть предел, за которым старания перестают приносить плоды.

«Подождите — ситуация скоро станет лучше».

Некоторые люди действительно сами решают измениться но бойтесь магического мышления. Наш опыт показывает, что спонтанное улучшение происходит исключительно редко. Кроме того, даже если зависимый человек изменится, у вас самих останется проблема вашей созависимости.

«Это небольшая проблема, которая никак не может быть зависимостью».

Хотя степень серьезности проблемы может варьироваться, но если от нее зависит ваша жизнь и жизнь конкретного человека — это зависимость. Начните с ней разбираться. Если она имеет физические последствия, это усугубляет ее.

«Со мной все в порядке, вы должны помочь этому другому человеку».

Если у него (нее) есть проблемы, они затронули и вас.

«Таким уж он (она) уродился(лась), и здесь ничего нельзя изменить».

Если этот человек обращается с вами жестоко, холодно и равнодушно и приносит страдания вам и вашим детям, вы должны начать работать над переменами.

«Мою жизнь уже не исправить, мне никто не поможет».

Петр три раза отрекся от Господа, а Давид серьезно грешил. Но они восстановили отношения с Богом. Ваша жизнь тоже может измениться.

«Мы справляемся сами, помощь нам не нужна».

До некоторой степени мы действительно можем сами решить свои проблемы, но каждый из нас время от времени нуждается в помощи. Даже в лучшем случае вы будете делать два шага вперед и шаг назад, и этот шаг назад может серьезно помешать вам, если вы не работаете активно над решением проблемы.

«То, что со мной происходит, — Божья воля».

В таком случае, зачем молиться? И зачем тогда Иисус Навин в течение семи дней каждый день обходил Иерихон (см. Иисус Навин, глава 6), а Нееман погружался в Иордан (см. 4 Царств, глава 5)? Зачем американцы боролись и умирали за демократию? Зачем питаться здоровой пищей и не курить? Психологи тоже считают, что не надо слепо доверяться судьбе.

«Но вы не понимаете моей ситуации», — можете сказать вы. Или: «Моя ситуация совсем другая». Скорее всего, это тоже отрицание. Самое главное, помните, что отрицание — очень мощный и разрушительный механизм, с которым вам придется бороться, и что истинного исцеления не достичь, пока вы не избавитесь от отрицания.

В сущности, отрицание — это полная противоположность исповеди. Оно возрастает в самой глубине сердца, того сердца, которое «лукаво более всего и крайне испорчено» (Иеремия 17:9).

Возможно, вы сами не понимаете, насколько толсты и непробиваемы стены вашего отрицания. Чтобы пробиться сквозь них, вам может понадобиться честное мнение близкого друга (члены семьи обычно подвержены тому же самому отрицанию и поэтому не способны быть беспристрастными свидетелями). Как бы то ни было, вам необходимо видеть свое состояние и отношения такими, какие они есть на самом деле, а не такими, какими вы хотите их видеть.

Вы помните место отрицания на схеме цикла зависимости? Когда мы «проедем эту станцию» — то есть когда вы окончательно и бесповоротно откажетесь от отрицания — вы, возможно, захотите, чтобы оно к вам вернулось. Отрицание защищало вас от того, с чем мы встретимся на следующей стадии — болезненной, но ведущей к выздоровлению.

Мы переходим к обсуждению гнева.

Глава 8

Гнев

У Брэда Даррена лучистые голубые глаза, как у Пола Ньюмена, фигура, как у Харрисона Форда, ослепительная голливудская улыбка, внешность Роберта Редфорда. И вдобавок прекрасная квартира на третьем этаже в престижном районе города. У Джоан загадочные темно-карие глаза, фигура Джейн Фонда, улыбка, заставляющая вас забыть обо всем на свете. Джоан изящна и красива. И к тому же у нее собственный дом с тремя спальнями в фешенебельном округе Норт Энд.

Брэд и Джоан встретились и с первого взгляда полюбили друг друга. Они могли бы пожениться сразу, но осмотрительно решили повременить. Им мешали некоторые финансовые соображения; к тому же ни тот ни другая еще не были готовы расстаться со своим свободным положением.

Оба быстро продвигались по служебной лестнице и решили, что стоит подождать стабилизации на карьерном фронте, перед тем как круто менять свою жизнь.

Предполагалось, что даже идеальные отношения между такими безупречными людьми, как Брэд и Джоан, будут протекать не совсем гладко. Отец и мать Брэда непрерывно ссорились, а ведь они тоже считались идеальной парой. «Наверное, без ссор просто нельзя обойтись, — думал Брэд, — они в порядке вещей». Джоан тоже так думала: ее отец злоупотреблял кокаином и постоянно препирался с ее матерью — чопорной ханжой. Однажды, чтобы загладить впечатление от особенно неприятной ссоры, Джоан подарила Брэду дорогой велотренажер, оборудованный самыми современными приставками: цифровым спидометром, компьютерным измерителем давления и сердечного ритма и факультативной гребной функцией. Брэд был в восторге от него. Он решил держать тренажер в просторном доме Джоан, потому что его квартира была небольшой.

2 августа. После бурного выяснения отношений Брэд и Джоан поклялись разойтись навсегда. С них хватит! Брэд забрал велотренажер и перенес его в свою квартиру; тренажер пришлось втаскивать на третий этаж по лестнице, потому что в лифт он не вошел.

5 августа. Измученная угрызениями совести Джоан пришла к Брэду просить прощения, и он ее простил. Они вместе снесли велотренажер вниз по лестнице и вновь установили его в доме Джоан.

13 августа. Приревновав невесту к сослуживцу, Брэд сильно поругался с ней. Он забрал тренажер и перевез его в свою квартиру.

14 августа. Остыв, Брэд пересмотрел ситуацию, позвонил Джоан и предложил помириться. Она простила его, и он пришел к ней на обед, прихватив с собой велотренажер.

1 сентября. Джоан рассердилась на то, что Брэд слишком много командует, и потребовала, чтобы он «дал ей дышать».

Последовала яростная ссора, и Джоан выкинула Брэда на улицу вместе с велотренажером.

6 сентября. Опять состоялось примирение. К тому времени от велотренажера отвалились резиновые подставки, а руль разболтался. Его также не украсило падение с лестницы, когда Брэд уронил его, перевоза обратно к Джоан.

17 сентября. Брэд поразил своих друзей, объявив им, что собирается делать пластическую операцию носа и подбородка. Неужели он хочет улучшить такое совершенное лицо? Никогда не отличавшаяся особым тактом, Джоан назвала его болваном с комплексом неполноценности. Потрепанный тренажер вместе с Брэдом вновь вернулся в квартиру на третьем этаже.

Хотя эта ситуация кажется абсолютно фантастической, мы не придумали Брэда и Джоан, только изменили имена. Они были нашими клиентами, и мы наблюдали за путешествиями велотренажера туда и обратно.

Как бы нам хотелось сказать, что после терапии Брэд и Джоан обрели мир и покой. К сожалению, этого не произошло. Оба остались при своем убеждении, что постоянные ссоры — нормальная составляющая жизни эмоциональных и нервных молодых администраторов: ведь их родители (которые, по словам детей, также отличаются чувствительностью и слабыми нервами) ссорились точно так же. Ни Брэд, ни Джоан не видят, какой вред приносят им постоянный гнев и враждебность. Ни один из них не признается, что ссоры становятся все более сильными и частыми.

СКРЫТЫЙ ГНЕВ

В каком-то смысле Брэд и Джоан повезло. Они не скрывали и признавали свой гнев, хотя и отрицали его влияние. В своей клинической и частной практике мы видим, что в каждой паре созависимых обе стороны часто испытывают сильный гнев. Если его не выявить и не признать, он тем или иным путем вырвется наружу, а это всегда наносит вред эмоциональному, а иногда и физическому здоровью пациента.

Если созависимые партнеры отрицают наличие гнева, они загоняют его внутрь.

Скрытый гнев так часто проявляется как депрессия, что некоторые психологи упрощенно определяют депрессию как «гнев, обращенный внутрь себя». Гнев — не просто источник депрессии, он — одна из ее первопричин.

Отрицаемый гнев может выражаться и другими косвенными способами, например, в виде так называемой пассивно-агрессивной реакции. Так, жена, известная как большая аккуратистка, постоянно сжигает рубашки мужа утюгом, хотя прекрасно умеет гладить. Или муж все время обдирает руки, меняя масло в машине. Или взрослый сын, живущий вместе с матерью-собственницей, в течение одиннадцати лет каждый раз, идя в погреб, ударяется головой о притолоку. Все эти действия приводят к боли или раздражению. Человек не чувствует гнева или не признает его, но упомянутые бессознательные действия дают ему возможность проявить свой гнев и таким образом снять напряжение.

Еще одно обычное следствие скрытого гнева — сексуальная дисфункция. Одна немолодая клиентка призналась нам: «Мы уже десять лет не были физически близки с мужем. Я люблю и уважаю его, но у меня нет к нему сексуального влечения. Да, это проблема; да, я испытываю депрессию, но поймите, я на него вовсе не сержусь».

Мужчина или женщина, отрицающие свой гнев, склонны к приступам тревоги или паники без особых на то причин. Как бы то ни было, их гнев ищет выхода и рано или поздно найдет его. Скрытый гнев прорывается наружу с такой силой, что паника просто пугает человека: «Я думал, что умираю, — меня захлестнули страх и странные чувства, о которых я раньше не имел понятия».

ИСТОЧНИКИ ГНЕВА

Каждый нормальный человек время от времени сердится. Но откуда берется гнев, превращающийся в опасную для здоровья депрессию, саморазрушительные действия, сексуальные проблемы и приступы тревоги? В созависимых взаимоотношениях существуют несколько причин для сильного гнева, которые порождаются факторами, отличными от знакомых всем повседневных неприятностей.

Потерянное детство

Напомним, что «сосуд любви» созависимых, скорее всего, пуст, поскольку в детстве родители не смогли его наполнить. Почти всегда созависимый также выносит из детства запас старого невыраженного гнева, глубоко спрятанное чувство, что его каким-то образом обманули, что он не оправдал ожиданий родителей. Эти чувства могут быть неосознанными и не выраженными словами, и тем не менее они существуют. Если в детстве имело место физическое насилие, гнев усиливается.

Отсутствие личностной целостности

Второй источник, который мы до сих пор не обсуждали, — это отсутствие у созависимого чувства самоидентификации. Когда это чувство сопровождается низкой самооценкой, человеку кажется, что в нем «чего-то не хватает». Цельность личности заменяется сомнениями, а возникающее в результате разочарование находит выход в виде гнева.

Отсутствие любви

Вспомним, что созависимый с почти пустым «сосудом любви», как магнитом, притягивается к людям, «сосуды» которых также пусты. Невысказанное и неосознанное ожидание таких «половинчатых» людей при вступлении в брак можно выразить словами: «Ты заполнишь мой «сосуд любви» и сделаешь меня цельным человеком». Однако ни один из них не способен на это. Разочарование и чувство, что тебя предали, порождает новый гнев. Можно сказать, что «сосуд гнева» наполняется по мере того, как опустошается «сосуд любви».

Нормальные супружеские взаимодействия, когда супруги не являются созависимыми, можно представить себе в виде двух кругов. И муж, и жена не «половинки», а полноценные личности — мы рисуем каждого из них в виде сплошной окружности. Оба они вступили в священный брачный союз не по необходимости, а по своему выбору. У каждого, как и у брака в целом, четко определены личностные границы. Их супружество не истощает их жизнь: в браке, как и вне его, они — полноценные индивидуальности. Для них любовь — это выбор, сознательный шаг к взаимопониманию и счастью.

Созависимая личность, напротив, не имеет четких границ, поэтому мы изображаем ее в виде пунктирной окружности. «Половинчатость» такой личности определяется не искажением формы, а отсутствием границ личности. Как уже говорилось, один из признаков созависимости — неопределенные представления о себе, отсутствие четкой самоидентификации. Созависимый как бы спрашивает: «Кто я такой?», тогда как не страдающий созависимостью человек не понимает, как можно не знать этого.

Если две такие расплывчатые «окружности» объединяются, их жизни перепутываются одна с другой. В каком-то смысле они карабкаются друг на друга: каждый страстно желает поглотить другого, дополнить себя, обрести наконец цельность личности — превратить пунктир в сплошную линию. Конечно, у них ничего не выходит — даже если их жизни совсем сольются, они не достигнут цельности, о которой мечтают. В результате и муж, и жена чувствуют, что их истощают и душат — и это логично, потому что каждый из них старается вытянуть из другого то, чего ему не хватает. Оба начинают чувствовать, что их используют, и это хроническое чувство эксплуатации и нарушения личностных границ становится постоянным источником невысказанного недовольства и враждебности.

В конце концов пара доходит до разрыва. Один из них или оба пытаются оттолкнуть второго: «Мне нужно свободное пространство — дай мне дышать!» (такая мысль присутствует осознанно или неосознанно). Эта ситуация порождает сильный гнев; в сущности, она является своего рода защитой, так как каждый пытается спастись от «удушения» партнером в результате смешения своих личностей.

Чтобы лучше представить себе эту ситуацию, вообразите, что вы ребенок и играете с другими детьми. Дети устроили «кучу малу», а вы оказались в самом низу. Вы в панике отбиваетесь, толкаете их, задыхаетесь. Вас когда-нибудь держали под водой? Под водой вы чувствуете то же самое, но еще сильнее, потому что совсем не можете дышать.

Около пляжа Хантиттон в Калифорнии однажды спасли утопающего по имени Роджер, который заплыл за волнорез и попал в полосу отлива. К счастью, спасатели вовремя заметили его. Позднее он описывал те чувства, которые испытал, заметив, что слишком далеко уплыл от берега и не может вернуться назад. «Сначала я запаниковал — наверное, это нормальная реакция. Мне стоило бы помолиться, но я как-то об этом не подумал. Вместо этого я разозлился — сам не знаю, на кого, может быть, на себя. Но я был просто разъярен: на себя — за то, что заплыл так далеко, на весь мир — за то, что со мной случилось, вообще на все и всех. Даже теряя сознание, я все еще был в ярости».

Созависимые супруги подобным образом реагируют на чувство удушения, возникающее при слишком тесных взаимоотношениях. К гневу, который уже накопился в их жизни, добавляется злость. Приплюсуйте сюда их пустые «сосуды любви», симптомы навязчивого поведения и зависимости и механизм отрицания, и вы поймете, почему невыраженный гнев так быстро и эффективно разрушает счастье и возможность выбора.

Брэд и Джоан не признались даже самим себе, что в их жизни присутствует накопленный гнев. Их непризнание явилось огромным препятствием на пути к выздоровлению.

Сможете ли вы разобраться с такой сложной проблемой? Да, сможете, если сумеете докопаться до гнева, прячущегося в вашей душе, и вывести его на поверхность. Это необыкновенно сильный, но болезненный опыт. Он может оказаться даже более разрушительным, чем сам скрытый гнев, если, выведя гнев на поверхность, вы не сможете его эффективно и вовремя проработать.

Однако на данный момент будет достаточно, если вы признаете, что каждый созависимый несет в себе огромный груз гнева, который в основном скрыт и не проявляется напрямую. В дальнейшем, когда вы получите достаточно знаний, чтобы безопасно заниматься рискованными эмоциями, мы попросим вас определить свой гнев и проработать его. Вероятно, вы будете изумлены и ошеломлены чувствами, которые обнаружите в своей

душе; они даже могут причинить вам боль. Однако с болью придет исцеление и новое, счастливое понимание того, как прекрасно вы сотворены.

Оставим пока опасную тему гнева и займемся сначала тем, как влияет созависимость на различные виды межличностных отношений.

ЧАСТЬ 4

Созависимость в межличностных отношениях

Глава 9

Отношения: здоровые или созависимые?

Сюзанна Уэсли родила девятнадцать детей, из которых до совершеннолетия дожили десять. Она сама дала им дома начальное образование, а еще, несмотря на свои частые болезни, учила их латыни, греческому языку и богословию. В их доме жизнь подчинялась заведенному ею неукоснительному и жесткому распорядку. Чтобы сбежать от упорядоченной домашней жизни, ее беззаботный муж-гуляка Сэмюэл месяцами не жил дома, оставляя на жену семью, долги и свою церковь, стоящую на вересковых пустошах Англии. Их средний сын Джон унаследовал от матери методичность и любовь к порядку; наверное, поэтому основанная им христианская деноминация была названа методистской. Возможно, вы также слышали о Чарлзе — самом младшем сыне Сюзанны. А ее старшую дочь звали Эмилия.

Эмилия Уэсли была известна всему приходу как самая красивая, умная и ответственная девочка в семье. Она была высокой и стройной. Деревенские сплетницы перемывали ей косточки, обсуждая, не слишком ли она возомнила о себе. С одной стороны, она безупречно вела себя как дочь викария, и ее нельзя было упрекнуть в высокомерии; с другой, ей уже исполнилось двадцать, а она еще ходила в девицах. Надо отдать ей должное, она оставалась целомудренной, но ведь за ней даже никто не ухаживал!

С раннего детства Эмили приходилось заменять мать, когда та была слишком слаба физически, чтобы работать. Эмилия помогала ей с детьми и с домашними делами. Она учила латынь, греческий и богословие вместе с братьями, хотя триста лет назад образованные женщины были не в почете. У Эмили не было другого выбора, и все детские годы она провела в усердной работе.

Расточительность отца семейства не позволяла дочерям покупать наряды. Каждый пенни тратился на хлеб или исчезал в бездонной пропасти грандиозных прожектов отца, направленных на быстрое обогащение. Поскольку Эмилия не имела приличной одежды, то не могла получить подходящую для себя работу гувернантки или сиделки. Пытаясь хоть как-нибудь использовать свои знания, она основала в соседнем Гейнсборо школу для девочек. Ей было уже сорок четыре года, когда некий Роберт Харпер предложил ей руку и сердце.

Эмилия не любила этого человека по-настоящему, но он казался ей достаточно привлекательным. Кроме того, у него были деньги и хорошая работа, а она очень устала трудиться. Она мечтала об отдыхе, о том, чтобы о ней пеклись и заботились после того, как она провела всю жизнь в заботах о других. И она вышла замуж.

К сожалению, она не знала, что Роба Харперу тоже надоело трудиться. В его планы супружеской жизни входило бросить работу и жить припеваючи на деньги жены. Когда

Эмилия родила, муж ушел от нее, забрав все ее сбережения. Их ребенок родился слабеньким и вскоре умер.

ПОВТОРЕНИЕ СТРАДАНИЙ СЕМЬИ

История Эмили Уэсли повторяется в наше время в жизни миллионов людей — меняются только детали. Девушка, выросшая в семье алкоголиков, клянется, что никогда в жизни не допустит этого несчастья в своей жизни, а потом выходит замуж за алкоголика и может даже начать пить сама, хотя по собственному печальному опыту знает, что такое алкоголизм. Мужчина, в родительской семье которого произошли несколько разводов, постоянно встречает «не ту женщину». Клодия Блэк написала на эту тему замечательную книгу под красноречивым названием «Со мной так никогда не будет». Многие социологи и социальные работники отмечают, что взрослые дети из дисфункциональных семей склонны к дисфункциональным отношениям, потому что они стали созависимыми.

Как же так? Ведь человек, который по собственному опыту знает, какие страдания приносит алкоголизм или какая-то другая зависимость, должен понимать, чего следует избегать. Почему он не обращает внимания на очевидные предупредительные сигналы?

В нашей клинике мы с грустью видим, что люди, страдающие сильной созависимостью, закрывают глаза на то, от чего другой человек буквально убежал бы. Они не видят предупредительных сигналов, потому что

подсознательно не хотят их видеть. Они неизменно оказываются рядом именно с такими людьми, которых они клялись избегать.

Давайте проиллюстрируем эту закономерность. Мы уже замечали, что созависимость трудно — если не невозможно — измерить, хотя некоторые консультанты и применяют специальные шкалы созависимости. Не вдаваясь в такие профессиональные подробности, мы предложим вам другую шкалу для неформального использования. Вообразим, что внутри каждого человека находится термометр, измеряющий степень созависимости.

Ни один человек полностью не свободен от призраков прошлого, поэтому ни один из наших термометров не будет показывать нуль. Но ни один человек не может зависеть от прошлого полностью (другими словами, быть полностью созависимым), поэтому и ста градусов ни один термометр не покажет. Большинство людей находится где-то на нижнем краю шкалы: их воспитание в родительской семье могло в чем-то отрицательно повлиять на их личность, но в основном они хорошо справляются с семейной жизнью и устанавливают нормальные отношения в семье.

Здоровая семья

Что такое здоровая семья? Опросите сто человек — и получите сто разных ответов. Однако из наблюдений в клинике мы вынесли следующие основные критерии.

- Здравомыслящие уравновешенные родители. У них нет депрессии, психического заболевания или крайне ожесточенного взгляда на жизнь. Если в прошлом они страдали от депрессий, то сумели их преодолеть.
- Родители, не имеющие какой-либо сильной зависимости: от алкоголя и наркотиков, трудоголизма, неконтролируемой траты денег, неконтролируемого гнева, расстройств питания.
- Зрелые родители, являющиеся уверенными в себе личностями, способными справляться с жизненными трудностями.
- Родители, имеющие положительную самооценку и не испытывающие с ней проблем.
- Родители, состоящие в нормальных отношениях с Богом. В идеале Бог занимает в структуре семьи центральное место.
- Родители, целенаправленно поддерживающие счастливый брак.

Обычно в таких семьях вырастают дети, имеющие низкую степень созависимости, в свою очередь, строящие здоровые семьи.

Теперь рассмотрим другой конец шкалы — крайнюю степень созависимости.

Созависимая семья

Эта семья имеет следующие признаки, противоположные здоровой семье:

- Один из родителей (или оба) неуравновешен, постоянно тревожится, отчаялся, имеет нереалистичный взгляд на мир. Если таков только один из родителей, второй всецело занят его проблемами.
- Родители, зависимые от алкоголя, наркотиков, работы, неконтролируемого гнева; имеющие расстройства питания; одержимые тем, на что обычные люди не обращают особого внимания.
- Незрелые родители, особенно те, которые обращаются к детям за поддержкой, самоутверждением, советом и помощью.
- Родители с низкой или искаженной самооценкой.
- Родители с ненормальным отношением к Богу: например, один из них или оба атеисты (полное отсутствие отношений с Богом) или агностики. Либо они очень религиозны, но обращают внимание только на внешнюю сторону религии («если ты «правильно» ведешь себя, «правильно» выглядишь и «правильно» мыслишь, Бог примет тебя»). В вопросах веры стоят на жесткой позиции (единственно правильное отношение к Богу — наше отношение) и фанатично требуют от детей полного подчинения их религиозным взглядам.
- Родители, которые разводятся, разъезжаются, постоянно ссорятся, ожесточены по отношению друг к другу и к самому браку; родители, которые сохраняют постылый брак «только ради детей».

Ситуация Эмили

Оглядываясь через века на жизнь Эмили Уэсли Харпер, мы попробуем «измерить» степень ее созависимости. Отец Эмили бросил ее, и она очень рано стала играть в семье роль взрослой женщины — состояние, которое мы сейчас называем эмоциональным инцестом. Для своих братьев и сестер она была второй мамой. Их настоящая мать очень строго контролировала поведение своих детей. Хотя эта строгость в какой-то мере была оправданной, потому что без нее огромная семья Уэсли превратилась бы в хаос, она все же сыграла свою отрицательную роль. Детство Эмили прошло в облаке тяжкого труда, окутавшего ее с самых ранних лет. Причины созависимости, о которых мы говорили во второй части книги, пыльным цветком разрослись в этой семье.

Когда Эмилия выросла, она не могла использовать данные ей Богом ум и образование, что приводило ее в отчаяние. Постоянная бедность также причиняла немало страданий, ибо в то время редко кто мог улучшить свою

жизнь, перейдя границу своего экономического класса. Мы знаем, что Эмилия глубоко страдала от отсутствия в семье как самого отца, так и его финансовой помощи.

Не ее вина, что ее «температура созависимости» поднялась так высоко.

Созависимость обладает своего рода «поисковой системой». Человек с 80 баллами созависимости по нашей шкале безошибочно найдет себе партнера, созависимость которого также будет высокой (скажем, между 70 и 90). Представьте себе, к примеру, что в огромном танцевальном зале находятся двести человек; у одной из присутствующих девушек балл созависимости равен 85, а у всех остальных он около 20. Если в зал войдет молодой человек с 80-балльной созависимостью, он в конце концов обязательно отыщет единственную созависимую девушку в толпе. Так происходит всегда.

Мужчина, которого выбрала Эмилия, казался трудолюбивым, зажиточным и стабильным, то есть обладал всеми качествами, которых ей так не хватало в отце. Она была уверена, что он ее не бросит. Эмилия ни в коем случае не хотела повторить судьбу своей матери, потому что она была не понаслышке знакома с горем, которое приносят нужда и одиночество. В Робе Харпере она увидела мужчину своей мечты, тогда как в действительности он оказался очень похожим на ее отца.

Вернемся к нашим «сосудам любви», только теперь они будут принадлежать не матери и отцу. В этом примере мы поговорим о мужчине, которого назовем Генри. В его «сосуде любви» почти ничего нет; его «измеритель созависимости» показывает 80 баллов. Конечно, Генри ничего не знает о «сосудах любви» и о том, что его «сосуд» почти пустой, но он чувствует, что ему чего-то не хватает в жизни. Он молод и ищет любимую, свою Генриетту. Скорее всего, «сосуды любви» всех женщин, с которыми он встречается, будут так же пусты, как и его собственный; созависимость Генриетты будет 75, или 80, или 90.

Генри совсем не собирается делать такой выбор. Наоборот, если он рос в семье, где процветало насилие, он говорит себе: «Ну уж нет! В моей семье все будет по-другому, не так, как у папы с мамой». Но его «поисковая система» ищет и находит девушку, в точности похожую на маму или папу.

Во время ухаживания Генри и Генриетта скрывают и маскируют пустоту своих сосудов любви. Этот обман плюс «поисковая установка» порождают иллюзию: «Наконец-то я нашел того человека, кто даст мне любовь, которой я жажду». Их невысказанный, неосознанный «брачный контракт» гласит: «Ты дашь мне все. Я чувствую внутри себя пустоту — мне не хватает любви, и ты, любимый (любимая), дашь мне ее».

Наш опыт показывает, что чем менее наполнен «сосуд любви», тем больше этот человек склонен к идеализированным романтическим отношениям. Другими словами, чем больше пустота внутри меня, тем больше я буду искать романтическую любовь, похожую на голливудский фильм: «Однажды придет волшебный день, когда я войду в комнату, полную людей, и увижу Его (Ее)... Он поможет мне стать самой собой. Наша любовь будет вечной». Когда Генри наконец встречает Генриетту, в небе будто вспыхивают огни, их охватывает блаженство. Преувеличенная острота их чувств отражает пустоту их «сосудов любви».

Если бы «сосуд любви» Генри был полным, он не ощущал бы такую непреодолимую потребность раствориться в Генриетте («сосуд любви» которой был бы тогда, наверное, тоже полным). Конечно, он бы сохранил теплые романтические чувства к ней, но они бы контролировались разумом, логикой, моралью и, если влюбленные — христиане, Божьей волей.

Но «сосуд» Генри, как мы знаем, почти пустой. Исходя из его неудовлетворенных эмоциональных потребностей можно сказать, что Генри — «половинка» личности. Когда он соединяется с Генриеттой, где-то в глубинах его подсознания гнездится мысль: «Я — неполная личность, и ты тоже. Если мы соединимся, то станем цельной личностью: я дополню тебя, а ты — меня».

Однако у них ничего не выходит. Образно говоря, брак — это не сложение, а умножение. *Половина, умноженная на половину, дает одну четверть. Неполнота плюс неполнота не равняется цельности, а остается неполнотой.* Генри и Генриетта обнаруживают, что им стало еще хуже, чем до встречи.

Но главное впереди. Наши влюбленные тщательно скрывали друг от друга пустоту своих «сосудов любви». Каждый надеялся, что его будут любить, как любят маленького ребенка, ведь внутри он (и она) и был маленьким потерянным ребенком; каждый надеялся, что у другого хватит любви, чтобы заполнить его пустой гулкой «сосуд». Такое нельзя долго скрывать от мужа или жены; каждый из них быстро понимает, насколько пуст «сосуд» другого. Когда это заблуждение раскрыто, становится ясно, что эмоциональные потребности супругов никогда не будут удовлетворены, и брак быстро распадается в буре разочарования, горечи и гнева.

А если бы «сосуд любви» Генриетты оказался достаточно полным? Тогда она, наверное, скоро почувствовала бы, что их отношения с Генри душат ее, истощают в полном смысле этого слова. Если она сама цельная личность, ей не надо, чтобы ее кто-то дополнил, и она чувствует: что-то у них с Генри идет не так. Поскольку она не ослеплена созависимостью и хорошо видит предупредительные сигналы, то решает разойтись с Генри еще до замужества.

Нам бывает очень трудно консультировать пары, которые испытывают такое интенсивное, магнетическое, созависимое притяжение друг к другу. Их чувства необыкновенно сильны. Пара уверена, что это любовь, и не понимает, что плохого в таком всепоглощающем, почти благоговейном отношении друг к другу. Разве это не та любовь, о которой слагаются песни и пишутся стихи?

Подумайте только об огромном числе кинофильмов, телевизионных сериалов и эстрадных песен, в которых подобные отношения восхваляются и идеализируются:

- Весь мир влюбленного заключен в его любимой.
- Исчезновение этого острого сильного чувства означает конец любви.
- Любовь внезапно поражает вас, как стрела Амура; если не так, то это не любовь.
- Главное в любви — физическая привлекательность.
- Настоящая любовь всесильна и неуправляема.

Сравните эту картину с тем, что известно психологам о созависимых отношениях:

- Созависимый человек имеет неопределенный или неверный образ самого себя и поэтому стремится раствориться в другом человеке. Иными словами, созависимый не имеет четкой самоидентификации и личностных границ: «Я — это я». Вместо этого он думает: «Я не знаю, кто я». Личность созависимого смешивается и перепутывается с личностями близких ему людей.
- Поскольку «сосуды любви» созависимых почти пусты, эти люди не могут осознать и понять смысл такого основополагающего человеческого чувства, как любовь. За любовь они принимают кратковременную влюбленность, взаимный голод по любви, физическое влечение и простую симпатию.
- Созависимые настолько склонны к навязчивому поведению и зависимости, что привносят их в свои личные взаимоотношения. Они с легкостью становятся одержимыми другим человеком, не могут его отпустить.

Человеку, который погружен в подобные отношения, они кажутся настоящей любовью, потому что именно так ее изображают средства массовой информации, да и все окружающие. Он не понимает, что фильмы и книги не уделяют внимания более глубокому, но менее романтическому чувству потому, что оно гораздо менее живописно. При истинной любви не бывает сильных ссор и постоянных конфликтов, как при созависимых отношениях. Стереотипные представления о любви проще и легче изобразить, чем глубокие, сложные взаимоотношения, особенно в нашей культуре «моментального удовлетворения».

Представьте себе, что через тридцать тысяч лет археологи проведут раскопки наших городов. Что они увидят? Моментальные фотографии, фаст-фуд, экспресс-почту, телефакс, банкоматы. Мгновенные болеутоляющие: «У вас нет времени на боль». Как вы думаете, не поразит ли наше нетерпение антропологов будущего точно так же, как оно поражает представителей иных культур, которые впервые знакомятся с нашим галопирующим образом жизни?

Одна американская журналистка долго работала в Японии и СССР. Она говорила, что Япония для американца — другой мир, а Советский Союз — другая Вселенная. В Советской России вы ждете в бесконечных очередях, чтобы купить самые необходимые вещи. Ожидание в Америке — это потерянное искусство.

Учитывая американское пристрастие к сиюминутному удовлетворению всех желаний, стоит ли удивляться тому, что американские дети не хотят тратить долгие годы на обучение в школе или колледже, когда легко доступные наркотики доставляют им удовольствие в считанные минуты?

Соедините этот синдром мгновенного удовлетворения с созависимой любовью, пропагандируемой американскими средствами массовой информации, и вы получите совершенно искаженное представление о любви. Несколько лет назад вышла популярная книжка, которая давала женщинам следующий совет относительно замужества: «Если вы встречаетесь с мужчиной год, а он не предложил вам выйти за него замуж, немедленно оставьте его и ищите другого».

В нашей культуре мы забываем о том, что много удачных браков в мире происходит «по сговору». В Японии, этом другом мире, сорок процентов браков заключается в результате сватовства, а процент разводов у японцев в четыре раза ниже, чем в Америке. Неудивительно, что многие психологи скептически относятся к романтической любви.

Даже нормальные устойчивые браки могут через некоторое время пережить кризис. Появляется чувство разочарования: «Это не то, на что я надеялся (надеялась)».

Когда люди (особенно созависимые) женятся, их отношения вначале существуют как бы на двух уровнях. Мы уже говорили о том, что созависимые обычно стараются спрятать друг от друга внутренний недостаток любви. Однако есть и еще кое-что.

Представьте себе отношения новобрачных, как фигурное катание на коньках по поверхности озера. Блестящий лед, по которому они катаются, — это очевидные причины их брака: установка «Вот оно!», «Я безумно люблю тебя, и мы оба любим кататься на коньках», «Мы будем вечно счастливы, вместе танцуя на льду».

Однако подо льдом скрывается глубокое озеро — неписанные и невысказанные условия брака. В конце концов тонкий лед трескается, потому что он недостаточно прочный, чтобы поддерживать брак, — это самое легкое и одновременно самое трудное предприятие человека. Наши фигуристы проваливаются в глубокую студеновую воду. Если они не готовы проработать свои проблемы, их союз или распадется, или растворится в море горьких разочарований и сожалений. Такие супруги, потеряв иллюзии, приходят к нам на консультацию через полгода после свадьбы.

— Я люблю ее всем сердцем, но оказывается, я вовсе не знаю ее.

— Он не тот человек, за которого я выходила замуж. Он изменился.

Пример таких супругов — Ральф и Дарси Уэллс. Оба они выглядели как герои книги. Мы сразу поняли, что Дарси не только красива, как кинозвезда, но и исключительно умна. Ральф, который в сорок лет женился во второй раз, оставался по-студенчески моложавым и мужественным. Он носил смокинг с такой элегантностью, будто родился в нем, а когда приезжал на каникулы на свое ранчо в Колорадо, превращался в настоящего ковбоя в шляпе-стетсоне и рубашке в клетку.

Они обратились к консультанту меньше чем через год после свадьбы. После нескольких сеансов мы определили скрытые условия, с которыми они вступали в брак. Скрытый план Ральфа был следующим: он устал от скучной жизни с добропорядочной женой. В этот раз он хотел, чтобы его жена была увлекательной возлюбленной. А Дарси рассчитывала стать просто женой, пусть и ослепительно красивой; она мечтала о домашнем уюте. Он ожидал изящных туфелек с перьями и обольстительных пеньюаров, а она представляла себе фланелевую ночную рубашку и мягкие шлепанцы. «Эй! — воскликнуло внутреннее «я» Ральфа, — а куда делась моя любовница?».

После их свадьбы экономиста Далласа пережила резкий спад, что уничтожило большую часть капитала Ральфа. Скрытым условием Дарси была романтическая фантазия о богатой жизни в браке: «Ты будешь заботиться обо мне и обеспечишь мне безоблачную жизнь». Богатый и надежный мужчина, за которого она вышла замуж, в один прекрасный день пришел домой и сказал, что он банкрот.

Если романтические отношения в браке поверхностны и не заходят глубже, чем «уровень льда», романтика, скорее всего, исчезнет вместе с мечтами, когда герой-любовник объявит о своем банкротстве. Однако если отношения глубже и прочнее, брак выживет.

Любовь Ральфа и Дарси была глубокой и прочной, поэтому они смогли отказаться от своих первоначальных романтических фантазий. Однако обоим пришлось переработать свои брачные ожидания. При этом их рассуждения были примерно следующими.

Ральф: *«Я хотел, чтобы моя жена была русалкой, ожившей фантазией. Вместо этого я получил прекрасную жену. Бог благословил меня, дав мне в жены хорошую женщину, и я доволен своим браком».*

Дарси: *«Я думала, что выхожу замуж за богача: ведь об этом мечтает каждая девушка. Этого не случилось, но мой муж любит меня и делает все что может. Вокруг столько ничемных людей, мне достался настоящий подарок. Я расстанусь со своими фантазиями и буду радоваться тому, что имею».*

Искренние, преданные друг другу пары, которые честны по отношению к своим скрытым условиям, способны пойти на компромисс, пересмотреть некоторые свои ожидания от брака и найти причины остаться вместе. Если бы Ральф и Дарси были созависимыми, их консультирование заняло бы гораздо больше времени, потому что в этом случае им пришлось бы прорабатывать не только трудности взаимоотношений, но и причины созависимости.

Каждая пара должна время от времени проверять свои супружеские ожидания, потому что для брака существуют как поверхностные, так и глубокие причины. Человек с устойчивой психикой, получивший в детстве достаточно любви, обычно способен, как супруги Уэллсы, пересмотреть свои скрытые мотивы. Созависимые, не имеющие достаточно любви к самим себе, а значит, и сил, не могут разобраться со своими заблуждениями и построить брак исходя из новых предпосылок: для этого им сначала надо избавиться от созависимости. Им следует измениться, а главный враг перемен созависимых — они сами.

Сколько бы ни говорили созависимые, что хотят исцелиться и прекратить свои страдания, глубоко в душе они цепляются за них. Сама их сущность противится любым переменам. Не компенсировав несчастья своего детства, они не будут двигаться вперед. Глубоко в душе они стремятся повторять и повторять свое прошлое, пока оно не станет таким, как надо.

Вы в той же ситуации. Начиная работу над собой, которая принесет вам душевный мир, вы должны услышать этот вкрадчивый и лукавый голос внутри себя, с которым вам придется постоянно бороться.

Есть ли на свете чистая, бескорыстная любовь? Конечно, есть, но она не похожа на жалкую версию этого чувства, которую предлагает созависимость. Давайте посмотрим на различия между настоящей и ложной любовью.

Глава 10

Созависимость или взаимозависимость?

«И под ливнем, и под градом, лишь бы быть с тобою рядом...», «Такая разная любовь у нас в сердцах, я не могу с тобой и без тебя», «Говорят, что я ночей не сплю, — просто я люблю, все твердят, что я себя гублю, — просто я люблю»...

В несчетном множестве эстрадных песен воспевается любовь — настоящая, сильная, романтическая любовь. Если бы был принят закон против рекламы созависимости, поп-музыку запретили бы, а альбомы поп-исполнителей сдали в архив. Запретили бы многие фильмы и книги — как художественные, так и документальные.

Чем отличаются созависимые отношения и их противоположность — взаимозависимые отношения? Где проходит граница между нормой и одержимостью? Мы приведем вам десять различий, которые помогут оценить сильные и слабые стороны отношений на примере взаимоотношений группы или пары.

Не забывайте, что эти признаки, как и созависимость, — характеристики не качественные, а количественные. Между созависимым состоянием и здоровыми взаимоотношениями существует плавный переход. Когда вы будете оценивать свои собственные взаимоотношения в свете этих критериев, спросите себя: «Насколько они склоняются в ту или другую сторону? На что они больше похожи: на нездоровые созависимые отношения или на нормальные отношения, предполагающие мир в душе, счастье и личностный рост?».

ВЫНУЖДЕННОСТЬ ИЛИ ВЫБОР?

Торвилл и Дин — знаменитые фигуристы, исполняющие танцы на льду. Представьте себе эту пару на катке: они несутся вдоль бортика рука об руку, прижавшись друг к другу и как бы составляя одно целое. Вот они разъезжаются и начинают описывать на льду расходящиеся круги, а потом съезжаются и снова скользят вместе.

А теперь вообразите, что эти фигуристы связаны веревкой на уровне пояса. Они пытаются выполнить свою программу — но, увы, ни вращения, ни другие сложные фигуры у них не выходят. Они способны только катиться вперед в положении «нос к носу», и даже самое отработанное движение получается у них неуклюжим. Куда подевались их поразительное единство, слаженность, плавность и великолепное мастерство? Может быть, их движения и синхронны, но кому нужна эта синхронность, когда партнеры не могут ни разъединиться, ни сменить положение?

В созависимых отношениях присутствует аспект, который можно назвать «одержимостью» или «безрассудностью», — такие отношения кажутся вынужденными. Партнеры как бы связаны между собой невидимой веревкой: малейшее движение одного вызывает реакцию другого, их положения жестко фиксированы, каждое слово контролируется с учетом предполагаемой реакции партнера.

«Не говори об этом, ты ее расстроишь», «Не признавайся, что тебе плохо, — он посмеется над тобой», «Если я признаюсь в своих чувствах, все подумают, что моя личная жизнь не сложилась», «Я не могу действовать, потому что боюсь его реакции».

Выбор

Нормальные взаимозависимые отношения разительно отличаются от такой картины. В них присутствует желание, но нет непреодолимой потребности. В них любовь — будь то чувство к супругу, ребенку или другу — это всегда выбор. Подчиняясь требованиям хореографии, фигуристы исполняют красивый и своеобразный танец. Каждый из партнеров развивается и растет без ущерба для их союза.

«Я буду действовать так, как требуют наши интересы, а если его реакция будет неправильной, мы это обсудим». Вместо «Я не могу жить без тебя, любовь моя» партнеры говорят: «Конечно, я мог (могла) бы жить без тебя, но я выбираю жизнь с тобой, потому что люблю тебя». Свобода выбора обогащает и украшает отношения.

Любовь — это выбор.

УГРОЗА ЛИЧНОСТНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ИЛИ ЕЕ СОХРАНЕНИЕ?

Элен Редди с восторгом поет: «Я женщина!», и этим, пусть несколько расплывчато, она идентифицирует себя. Самоидентификация — это ответ на вопросы «Кто я? Как я воспринимаю себя?». В одном из своих стихотворений Роберт Берне высказывает желание, чтобы боги дали нам способность видеть себя такими, какими нас видят другие.

Когда в созависимых отношениях партнеры стараются полностью слиться друг с другом, их питает общая иллюзия:

«Чем ближе я к тебе, тем яснее моя идентичность». Другими словами, «если мой пунктирный круг совместить с твоим, они превратятся в сплошной круг» или «Я половинка и ты половинка — вместе мы целое». Каждый стремится получить от партнера ясное представление о себе самом, но у того нет достаточно надежной самоидентичности, чтобы поделиться ею.

Образно говоря, наши фигуристы, связанные в поясе, все туже и туже затягивают веревку, пытаясь идентифицировать себя через тесную связь с партнером. К сожалению, эта излишняя близость приводит к прямо противоположным результатам.

Каждый партнер все сильнее опирается на идентичность другого; каждый предупреждает или копирует его желания и предпочтения. Каждый притворяется, что их отношения идеальны (хотя это не так), потому что истинная любовь должна выглядеть идеальной. И потом, кому нужен партнер, далекий от идеала? Человека с нечеткой самоидентичностью может устроить только идеал. Возникающее напряжение, разочарование и гнев быстро подавляются. Одержимость созависимых отношений делает их неестественно интенсивными, более важными, чем они есть, всепоглощающими и непреодолимыми.

Если один из партнеров начнет задыхаться от столь тесной близости и сделает шаг назад, самоидентичность второго подвергнется угрозе. Слишком большая часть его личности зависит от другого человека; если он отходит и дистанцируется, эта часть как бы уходит вместе с ним.

Личности в созависимом союзе напоминают сиамских близнецов — хирургу приходится решать трудную задачу: если их разделить, один или оба могут погибнуть, но и вместе они, скорее всего, не выживут. При эмоциональной созависимости партнеры чувствуют, что они не выдержат отделения друг от друга, но их союз также разрушителен.

Сохранение самоидентичности

При взаимозависимых отношениях фигуристов удерживает вместе прекрасная хореография, а не связывающая их веревка. По мере личностного роста партнеров их взаимоотношения дают им все больше пространства. Однако, поскольку каждая личность уже надежно идентифицирована, их связь не абсолютна. У каждого из них есть свобода для того, чтобы реализовать свой личностный потенциал в полной мере.

Верующий христианин обладает особенной возможностью «дотянуться до звезд», потому что Бог ценит уникальность каждого из нас. По многим причинам — например, потому, что Господь узнал все о каждом из нас еще до нашего рождения, — Он Сам утверждает самоидентичность христианина. Кроме того, христианин может получить необходимую ему поддержку от Бога и Иисуса Христа; более того, его поощряют в этом. Высшая Личность Господа дает ему неисчерпаемые ресурсы.

Идентичность, цельность и ценность личности христианина живут внутри него и не зависят от его отношений с другими людьми. Когда христианин (христианка) вступает в близкие отношения с женой (мужем), близким другом или родственником, оба дают и берут, но не по необходимости. Когда смерть или расставание прерывают отношения, жизнь продолжается. Прекращение близких отношений вызывает горе, страдания и боль — но не потерю себя.

ИЛЛЮЗИЯ СИЛЫ ИЛИ РЕАЛЬНАЯ СИЛА?

— Лошадь, которая работает шесть дней в неделю, гораздо сильнее лошади, которая просто пасется на лугу, — объясняла нам Маргарет. — А лошадь на выпасе сильнее той, которую круглый год держат в конюшне. Дело в физической активности, в упражнении мышц. Я думаю, что в психике действуют те же законы. Из-за Пита я много работаю эмоционально и становлюсь сильнее.

Маргарет сделала карьеру, о какой мечтает каждая девочка-подросток. Ей еще не было тридцати лет, а она уже владела и успешно управляла собственным делом: конным заводом в пригородах Форт Уорта. Ее лошади участвовали в родео и скачках, а сама она ездила верхом, сколько хотела, пока наемные работники чистили конюшни. Маргарет была замужем за «тихим» алкоголиком. Ее муж Пит, вернувшись с работы, начинал с пива и каждый вечер напивался до бесчувствия.

Маргарет откинула назад свои длинные густые волосы и философски пожала плечами.

— Пит мог быть и хуже. Он мог бить меня или ссориться, когда напьется, или шлаться по пивным, а он пьет дома, и работа у него пока есть. А раньше, когда я только начинала дело, он мне много помогал. Он верит в меня — в нем моя сила.

— Вы и вправду считаете, что Пит помогает вам стать сильнее?

— Конечно, вся моя жизнь доказывает это.

Часто созависимый думает, что он получает свою силу от другого человека или от их отношений. При более сильной созависимости, чем у Маргарет, один из партнеров или они оба верят, что их жизненная энергия и сила так же, как большая часть их самоидентичности, получена друг от друга; Внутри них тихий голос шепчет: «Если ты отойдешь от меня или наша любовь станет меньше, я ослабею. Может быть, я даже зачахну и умру».

В действительности происходит нечто трагически противоположное. Хотя оба созависимых партнера уверяют друг друга, что их союз — это их жизнь и они не мыслят ее друг без друга, их отношения высасывают энергию и истощают силы. Оба черпают из почти пустых «сосудов любви». Они тратят массу энергии, подавляя гнев либо выражая его другими путями — ведь гнев обязательно присутствует в их отношениях. Даже только одно отрицание требует очень много энергии. Мы уж не говорим о крайне истощающих эмоционально стрессе и тревоге, о вызванных подъемами и спадами созависимых отношений замешательстве, ужасе, пренебрежении, спорах, возможных финансовых трудностях или проблемах с детьми.

Истинная сила

Один из наших сотрудников, Билл, спроектировал и построил себе дом в Колорадо. Этот дом — не какая-нибудь хибарка: гостиная с огромным каменным камином занимает два этажа, а спальни соединены балконом с балюстрадой. К балкону ведет красивая лестница, которую Билл сам смастерил из изогнутого и сучковатого ствола американского тополя. У балкона была только пара небольших недостатков: во-первых, когда дети бегали по нему, балюстрада раскачивалась, и, во-вторых, она слегка провисала.

Однажды к Биллу заглянул один из местных жителей по имени Джо Рамирес.

— Знаешь, чего тебе не хватает, Билл? — сказал он со своим деревенским акцентом. — Остругай пару бревен и сделай подпорки к балюстраде, а то, глядишь, твоя кошка залезет на балкон и обрушит его.

— Как думаешь, нужно, чтобы подпорки наверху сходились? — спросил его Билл.

— Да нет. Двух подпорок тебе хватит, и они не должны касаться друг друга ни внизу, ни вверху. Они держатся крепче всего, если поставить их рядом, но отдельно друг от друга — тогда им не страшна любая тяжесть.

Прямые и крепкие; рядом, но раздельно; двое, выполняющие общую роль, — вот в чем секрет истинной силы.

МЕЛОДРАМА ИЛИ ПОСТОЯНСТВО?

Вспомните Брэда и Джоан, таскавших свой несчастный велотренажер взад-вперед по городу и вверх-вниз по лестнице. Их отношения резко менялись от горячей любви до еще более горячей неприязни. Для созависимых отношений характерны драматические расставания и примирения.

Астроном Джордж Гамов получил мировую известность во времена бурного развития ядерной физики и исследований ученых о структуре Вселенной. Рассуждая о четырех измерениях пространства и времени, Гамов наглядно представил жизнь отдельного человека в виде линии, движущейся через пространственно-временной континуум, координатами которой являлись точки случайных и неслучайных событий. Он предположил, что пересечение таких линий дает новые точки координат, что меняет их направление.

Это очень хорошая иллюстрация. В нашей клинике мы предлагаем пациентам изобразить свои супружеские, родственные или дружеские отношения в виде идущих рядом линий. Ни одни отношения не могут вечно идти полностью параллельно, как железнодорожные рельсы, — в конце концов все мы не более чем люди. Однако отношения созависимых меняются так радикально, что во время ссор их линии очень далеко расходятся, а потом, во время примирений, сходятся обратно и пересекаются. Их личности сливаются и теряются друг в друге, что чревато неприязнью и даже насилием. Время вдвоем — счастливое время — становится несчастьем.

Одна супружеская пара, которую мы консультировали — Роберт и Эдна, — прожили вместе восемь лет. Их совместная жизнь отличалась исключительным эмоциональным непостоянством, взлетами и падениями, временами физическим насилием. Они пробовали на время разойтись, посмотреть на себя со стороны, установить нормальные границы, но ни одно из их решений не продержалось больше суток. В результате они все так же несчастны и, спотыкаясь, бредут по жизни. Они не могут решить своей основной проблемы.

Постоянство

Сравните такое мелодраматическое существование с нормальными отношениями. В них две жизненные линии также бегут рядом, иногда касаясь других линий. В долгосрочной перспективе эти линии отражают волнообразные естественные ритмы надежных отношений. В какие-то периоды жизни партнеры могут сосредоточиваться на разных ее аспектах — карьере, воспитании детей, образовании, увлечениях, церковном служении и служении людям вне церкви. Промежутки между линиями в эти периоды могут увеличиваться. Бывают и другие, прекрасные времена — например, после рождения ребенка, когда близость между супругами возрастает и их линии сходятся. Их личности остаются неприкосновенными, но отношения между ними становятся исключительно близкими и теплыми.

СОБСТВЕННОСТЕВО ИЛИ ДОВЕРИЕ?

Возможно, Брэд и Джоан меньше мучили бы тренажер, не будь Брэд таким ревнивым. Увидев в ее конторе привлекательного мужчину, он немедленно предполагал самое худшее — ведь он знал цену сексуальной привлекательности Джоан, да и сам находился в ее власти. По его мнению, ни один мужчина не мог спокойно пройти мимо нее.

Как правило, созависимые отношения не обходятся без ревности. Ревность созависимых возникает из неуверенности и иногда достигает размеров клинической паранойи. Брэд буквально сидел в засаде, с нетерпением ожидая любого знака, любого самого незначительного доказательства неверности Джоан. Каждое подозрение вызывало бурную сцену и ссору. А сама Джоан? Хотя она и считала себя передовой женщиной, борющейся с мужчинами за равноправие, коллеги Брэда женского пола вызывали у нее ревнические чувства.

Доверие

Истинная близость предполагает спокойное доверие. К сожалению, приходится признать, что даже хорошие взаимоотношения не свободны от сомнений. Однако созависимые, как ястребы, следят друг за другом, стремясь обнаружить малейшие проявления «нелюбви». Доверяющий партнер не глух и не слеп, но он сначала верит и только потом подозревает. Доверяющий партнер спокойно принимает тот факт, что его супруг (или супруга) контактирует со множеством разных людей, среди которых попадаются весьма привлекательные личности. Доверительные отношения можно описать как спокойные, лишенные напряженности.

УЗОСТЬ ИЛИ ШИРОТА?

Медсестра Флоренс Найтингейл прославилась благодаря своей деятельности во время Крымской войны. Фактически она самостоятельно основала институт медсестер и превратила это занятие в общепризнанную и уважаемую профессию. Мало кто знает, что она, кроме того, первой применила статистический график, который впоследствии получил название «секторная диаграмма». Используя свои «гребешки», как она называла эти диаграммы, она побуждала медлительных британских военных к принятию медицинских реформ.

Нарисуйте секторную диаграмму своей жизни, отметив на ней время и усилия, которые приходится уделять вашим различным ролям в жизни. Чем важнее роль, тем больше ее сектор. Например, для матери пятерых детей материнство займет основной сектор, а занятия серфингом — гораздо меньший. Ваши роли могут включать супружество, родительские обязанности, работу, церковь, друзей, отдых, увлечения, «время для себя». Диаграмма жизни нормальной здоровой личности состоит из многих секторов, и, хотя они разного размера, они более или менее уравнивают друг друга.

Напротив, диаграмма жизни созависимого будет искаженной, особенно если сектора отражают количество эмоциональной энергии, потраченной на ту или иную роль. В эмоциональном контексте созависимый так одержим каким-то одним «главным» аспектом своей жизни, что этот аспект подавляет все остальные роли. День состоит из ограниченного числа часов, и энергия человека так же имеет пределы. Созависимый тратит огромное количество времени и энергии на одного человека и его проблемы. Поскольку это занимает очень много времени и энергии, у него просто не остается сил на что-либо другое.

Такая диаграмма наглядно показывает, почему ребенок не получает достаточно заботы даже от одного родителя, если при этом второй родитель является зависимым от алкоголя, наркотиков или навязчивого поведения. Родитель, не страдающий зависимостью, всегда занят, чувствует вину, обиду, мучится, пытается разрешить возникающие кризисы — короче, он полностью вовлечен в проблемы зависимого члена семьи. Как бы он (она) ни любил ребенка, забота о нем становится очень маленьким сектором на его диаграмме.

Обычно при развитии созависимых отношений первыми приносятся в жертву друзья. Затем начинает страдать отношение к церкви. Даже если какие-то роли и сохраняются, они уменьшаются по мере того, как на них тратится все меньше времени и энергии.

В виде иллюстрации приведем пример из медицины. Не все опухоли являются злокачественными. Однако по мере того как доброкачественная опухоль растет, потребляя энергию организма-хозяина, она вытесняет здоровую ткань. Организм перенес бы рост самой опухоли, однако вытеснения и потеря здоровых тканей опасны для жизни. Созависимый в какой-то мере похож на человека, пораженного «эмоциональной опухолью». Проблемные отношения вытесняют из его жизни все здоровые отношения и виды деятельности, которые могли бы принести в его жизнь равновесие и богатство эмоций.

Широта

Представьте себе изящный флорентийский столик на одной ножке. Вы берете топор и ударяете по ножке, и столик тут же падает. Теперь представьте себе столик эпохи Тюдоров, у которого четыре ножки резного дерева. Вы обрубаєте одну ножку; столик шатается, но стоит. Человек, которого поддерживает только одна всепоглощающая страсть, упадет, если эта поддержка исчезнет (по крайней мере сам он так считает); человек с несколькими системами поддержки при утрате одной из них покачнется, но устоит.

Каковы системы поддержки в вашей жизни? Есть ли у вас близкие люди (исключая маленьких детей — вспомните про эмоциональный инцест), которые поддержали бы вас, если бы ваш основной источник поддержки исчез?

«СИНДРОМ КУРСА АКЦИЙ» ИЛИ СТАБИЛЬНАЯ САМООЦЕНКА?

«Сегодня произошло падение стоимости акций. Аналитики обвиняют в этом инфляцию».

«Курс акций резко повысился после заявления президента о том, что...».

«Я полностью завишу от твоего настроения. Если тебе хорошо, я счастлив тоже; если тебе плохо, я горюю. Твое несчастье — мое несчастье. Любая твоя проблема, реальная или выдуманная, приводит меня в уныние».

Настроения такого человека колеблются, поэтому мы называем его состояние «синдромом курса акций». Некоторые наши пациенты настолько зависят от жизни и настроения окружающих, что, когда кто-то из их окружения недоволен, они становятся несчастными. Они не действуют сами, а только реагируют на чьи-то поступки. Реагирование требует гораздо больше сил, чем действие, потому что вам приходится внимательно следить за всеми оттенками настроения другого человека и никогда не расслабляться. Самое худшее, что вы теряете контроль над собственными чувствами, так как не можете изменить чувств этого человека. Таким образом, к напряжению добавляется разочарование и раздражение.

Стабильная самооценка

При здоровых взаимозависимых отношениях вы не становитесь черствым или равнодушным. Но вы не настолько привязаны к партнеру, чтобы ваше счастье и спокойствие целиком зависели от его эмоций и чувств. В

этом случае ваша поддержка и забота становятся сильнее, поскольку вам не надо зависеть от другого человека в удовлетворении собственных потребностей. Ключ к здоровым взаимозависимым отношениям — нормальная самооценка, то есть уверенность в себе.

НАВЯЗЧИВОЕ ПОВТОРЕНИЕ ИЛИ ОТКРЫТОСТЬ БУДУЩЕМУ?

Хорошим примером навязчивого повторения служат призраки прошлого у Джона и Глэдис Джорданов. Неразрешенные проблемы детства, особенно связанные с насилием и отсутствием заботы, обрекают повзрослевшего ребенка на попытки воссоздать и пережить вновь события детства. Эта навязчивая потребность уничтожает свободу выбора. Потребность усиливается отрицанием — если человек отрицает проблему, он отрицает и возможность ее проработки. Созависимые люди бессознательно воспроизводят свое прошлое в бесплодных попытках избавиться от того, что они отрицают на уровне сознания.

У христиан положение намного хуже — у них подавляется способность слушать голос Бога и следовать за ним. Вместо Бога их движущей силой становится навязчивость.

Апостол Павел родился в семье фарисеев и воспитывался как фарисей. Вы знаете, что фарисеи, как правило, жестко следовали закону. Но Павел преодолел слепоту воспитавшей его религиозной традиции и с Божьей помощью стал открытым для того — не всегда очевидного — пути, которым вел его Бог. Павел не смог бы выполнить Божью волю, если бы остался замкнутым в своем прошлом.

Открытость будущему

Здоровые взаимозависимые отношения предполагают открытость человека для будущего. Прошлое осталось позади; динамичные и живые отношения свободны для роста. Через год после медового месяца брак стал еще лучше. Через десять лет он изменился и развился. Дружба укрепилась; родственные отношения превратились в более зрелые.

Все больше и больше супружеских пар приходит к нам в клинику, так сказать, для «настройки взаимоотношений», то есть чтобы принять участие в наших выездных семинарах и тренингах, которые происходят раз в год или полгода. На этих встречах супруги размышляют по поводу своей работы, брака и возможных изменений в будущем. Наши программы помогают супружескому союзу стать открытым для перемен и свободным от навязчивости.

ПОТРЕБНОСТЬ В КОНТРОЛЕ ИЛИ ГОТОВНОСТЬ УСТУПИТЬ?

В дисфункциональной семье царит контроль или его полное отсутствие. В одних семьях климат сверхконтроля поддерживается перфекционистскими, критическими, негибкими и авторитарными родителями; в других химически зависимый родитель привел семью в хаос, где никто ничего не контролирует, потому что неизвестно, чего ждать дальше. Услышав это описание, многие из наших клиентов восклицают: «Да у меня в семье и то и другое сразу!». Очень часто, когда один родитель оказывается нестабильным и бесконтрольным, второй становится полной его противоположностью.

Если в родительской семье были проблемы с контролем, выросший в ней ребенок становится взрослым с непреодолимой потребностью контролировать. Эта потребность обязательно находит выход. Иногда контроль становится единственной проблемой в семье, нормальной и заботливой во всех других отношениях. Наши пациенты часто описывают свои отношения с близкими таким образом: «Мы ссоримся с того дня, как познакомились, и я понятия не имею, кто из нас выиграл, а кто проиграл».

Многие факторы подпитывают цикл зависимости/созависимости, и контроль — важнейший из них. Зависимый стремится контролировать свое настроение при помощи химических веществ; человек с неконтролируемыми вспышками гнева пытается таким образом установить абсолютный контроль над окружающими. Девушка, страдающая анорексией, часто имеет контролирующих родителей (или одного из них). Они не дают ей быть собой или жить нормальной жизнью подростка, зато она может перестать есть, и тогда никто не в состоянии контролировать ее питание.

Готовность уступить

Готовность уступить — не отсутствие «силы характера», а признак здоровых взаимоотношений. Человек с низким «баллом созависимости» использует контроль, но не нуждается в нем.

Готовность уступить проявляется в любых взаимоотношениях. На работе, когда руководитель щедро раздает всем сотрудникам перспективные задания, не стараясь урвать кусок отовсюду и принять на себя всю полноту ответственности. Дома, когда мать учит детей готовить, не боясь, что они насорят или приготовят что-то несъедобное, либо бабушка оставляет машину на улице, потому что ее шестилетняя внучка помогала ей, как умела.

В браке муж обычно является более сильным физически. Он может использовать силу, чтобы заставить жену и детей уступить ему. Может, но не хочет. Жена, со своей стороны, способна отказать мужу в его супружеских

правах, чтобы заставить его сделать то, что ей нужно, или поругаться с ним и хлопнуть дверью спальни. Но она не делает этого.

В христианской религии лучшим образцом готовности уступить был Иисус, Который много раз демонстрировал

Свою власть над силами природы и человеком. Ему повиновались демоны, болезни и бури. Десять тысяч ангелов пришли бы спасти Его, когда Он в муках умирал на кресте. Но Всемогущий Иисус подчинился воле Божьей, чтобы исполнить Его цель.

СТРАХ БЫТЬ ПОКИНУТЫМ ИЛИ ВЕРА В БОГА И ХРИСТИАНСКОЕ ОБЩЕСТВО

Парень по имени Джо не желает платить алименты и скрывается из города. Матери семейства надоело заниматься домашним хозяйством, и она бросает семью и находит работу в другом городе. В обоих случаях семьи этих людей оказались покинутыми. Мари чувствует, что ее отношения с Ральфом зашли в тупик, и решает видаться с ним не каждый вечер, а раз в неделю. Мари не покинула Ральфа, но у него самого другое мнение на этот счет: Ральф страдает сильной созависимостью.

Шаг назад, сделанный, чтобы не задохнуться, созависимый воспринимает, как решение покинуть его. Любое пространство между партнерами он классифицирует как отвержение или прекращение отношений. В мозгу созависимого как будто кто-то шепчет: «Если тебя покинут, все будет кончено — ты умрешь». По словам писательницы Робин Норвуд, «боясь быть покинутым, вы сделаете все, чтобы сохранить отношения».

Хотя женщины чаще выражают подобные чувства («Я так боюсь его потерять»), мужчины подвержены им точно так же. Однажды к нам за консультацией по поводу насилия в семье обратился мужчина по имени Роберт Хелм. Он выглядел как настоящий киногерой — высокий, широкоплечий, подтянутый; было видно, что он каждый день занимается в фитнес-центре на тренажерах.

В четверг он обсуждал с нами свой конфликтный брак: «Теперь я понял, что так у нас ничего не выйдет. Мы с самого начала не могли наладить отношения. Понимаю, почему Эдна говорит, что больше не выдержит. Я тоже так больше не могу. Пора положить этому конец».

В пятницу Эдна съехала с квартиры. «Я хочу немного пожить одна и посмотреть на все со стороны», — так она объяснила свой поступок.

В субботу Роберт в панике позвонил нам. Мужчина, который так разумно и твердо говорил о расставании, не смог его вынести. Он считал, что Эдна бросила его навсегда.

К сожалению, даже в своем подходе к психотерапии Роберт и Эдна оставались созависимыми. Они должны были задать себе вопрос: «Что сделать, чтобы наш брак смог нормально функционировать?». Вместо этого они старались вовлечь психотерапевта в свой драматичный «танец», чтобы он подправил их существующие отношения и сделал их переносимыми. Их невысказанной просьбой было: «Что бы вы ни делали, не заставляйте нас взглянуть в лицо нашим проблемам». Они не желали перестроить свой брак, потому что тогда им пришлось бы перенести изменения и боль. Они хотели, чтобы психотерапевт дал им волшебное лекарство, которое стабилизировало бы их теперешние нестабильные отношения.

Вера в Бога и христианское сообщество

Полная противоположность страху быть покинутым — вера. Самая надежная вера — вера в Бога. Он один верен, когда обещает: «Не покину вас и не оставлю вас». Только Он

— наша вечная и надежная опора.

Но все же мы должны доверять и людям. Однако как это можно сделать?

Родители и супруг находятся на первом, главном уровне доверия. Следующий уровень включает менее близких родственников и друзей. Чтобы быть стабильными, эти уровни доверия должны опираться на самый надежный фундамент — веру в Бога.

— Доверие? — восклицают пациенты нашей клиники. — Да вы понимаете, что сделал со мной муж (или отец, или мать, или другой значимый человек)! Как я могу доверять ему после этого?

— Косвенным образом, — отвечаем мы. Верите ли вы в Бога? Отдохните в своей вере. Начните с перестройки отношений с менее близкими людьми. Постарайтесь понять, что вы способны доверять другим. Посещайте группу поддержки. Со временем все это поможет вам построить доверительные отношения с главным человеком вашей жизни.

К сожалению, созависимый, для которого весь мир начинается и кончается единственным человеком, не слушает нас.

— Вы не понимаете. Я должен знать, как мне верить именно этому человеку!

Доверие, как хорошую репутацию, легко разрушить, но нелегко создать. Построение доверия в десять раз труднее для человека, который отягощен проблемами созависимости.

Эти проблемы процветают во многих браках. Неважно, состоите вы сейчас в браке или нет, вы должны знать, откуда берутся эти проблемы и как с ними нужно бороться. Этому посвящена следующая глава.

Налаживаем отношения

В предыдущей главе мы заметили, что противоположность зависимости и созависимости — не независимость, а взаимозависимость. Мы хотим пояснить это утверждение при помощи следующей аналогии.

КОЛЕСО ОТНОШЕНИЙ

Представим себе отношения между двумя людьми в виде колеса. На вершине колеса находится счастливый брак, в котором супруги связаны здоровыми, взаимозависимыми отношениями. Они стоят рядом, но между ними достаточно места для Бога, личностного роста и благотворных изменений. Весы, измеряющие зависимость и независимость, находятся в равновесии.

Двигаясь по кругу по часовой стрелке, мы смещаем чаши весов в сторону независимости. Чем дальше мы продвигаемся, тем более независимыми становятся установки супругов. Движение против часовой стрелки означает движение в сторону большей зависимости. И то и другое плохо для брака.

В некоторых кругах общества движение влево, то есть против часовой стрелки, считается нормальным и здоровым для христианского брака. Посмотрим, к чему оно приводит.

Первая остановка на этой дороге называется «зависимые отношения», когда один из супругов начинает излишне зависеть от другого. Такая зависимость может быть вызвана случайной или безобидной причиной — например, один из супругов серьезно заболевает или становится инвалидом. Иногда зависимость возникает из-за лени или соображений удобства («Пусть этим займется Джордж»). Влиятельные люди могут порекомендовать жене быть послушной мужу, а значит, подчиняться всем его желаниям и даже прихотям. Если в семье наблюдается химическая зависимость, супруги практически всегда соскальзывают влево, потому что химически зависимый партнер начинает вдобавок излишне зависеть от жены (мужа).

Каким бы ни был пусковой механизм, супруги сильно рискуют соскользнуть на следующую стадию — стадию созависимости, даже если начало процесса было случайным или вполне невинным.

Изменение созависимых тенденций

В здоровом браке супруги снова выберутся на вершину колеса. Приведем пример. Один сотрудник нашей клиники, Рон, перенес инфаркт, от которого оправлялся в течение нескольких месяцев. В это время ему пришлось зависеть от жены в таких делах, которые он считал своей прерогативой со дня свадьбы. Она распоряжалась семейным бюджетом, чинила машину, приводила в порядок забитый водосток, так как ему были запрещены физические нагрузки.

Как только Рон почувствовал себя лучше, он взял на себя некоторые из своих обычных дел. Он также стал выполнять определенные обязанности жены, не требовавшие особых физических усилий. Таким образом, они снова стали работать вместе, хотя и не так, как раньше. Пошатнувшееся здоровье Рона не позволило им полностью перейти на прежний стиль жизни, но, как бы то ни было, равновесие было восстановлено. Намеренно двигаясь в сторону большей независимости — не просто физической, но и психологической, и духовной, — Рон снова вывел их брак «на вершину колеса».

А если зависимость развивается, и пара продолжает скатываться по колесу против часовой стрелки? Зависимый супруг все сильнее опирается на партнера. Второй супруг, считающийся «более сильным», подсознательно также пытается прислониться к своей половине. Каждый ищет в другом поддержку. Подпирая друг друга, они образовали А-образную фигуру — это и есть созависимость. Оба находятся в опасности, так как утратили равновесие.

Независимые отношения

Стараясь избежать вращения против часовой стрелки, феминистское движение двинулось в обратном направлении, которое не менее рискованно.

- «Мы отдалились друг от друга».
- «Я — это я, он — это он, а где же мы?».
- «Мы совсем не понимаем друг друга. Каждый из нас живет в своем мире, и наши жизни почти не пересекаются».

По мере движения по часовой стрелке отстранение супругов растет, превращаясь в антагонизм и отчуждение. Вместо того чтобы добавлять в брак богатство ощущений и новые краски, различия между супругами начинают отделять их друг от друга. Обычно большая часть различий присутствует в браке с самого начала. Однако когда независимости придается первостепенное значение, эти различия становятся предлогами, отговорками, а порой и оружием для нападок друг на друга.

Наши пациенты, которым мы рассказываем о «колесе отношений», на этом месте обычно кивают: «Да, точно. У нас с женой именно так». Однако их приводит в изумление то, что происходит на нижней точке круга,

которая дальше всего отстоит от здорового равновесия. И нездоровая зависимость, и нездоровая независимость в своем крайнем выражении становятся тяжелой формой созависимости — «злонамеренной» созависимостью.

Наши бедные супруги, совсем отдалившись друг от друга, ведут во многом противоположный образ жизни, и все же они тесно связаны. Линии их жизни становятся переплетенными, извивающимися, хотя нигде не соприкасаются. Их отношения превращаются в антагонизм, они чувствуют, что попали в ловушку, и их охватывает сильный гнев.

Движение одновременно в обоих направлениях

Наша аналогия с колесом очень хорошо иллюстрирует одновременное действие независимости и созависимости. Рассмотрим случай классического трудоголика Тома Чамберса. Том работает агентом по продаже недвижимости — нелегкое занятие даже в наилучших обстоятельствах. Во времена расцвета своего трудоголизма он готов был показывать клиентам недвижимость в любое время дня и ночи. Если клиент хотел встретиться с ним за обедом, он немедленно приглашал его на обед в ресторан. Если у клиента было время утром, он приглашал его на завтрак. Том работал в будни, работал в выходные и откладывал деньги, чтобы купить второй «BMW».

В это время его жена Джудит, желая максимально облегчить его работу, взяла на себя абсолютно всю домашнюю работу и освободила его даже от занятий с детьми, что он должен был делать в любом случае. Она занималась всеми повседневными делами, относящимися к их машине, дому и образу жизни.

Том и Джудит все больше зависели друг от друга. Том не мог отдавать всего себя работе, если жена не поддерживала все остальное в его жизни — от посещения химчистки до оплаты страховок и счетов. Джудит даже писала за него открытки его родителям, чтобы поблагодарить их за подарки ему же. В свою очередь, она полностью зависела от него в отношении финансов и социального престижа. Таким образом, их жизни полностью перепутались одна с другой.

Через некоторое время они стали в каком-то смысле и полностью не зависимыми друг от друга. Он не вмешивался в ее ведение хозяйства, а она ничего не знала о его работе. Хотя в каком-то отношении они напрямую зависели друг от друга, их каждодневная жизнь практически не пересекалась. По мере развития этой ситуации они становились все более отчужденными и эмоционально не доступными друг для друга. Джудит особенно гневалась на Тома за его пренебрежение и эмоциональную холодность, которые переросли в открытую враждебность, а враждебность и гнев породили ссоры и шумные выяснения отношений.

Такой одновременный спуск по обеим сторонам колеса очень характерен для супружеских пар, в которых один или оба супруга страдают от химической зависимости или навязчивого поведения.

Не все пары достигают нижней точки колеса. Если они в основном двигаются по часовой стрелке, они в конце концов покинут «колесо отношений» и уйдут каждый в свой мир, а их брак распадется. Но они могут задержаться где-нибудь в середине колеса и будут жить в постоянных страданиях и ожидании конца жизни. Какой трагический исход!

Преобладание независимости

Дедушка Элизабет Метрано был родом из Италии. Он вырос на бедной окраине одного из городов Нью-Джерси, но его происхождение и образование (он закончил 8 классов) не помешало ему стать мультимиллионером и поселиться в одном из престижных районов штата. Бет унаследовала его практический ум и предприимчивость. У нее двадцать девять тетей и дядей и пятьдесят три двоюродных брата и сестры; их семейные сборища, которые организует ежегодно дядя Джо Тальони, — счастливые, хотя шумные и полные выяснения отношений события. Бет любит общение, шум и большие компании.

Кейлеб Иохансен в первый раз самостоятельно прокатился на лошади, когда ему еще не было двух лет. Он родился и вырос на ранчо в Монтане. Райское блаженство для него заключается в хорошей лошади, любимом седле и степи, простирающейся до далекого горизонта. Кейлеб искренне считает, что компания из трех человек слишком велика.

Бет и Кейлеб познакомились, когда учились в Южном методистском университете, и вскоре поженились. Друзья считали, что этот брак обречен: «Ковбой и итальянка из мафии не могут ужиться вместе». С честным Бет и здравым смыслом Кейлеба наша пара будто была создана для финансового успеха. Они купили прекрасный дом в городке Хай-ленд-парк и загородный участок для отдыха близ водохранилища. Бет стала членом совета школы Хайленд-парка, Кейлеба избрали председателем большого клуба. Оба супруга принимали самое активное участие в жизни церкви: занимались с молодежью, устраивали пикники для детей. И при этом они стали друг для друга абсолютно чужими людьми.

Они не могли развестись из-за религиозных убеждений, но их жизнь превратилась в ежедневную битву самолюбий с резкими спорами. Им требовалась помощь. К счастью, они своевременно обратились к нам.

— Она считает, что отдых в седле — это пятьсот вопящих всадников, опрометью скачущих по пустыне.

— А он думает, что выспаться в воскресенье — значит вскочить в семь утра.

— Она тратит сотню долларов в месяц на болтовню с родней по телефону.

— По крайней мере я разговариваю. А он всегда молчит.

— Она думает только о себе.

— Он думает только о себе. Он завтракает, обедает и ужинает дома, а остальное время проводит неизвестно где. Я выхожу на работу в полвосьмого, а он уходит еще до того, как я встану. В единственный вечер, когда он дома, у меня заседание административного совета. Он ни одного раза за всю жизнь не загрузил стиральную машину и не вынул белье из сушилки.

— Моя сестра живет в Бозмане, у нее трое детей и хорошо оплачиваемая работа. Она умудряется работать дома, использует для связи факс, компьютер, модем. Вот это настоящая жена и мать. Бет пока не мать, но она жена, а там, где я вырос, жена занимается хозяйством. Так и в Писании сказано, в Притче 31.

Представьте себе, что вы — психолог-консультант, беседующий с Бет и Кейлебом. Прежде всего, консультант должен быть хорошим слушателем, настроенным на тончайшие нюансы чувств и значений слов. Вы ощущаете возбуждение и нетерпение этой пары. Они оба выглядят слегка усталыми. Оба хорошо одеты, но у Кейлеба более свободный и спортивный стиль одежды, а Бет — деловая женщина с головы до ног. Его протяжная сельская речь резко контрастирует с ее почти незаметным акцентом жительницы Нью-Джерси. С первого взгляда похоже, что их друзья были правы: эти два человека такие разные, они не смогут создать прочный союз.

Теперь сделаем следующее. Во-первых, проанализируем ситуацию Бет и Кейлеба, применяя свои знания о «сосудах любви» и «колесе отношений». Во-вторых, сравним их ситуацию с вашей. Может быть, вы не женаты или не замужем. Скорее всего, вы не умеете ездить на лошади. Но это не имеет значения. Бет и Кейлеб близкие и значимые друг для друга люди. Взвесьте свои отношения со своим значимым человеком, будь то родитель, супруг или друг. Контрасты так же важны, как и сходные черты; изучите их.

Какой совет вы дали бы Иохансенам? Кому из них нужно измениться — Бет, Кейлебу или обоим? Каким образом они должны измениться? Перед тем как продолжить чтение, проведите некоторое время, обдумывая, как они могли бы принести мир и спокойствие в свою семью.

В нашей клинике мы не любим предлагать готовые рецепты. Однако для пар с проблемами, сходными с проблемами Иохансенов, мы предлагаем серию шагов, помогающих решить эти проблемы. Если речь идет о зависимости — это одни шаги, если о независимости — другие.

РАБОТА С ДВИЖЕНИЕМ К НЕЗАВИСИМОСТИ

Если супруги собираются двигаться по часовой стрелке к опасной независимости друг от друга, мы советуем им предпринять следующие четыре шага.

Во-первых, *признать проблему*, то есть сказать себе и супругу, что проблема существует. Даже в легких случаях может присутствовать некая степень отрицания. «Такое всегда происходит, если люди женаты так долго, как мы». «Мы не можем быть также влюблены, как раньше». «Мы выросли и не можем быть так же близки». «У нас все нормально».

Во-вторых, *мы рекомендуем составить реестр времени*. Где, когда и при каких обстоятельствах эта пара встретилась? Когда они проводят (или не проводят) время вместе? Лучше всего записать этот реестр на листке бумаге.

В-третьих (и этот шаг лучше всего не только зафиксировать на бумаге, но и выполнить в присутствии третьего лица, например, консультанта, пастора или надежного друга), *пара должна составить новый договор друг с другом*, обещать друг другу изменить отношения. Суть договора состоит в том, что они обязаны больше времени проводить вместе и создать как можно больше точек соприкосновения, чтобы таким образом уменьшить разделяющее их расстояние. Договор можно составить в произвольной форме; для всех пар он будет различным. Для того чтобы его выполнить, почти всегда приходится сократить расход энергии и сил в какой-то другой области.

В-четвертых, *мы разрабатываем способ отчетности для каждой пары*. Третий шаг бесполезен, если он будет забыт, как большинство других добрых намерений. На этом этапе третье лицо, присутствовавшее при заключении договора, может оказать огромную помощь. Если пара станет отчитываться перед ним, она, скорее всего, выполнит договор. Многие пары сами время от времени составляют новый реестр, чтобы проверить свои достижения и выявить недостатки.

РАБОТА С ДВИЖЕНИЕМ К ЗАВИСИМОСТИ

Супружеской паре, соскальзывающей к зависимости (против часовой стрелки), надо помочь повернуть в обратном направлении. Если они будут проводить вместе больше времени, это может усугубить их проблему и ослабить связь между ними.

Прежде всего, мы, как и в первом случае, советуем *осознать наличие проблемы*. Признать свою зависимость всегда нелегко и особенно неприятно, если она возникла в результате чего-то неизбежного, например, хронической болезни или инвалидности.

Второй шаг — *составление реестра случаев нарушения границ*. Границы нарушены, если один супруг принимает ненужную или излишнюю ответственность либо слишком цепляется за другого супруга. Приведем упрощенный пример: жене, страдающей церебральным параличом, нужна помощь мужа, чтобы надеть башмаки, и он помогает ей. Однако если она способна сама натянуть чулки и завязать шнурки, он не должен делать это за

нее. Жена, которая по четыре-пять раз в день звонит мужу на работу по пустякам, также нарушает его личные границы.

Секрет успеха состоит в том, чтобы вновь установить границы и таким образом ослабить зависимость.

В третьем шаге *каждая сторона отмечает границы, которые она хочет соблюдать*, то есть определяет нужное количество взаимодействий с супругом. Границы следует отметить независимо от того, будут они выполняться или нет.

Четвертый и пятый шаги должны быть записаны на бумаге. Четвертый шаг — *составление списка того, от чего откажутся оба супруга*. По сути, в этом документе говорится: «Я заявляю, что с настоящего момента прекращаю такие-то и такие-то действия по твоему спасению и опеке. Таким образом, я смогу отойти от тебя в сторону».

В пятом шаге мы просим каждого супруга определить новые способы заботы о себе — *взять на себя ответственность за себя*. Здесь мы обращаемся к обоим супругам, а не только к зависимой личности. Это заявление определяет пути, которые помогут мужу и жене соблюдать свои границы.

Наконец, наступает очень важный последний шаг: мы просим супругов внимательно изучить свои взаимоотношения с третьими лицами и здоровые способы времяпрепровождения, в которые они будут вовлечены по отдельности. Мужчина, считающий свой брак ловушкой и задыхающийся в нем, может вступить в группу поддержки или какое-нибудь общество, стать более активным прихожанином церкви, завязать дружбу с другими мужчинами, которые разделяют его интересы. Он не предает этим свой брак — напротив, если его брак начал скольжение вниз к зависи-мости/созависимости, таким способом его можно подтолкнуть к здоровому и плодотворному равновесию.

«Зависимому» партнеру в таком браке мы тоже советуем развивать интересы вне брака, что для него еще важнее.

«Колесо отношений» описывает не только супружеские отношения. С его помощью можно проанализировать отношения между родителем и ребенком, друзьями и даже сослуживцами, прихожанами одной церкви, сокурсниками или одноклассниками.

Особенно хорошие результаты приносит такой анализ, когда пара находится еще в точке А или Б на «колесе отношений», то есть в начале своего движения вниз. Такую ситуацию можно исправить без особого труда.

А как насчет вас? Если вы выявили у себя выраженные симптомы созависимости, простое «латание дыр» вам не поможет. Если главы 3 и 4 задели в вас струны, о которых вы и не подозревали, обращение к поверхностным симптомам — худшее, что вы можете сделать.

Первый шаг к исцелению — понимание проблемы. Как говорит доктор Минирт, нельзя начать охоту, пока не взойдет солнце. Понимание механизма ваших взаимоотношений и реальности навязчивых идей и зависимостей принесет вам неизмеримую пользу при решении ваших проблем.

Том и Джудит Чамберсы только начали долгий путь к здоровым отношениям, и конца этому пути пока не видно. Супруги так истощены и обессилены, что у них почти не осталось энергии для работы над своими отношениями.

Теперь вернемся к Иохансенам. По нашей оценке, их брак находился в точке антагонизма «колеса отношений» или в опасной близости от нее. Оба были настроены на упорную работу над своим браком и стоически согласились на серьезные жертвы.

Мы попросили каждого перечислить все занятия, занимающие у него больше 15 минут в день. Потом мы предложили им расположить пункты в списках в порядке приоритетности и отказаться от последних пунктов. Это стало настоящим камнем преткновения. В их списках действительно не было пустяков, и все виды их деятельности опирались на Бога. В конце концов они сами решили ежегодно пересматривать приоритеты. Бет на год отказалась от участия в школьном комитете, а Кейлеб оставил место председателя в клубе. Они ограничили уик-энды с подростками до двух в месяц, а один уик-энд в месяц решили полностью посвящать друг другу — может быть, выезжать вместе за город. Время, проведенное вдвоем, стало лучшим лекарством для их брака.

На других консультациях они приняли соглашение о времени, уделяемом работе и домашнему хозяйству. Более того, они составили списки своих сильных и слабых сторон и придумали способы их максимального использования дома и в церкви. Их различия стали мощным источником силы.

Все эти меры были поверхностными, но в данном случае и они оказались достаточными, потому что раны Бет и Кей-леба еще неглубоки — эта пара пришла к нам до того, как их раны воспалились и загноились. Для другой семьи такие меры могут оказаться неэффективными.

Романтические отношения, укрепленные проведенным вместе временем и основанные на различиях между супругами, вернулись в семью Иохансенов. Они уже планируют новый список приоритетов: хотят основать лагерь по верховой езде для неблагополучных подростков. Кейлеб будет заниматься лошадьми, а Бет — организационными вопросами и рекламой. Четыре уик-энда в год лагерь будет принимать супружеские пары.

Для супружеских пар планируются спокойные и упорядоченные развлечения. Но во время отдыха подростков шума хватит даже для Бет!

Роли, которые играют люди

Шон МакКерди — настоящий ирландец, который способен заговорить зубы кому угодно. Он родился в Нью-Джерси и при рождении получил имя Джон, но после совершеннолетия сменил его на ирландское Шон. Всю жизнь Шон оттачивал и совершенствовал свой дар убеждения. В школьные годы этот рыжеволосый юнец обогнал всех учеников школы по продаже журналов, конфет и конвертов. Благодаря его бойкому языку школьный оркестр получил новую униформу, школьная библиотека пополнилась множеством книг, а дискуссионная команда поехала в другой штат на соревнование. В средней школе Шон занялся школьной газетой и продал столько рекламной площади, что почти самостоятельно превратил захудалый новостной листок в восьмистраничный еженедельник с цветными вкладками.

Но вот Шон сидит у нас в кабинете по профессиональному консультированию. Его карьера продавца близка к краху, а ведь ему только двадцать семь лет. Что произошло?

В ответ на этот вопрос он тряхнул головой, и его непослушные медные волосы засверкали на солнце.

— Я в такой переделке, что дальше некуда. Я лучший продавец в городе, но не могу удержаться ни на одной работе больше пары месяцев. Максимум полгода. Понимаете, — он помахал рукой в воздухе, — работа просто разваливается, и не по моей вине. Я ничего такого не делаю, а со мной постоянно случаются неприятности.

— Что вы продаете?

— Да что угодно! Все, что есть на складе, кроме компьютеров, — я в них не разбираюсь, а ведь продавец должен понимать в товаре больше покупателя. Зато могу продавать все остальное. Я продавал обувь, поддержанные и новые автомобили, кухонные комбайны, даже детскую мебель. Вот это я любил — детскую мебель продавать.

— Тогда почему вы ушли с той работы?

— А я не ушел — меня выгнали. Я тогда работал в детской секции большого универмага, получал зарплату плюс комиссионные. Мы торговали двумя типами колыбелей, детскими манежами и прочим в том же духе — имели собственную торговую марку. Торговая марка приносит доход где-то на четверть больше. Я продавал семьдесят процентов товаров с торговой маркой — в те четыре месяца, пока я там работал, общий объем продаж подскочил на сто шесть процентов.

— Но вас все же уволили.

— Это устроил мой начальник. Он обещал премию каждому, кто превысит месячный объем продаж. Первый месяц я работал медленно, потому что еще учился. На второй месяц я превысил квоту и получил премию. На третий месяц я уже развернулся по-настоящему — а премии-то и нет! Я подождал три недели и подал официальную жалобу. Тут меня и уволили.

— По какой причине?

— Начальник сказал, что не в состоянии работать с таким продавцом.

— Он объяснил, почему не дал вам премии?

— Сказал, что забыл. А что он еще мог сказать? «Вы продаете слишком много, поэтому премии вам не дам?».

— Хорошо, а где вы работали до этого?

— Два месяца торговал автомобилями — только начинал входить во вкус.

— Почему вы ушли оттуда?

— Не сработался с менеджером по продажам. Я от него слова доброго не слышал, только: «Почему вы ничего не продали этой паре?» или «Старику надо было показать желтую машину, а не черную — пожилые любят такие блестящие модели».

— Вас уволили?

— Сам ушел со скандалом. Конечно, продавец должен делать деньги, но секрет — настоящий секрет — в том, что он обязан прежде всего думать о людях. Наш покупатель заслуживает самого лучшего, а наша задача — помочь ему найти это лучшее. Тому менеджеру было плевать на покупателей. Я не мог работать в таких условиях.

«Я не мог работать в таких условиях». А начальник секции детских вещей в универмаге не мог работать с таким продавцом. Шон МакКерди излагал нам историю своей трудовой деятельности — тринадцать мест работы за последние четыре года. Постепенно перед нами разворачивалась яркая картина его жизни.

Схема поведения Шона была ясна с самого начала, потому что она была неизменной и повторялась. Шон обладал смекалкой и обаянием, что помогало ему легко найти работу. После нескольких недель или месяцев его начальник допускал по отношению к нему какую-нибудь «вопиющую несправедливость», за чем следовал неизбежный скандал. Шон уходил или был уволен с работы, после чего быстро находил следующую, на которой повторялась та же история.

Объяснение этой схемы было ключом к выздоровлению Шона. Его отец бросил семью, когда мальчику было четыре года. В тайниках подсознания Шона прятался сильный гнев на отца, распространяющийся на всех мужчин,

облеченных властью, который он никогда не признавал и не прорабатывал. Каждый раз, получая нового начальника, Шон возлагал на него необыкновенные надежды. Этот начальник будет любящим, идеальным и, главное, справедливым. Вы помните, что созависимые испытывают сильное желание «исправить» прошлое — повторить его, но на этот раз в «правильном» варианте? Конечно, начальник, играющий для Шона роль отца, был обычным человеком и рано или поздно переставал оправдывать завышенные ожидания Шона. Нереалистичный образ идеала оказывался недостижимым, и гнев Шона выплескивался наружу. Прошлое оставалось прежним, «сосуд любви» — пустым, а потребность в любящем, идеальном отце — неудовлетворенной. Шон испытывал острое разочарование, не понимая его причин.

Эти суррогатные отношения не были злонамеренными — Шон не испытывал к начальникам ненависти. Он просто слепо и неосознанно проигрывал свою роль.

Шону предстояло понять не только разумом, но и сердцем, что трудоустройство стало для него больше, чем просто новой работой, — в своем подсознании он выстраивал значимую для него семейную ситуацию, отношения отца с сыном.

Шон не одинок. Почти каждый из нас делает то же самое, но в меньшей степени; созависимые, как всегда, доводят это до крайности. Глэдис Джордан, с которой мы познакомились в начале книги, воссоздавала взаимоотношения с отцом в своем браке. То же самое делал Джон Джордан, и призраки прошлого едва не погубили их семью. Шон зашел дальше, постоянно воспроизводя в своей жизни отношения с отцом, о которых мечтал, но которых никогда не имел. Эти повторения прошлого, мешающие работе, были направлены на то, чтобы «исправить» его, но никогда не достигали цели.

СЛОЖНОСТЬ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Наша личная жизнь, в сущности, представляет собой сложную паутину межличностных отношений. Созависимость резко нарушает рисунок этой паутины, создавая роли, которые мы не должны играть, и искажая роли, чрезвычайно важные для нас.

Почти как драматург или писатель, созависимый искусно строит отношения, не имеющие ничего общего с действительностью. В темных закоулках своей души он заменяет одну роль на другую, незаметно превращая руководителя (как у Шона) или супруга (как у Джорданов) в отца, а доктора или пастора — в родителя.

Подумайте о множестве замысловато переплетенных явных ролей, которые мы играем: родитель/ребенок (причем эти роли могут играть одновременно по отношению к разным людям), муж/жена, начальник/подчиненный, учитель/ученик, тренер/спортсмен, врач/пациент, священник/прихожанин, сестра/сестра, сестра/брат, брат/брат и другие. В этом списке мы не учитывали порядок рождения: старший/младший, например, старшая сестра/младший брат и так далее во всех сочетаниях. Человек, выросший в дисфункциональной семье, «сосуд любви» которого почти пуст, подсознательно перебирает эти роли, пытаясь воспроизвести с доступными ему людьми ситуацию родительской семьи, повторив ту же проблему и ту же боль. Но в этот раз проблема будет решена, боль утихнет, а ситуация изменится!

Между прочим, чужие роли очень часто навязываются священнику (а также женщине-консультанту). Священник облечен властью как представитель Бога (что для некоторых людей равноценно роли Самого Бога), и это делает его мишенью устремлений созависимых, пытающихся превратить его в плохого или хорошего родителя, мужа и так далее. Священники нередко приходят к нам в клинику и рассказывают поразительные истории.

Пастор может найти в своем офисе прихожанку или прихожанина, ожидающих, что он заменит им супруга (иногда даже в сексуальном смысле) или родителя, в которых нуждается этот человек. Неотложные потребности прихожанина предъявляют к пастору невыносимые требования, которые истощают и выматывают его. Если священник не сумел твердо установить свои личностные границы (которые мы схематически изображаем в виде сплошного круга), он с полным на то основанием почувствует, что тонет.

Потом к пастору приходит другой прихожанин, который начинает злобно критиковать его, сообщая о всех его недостатках и несовершенствах, а также о том, почему в церкви так мало прихожан, а сбор пожертвований постоянно падает. Посетитель не только избавился с помощью бедного пастора от своего личного груза гнева и раздражения, но и уверен, что оказал пастору немалую услугу.

В церкви из ста прихожан, восемьдесят, скорее всего, будут нормальными, любящими христианами, а у двадцати могут наблюдаться серьезные эмоциональные проблемы. Если они не работают с этими проблемами, они станут навязывать пастору роль героя, или негодяя, или обе сразу. Священнику надо самому не только иметь прочные личностные границы, чтобы справиться с этими явными и скрытыми проблемами, но и хорошо разбираться в механизмах созависимости. К сожалению, немногие священники получили подготовку, позволяющую им распознать созависимость и помочь созависимому.

Кроме того, так называемые помогающие профессии привлекают людей, имеющих нерешенные личные проблемы. Несмотря на то что пастор, возможно, выбрал свое служение, действительно повинувшись Божьей воле, он может страдать от эмоциональных проблем, связанных с его собственной созависимостью: желанием помочь, исправить ситуацию, быть всем для всех.

Если такой созависимый священник встретит созависимого прихожанина или прихожанку с неудовлетворенными эмоциональными потребностями, неприятности не заставят себя долго ждать.

Уже на заре психотерапии специалисты понимали, какими опасными могут быть подобные отношения. В те времена психоаналитики садились за спиной пациента, избегая контакта глаз, а пациент видел перед собой пустую стену. Сегодня психологи обычно вступают с пациентами в более личные отношения, но соблюдают некоторые предосторожности: например, их встречи всегда происходят в офисе и в назначенное время. Священнослужитель не может пользоваться подобными приемами. Нужды прихожан возникают в любое время суток, что угрожает безопасности священника и умножает его проблемы.

ВЛИЯНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ НА СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ

Разобранные выше межличностные отношения составляют только часть картины. Психологи считают, что люди играют в семье определенные роли, то есть следуют стереотипным моделям поведения. Такие роли — «герой», «козел отпущения», «невидимка», «клоун», «пособник» — до некоторой степени присутствуют во всех семьях, однако в дисфункциональной семье они превращаются в способ выживания и необходимость. Они становятся жесткими автоматическими схемами поведения, которые легко заметны для постороннего наблюдателя, но не осознаются членами семьи.

Семейные роли были впервые выявлены в семьях алкоголиков и впоследствии обнаружены во всех типах дисфункциональных семей. Созависимые бессознательно переносят эти роли во взрослую жизнь и в свои взрослые отношения. Однако те роли, которые в дисфункциональной родительской семье удовлетворительно функционировали как механизмы выживания, во взрослой жизни перестают работать, поскольку межличностные отношения в нормальной жизни совсем другие. Если созависимый упорно продолжает проигрывать усвоенную в семье роль, он может разрушить свое благополучие и свои отношения с Богом.

Дети начинают играть семейные роли в очень раннем возрасте. Сейчас мы перечислим некоторые из них.

«Герой»

«Герой» принимает на себя роль спасителя семьи. Он следит за тем, чтобы дисфункциональная семья «держалась на плаву», когда родители не в состоянии поддерживать ее. «Герой» стирает белье, готовит еду, заботится о младших братьях и сестрах, а иногда и о больном или дисфункциональном родителе (например, об отце-алкоголике). Возможно, в семье «герой» не получает ни похвалы, ни поддержки, зато вне семьи все видят, какой это замечательный, надежный, серьезный и способный ребенок. «Герой» обычно (но не всегда) старший ребенок в семье. Эмилия Уэсли выполняла в своей семье роль «героя».

И мальчики, и девочки-«герои» отлично учатся в школе и часто занимаются спортом. Учитель отчасти заменяет «герою» родителей: он не может исправить жизнь мамы и папы и сделать их счастливыми, но похвала учителя добавляет немного содержимого в «сосуд любви». Учитель хвалит «героя» за отлично написанную контрольную, помогая расти его престижу в школе. Слова Писания «Хорошо, добрый и верный раб» (Матфея 25:21) служат ему мощным стимулом.

«Козел отпущения»

«Козел отпущения» оправдывает поговорку «В семье не без урода». Сколько бы родители ни заверяли его в своей любви и ни отрицали свои проблемы, он чувствует, что в семье что-то происходит не так. Он не может выразить свои чувства словами, но его «сосуд любви» остается пустым. Кто-то должен быть виноватым за эту ситуацию, а, как вы помните, дети быстро принимают на себя вину за любые недостатки нашего мира. «Козел отпущения» считает, что должен быть наказан за свои грехи. Вдобавок, когда его ругают, на него обращают внимание. Спросите любую знаменитость — и вам ответят, что лучше резкая критика в прессе, чем полное молчание.

Джеймс Дин играл типичнейшего «козла отпущения» в классическом фильме пятидесятых «К востоку от Эдема». Его персонаж — беспокойный нонконформист, добрые дела которого семья не замечает, а плохие поступки видны всем по контрасту с «правильным» поведением его положительного брата. В другом фильме, «Бунтарь без причины», бесчувственные и эгоистичные взрослые считают юношу, ведущего себя «не по правилам», подростком-правонарушителем. Оба этих персонажа — очень симпатичные, но не понятые окружающими «люди не на своем месте».

«Клоун»

Семейного «клоуна» можно назвать «паршивой овцой с хорошей репутацией». Он завоевывает внимание взрослых своими выходками. Он высмеивает проблемы, вышучивает страдания, живет под девизом «Развлекай, вызови улыбку, надень счастливую маску». «Клоун» старается заставить вас — и себя — забыть о том, что жизнь полна страданий. Вечно улыбающийся малыш, юмор которого делает жизнь в семье менее напряженной, часто на самом деле оказывается очень грустным членом семьи.

Страдающий весельчак изображен во многих художественных произведениях. В опере это Пальяччи, в балете — Петрушка. На заре телевидения одним из известнейших американских телеактеров был Мортон Дауни, который впоследствии открыто признал свою созависимость. Среди комедийных актеров особенно высок процент алкоголиков, наркоманов и разведенных, да и среди актеров других жанров их достаточно много. Наша Берил Мейсон не исключение среди знаменитостей.

«Невидимка»

Ребенок-«невидимка» в чем-то похож на персонажа классического вестерна или романтического романа. Это одиночка, надеющийся только на себя. В то время как «герой» проявляет чудеса трудолюбия, «клоун» паясничает, а «козел отпущения» попадает в переделки, «невидимка» остается незаметным. Его действительно никогда не видно — он часами сидит один в своей комнате или играет в гараже. Он мало говорит, не любит компаний; часто такие дети, забыв обо всем, читают запоем. «Невидимка» всегда ведет себя хорошо — упрямо, постоянно, невыносимо хорошо.

Может быть, «козел отпущения» — действительно не идеальный член семьи, но в остальных-то что плохого? Почему вам не нравится мальчик, который учится на круглые пятерки, или хорошая тихая девочка, или, в конце концов, даже семейный весельчак? Проблема состоит не в самих ролях, а в том, что они влияют на самоидентификацию ребенка. Если изобразить личность ребенка, играющего такую роль, в виде круга, он будет в лучшем случае пунктирным. Такие дети не ощущают себя как личность, у них отсутствует чувство идентичности. Они не знают, что им нужно от жизни. В душе эти дети (и вырастающие из них взрослые) крайне несчастны. С возрастом они не становятся счастливее.

Роли «героя», «клоуна», «козла отпущения» и «невидимки» могут переходить от одного члена семьи к другому при изменении семейных обстоятельств. Единственный ребенок может переходить от одной роли к другой. Например, Луиза, страдающая анорексией, дома играла роль «героини», отличницы и хранительницы домашнего очага, но, пойдя учиться на медсестру, стала «козлом отпущения», так как, по мнению матери, бросила семью на произвол судьбы.

ВРЕМЕННЫЕ РОЛИ В ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬЕ

В дисфункциональных семьях есть и другие роли, но они отличаются от уже перечисленных в нескольких аспектах. Роли, рассмотренные нами выше, до некоторой степени характерны для каждой семьи, а в созависимых семьях доходят до крайней степени. В отличие от них те роли, к обсуждению которых мы сейчас перейдем, порождаются самой созависимостью. Обычно каждый член семьи может в разное время играть различные роли.

«Пособник»

Если бы не «пособники», дисфункция семьи исчезла бы. Трагедия в том, что «пособник» этого не понимает. До некоторой степени каждый член дисфункциональной семьи играет роль «пособника». Эта роль была впервые обнаружена в семьях, где один из супругов алкоголик, а другой не пьет. Для удобства изложения предположим, что отец в семье пьет, а мать нет. Она, героиня и мученица, не дает семье развалиться. То же самое происходит, если мать пьет, а отец нет, или если они оба пьют. (Зависимость тоже не всегда является алкогольной — мы рассматриваем алкоголизм только для примера, его можно заменить на наркоманию, трудовголизм, неконтролируемый гнев, религиозную фанатичность, словом, на любую сильную зависимость.)

Каким же образом измученная, несчастная мать играет роль пособника отцовского алкоголизма? Ведь он кажется источником всех ее проблем, и она столько раз говорила, что хочет от него избавиться. У нее много способов помочь ему пить, о которых она сама не знает.

Она держит его пьянство втайне и учит детей обманывать окружающих. Таким образом она избавляет отца от осуждения обществом его проступков. «Мы не выносим сор из избы». «Молчите, никому ничего не рассказывайте!». «Это не так плохо, как кажется». «Не волнуйся». «Когда миссис Н. будет расспрашивать о чем-нибудь, передайте ей, что мама сказала, что это не ее дело».

Когда муж напивается, такая жена звонит к нему на работу и лжет его начальнику. Она вызволяет его из неприятностей, а случается, и из тюрьмы. Она в прямом и переносном смысле убирает за ним грязь, которую он приносит в дом.

Независимо от других их ролей все дети тоже выступают как пособники. По-детски предполагая, что они каким-то образом виноваты в происходящем, они, как и мама, принимают на себя вину и ответственность. Они учатся молчать, старательно играют свои роли. Такое поведение является пособничеством. Приспосабливая весь семейный уклад к отцовскому алкоголизму, они помогают отцу оставаться алкоголиком. У детей нет выбора — другой семьи у них нет.

Психологи считают, что у матери тоже мало выбора. Она, скорее всего, уже страдала созависимостью, когда выходила замуж, и была готова к жизни с алкоголиком задолго до того, как встретила отца.

Все созависимые члены семьи, то есть мать и дети, так поглощены проблемами алкоголика, что утрачивают чувство самоопределения. Как и сам дисфункциональный член семьи (в нашем примере отец-алкоголик), они

становятся жертвами семейной болезни. Они занимаются пособничеством, потому что беспомощны перед болезнью отца. Однако они в состоянии круто изменить ситуацию, прекратив его опекать.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РОЛИ «ПОСОБНИКА»

Вы когда-нибудь готовили или ели радужное желе? Чтобы сделать такое желе, нужно взять прозрачный десертный стакан, налить в него расплавленный желатин, смешанный с виноградным соком, и дать ему затвердеть. Потом добавить следующий слой желатина, на этот раз с вишневым соком, и тоже дать застыть, после чего точно так же добавить апельсиновый и лимонный слои. Получится красивое желе в разноцветную полоску.

Роли созависимых также расположены слоями. В основании лежат универсальные роли типа мать/дочь или сестра/сестра. Второй слой образован ролями «героя» и так далее; эти роли нормальны, если не заходят слишком далеко и не являются необходимыми для выживания. Третий снизу слой — роль «пособника», порожденная самой созависимостью. И, наконец, четвертый слой — вариации роли «пособника». В благополучной семье присутствуют только два нижних слоя.

Роли последнего, самого верхнего слоя возникают благодаря инстинктивной попытке «пособника» приспособиться к стрессовой ситуации и изменяются в зависимости от этой ситуации. Эти роли — «утешитель», «мученик», «спасатель», «обвинитель» и «жертва».

«Утешитель»

Эта роль годится даже для совсем маленького ребенка. «Утешитель» хочет каким-то образом сгладить ситуацию. Он может кривляться, как «клоун», или проявлять себя наилучшим образом, как «герой». Он знает, что сказать, чтобы успокоить других детей, утешить маму, обвести вокруг пальца папу. «Утешитель» — прирожденный дипломат, который заранее чует приближение бури, способной потопить семейную лодку, и старается отвести ее. Он не прочь и слегка приврать, чтобы свести напряжение в семье к минимуму.

«Мученик»

«Мученик» (обычно эту роль играет женщина, «мученица») готов заплатить любую цену за улучшение ситуации в семье. Он жертвует своим временем, силами и счастьем, чтобы не дать семье развалиться и заставить зависимого члена семьи бросить пить или колотиться. Он будет годами терпеть и стараться всеми силами «привести семью в порядок», то есть в такое состояние, которое он считает правильным. В конце концов он может «сгореть» или сойти с ума. Единственное, что ему не удастся сделать, — изменить привычки зависимого члена семьи.

«Спасатель»

«Спасатель» спасает семью, как умеет. Он поступает на вторую работу, чтобы оплачивать счета. Он вносит в тюрьму залог за зависимого, нанимает адвоката, платит за квартиру подростка, ушедшего из дома, делает всю домашнюю работу.

С первого взгляда эта роль не отличается от роли «мученика». Действительно, в чем-то они перекрываются, но не во всем. Действия «мученика» заходят гораздо дальше спасения. Девиз мученика: «Жертвуй! Давай больше! Откажись от себя и не обращай внимания на издержки». В отличие от «мученика» «спасатель» только спасает. Его руководство к действию: «Скорее! Исправь это немедленно! Скрой это. Уменьши потери. Сделай так, чтобы это было уже позади».

«Обвинитель»

«Обвинитель» говорит: «Ты виноват во всем!». Он обвиняет всех, кроме себя, и объясняет всем членам семьи, что они делают неправильно и почему они далеки от идеала. С «обвинителем» неприятно жить вместе.

«Жертва»

Несчастливая жертва — она ни в чем не виновата! Она была бы счастлива, если бы этот ужас прекратился. Ее надо пожалеть, потому что она такая хорошая и не заслужила ничего плохого. Не путайте эту роль с настоящей жертвенностью — реальные жертвы обычно не считают себя жертвами и не испытывают всепоглощающей жалости к себе.

Все эти роли принадлежат «пособнику». Их может играть один и тот же человек, переходя от одной роли к другой в зависимости от ситуации. Как показывает наш опыт, зачастую роли так быстро меняются, что консультировать «посредника» становится затруднительно.

Айрин, жена алкоголика по имени Уолт, пришла в нашу клинику не просить помощи для себя, а по поводу Уолта. Приведенные дальше замечания — выдержки из наших первых бесед. Как и все «посредники», Айрин играла то одну, то другую роль.

«Если бы Бетти не позвонила и не сказала мне, где Уолт, он попал бы в полицию. Мне буквально пришлось унести его с мостовой, он валялся прямо на улице перед баром» («спасатель»).

«Вы представляете, что было бы с детьми, если бы не я? Они попали бы в детский дом. Моя сестра не взяла бы их, мама тоже. Мама даже не любит приглашать их в гости, особенно Билли. Вся семья на мне» (*«мученик»*).

«Во всем виноват Уолт. Он все время обещает, а потом выпьет — и нет его. А я, как дура, верю ему. Он говорит, что любит меня. Как же он может так поступать со мной?» (*«обвинитель» и «жертва»*).

«Я этого не заслуживаю. Вы не представляете, каким ужасным было мое детство. Если кто-то и заслуживает счастья, так это я. Я сполна заплатила за него, поверьте! Почему такое всегда случается именно со мной?» (*«жертва»*).

«Мне пришлось пойти в школу и поговорить с учительницей, чтобы Билли не оставили на второй год. Он абсолютно такой же, как его отец, — от него одни неприятности. Он бы уже в колонию для несовершеннолетних попал, если бы я не следила за ним» (*снова «спасатель»*).

«Не могу больше этого вынести. Вы не понимаете, в какой ад превратилась моя жизнь» (*пожалейте бедную «жертву»*).

В настоящее время биохимики научились определять не только химические компоненты сложных белков, но и их пространственную структуру. Молекула белка представляет собой длинную цепочку, прихотливо закрученную в петли и извивы, которые то здесь, то там соединены поперечными перемычками. Роли в дисфункциональной семье чем-то похожи на такую молекулу: они перекручены и соединены в самых неожиданных и неподходящих местах.

«Мученик», «спасатель», «обвинитель», «жертва», «пособник», «утешитель», «герой», «невидимка», «козел отпущения», «клоун»... Эти роли помогают созависимой семье выжить, поэтому ее члены выучивают их назубок. Но эти роли нездоровые, аномальные. Когда их применяют вне дисфункциональной семьи, например, на работе, в церкви или при общении с друзьями, они не работают. Правила игры изменились, теперь созависимого окружают здоровые люди, и отношения с ними складываются иначе. Но члены дисфункциональной семьи зависят от выученных ими правил и не умеют играть по-другому. Созависимые завязли в искаженной системе межличностных отношений, которая только мешает им в реальной жизни.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПАСАТЕЛИ

Гэри Эллис имел прекрасную работу, которая ему очень нравилась, — он был фельдшером «Скорой помощи». Сегодня его вызвали на аварию двух машин, произошедшую на Мерсер Роуд. Ассистент Гэри, медицинская сестра Мелинда Беннет, вела машину, а Гэри включил мигалку и сирену и уточнил по радио место аварии. Руководя командой «Скорой помощи», Гэри чувствовал себя королем дороги. Машина неслась вперед с сиреной и мигалкой по освобожденной от движения автострате.

На месте аварии они оказали помощь молодой женщине с повреждениями позвоночника и шеи. Они надели на нее стандартный «воротник», использующийся при травмах шеи, и зафиксировали ее тело на специальных носилках, используя новейшие медицинские приспособления. Гэри всегда был в курсе последних достижений медицинской технологии и своевременно информировал о них своего начальника — менеджера компании «Скорой помощи».

Гэри не отличался особой силой — его рост был около ста семидесяти сантиметров, а вес семьдесят пять килограммов. Однако он умел применять рычаг. К тому времени как на место аварии прибыли пожарные, он и медсестра Мелинда уже вынесли из второй автомашины пожилого водителя.

Проработав год медбратом и три года фельдшером «Скорой помощи», Гэри много раз сталкивался с очень серьезными дорожными происшествиями. От некоторых его рассказов волосы вставали дыбом. Он знал, когда надо точно следовать учебнику, а когда применять смекалку, не выходя за рамки инструкции. Гэри часто видел кровь и смерть, но бывали и приятные неожиданности, от которых он получал необыкновенное удовольствие. Например, как-то раз ему пришлось принять роды. Он считался одним из лучших среди ста шестидесяти фельдшеров округа в этом штате.

Удивительно, но через два года Гэри собирается оставить свою профессию вместе с еще двадцатью восемью фельдшерами округа.

Стараясь уменьшить необыкновенно высокий отток медицинского персонала и фельдшеров, учреждения здравоохранения распространили среди них анкету, в которой были следующие вопросы (правда, сформулированные более тактично): «Ваши требования — более короткий рабочий день, увеличение зарплаты, большее общественное признание? Как удержать вас в рамках этой профессии и оправдать ваше дорогостоящее обучение?».

К сожалению, ответ на последний вопрос не лежит на поверхности подобного анкетирования (хотя и оно не бесполезно). Причины феномена «сгорания» гораздо глубже.

Так называемые помогающие профессии (медицина, религиозное воспитание, психологическое консультирование, социальная работа) привлекают два типа людей: тех, кого к такой работе призывает Бог и голос совести, и тех, кто выбирает ее благодаря своей созависимости. Причины возможного «сгорания» на работе членов первой группы перечислены в упомянутом выше опроснике: слишком плотный график, низкая оплата,

недостаточная компенсация душевных затрат. Если устранить эти причины, первая группа сохранит работоспособность в течение многих лет.

Вторая группа, состоящая из созависимых, «сгорит», да еще и прихватит с собой окружающих. По нашему мнению, причины этого лежат в одном из самых мощных факторов созависимости — желании спасти. Гэри — типичный «спасатель».

Спасание и пособничество имеют место не только в классической модели созависимой семьи, но и почти в любой дисфункциональной ситуации. Дети, выросшие в такой среде, как магнитом притягиваются к помогающим профессиям. Мы считаем, что этому есть несколько причин.

Во-первых, спасание отвлекает. «Спасатель», благородно жертвуя собой, увлечен борьбой и работой, он заботится только о других, никогда не бывает эгоистичным. «Спасателя» превозносят за его деятельность. Это прекрасно, но плохо то, что за своим благородством и альтруизмом спасатель забывает о себе. «Помогая другим, мне не придется обращать внимание на себя, а тем более заниматься собой и своими потребностями». Неудовлетворенные потребности, отрицание, боль — короче, все, с чем неприятно иметь дело, откладывается в долгий ящик. К сожалению, эти чувства не исчезают, а загнивают.

Во-вторых, спасание удовлетворяет сильную потребность в повторении прошлого. Помните, как Шон воспроизводил свои отношения с отцом в отношениях с начальством? Точно так же «спасатель» снова и снова пытается «спасти» родительскую семью, чтобы на этот раз все кончилось хорошо. Спасание в реальной жизни может быть каждый раз успешным, но спасание прошлого обречено на неизбежную неудачу.

Наконец, когда «спасатель» спасает кого-то, он старается спастись сам от своего прошлого. Фельдшер не просто перевязывает раны жертве автомобильной аварии — он, так сказать, «перевязывает душевные раны» маленькому несчастному ребенку, живущему внутри него. Клинический психолог не просто помогает наладить жизнь клиенту; этим он налаживает и свою собственную жизнь. Происходит как бы «подпитывание» самого себя. Кажется нелогичным, правда? Это действительно далеко от логики, но таким образом текут тайные потоки нашего сознания.

Смотря с такой точки зрения на «сосуды любви», «спасатель» в глубине души верит: «Если я наполню твой «сосуд любви», мой тоже каким-то образом наполнится». Однако так никогда не происходит; наоборот, «сосуд любви» «спасателя» пересыхает еще больше, а это равнозначно «сгоранию».

В глубине своего подсознания «спасатель» не просто надеется, что его «я» будет подпитано, ошибки прошлого исправлены, а раны волшебным образом затянутся без постороннего вмешательства, — он рассчитывает на это. Конечно, его ожидания не оправдываются. «Спасатель» может исправить только то, что он исправляет в реальной жизни. Его «я» и маленький ребенок в его душе остаются без заботы; душевные раны воспаляются и загнивают, гнев и боль усиливаются. Происходит «сгорание».

— Эта работа мне не подходит.

— Но вы делаете столько добра, вы спасаете жизни. Разве это не приносит вам удовлетворение?

— Нет. И я чувствую вину за это, потому что должно было приносить.

Таким образом, у «сгорающего» «спасателя» боль от вины и неудачи, которую он сам причиняет себе, добавляется к скрытой боли от созависимости, которая мучит его постоянно.

Очень важно уяснить следующее: пока созависимый человек не проработает свои глубинные проблемы, пока его раны, так сказать, не будут открыты, промыты и излечены, он обречен на постоянные неудачи. «Сгорание» продолжится и будет происходить на всех следующих работах. Поверхностные решения типа «Я сделаю то-то и то-то, чтобы успокоить себя» принесут только кратковременное облегчение. Прежде чем созависимый успеет опомниться, старые схемы поведения вернутся, и цикл закрутится с новой скоростью: спасать, чтобы помочь себе; не помогает; спасать еще активнее, больше, дольше. Нет, единственное настоящее спасение — вскрыть и разрешить базовые проблемы.

Неслучайно уровень разводов в помогающих профессиях, таких, как медицина или психология, необыкновенно высок. Брак и семья так же зависят от исцеления, как карьера.

Есть и еще один аспект этой проблемы. Если созависимый «спасатель», как часто бывает, трудоголик, он не обращает внимания не только на свое психическое, но и на физическое здоровье, которое в результате начинает сдавать. А физически больные люди не могут плодотворно работать ни на одном поприще.

В своей клинике мы наблюдаем многих христианских служителей, которые работают в Америке или зарубежных миссиях. Даже их лица выражают страдания и усталость. Но стоит нам сказать: «Послушайте, если вы хотите служить другим, то сперва послужите себе», как у них в голове словно вспыхивает яркий сигнал опасности. «Эгоизм! Эгоизм! Эгоизм! Хороший христианин не занимается собой. Себялюбие — это грех».

Прекрасная христианская этика служения другим искажается, поставленная на службу созависимости. «Помогай другим» превращается в «Не помогай себе, помогай только другим». «Отвергни себя» превращается в «Отвергни даже свои естественные, необходимые потребности». Иисус оторвал Себя от толпы, чтобы обратиться к Отцу с молитвой. Когда Он ходил среди людей, Он знал, что для того, чтобы наполнить «сосуды любви» других, Он должен сначала наполнить Свой Собственный. Это справедливо и для всех нас.

Часто люди, ставшие спасателями благодаря созависимости, фанатично отказываются заботиться о себе. «Отвергни себя и служи другим» превращается в навязчивое поведение. Потребность приносить себя в жертву, поддерживаемая некоторыми направлениями христианства, может стать настоящей одержимостью.

Гэри Эллис трудоголик другого типа. Его график регулируется руководством компании, которая не позволяет ему перерабатывать. Он работает в течение сорока часов в неделю, остальное время он свободен. Но он так погрузился в свою профессию фельдшера как «спасателя», что она стала для него навязчивой потребностью. Он читает все специализированные журналы, постоянно копается в каталогах, возится со своими инструментами. У него нет других интересов, кроме службы «Скорой помощи».

Гэри Эллис стал зависимым от своей работы. Если он сгорит на ней (что, видимо, скоро произойдет), он станет зависимым от чего-то другого. Однако и оно принесет ему не больше удовлетворения, чем его теперешняя работа. Его жизнь будет двигаться по спирали, одна история станет повторяться в разных обстоятельствах, и с каждым эпизодом его разочарование и ожесточение будут усиливаться, потому что ожесточение — скрытый корень сгорания. Если он христианин, ожесточение неизбежно нарушит его отношения с Богом и другими христианами. Его духовный путь будет также прерван. «Сгорание» охватывает всю жизнь, как пожар.

РОЛИ, КОТОРЫЕ МЫ ИГРАЕМ

Теперь вы знаете о том, какие разнообразные семейные роли играете вы и ваши близкие. Давайте определим игроков. Кто у вас в семье был «героем»? Играл ли кто-то из детей две роли? Когда именно одна его роль сменилась другой? Проанализируйте отношения в своей семье и семьях своих близких друзей.

Если вы непреднамеренно играете преувеличенные, со-зависимые роли в близких отношениях, вы уродуете эти отношения, потому что такие роли ненормальны. Особенно это относится к отношениям между вами и Богом, о чем мы сейчас и будем говорить.

БОГ И ТЕМНЫЕ ОЧКИ

Как созависимые отношения с Богом отличаются от нормальных? Давайте разберемся с этим, используя уже полученные знания.

Шон МакКерди и супруги Джорданы имели дисфункциональные отношения со своими отцами. Такие люди рискуют перенести свои чувства к отцу на Бога, являющегося для них фигурой отца. Бог — идеальный Отец, в Котором не может быть дисфункциональное™, поскольку Он совершенен. Но Джон Джордан, Глэдис Джордан и Шон МакКерди могут непреднамеренно придавать Богу слишком человеческие черты.

Вы помните, что Глэдис выросла с отцом, который никогда ее не слушал. Глэдис бессознательно приписывала эту черту своего отца Джону, хотя Джон был хорошим слушателем. Если она подобным образом припишет этот человеческий недостаток Богу, ее способность молиться серьезно пострадает. Ей будет трудно оценивать любовь Бога и принимать ее. Она охотно согласится с мнением, что близкие отношения с Богом невозможны: ведь в ее случае так все и получится. Близость к Богу будет ускользать от нее, и не из-за природы Бога, а из-за сковывающих ее пут созависимости.

Если Джон видит Бога в свете авторитарности и законничества, он забудет о том, что ни один человек не может заработать спасение, заслужив «одобрение» Бога. Джон рискует утратить понимание важного аспекта Писания — спасения благодатью. «Милосердие» и «благодать» станут для него бессмысленными словами. Больше того, он согласится с женой, что близкие отношения с Богом невозможны, хотя поверит в это по другой причине. Его и ее представления о Боге станут совершенно различными: Глэдис будет видеть равнодушного, далекого Бога, а Джон — небесного полицейского, регистрирующего каждое нарушение правил.

Что касается Шона, тот ищет совершенного отца. Он найдет его в Боге, но поймет ли это? Если с Шоном произойдет что-то плохое — например, тяжелая потеря или отсутствие ответа на молитву, — он может разочароваться в Боге, как разочаровывается в своих работодателях. Короче, Шон, как и многие из нас, мерит Бога на свой аршин и может прийти к выводу о Его несовершенстве. Видите, как нижний слой портит весь наш «слоеный пирог», особенно его второй слой — личные взаимоотношения, куда входят и взаимоотношения с Богом?

Представьте себе ограненный алмаз, то есть бриллиант (чем крупнее алмаз, тем яснее и очевиднее аналогия). Вы видите, что все его грани расположены под разными углами друг к другу. Кажется, что грани вдоль одного края почти противостоят граням другого края. Наклоните алмаз и увидите, как грани вспыхивают одна за другой. В алмазе как минимум пятьдесят восемь граней: при меньшем их числе он кажется тусклым и не сверкает. Блеск бриллианта также зависит от остроты угла огранки в основании камня.

Мы уподобим бриллианту библейского Бога — Бога с мириадами граней. Некоторые из Его граней находятся почти в одной плоскости; другие, если взять их по отдельности, кажутся противостоящими. «Мне отмщение, Я воздам» на первый взгляд противоречит тому, что «Бог есть любовь». Одна грань вдруг засверкала и привлекла наше внимание; потом наше положение изменилось, и для нас засияла другая грань. Бог бесконечно богаче и сложнее, чем величайший из бриллиантов, поэтому ни один человек не может полностью воспринять Его: никто из нас не способен охватить взглядом все грани бриллианта.

Человек с наполненным «сосудом любви» и низким уровнем созависимости видит, как сияет и переливается бриллиант. Напротив, от созависимого скрыты многие, если не все, грани. Поскольку созависимый видит только несколько граней, великолепное сияние Бога кажется ему тусклым и лишенным огня.

Как психотерапевты и психологи, мы не собираемся заниматься толкованием Библии. Писание — это письмо Бога о любви, написанное лично для вас. Как и что Бог говорит вам в нем, касается только вас и Его. Здесь мы хотим лишь подчеркнуть, что каждый человек имеет возможность ясно и объективно воспринять слова Бога, не искаженные созависимыми идеями и понятиями.

С психологической точки зрения, всегда интересно наблюдать, как два человека читают один и тот же отрывок из Библии и интерпретируют его совершенно по-разному в зависимости от своих личных эмоциональных особенностей. Такая подсознательная «подгонка» — нормальное явление: наш мозг фильтрует информацию, приходящую в него извне. Однако мозг человека, выросшего в дисфункциональной семье, «сосуд любви» которого пуст и в котором кипит гнев, искажает и обедняет поступающую в него информацию. Только избавившись от созависимости, человек с неудовлетворенными эмоциональными потребностями сможет осознать реальность Бога и Благой вести. Пока глубинные личностные проблемы не разрешены, все, что Бог говорит человеку, может быть понято совершенно неверно.

Короче, вам следует стараться избавиться от созависимости не только для того, чтобы улучшить стиль жизни, стать по-настоящему счастливым и решить свои проблемы. Главная привилегия и обязанность христианина — слушать Бога и повиноваться Ему, а созависимый не способен ясно слышать Его и адекватно реагировать на то, что слышит.

Как работает «фильтр» созависимости? Его можно сравнить с поляризованной линзой. Поляризация света используется во многих отраслях промышленности и в быту, самое распространенное ее применение — в производстве солнечных очков. Обычные темные очки частично задерживают солнечный свет благодаря окрашенным стеклам, однако весь попадающий на них свет подвергается одинаковой блокировке и фильтрации независимо от его угла падения. В отличие от обычных поляризованные линзы полностью отражают лучи с определенным углом падения, пропуская остальные лучи. Другими словами, поляризованные линзы обладают избирательностью.

То же можно сказать и о созависимости. Созависимые словно смотрят на Бога сквозь поляризованное стекло, которое задерживает весь исходящий от Него свет, кроме мизерной его части. Такие люди, имеющие неудовлетворенные эмоциональные потребности и глубокий невыраженный гнев против безразличных родителей, смотрят на солнце (Бога) через поляризованные очки и видят только малую часть его величия.

Все проблемы, которые созависимость порождает в отношениях между людьми, проникают и в отношения с Богом. Вспомним, например, призраков прошлого (то есть навязчивое повторение прошлого), преследовавших супругов Джорданов. Глэдис пыталась воспроизвести ситуацию родительской семьи отчасти для того, чтобы «исправить» ее, а отчасти для того, чтобы воссоздать знакомую ей боль. Бог — единственная Личность во Вселенной, созависимость Которой всегда на нуле.

Но стремление к повторению прошлого настолько непреодолимо, что Глэдис приписывает Богу недостатки своего земного отца. Конечно, вслух она в этом не признается — ведь всем известно, что Бог не имеет недостатков. Но, если копнуть глубже, Глэдис действительно видит в Боге отцовские пороки.

Призраки прошлого шепчут так громко, что заглушают слова Писания. Интерпретация Бога с ограниченной гуманистической точки зрения означает, что созависимые тенденции перешли на отношения человека с Богом.

Теперь возьмем глубокий невыраженный гнев, характерный для созависимости. Какие чувства испытывает созависимый по отношению к родителям, подвергающим его насилию? С одной стороны, страх и ненависть к тому (тем), кто должен о нем заботиться и не делает этого. С другой, сильную, естественную, инстинктивную любовь ребенка к родителям. Ребенок (а позднее взрослый) отчаянно старается исправить дисфункциональную ситуацию, изменить конец истории на счастливый, заработать необходимые ему признание и заботу родителей. Возникает драматическое и глубоко скрытое в душе чувство любви/ненависти, которое может впоследствии проявиться в духовном аспекте.

Одна наша недавняя пациентка служит хорошим примером. Ребенка пришла к нам в полном убеждении, что она одержима бесами. Мы в принципе не исключаем подобной возможности, но в данном случае ничто не указывало на присутствие в ней злого духа. Со временем выяснилось, что за одержимость она принимала амбивалентное чувство любви/ненависти.

Отец Ребекки был военным стоматологом, жестким перфекционистом. Каждые два года их семья переезжала на другое место жительства; они кочевали с одной военной базы на другую, из одного штата в другой. Ребекке ни разу не удалось проучиться два года подряд в одной школе. Ее роль, как и роли других детей в семье, заключалась в том, что она улыбалась и соглашалась с папой. Ни ей, ни ее матери не позволялось выражать гнев, раздражение или разочарование, возникающие от бесконечных переездов и отсутствия постоянного дома.

Прошли годы. Ребекка стала прекрасной, преданной Богу христианкой, но на самом деле только часть ее личности, которая была на виду, любила Бога Отца. Другая, скрытая часть была полна невыраженного гнева и обиды. Она перенесла эту ужасную часть отношений с отцом в отношения с Богом вместе с заповедью «Люби

родителей своих». Возникший в результате гнев на Бога был для нее абсолютно неприемлемым, поэтому она приписала его бесовской силе, проникшей в нее извне.

Мы помогли ей справиться с гневом и обидой, проведя ее через десять шагов, которые описаны в следующей главе. Она выявила свой гнев и освободилась от него. «Бесы» утихли.

Обобщая, мы покажем, каким образом развиваются отношения созависимого с Богом. Во-первых, из-за своего избирательного восприятия человек видит только некоторые черты Бога и поэтому не может составить представления о Его справедливости и милосердии, а также понять смысл безусловной любви (агапэ). Во-вторых, созависимый бессознательно стремится построить свои отношения с Богом на этой шаткой и неполной основе.

Мы часто наблюдаем случаи, когда христиане пытаются заслужить любовь Бога путем жесткого самоконтроля поведения и мыслей. Примерами являются анорексия и ханжеские, жесткие взгляды на «правильную» жизнь. К сожалению, такие люди не могут почувствовать любовь и принятие Небесного Отца, потому что не знают, что такое забота и одобрение родителей. «Лучше» для них никогда не превращается в «достаточно», а разочарование подрывает любовь и мир в душе.

К нам в клинику часто обращаются христиане, отлично знающие Писание. Такие клиенты превращают консультацию в богословский диспут с потоком библейских цитат с той и другой стороны. Так произошло с учительницей воскресной школы Эдит, которая лечилась в нашей клинике. Эдит воспитывалась склонным к насилию отцом и вышла замуж за человека, который подвергал ее духовному насилию. Первые недели, проведенные у нас, стали для нее демонстрацией богословской эрудиции. Скажем, мы предлагали: «Вам надо быть ближе к Божьей благодати», на что она незамедлительно выстреливала автоматной очередью стихов из Библии, подтверждающей справедливость Господа. Наш диалог продолжался в том же духе.

Для сведущих в Библии христиан, «сосуды любви» которых пусты, поиски Бога зачастую становятся не духовным путешествием, а безнадежной борьбой. В глубине души, за пределами разума и логики, такие христиане плохо относятся к самим себе. Если вы прячете в себе чувства неспособности и недостойности, а Бога считаете холодным, непрощающим и недостижимым, вы можете читать послания надежды в Новом Завете, пока не заболят глаза, но видеть в них будете только осуждение. Снова и снова мы наблюдаем, как эти люди стараются наладить отношения с Богом, заслужив Его одобрение своим законничеством, перфекционизмом, самопожертвованием и самоуничтожением — тем, что, по их мнению, лучше доказывает Богу их ценность, когда они подвергают ее сомнению в своих сердцах.

Иисус использовал аналогию семьи с сильным любящим отцом, когда говорил: «Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, дал бы ему камень? И когда попросит рыбы, подал бы ему змею? Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у него».

Земная семья становится отражением Небесной семьи, во главе которой — мудрый, любящий Бог.

Основа созависимости — неудовлетворенный нарциссический голод — возникла не сегодня. Еще четыре тысячи лет назад Слово Божье предупреждало родителей об их ответственности перед детьми; это предупреждение проходит через все Писание. Крепкая, заботливая и стабильная семья — данный Богом путь к счастью, долголетию и ясному пониманию любви и Небесного Отца.

В этом состоит еще одна причина, по которой необходимо разобраться с созависимостью в своей жизни. Вашим детям и детям ваших детей (то есть детям в вашей семье, неважно, биологический вы их родитель или нет) необходимы наполненные «сосуды любви», чтобы найти счастье, настоящую любовь и Бога. Если ваш «сосуд» пуст, вы не можете наполнить их «сосуды». Писание утверждает, что их будущее зависит от вас.

Ни один человек в мире не может воспринять Бога целиком. Но если прочесть Библию от корки до корки, перед нами возникнет многомерная картина Бога как чудесного Повелителя и Любящего Отца, Который превыше человеческого понимания. Он требует, но Он все понимает. Он любит безраздельно, руководит безошибочно, правит абсолютно. Никто из людей — даже апостол Павел — не может узнать о Нем всей правды. Но созависимый трагически обречен видеть Его очень смутно, и это видение Бога искажено, уменьшено и ложно.

Иисус сказал: «Я уже не называю вас рабами... но Я назвал вас друзьями» (Иоанна 15:15). Если Бог — ваш лучший друг, вы должны узнать Его как можно лучше.

Глава 13

Исследуем свои взаимоотношения

Наша клиника располагается в трехэтажном кирпичном здании, стоящем на бетонных опорах. Из подземной автостоянки вы попадаете прямо к лифту и поднимаетесь на нем в шумный вестибюль, обставленный элегантной мебелью и пальмами в горшках. Вас встречают приветливыми улыбками, но вы чувствуете себя «не в своей тарелке».

Вы в первый раз пришли на консультацию и сделали это с тяжелым сердцем. Ваш разум говорит, что вам необходима помощь, но сердце подсказывает, что надо разбираться со своими проблемами самостоятельно, не вывешивая грязное белье на всеобщее обозрение. Вы думаете, что, увидев вас в этой клинике, любой сочтет вас слабаком и неудачником.

Но вы не уходите. Вы перелистываете журнал и притворяетесь, что пришли к стоматологу, а не к психотерапевту.

Вы остались в клинике, потому что ваша жизнь превратилась в хаос и идет не так, как надо. Это вас сильно угнетает, а ваше эмоциональное состояние неизбежно сказывается на ваших близких.

Если бы вы были созависимым и пришли к нам на лечение, что бы мы вам предложили? В нашей клинике мы используем десятишаговую модель излечения от созависимости. Применяя эту модель, мы разбираем с клиентом его потерянное детство и возникающие в результате этого проблемы взрослого возраста. Наша модель десяти шагов ни в коей мере не замещает и не конкурирует со знаменитой программой «Двенадцать шагов», которую применяют Анонимные Алкоголики, Аланон и другие группы поддержки. Однако наши десять шагов основаны на тех же принципах, хотя и рассматривают их немного по-другому.

В этой последней части книги мы шаг за шагом рассмотрим процесс освобождения от созависимости и процесс выздоровления. Вы уже познакомились с некоторыми из этих шагов и много узнали о созависимости и себе. Теперь все ваши знания будут обобщены в удобном для использования формате.

Хотим снова предупредить вас: созависимость — не качественное, а количественное понятие. Многие люди только слегка затронуты ею; применяя знания, полученные из этой книги, они смогут скорректировать свою жизнь, сделав ее счастливее и плодотворнее. Другие люди страдают такой сильной созависимостью, что книга вряд ли им поможет. Если созависимость управляет вашей жизнью, чувствами и эмоциями, такой груз слишком тяжел для одного человека. Не откладывая, обратитесь за профессиональной помощью!

Кроме того, нам хотелось бы повторить, что созависимость, как и породившая ее зависимость, — состояние хроническое и прогрессирующее. Если созависимость выражается в виде насилия, депрессии, расстройств питания и тому подобного, она может иметь фатальный исход.

Сделав вам как нашему пациенту эти необходимые предупреждения, мы начинаем путь.

«АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ» ИСЦЕЛЕНИЯ

«Американские горки» — классический аттракцион, развлекавший людей с незапамятных времен. Вообразите, что вы пришли на этот аттракцион и садитесь в одну из тележек. Тележка дергается и начинает медленно ползти в гору; напряжение растет, вы нервничаете и, судорожно вцепившись в ремень безопасности на коленях, размышляете, поможет ли он вам в случае необходимости.

Вы поднимаетесь на вершину. Вам кажется, что вы на целую вечность зависли над пропастью — и вдруг тележка неожиданно срывается с места и стремительно несется вниз. Вокруг крики и визг, у вас захватывает дух, сердце уходит в пятки — но вот вы внизу, и тележка начинает медленно взбираться на следующую горку. Вверх — вниз, вверх — вниз... Горки постепенно уменьшаются, первый головокружительный спуск остался далеко позади, ваша тележка неспешно катится к концу рельсов и, дернувшись, останавливается.

Точно так же будет происходить ваше выздоровление. Мы уже использовали выражение «усиление боли»; вернемся к нему сейчас. Представьте себе процесс выздоровления в виде первого головокружительного спуска с «американских горок» (вам поможет иллюстрация на с. 209). Направление «вниз» обозначает усиление эмоциональной боли, направление «вверх» — ослабление. Нижняя точка спуска соответствует точке наибольшей эмоциональной боли.

Наши «горки» отличаются от настоящих: в наших спуск начинается не с наивысшей точки, свободной от боли, а с места, где боль уже присутствует. Первые пять стадий (шагов) выздоровления усиливают боль, то есть как бы ведут вас в противоположном направлении.

В классических «американских горках» единственная сила, действующая на тележку, — цепной привод в самом начале движения. Как только тележка оказалась на вершине первой горки — в высшей точке аттракциона, движение начинает осуществляться за счет силы тяготения и инерции. Чем выше первая горка, тем больше кинетической энергии накапливает тележка для дальнейшего пути (именно поэтому горки становятся все меньше и меньше — тележка теряет энергию в результате трения и подъемов).

В нашей модели первый крутой спуск придаст тележке ускорение, необходимое для движения вверх. На вашем пути встретятся и другие холмы, но они будут все ниже, а вы уже наберете разгон достаточный, чтобы их преодолеть.

ПЕРВЫЙ ШАГ: ИССЛЕДОВАНИЯ И ОТКРЫТИЯ

Археологические раскопки — необыкновенно увлекательное занятие. Ушли в прошлое времена, когда археологи просто копались в земле, пока не отыскивали что-нибудь ценное, что могло стать экспонатом музея. В наше время места раскопок разделяют в горизонтальном и вертикальном направлении на сетку из размеченных секторов. Археологи используют не лопаты, а небольшие совочки, кисточки и палочки. Земля тщательно просеивается, чтобы не потерять ни одного черепка, ни одного кусочка. Место каждой находки независимо от ее ценности документируется в координатах секторов и слоев. Годы спустя по этим координатам ученые смогут узнать, где именно был найден каждый предмет. Мусор тысячелетней давности — разбитые горшки, поношенные сандалии, кусочки металла — аккуратно лежит в палатках рядами на столах.

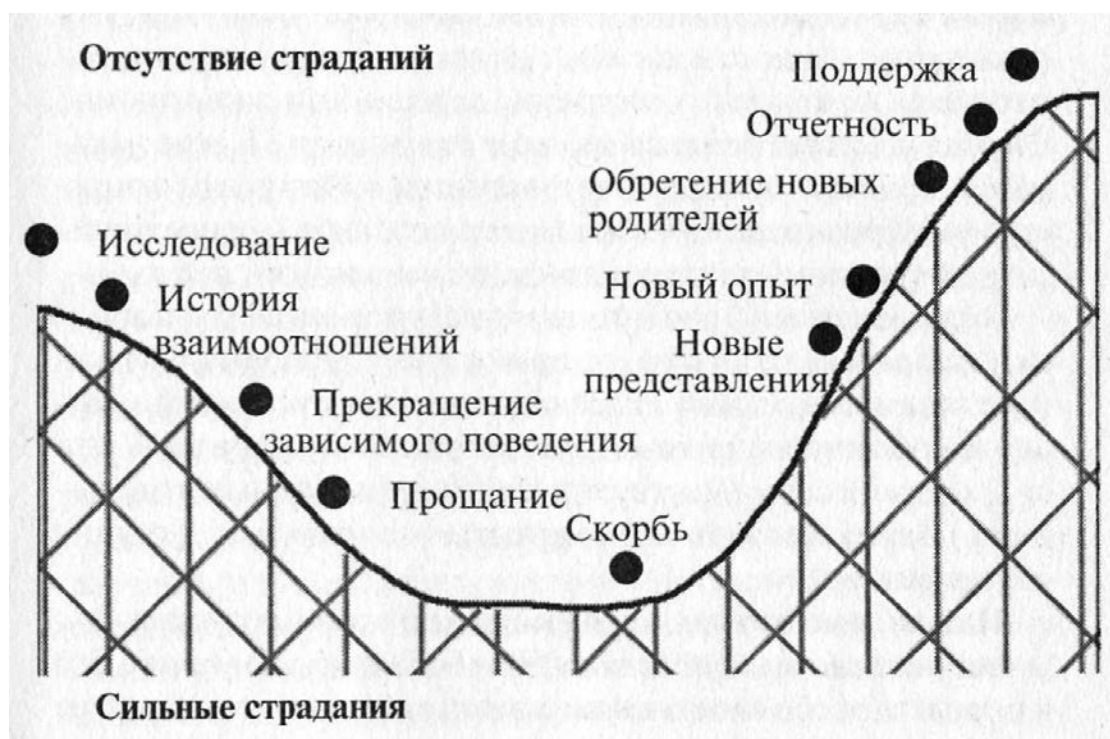
На первой стадии вам придется заняться археологическими раскопками собственной жизни. Вы уже проделали часть этой работы, читая книгу. Теперь аккуратно разложим на столе ваши бесценные находки и отправимся за новыми.

Нас интересуют не только знаковые, основополагающие события вашей жизни. Мы также ищем мелочи, которые кажутся незначительными, но могут сыграть ключевую роль в понимании прошлого. Мы будем заполнять стол за столом деталями вашего прошлого и настоящего, зависимостями и навязчивыми идеями вашего сегодняшнего дня.

При консультировании мы в основном занимаемся двумя аспектами жизни пациента: элементами зависимости и навязчивости в его настоящем и проблемами потерянного детства в прошлом.

Никому не нравится находить у себя черты зависимости или навязчивости. «Такое случается с другими, но только не со мной». Не думая об этом, просто поищите в своей теперешней жизни виды деятельности, которые отнимают у вас несообразное количество времени и сил. Без чего вы не можете жить в буквальном и переносном смысле? Без телевизора? Работы? Определенного человека? Что значит для вас так много, что вы готовы тратить на это время и деньги, забывая обо всем остальном? Самое важное: есть ли у вас тайная область жизни, которую вы стараетесь скрыть от окружающих? Может быть, это сексуальные излишества? Как следует оценить вашу тайную жизнь в терминах морали и закона?

ДЕСЯТЬ СТАДИЙ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ



Пока ничего не оценивайте как «правильное» или «неправильное». Просто «просейте» свою жизнь и выявите такие области.

Вторая цель нашего исследования — потерянное детство. Если надо, перечитайте главу 3, чтобы вспомнить, что именно вы ищете: потеря родителя из-за смерти или развода, эмоциональная недоступность родителя и так далее.

Здесь мы одновременно выполняем две функции. Мы анализируем то, что происходит в вашей сегодняшней жизни, и то, что происходило в вашем прошлом. Если бы вы действительно у нас консультировались, на третьем или четвертом сеансе мы попросили бы вас описать свое детство. Какие у вас были отношения с ровесниками, соседями, родителями, братьями и сестрами, домашними животными? Чего вы в детстве боялись и к чему стремились? Какие наказания, привязанности, потери, успехи и события вам запомнились? Просмотрите еще раз материал главы 3, относящийся к потерянному детству. Разложите все находки на столе.

В заключение первой стадии выздоровления мы попросим вас рассказать свою историю. Кому? Любому близкому и надежному другу. (Рассказывать мужу или жене можно, но обычно не рекомендуется, так как именно он или она, скорее всего, участвует в ваших созависимых отношениях.) Замечательная возможность — обратиться в группу самопомощи.

Независимо от того, кого вы выберете своим слушателем, лучше всех вас выслушает Бог. Чем больше вы вовлечете Его в процесс (особенно начиная с этого момента), тем быстрее и легче пойдет ваше выздоровление. Целительная сила веры в Бога признается не только верующими, но и светскими специалистами.

Прежде всего, просите Бога снять с вас шоры созависимости. Каждый из нас способен отрицать или преуменьшать свои неприятности, но у созависимых они очень сильно влияют на жизнь. Они мешают вам увидеть себя, и только Бог способен открыть вам глаза. После этого расскажите свою историю другу или консультанту, но расскажите ее и Богу. (Если вы считаете, что вам надо прорепетировать свой рассказ, лучшим слушателем будет Бог.) Кажущийся простым поступок — рассказ своей истории — может сам по себе оказать глубокое целительное воздействие.

Обратимся снова к нашей модели — семье с отцом-алкоголиком. Общее чувство, которое испытывают все члены этой семьи, — стыд. У них есть отвратительная, постыдная тайна. Независимо от того, как эта семья выглядит для окружающих (а все ее члены изо всех сил стараются выглядеть как можно лучше), на самом деле она ничуть не похожа на семьи соседей или те, которые показывают по телевизору. Она выпадает из общего ряда, и каждый ее член оправданно или неоправданно чувствует ответственность за ее неблагополучие. Отсюда возникает стыд.

Частично из-за этого стыда ребенок из дисфункциональной семьи никому не рассказывает о ее неблагополучии. Если он и сообщает что-то о своей семье, когда вырастет, то почти всегда о чем-то умалчивает. В детстве ему не позволялось открыто говорить о проблемах родителей — даже сейчас родители могут быть шокированы и расстроены, если он начнет о них рассказывать.

Когда такой ребенок соберет все свое мужество, чтобы поведать эту историю дружественному и понимающему слушателю, в нем что-то меняется к лучшему. Стена отрицания пробита, а стыд обнажен. Ребенок хотя бы на шаг отошел от одиночества и изоляции, в которых прошло его детство. Так рассказ о себе становится мощным инструментом исцеления, хотя это еще малая часть процесса выздоровления.

Рассмотрим встречу Иисуса и женщины у колодца, описанную в главе 4 Евангелия от Иоанна. Около полудня к колодцу за водой пришла самарянка из Зихара. Иисус попросил у нее напиться. Она спросила Его о причине этого: ведь евреи не общались с самарянами. Он предложил ей «воды живой». Она снова задала Ему вопрос, что это значит. Когда Иисус попросил ее привести мужа, она сказала, что у нее нет мужа. Иисус ответил: «Правду ты сказала, что у тебя нет мужа. Ибо у тебя было пять мужей, и тот, которого ныне имеешь, не муж тебе». Пораженная женщина стала задавать вопросы на духовном уровне, чего Иисус и добивался с самого начала. Она уверовала в Него как Мессию и свидетельствовала о Нем в своей деревне, что привело к Нему многих людей.

Мы спрашиваем своих пациентов: «Каким образом Иисус изложил историю этой самарянки? Как Его слова могли бы способствовать исцелению?».

Пациенты дают разные ответы, но, по сути, говорят, что Иисус не сказал: «Я не придаю значения твоему прошлому и тебе советую», или «Твое прошлое неважно», или «Я не знаю о твоём прошлом». Вместо этого он сказал: «Я знаю о твоём прошлом все. Я знаю твою историю, но не отвергаю тебя». Для созависимых в этом заключается большая поддержка.

Многочисленные книги и консультанты предложат вам молитвы, которые вы можете использовать, чтобы поговорить с Богом или выразить Ему свои чувства. Мы рекомендуем обязательно делать это на каждом этапе нашего пути. Некоторые выздоравливающие пишут Богу письма, что им очень помогает. Конечно, они никуда не отправляют эти письма. Они просто ведут что-то вроде дневника, обращенного к Богу («Дорогой Господь, сегодня я хочу сказать Тебе о том, что...»). Эти письма выполняют несколько функций. Во-первых, записав свои мысли, вы буквально можете их увидеть. Во-вторых, письма Богу — своеобразная форма молитвы. И, в-третьих, они приближают вас к Богу, особенно если вы отдалились от Него в последнее время. Наконец, пользуясь этими письмами, вы можете оглядываться назад и оценивать свой прогресс.

ВТОРОЙ ШАГ: ПЕРЕЧЕНЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Бесценные археологические находки не могут вечно оставаться в палатке. Их следует разобрать и переписать. Это механическое, бездумное занятие, но оно необычайно важно. Каждый предмет получает порядковый номер; все они определяются, сортируются, заворачиваются и помещаются в коробки. Некоторые так и останутся там лежать и никогда не будут вынуты; другие, скажем откровенно[^] надо вынести наружу и снова закопать; большинство будет осторожно и тщательно изучаться экспертами; и, наконец, изредка находки станут важным ключом к пониманию неизвестной культуры.

На второй стадии мы предлагаем своим пациентам (и вам) составить подробный перечень или реестр их отношений с людьми. Точнее, мы хотим, чтобы они идентифицировали всех людей в настоящем и прошлом, которые оставили заметный след или значительно повлияли на их жизнь.

Не только близкие родственники

Хотя до сих пор мы предполагали, что «семья» означает так называемую нуклеарную семью, состоящую из родителей и детей (плюс в некоторых семьях живущая вместе с ними тетя или бабушка), в действительности понятие семьи гораздо сложнее. Тем или иным образом каждый из нас заботится сам или испытывает заботу (или не заботится и не испытывает заботы), поддерживает отношения со многими членами нашей большой семьи.

Кроме редкого исключения — сирот, воспитывающихся в детдоме, — почти все из нас воспитывались в нуклеарной семье. Первичные семейные отношения остаются с нами навсегда; в определенном смысле мы всю жизнь носим с собой свою родительскую семью. Другими словами, мы всю жизнь поддерживаем какие-то отношения с нашими родителями, братьями и сестрами, неважно, живы они или умерли. Родительская семья называется семьей происхождения.

Большинство взрослых, вступая в брак, основывают семью воспроизведения. В эту семью входит муж/жена и дети. Кроме того, у нас есть «рабочая семья», состоящая из начальника и сослуживцев; церковная семья; «общественная семья», состоящая из друзей, знакомых и других членов общества. Существует также расширенная семья из более дальних родственников: теть, дядей, тещи, зятя, золовки и так далее; у Бет Метрано Иохансен такая семья составляла половину города. Ситуация осложняется тем, что один и тот же человек может быть членом нескольких ваших семей. Например, ваша невестка может также быть вашей двоюродной сестрой.

Если у вас сильная созависимость, она станет тем или иным образом влиять на все ваши семьи и формировать или искажать ваши отношения в каждой из этих групп. Часто наши клиенты, начиная консультирование, говорят: «Я хочу проработать отношения только с одним этим человеком. Если все окажется в порядке с моим мужем (женой, ребенком), если он (она) изменится, все будет прекрасно». К сожалению, так никогда не происходит. Изменение одного члена семьи неизбежно влияет на всех остальных, меняетесь вы сами или кто-то из ваших родственников. С семьей надо работать как с единым целым. Когда мы помогаем пациенту повысить самооценку, становится ясно, что там, где созависимость поднимает свою уродливую голову, ее влияние достигает всех сфер жизни этого человека.

Мы найдем аналогию в произведениях Марка Твена о речных лоцманах. Во времена писателя эта профессия считалась очень престижной и важной. Лоцман должен был назубок знать русло реки и ее дно — все скрытые мели, скалы, песчаные отмели, течения. В полной связи с умением лоцмана судно успешно приходило в место назначения или терпело кораблекрушение. Схемы поведения созависимого можно сравнить с опасностями, скрытыми под поверхностью реки: то, что находится под водой, определяет наш фарватер и успех нашего жизненного пути.

Подумайте о людях, с которыми у вас существуют или существовали эмоциональные отношения. Созависимость повлияла на каждого из них. В ходе процесса выздоровления вам надо распутать каждое из таких взаимоотношений, вспомнить людей (неважно, живы они или умерли) и заново наладить с каждым из них здоровые отношения.

В нашу клинику часто приходят взрослые люди, которые воспитывались в приемных семьях или детских домах. Мы советуем им наладить отношения как с приемными, так и с биологическими родителями, знают они их или нет. В список включаются приемные родители, учителя, тренеры — все, кто значительно повлиял на их жизнь. Удивительно, как много семей может быть у человека!

Повторные браки, даже краткие, являются очень важными семьями, в которых испытываются сильные чувства.

— Это была ужасная семья, — жалуется клиент. — Я даже говорить о ней не хочу. Кроме того, наш брак продержался всего полтора месяца, я о нем уже забыл. Он ничего не значит.

Нет, значит. Мы останавливаем клиента:

— Вернемся назад и поговорим об этой семье.

Важно помочь людям понять, как много у них семей в настоящем и прошлом, в каком количестве семей они жили и до какой степени созависимость может повлиять буквально на каждую из них.

Мэриэн Уэлш, привлекательная и интеллигентная женщина, в детстве испытала сексуальное насилие со стороны отца. Она пришла к нам, потому что ее собирались уволить с очередного места работы. Она

компетентный профессионал, каким может гордиться любая компания, и тем не менее ее отовсюду увольняли. Дело в том, что, хотя она всегда старалась работать хорошо и сохранить работу за собой, одновременно она саботировала ее, о чем часто даже сама не догадывалась. Когда Мэриэн пришла к нам, то уже подозревала, что ее проблемы лежат глубже, чем сфера профессиональной компетентности, потому что в церкви она также испытывала трудности. За четыре года она сменила три церкви. Она утверждала, что к ней плохо относятся из-за ее развода, хотя на самом деле ее деноминация очень терпима к разводам.

Мы помогли ей понять, что в душе она несла огромную обиду и невыраженный гнев, направленный на отца. Эти сильные чувства влияли на ее родительскую семью, семью, которую она создала с мужем, на церковную семью и на профессиональную семью. Руководство церковью состояло из мужчин. На работе ее непосредственным начальником всегда оказывался мужчина, и когда она поступала на новую работу, то через некоторое время начинала испытывать к нему такие же смешанные чувства, как к своему отцу. В родительской семье она старалась угодить отцу и оправдать его ожидания и в то же время ненавидела его и пыталась ему отомстить. В ее подсознании начальники играли роль отца, и на работу она приходила с тяжелым чувством.

История Мэриэн пока не имеет счастливого конца. Мы работали с ней некоторое время, а потом передали ее в реабилитационный центр, расположенный ближе к ее дому. Мэриэн еще не может взглянуть в лицо своему разрушенному детству и признать правду. Вырвавшись наружу, гнев и боль привели ее к тяжелейшему кризису. Пройдут годы, прежде чем она сможет наконец построить прочные отношения на работе и в церкви. О новом браке она пока даже не помышляет.

Перечень взаимоотношений

Сосредоточьте внимание на своих отношениях с людьми. Предупреждаем: никогда не говорите: «Ну, это слишком глупо и не стоит упоминания». На этом этапе вы не выносите никаких суждений, не ставите оценок и не отказываетесь от воспоминания, потому что оно «не относится к делу», не нравится вам или смущает вас. Вы должны быть таким же аккуратным и педантичным, как археолог, проводящий инвентаризацию находок на раскопках, ибо этот перечень станет ключевым в вашем исцелении.

Некоторые пациенты пишут картину взаимоотношений широкими мазками. Когда мы просим рассказать о всех значимых людей в их жизни, они начинают вычеркивать из списка то одного, то другого. Относительная важность их взаимоотношений сразу проясняется.

Других мы просим тщательнее прорабатывать детали. Если мы выявляем проблему в самом начале психотерапии, мы можем проанализировать ее глубже и подробнее при изучении списка отношений.

Например, Джерри Эйнс в детстве бил отец. К двадцати девяти годам она весила около ста килограммов. В эмоциональном плане она непрерывно переходила от одного склонного к насилию мужчины к другому. На первую консультацию Джерри пришла с синяком под глазом. Однако мы сразу поняли, что она успела успешно поработать над собой до обращения к нам: она не стала выдумывать, что ударилась о дверь, а честно объяснила, что ее побил ее парень.

В течение двух сеансов она рассказывала нам свою историю. На третьем сеансе мы дали ей письменное домашнее задание: «Перечислите всех важных мужчин своей жизни в хронологическом порядке. Напишите о каждом, какой вред он вам причинял, как вы его поддерживали и что вас привлекало в нем».

— О каждом из них? — переспросила она.

— О каждом.

Джерри составляла полный список своих мужчин целых две недели. После этого мы взяли перечень и вместе разобрали каждый пункт.

— С Ларри мы встречались, когда я училась в старших классах школы; мне с ним было хорошо, потому что он тоже был толстым. Мы вместе делали домашние задания, вместе объедались мороженым. Он единственный в классе меня не дразнил. Но его отец служил в армии, и им пришлось переехать в другой город, — так мы потеряли друг друга из виду.

— Он не бил вас?

— Пальцем ни разу не дотронулся. Мы с ним даже ссорились редко.

— Когда вы покупали мороженое, кто платил?

— Ларри, и всегда покупал самые большие порции.

— А кому было больше пользы от того, что вы вместе делали школьные задания?

— Ему, поэтому я и поместила его имя в колонку «Как вы помогали ему». Я была отличницей, а он учился средне.

— А у вас были свидания без домашних заданий?

Ей пришлось несколько минут подумать, чтобы вспомнить это.

— Вообще-то нет.

— Как он относился к вам эмоционально? Что он делал только для вас?

Она нахмурилась.

— Да ладно вам. Я ведь была толстухой, надо мной все издевались, меня никто не хвалил, никто из парней не хотел со мной встречаться. Мне хватало того, что Ларри не стеснялся меня. Вы не знаете, что значит для девочки быть толстой.

— Помните, на прошлой неделе мы говорили об активном и пассивном насилии, о проблемах потерянного детства? Мы разбирали их в контексте отношений родителей и ребенка. А теперь давайте применим их к отношениям девушки и ее парня.

— Не понимаю.

— Ларри использовал вас, брал от вас все, что ему было надо, и ничего не давал взамен. Даже угощая вас, он не думал о вашем здоровье или благополучии. Он покупал вам мороженое, которое содержит много жиров, как будто нарочно старался, чтобы вы не похудели и оставались такой же толстой, как он. Он вас не поддерживал и был эмоционально недоступным. Как можно определить его поведение?

— Пассивное насилие, да?

— Правильно.

Как это часто бывает, разбор списка привел Джерри к неожиданным открытиям. Повторяющиеся схемы поведения буквально бросались в глаза не только психотерапевту, но и пациентке.

Отец Дейва Джонсона был алкоголиком, его мать справлялась с этой тяжелой ситуацией, принимая транквилизаторы. С семи лет Дейв выполнял роль мужчины в семье, берясь за дела, когда их бросали мать и отец. Шесть лет назад он покинул родительский дом. Сейчас он был выпускником колледжа, полностью самостоятельным человеком, на хорошем счету на работе. Привлекательный молодой парень с копной темных волос, он серьезно ухаживал за четырьмя девушками. Первые три, узнав его получше, отказались выходить за него замуж, да и четвертая в конце концов сделала то же самое. Что с ним было не в порядке? Почему ни одна девушка не захотела выйти за него и создать с ним семью, о которой он мечтал?

Вначале Дейв не улавливал сходства между Сью и Энни — двумя последними девушками, за которыми он ухаживал. Он сидел напротив консультанта и внимательно изучал свой список.

— Сью очень образованная. И изящная — она семь лет занималась балетом. — Он улыбнулся. — Знаете, как она красиво двигается? А Энни не такая образованная и особой грацией похвастаться не может. Она спортсменка — вроде тех, что показывают в рекламе бодибилдинга. Балет — не ее стихия.

— А как они выглядят?

— Внешне они совсем не похожи.

— Какой у них характер?

— Сью спокойная, замкнутая, не любит демонстрировать свои эмоции. Энни очень общительная, но до какого-то предела. Она пускает к себе в душу на несколько дюймов, а потом отгораживается, можно сказать, защищает свой внутренний мир.

— Не кажется ли вам, что обеим этим девушкам трудно устанавливать близкие отношения?

— Хорошо сказано, — кивнул Дейв. — Наверное, в этом их единственное сходство.

— А остальные ваши девушки как выражали свои чувства? В этом и крылась разгадка. Девушки, которые нравились Дейву, были очень разными, во многом даже противоположными друг другу, но у них всех была общая черта: неспособность к эмоциональной близости. Вот оно, повторение прошлого! Отец и мать Дейва, которые зависели от алкоголя и лекарств, были для него эмоционально недоступными. Дейв вырос в эмоциональном вакууме и теперь воспроизводил его во всех своих отношениях. Причем все девушки, которых он находил привлекательными, имели проблемы с установлением близости. «Поисковик созависимости» Дейва бесперебойно работал, посылая сигналы во всех направлениях.

У вас, читатель, наверное, нет психотерапевта, который занимался бы вашими проблемами. Однако вы сами многое узнаете о себе, составив список близких вам людей. Еще полезнее обсудить этот список с надежным другом, священником или консультантом. Особенно важно помолиться о них. Бог знает этих людей лучше, чем вы, и может многое вам объяснить. Ваша цель — найти повторяющиеся темы в ваших отношениях.

Выявление повторяющихся схем поведения имеет ни с чем не сравнимую важность. Как видно в случае Дейва Джонсона, незавершенные эмоциональные отношения прошлого, как эхо, отзываются в нашей взрослой жизни. Эхо повторяющихся схем укажет нам путь к призракам прошлого, чтобы мы смогли наконец заставить их замолчать.

Глава 14

Разрыв цикла зависимости

ТРЕТИЙ ШАГ: КОНТРОЛЬ ЗАВИСИМОСТИ

Этот клиент знал, что он алкоголик. Он открыто признавал, что слишком много пьет. Но стоило ли выздоровление отказ от пьянства?

— Хорошо, — сказал он. — давайте заключим договор. Я буду ходить к вам в клинику полгода. Если за это время вы выясните причины моего алкоголизма, я брошу пить.

Мы отказали ему в лечении.

— Извините, но мы не можем работать с вами на таких условиях. Если вы будете продолжать пить, вы уничтожите все, что нам удастся достичь.

Любая сильная зависимость или навязчивость противостоит лечению. Зависимости действуют как своеобразный самогипноз, если хотите, колдовские чары, наложенные потерянном детством. Гипнотическое внушение продолжается круглые сутки. Девушке, страдающей анорексией, внушается: «Ты слишком толстая», химически зависимому: «Ты ничтожество — выпей или уколись», трудоголику: «Докажи, что ты чего-то стоишь, выполни эту работу». Прежде всего следует вырвать человека из тисков самогипноза, прекратив его разрушительное влияние.

Фокусники братья Марксы вводили зрителя в гипнотический транс, раскачивая перед его глазами карманные часы на цепочке. Подобно раскачивающемуся маятнику, повторение становится завораживающим, и цикл зависимости, с которым мы познакомились ранее, оказывает подобное действие именно по этой причине.

Следовательно, выздоровление клиента, страдающего какой-либо зависимостью, предполагает его обязательный отказ от фактора, вызывающего зависимость, или от навязчивого поведения — по крайней мере на время. Мы охотно принимаем на лечение алкоголиков, но настаиваем на том, чтобы они бросили пить. В случае необходимости мы обеспечиваем им госпитализацию для детоксикации. Мы можем работать с клиентом и добиваться результатов только в том случае, если он отказался от фактора зависимости, — в противном случае мы просто теряем с ним время.

Еще раз предупреждаем вас о том, что, если вы находитесь в зависимости от алкоголя или наркотиков (от любого химического вещества), вам следует прекратить принимать его, а это лучше всего делать под медицинским наблюдением.

Необходимость прекратить зависимое поведение касается всех видов зависимостей. При расстройствах питания надо наладить прием пищи; в случае сексуальной зависимости или супружеской неверности следует прекратить такое сексуальное поведение. К сожалению, нам часто предлагают такие «сделки»: «Сначала вы улучшаете мой брак и исправляете мою ужасную жену, а потом я отказываюсь от любовницы».

Десять стадий процесса выздоровления

- 1. Первый шаг: исследование и открытия.** Вы исследуете свое прошлое и настоящее и открываете правду о себе.
- 2. Второй шаг: перечень взаимоотношений.** Вы изучаете границы своей личности и, возможно, изменяете их.
- 3. Третий шаг: контроль зависимости.** Вы начинаете работу по совладанию со своей зависимостью или навязчивостью.
- 4. Четвертый шаг: прощание с родительским домом.** Такое прощание необходимо для вашего выздоровления. Может быть, вы считаете, что попрощались с родителями много лет назад, но, скорее всего, этого не произошло.
- 5. Пятый шаг: скорбь по утрате.** Скорбь означает, что вы достигли «дна» своих чувств и эмоций и начинаете «подъем» вверх наверх. Ваш путь далек от завершения, но худшее уже позади.
- 6. Шестой шаг: новое представление о себе.** Вы получаете новое представление о себе и принимаете новые решения. Этот шаг откроет вам глаза.
- 7. Седьмой шаг: новый опыт.** Вы строите фундамент нового опыта, чтобы поддержать решения, принятые на предыдущем шаге.
- 8. Восьмой шаг: выбор «новых родителей».** Выбирая «новых родителей», вы в каком-то смысле перестраиваете свое прошлое, настоящее и будущее.
- 9. Девятый шаг: отчетность.** Вы устанавливаете отчетность о своих новых и изменившихся взаимоотношениях.
- 10. Десятый шаг: поддержка.** Вы начинаете программу, которая поможет вам не сбиваться с пути исцеления до конца жизни.

Когда дело идет об очевидной проблеме, например, о химической зависимости, легко определить, что именно следует прекратить. При сильной созависимости границы проблемы размыты, хотя такая созависимость может нанести не меньший вред, чем химическая зависимость.

Помните Брэда и Джоан и их несчастный потрепанный велотренажер? Брэд, к счастью, смог в прошлом году прекратить видеться с Джоан на три месяца, в течение которых он значительно продвинулся в групповой и индивидуальной терапии. Он уже начинал хорошо понимать источник своих проблем и далеко прошел по пути выздоровления. И тут Джоан позвонила ему. Как пьяница, сорвавшийся в запой, Брэд ударился в загул. Эта пара вдруг снова оказалась вместе, они опять ссорились и травмировали друг друга. В течение шести последующих недель терапевтическое улучшение состояния Брэда прекратилось, а его настроение и эмоциональная стабильность значительно ухудшились. Он даже внешне стал хуже выглядеть!

Избавиться от созависимости можно не только в браке. Жених и невеста, собирающиеся пожениться, могут в буквальном смысле слова вылечить свой брак, перед тем как его заключить. К сожалению, такие пары почти

никогда не приходят к нам для «предсвадебной терапии»: обычно они ждут, пока их брак не начнет разваливаться, и используют консультирование как последнее средство. А ведь проблемы можно было бы искоренить в зародыше и не подвергать себя испытанию несчастным браком!

Если вы еще не женаты или не замужем, но рассматриваете такую возможность, внимательно прочтите то, что написано здесь о браке. Чтобы исцелить брак, надо прежде исцелить самого себя, а это можно сделать и до, и после свадьбы. Поэтому «примерьте на себя» информацию о созависимых супружеских отношениях точно так же, как и любую другую.

Поскольку Брэд и Джоан еще не поженились, мы с полной уверенностью предложили им пожить отдельно. Если же к нам обращается супружеская пара — особенно христиане, по мотивам веры исключающие развод, — ситуация мгновенно усложняется.

Понятно, что консультант индивидуально подходит к каждой ситуации — здесь не помогут рутинные приемы и стандартные меры. Для каждой пары необходимы свои методы.

Можно сказать так: «Нам очень приятно работать с вами, но нам кажется, что вы оба находитесь в нездоровых созависимых отношениях. Ваша любовь — не свободный выбор, а вынужденные отношения. *Вам надо взять тайм-аут, остановиться и построить здоровые взаимоотношения* — иначе ваша созависимость будет сводить на нет прогресс психотерапии, без которого ваш союз останется неудовлетворительным, разочаровывающим и духовно непродуктивным».

Что значит «тайм-аут»? Теоретически это значит прерывание цикла зависимости любыми средствами. Практически это можно осуществить разными способами. Пара должна с любовью, но твердо разойтись на некоторое расстояние: иначе они не смогут начать процесс индивидуального исцеления.

Установить границы

В крайнем случае, когда муж и жена в переносном смысле душат друг друга (как случилось бы, если бы Брэд и Джоан были женаты), мы предлагаем им действительно на время расстаться. В опасных случаях физического насилия такое предложение — обязательный первый шаг лечения. Мы никогда не рассматриваем этот шаг как подготовку к разводу, а просто пытаемся, так сказать, разъединить пунктирные круги на время, достаточное для того, чтобы каждый из них превратился (или начал превращаться) в сплошной круг.

Созависимость порой ужасна и без физического насилия. Взаимные обвинения и ругань иногда бывают такими сильными, что нам надо каким-то образом убедить пару оставить друг друга в покое. В то же время мы побуждаем супругов независимо друг от друга работать над десятишаговым процессом идентификации и выправления «нижнего слоя пирога». Для этого мы устанавливаем четкие и нерушимые правила, которые они должны соблюдать во время лечения. Каждая пара обязана найти свои собственные решения и меры. На этом этапе мы начинаем поиск созависимых связей, которые необходимо разорвать.

Ниже перечислены определенные типы границ, рекомендуемые ссорящимся супругам, которые хотят сохранить свой брак. По мере выздоровления пара может продвигаться от одного типа границ к другому.

Кратковременный разъезд. Одна созависимая пара, приходившая к нам на консультации, цеплялась друг за друга, в то же время оскорбляя друг друга словесно. Мы предложили им «разойтись, живя вместе», то есть оставить друг друга в покое для того, чтобы исцеление могло начаться. Однако все их попытки приводили к тому, что муж начинал буквально гоняться по дому за женой (и наоборот), громко требуя обсудить и решить наболевшие вопросы. Единственная возможность достичь прогресса в выздоровлении представилась тогда, когда один из них временно выехал из дома. Сейчас они уже способны нормально сосуществовать, но для этого им пришлось немало поработать.

Временное прекращение сексуальных отношений. Сексуальный союз — это мощная сила. Ничто иное не может скрепить брак так же прочно. Но секс становится деструктивным, если один из супругов использует его как орудие вымогательства или контроля. Иногда единственный способ достичь исцеления заключается во временном воздержании от близости. Сексуальные отношения могут сильно отвлекать от цели терапии.

Ограничение времени, проводимого вместе. «Мы общаемся нормально час-другой, а потом опять начинаем грызться». «Я могу спокойно прожить у тестя с тещей дня три, но на четвертый начинаются ссоры». «Я и представить себе не могла, какой он необщительный, пока нам не пришлось три дня вместе ехать в машине. До этого момента мы никогда так долго не находились с глазу на глаз».

Мы очень часто советуем супружеским парам развивать общение с окружающими людьми для временного сокращения контактов друг с другом. Это особенно полезно созависимым супругам, личности которых «перемешаны». Таким парам мы обязательно предлагаем составить распорядок дня, ограничивающий контакты (включая то время, когда они находятся вместе). Иногда мы просим их радикально изменить расписание работы, чтобы они могли полностью избежать контактов друг с другом, когда устали или плохо чувствуют себя.

Установление четких границ физического и вербального насилия. В тех случаях, когда один из супругов или других членов семьи находится под угрозой физического или другого вида насилия, мы устанавливаем следующее правило: «Если произойдет то-то и то-то, партнер, подвергнувшийся насилию, немедленно уходит». Этот метод особенно рекомендуется тогда, когда обиженный склонен к тому, чтобы как-то отплатить обидчику.

Если бы Брэд и Джоан были женаты, им стоило бы принять это правило, чтобы прекратить свои крики и драки. Помните: без прекращения цикла созависимости исцеление невозможно.

Недопустимость превращения одного супруга в жертву. Когда один супруг обвиняет, ругает или наказывает другого, он превращает его в жертву. В данном случае неважно, кто из них прав, а кто виноват, важно нарушить созависимую модель поведения. Один из наших клиентов, очень благочестивый человек, постоянно объяснял своей жене, как ее недостатки портят их брак; заставить его замолчать оказалось очень трудной задачей.

Немедленное прекращение внебрачной связи или ухаживания за чужой женой. Прекратить — и точка. Никаких «если», «когда» или «но».

Прекращение навязчивого поведения. Это ключевое условие индивидуального лечения зависимых и созависимых. Мы рассматриваем этот вопрос здесь, поскольку супруги, пытающиеся спасти свой брак, связаны такими тесными узами, что действия каждого из них оказывают глубокое влияние на их союз.

Если вы начнете у нас консультироваться, мы потратим несколько сеансов на то, чтобы выслушать вас обоих как супругов. Если будут выявлены серьезные проблемы с созависимостью, мы, возможно, прервем совместное консультирование, чтобы поработать с каждым из вас индивидуально. Позже (в одних случаях через полгода, в других гораздо раньше), когда вы начнете лучше понимать свою ситуацию, совместные консультации станут намного плодотворнее.

В случае Брэда и Джоан их расставание было крайне важным элементом лечения. С другой стороны, этот способ никак не подходит для Джона и Глэдис Джорданов, потому что их основной проблемой была полная неспособность общаться. Определение и устранение призраков прошлого открыло Джорданам путь к исцелению, но им пришлось научиться слышать друг друга. Обучение навыкам общения потребовало тренировки, а значит, и совместного проживания.

В газетных колонках вопросов и ответов «Дорогая Эбби» и «Энн Лэндерс» вы найдете множество писем от созависимых. Приведем для иллюстрации типичные письма молодых женщин.

«Дорогая Энн!

Месяца два назад я поссорилась со своим парнем, и он ударил меня. Он сразу пожалел об этом, извинился и пообещал, что больше никогда не будет так делать. Но на прошлой неделе он снова меня ударил. Энн, он замечательный, я люблю его, но все мои друзья говорят, что нам надо расстаться. Что мне делать?

Подпись: Побитая из Билокси»

«Дорогая Эбби!

Мой муж изменяет мне со своей секретаршей. Он сказал, что пойдет к консультанту по вопросам брака, если я пойду с ним, но я не хочу. Ведь не я ему изменяю, а он мне. Я же знаю, что он продолжает с ней встречаться.

Ваши обычные советы пройти консультирование мне не нужны, но все же, что мне делать?

Подпись: Обманутая из Бирмингема»

Что бы вы ответили этим женщинам? Напишите им по письму — сжато и лаконично или подробно и детально, как захотите.

Синдром «новогодних обязательств»

«31 декабря, 23:55. Я твердо решила ограничить потребление калорий и отказаться от пирожных. Кроме того, я обещаю каждый день делать зарядку и два раза в неделю посещать тренажерный зал.

2 января, 9:05. Записалась в пожизненные члены ближайшего фитнес-клуба.

11 января. 13:45. На вечеринке в офисе съела четыре (!) пирожных.

Апрель. Ем столько же, сколько раньше или даже больше, и почти каждый день покупаю пирожные. Уже несколько недель не была в тренажерном центре».

Это пример синдрома «новогодних обязательств». Как известно, благими намерениями вымощена дорога в ад. На словах очень легко установить личностные границы и прекратить зависимость или отказаться от навязчивой идеи, однако провести это решение в жизнь удастся далеко не всегда. Здесь очень важно опереться на силу Бога. Зависимости и границы невозможно изменить только усилием воли, пусть даже такой твердой, как ваша. Для этого нужна Божья помощь.

Понятно, какое именно поведение следует прекратить алкоголику, трудоголику или мужу, избивающему жену. Если любой разговор супругов заканчивается криками и ссорой, ясно, какие границы им надо установить. А вот что можно сказать насчет Шона МакКерди — продавца, который не может удержаться ни на одной работе? Его проблемное поведение определить не так легко.

История жизни Шона и перечень его отношений показали нам, что в его подсознании начальники играли роль родителей. Однако определить проблему — еще не значит найти ее решение. Для Шона, как и для любого человека, прекращение зависимости означает нечто совершенно конкретное. Общее утверждение «Я не буду делать того-то и того-то» надо свести к конкретным повседневным действиям.

Шон поступал следующим образом. Во-первых, он каждый день молился о понимании и силе, чтобы действовать по Божьей воле. Для него молиться было непросто, потому что он никогда не отличался особой религиозностью. Первые несколько недель ему помогало напоминание о молитве, которое было написано на картонной карточке, прислоненной к будильнику. Во-вторых, каждый раз, когда он, даже мимолетно, контактировал с начальником, он напоминал себе: «Этот человек — не идеал, и я не должен ожидать от него идеального поведения. Мне надо быть более терпимым к недостаткам других». Заметьте, что он не старался изменить начальника, — он работал над тем, чтобы изменить себя. В-третьих, Шон написал перечень своих прошлых взаимоотношений с руководством и сослуживцами, чтобы понять, как возникали его неприятности раньше. Его проблемы на время прекратились, и он смог продолжить свой путь к выздоровлению.

Какое поведение следует прекратить вам? Вернитесь назад, к шагам «Исследование и открытия» и «Перечень взаимоотношений», и внимательно обдумайте их. Какие виды навязчивого поведения характерны для вас лично? Какие действия, необходимые на третьей стадии («Контроль зависимости»), могли бы вы предпринять прямо сейчас?

Теперь вы уже достаточно подготовлены для того, чтобы перейти к четвертому шагу — «Прощание с родительским домом». Возможно, вы скажете, что уже много лет не живете со своими родителями. Однако на самом деле прощание с домом — сложная стадия, которую надо пройти целиком и полностью.

Глава 15

Прощание с родительским домом

Пэт была красивой, миниатюрной и грациозной девушкой. При росте в сто пятьдесят семь сантиметров ее вес не превышал сорока восьми килограммов, и даже пасмурный день не мог погасить блеска ее светлых волос. Шофер такси, который привез ее на кладбище, вышел из машины и с любопытством следил, как она решительно шагает среди надгробий с маленьким свертком в руке. Ему было интересно узнать, что она задумала.

Девушка остановилась у свежей могилы. На памятнике было выгравировано:

**«Мэриан Холт
Любимая жена Джеймса
Мать Пэтрис
Покойся с миром»**

Букеты цветов скрывали оставшуюся часть надписи. Девушка глубоко вздохнула.

— Здравствуй, мама. Я не знаю, зачем я сюда пришла, но уверена, что поступаю правильно. Есть вещи, которые я никогда тебе не говорила, когда ты была жива. Так вот, я скажу их сейчас. — Она пожала плечами и едва заметно улыбнулась. — Лучше поздно, чем никогда, правда, мама?

Повеяло влажным ветром, и лепестки маков, лежащих на могиле, зашевелились.

— Во-первых, я никогда не говорила тебе, как нужна мне была твоя любовь. Всю жизнь ты заботилась о папе и обо мне. Ты жила только для нас. Спасибо тебе за все твои жертвы.

Но только... Не все так просто, мама. Вспомни, как ты приучала меня к опрятности. Когда я была маленькой, ты купала меня два или три раза в день. Сначала я плакала и отбивалась, а потом привыкла. В средней школе ты заставляла меня принимать душ утром и вечером, и я уже не возражала.

С восьми лет ты отбеливала мне волосы — говорила, что они от природы грязного мышиного цвета. Мама, сейчас я хочу, чтобы они отросли и стали натурального цвета; ты бы впала в истерику, если бы могла. И знаешь, я сейчас подумала: мне двадцать шесть лет, а я впервые в жизни собираюсь сделать что-то, что тебе не понравилось бы.

Я выкинула щетку для ногтей — я тебе не говорила, как я ненавидела чистить ногти щеткой перед каждой едой. Я всю жизнь ненавидела твою чистоту и аккуратность: когда я была маленькой, всем моим друзьям разрешали играть в песочнице и гулять под дождем, а мне никогда.

А клизмы, которые ты мне ставила? Мне было уже четырнадцать лет, а ты все еще каждое утро проверяла, как я «сходила» в туалет. Конечно, ты делала это любя, но мне было очень плохо! — Ее голос стал громче. — Я всегда была несчастной, запутавшейся, но не сознавала, насколько несчастна, потому что ты контролировала даже мои мысли. Я понимала только, что у меня болит голова и болит живот, что ты постоянно ругаешь меня за грязь. Мама, я... — голос сорвался, и некоторое время был слышен только шорох, поднимаемый ветром. Наконец девушка взяла себя в руки и снова заговорила: — Я люблю тебя, мама, но ненавижу то, что ты сделала со мной. Я пришла сюда, чтобы сказать тебе об этом. Еще я хочу сообщить, что моя жизнь наконец стала налаживаться. Я пытаюсь справиться с анорексией — я уже могу заставить себя есть. Я бросила кокаин и прохожу групповую терапию. Мой шеф сказал, что теперь он меня не уволит — по крайней мере пока. Так что все приходит в порядок.

Я пришла попрощаться с тобой. Ты не дала мне поговорить с тобой, когда у тебя нашли рак, — ты запрещала нам говорить о своей болезни. Может быть, ты надеялась победить ее? Или ты вела себя так же, как в мои школьные годы? Помнишь, когда я влюблялась в кого-нибудь из одноклассников и страдала от неразделенной любви, мне приходилось держать свои чувства при себе, потому что ты называла их ерундой? Я думаю, для тебя вообще все чувства были ерундой. Мне жалко, мама, что твоя жизнь была такой пустой и стерильной. Но теперь я хотя бы позволила себе иметь чувства.

Ну вот и все. Прощай, мама. Я люблю тебя — правда, люблю. И еще одно. Это вроде символа, знаешь? Мою анорексию ты тоже называла ерундой, но я чуть не умерла от недоедания через несколько недель после твоих похорон. Оставляя здесь это, я прощаюсь с прежней жизнью.

Девушка тихо поплакала несколько минут, еще раз прошептала: «Прощай!» и положила на надгробие маленький пакетик. Потом она вернулась к ожидавшему ее такси, села на заднее сиденье и, когда такси тронулось с места, разрыдалась.

В пакетике были конфеты.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ: ПРОЩАНИЕ С РОДИТЕЛЬСКИМ ДОМОМ

Ключевой момент в выздоровлении от созависимости звучит очень просто: попрощаться с отчим домом. Подумаешь, нет ничего легче. Каждый из нас в какой-то момент жизни уходит из родительского дома. На самом деле это отделение происходит поэтапно, и не все мы полностью совершаем его. Кроме того, прощание с родительским домом имеет два аспекта. Во-первых, мы должны действительно покинуть семью, сказав папе и маме «до свидания»; во-вторых, мы должны попрощаться с символами ложной безопасности в своей жизни. И то и другое дается нелегко.

В американском обществе совместная жизнь детей и родителей обычно прекращается, когда детям около двадцати лет. В этом возрасте они заканчивают среднюю школу или колледж, начинают работать, заводят собственную семью. Однако все не так просто, как кажется. Существуют несколько уровней независимости, которые не всегда достигаются одновременно. Дети становятся не зависимыми от родителей в плане жилья, когда физически покидают их дом. Однако они могут в это время зависеть от родителей в финансовом смысле (например, восемнадцатилетний студент, живущий в общежитии).

Социальная независимость наступает, когда дети формируют круг своих собственных друзей. Друзья могут быть знакомыми с родителями и хорошо к ним относиться, но они друзья именно самих детей. Профессиональная независимость достигается, когда дети получают профессию и начинают строить свою карьеру. Духовно независимые дети освободились от родителей в духовном смысле, то есть выработали собственную шкалу верований и духовных ценностей, не являющуюся буквальным отражением родительской. Не все шаги к независимости происходят одновременно.

Наконец, по достижении двадцати пяти — тридцати лет дети делают последний шаг к независимости, завершая свое отделение от родителей: они прощаются с родительским домом в эмоциональном плане. Детям обычно требуется прожить несколько лет самостоятельно, чтобы стать достаточно уверенными в себе и предпринять этот последний шаг. Достичь эмоциональной независимости — сказать «прощай» детству и прошлому — бывает очень нелегко; финальный прыжок во взрослую жизнь требует мужества и силы.

Однако он вознаграждается с лихвой: человек выходит из тени родительской семьи и становится в полном смысле независимым и взрослым. Этот шаг ведет к здоровой, счастливой и плодотворной жизни.

У этого пути есть и еще одно долговременное преимущество, относящееся к разряду вечных. Известный психолог Карл Юнг, обсуждая вторую половину жизни человека, предположил, что большинство людей моложе тридцати лет не может по-настоящему узнать Бога. Хотя мы не согласны со многими положениями теории Юнга, мы признаем духовный и эмоциональный рост, начинающийся после прощания с родительским домом. По мнению Юнга, дети сначала должны оставить родителей и отделиться от них духовно и эмоционально: только это освободит их для духовного, невероятно обогащающего путешествия к познанию Бога.

Норма и созависимость

Каждый из нас рождается в семье, которую в конце концов покинет. В каком-то смысле ребенок с рождения готовится оставить родной дом. Он учится ходить, исследует окружающий мир, борется за самостоятельность в двухлетнем возрасте, поступает в первый класс, получает водительские права, переезжает на другую квартиру. И так далее, пока в конце концов не попадает в свою Небесную семью.

Проблема заключается в том, что созависимые не способны на окончательное отделение от родителей. Они застревают на каком-то промежуточном этапе пути к независимости. Именно по этой причине многие из них обращаются в нашу клинику в среднем возрасте. К этому времени им кажется, что они давно ушли из родительского дома: они живут отдельно, получили высшее образование, имеют собственную семью и карьеру... Но почему-то на середине самостоятельного пути их жизнь начинает рушиться. Дело в том, что они так и не завершили отделения от родителей — так и не сказали родительской семье «Прощай».

Существуют два вида прощания, и оба они нужны. Во-первых, теплое, любящее прощание: «До свидания, я отправляюсь в путь. Мы с тобой еще увидимся!». Но есть и другой тип прощания: «Проваливай, мерзавец! Убирайся из моей жизни!». С ложными символами безопасности вы прощаетесь именно со словами «никогда не хочу вас больше видеть». Прощание с родителями совсем не такое — оно не предполагает уничтожения всех связывающих вас нитей. Вы просто заявляете о своей независимости. Это прощание перед началом путешествия: «Я всегда буду вашим ребенком, но сейчас я отправляюсь в путь один. Я буду навещать вас, но отныне я гость, а не полноправный член вашей семьи». Такое прощание необходимо, даже если ваши родители уже умерли.

Как узнать, оставили ли вы родительский дом эмоционально? Понять это не всегда просто. То, что для одного человека нормально и естественно, для другого будет зависимым и навязчивым поведением. Приведем пример: Лиза каждый день в девять утра звонит своей прихварывающей старушке-матери. Это нормальное поведение дочери. Если мама не отвечает на телефонный звонок, Лиза немедленно едет к ней, чтобы удостовериться, что с ней все в порядке. Брэд (да-да, наш Брэд с велотренажером!) тоже звонит своей маме каждый день, но его мама совершенно здорова. Брэд чувствует потребность в том, чтобы мама поддерживала его, черпает силы в том, что делится с ней чувствами и событиями дня. Лиза — независимый человек, а Брэд — нет. Он так и не оставил родительский дом.

Критерии зависимости от родителей

Для некоторых созависимых мы составляем краткий перечень связей, которые соединяют их с родительской семьей. Первый признак зависимости от родителей — их постоянная финансовая поддержка. Очень часто взрослые дети, эмоционально связанные с родителями, зависят от них в финансовом отношении. На одной из наших еженедельных субботних сессий групповой терапии мы провели опрос участников группы, которым было от двадцати пяти до тридцати пяти лет. Выяснилось, что все они без исключения получали финансовую помощь от родителей. Физически они покинули родное гнездо, но мама и папа по-прежнему «кормили своих птенчиков червячками».

Взрослые созависимые могут вообще не покинуть родительский дом. Они отважно объявляют о своей независимости и переезжают от родителей; многие из них при этом вступают в брак. Потом начинаются неприятности, происходит кризис, и они возвращаются под родительское крыло. В одной из серий телевизионного шоу Билла Косби жена размышляет над тем, не завести ли ей еще одного ребенка. Ее мать отговаривает ее: «Ты будешь слишком старой». «Ты хочешь сказать, когда он вырастет и уедет из дома?». «Нет, когда он вернется обратно к тебе со своими детьми». В комедийном изложении идея доведена до абсурда, но ее смысл остается верным: иногда птенцы, даже оперившись, не желают покидать уютное родительское гнездышко.

Второй признак того, что эмоционально вы еще не отделились от родителей, — само созависимое поведение. Обычно зависимое поведение прекращается после этапа прощания, потому что именно таким образом завершается жизнь в родительском доме. Посмотрим на Лизу и Брэда. Если обстоятельства в жизни Лизиной матери изменятся,

Лизе не придется больше ежедневно звонить ей. Брэд будет продолжать звонить матери в любом случае. Он так прочно связан с ней, что не может отделиться. Если мать сама не созвонится с ним до пяти часов вечера, он обязательно позвонит ей.

И здесь изменение зависимого или навязчивого поведения открывает путь к исцелению. На консультации мы посоветовали Брэду ограничить телефонные разговоры и письма матери — не столько для того, чтобы прекратить симптоматическое поведение, сколько для разрыва цикла созависимости.

Еще один прекрасный пример — София, женщина средних лет. Она пришла к нам в клинику, страдая от мучительной процедуры развода. Как оказалось, даже в таком возрасте она была сильно зависима от своих родителей, которым в то время было около восьмидесяти. Она каждый день разговаривала с ними по телефону и часто писала им письма, потому что в глубине ее души гнездились убеждения: «Я не могу и дня прожить, не отчитавшись перед мамой и папой. Они должны поддерживать меня». Вся ее жизнь зависела от их одобрения. Мы провели консультацию, на которой присутствовали и София, и ее родители, и достигли следующей договоренности: обе стороны обязались ограничить телефонные и письменные контакты. Сейчас София работает над тем, чтобы достигнуть эмоциональной независимости от родителей, и цикл зависимости уже не тянет ее назад.

— Ну, это не моя проблема, — сказала Ким Парк, другая наша клиентка. — Мой отец прервал всякую связь со мной еще шесть лет назад, и я не возобновляю с ним контакт, так что мы с ним давно попрощались.

Нет, не совсем. Ситуация Ким в чем-то сходна с невозможностью физически покинуть родительский дом. Бунтарский разрыв всех связей с родителями указывает на то, что эмоционально прощание не состоялось. Ким все еще находится в зависимости от своей родной семьи. Наша цель — достичь здоровой, сбалансированной жизни, избегая как отчуждения, так и полного слияния личностей.

Как попрощаться

Как преодолеть такой важный эмоциональный этап, если вы этого еще не сделали? Самый простой и очевидный способ — сесть и поговорить с родителями, обсудить свою жизнь с ними и попрощаться в буквальном

смысле слова. Однако зачастую поступить так невозможно: случается, что один или оба родителя уже умерли или оставили детей в раннем возрасте (например, из-за развода). Но этот этап все равно должен быть пройден. Или, как в случае Ким, родители отказываются разговаривать с детьми и обсуждать темы, которые кажутся им не менее мучительными, чем их ребенку. Порой родителей и детей разделяет географическое расстояние. Если папа живет в Куала-Лумпуре, мама — в Буэнос-Айресе, а их взрослый ребенок — в Каламазу, собраться им вместе затруднительно, чтобы не сказать — невозможно.

Может быть, вам пригодится метод, используемый психотерапевтами для установления эмоционального контакта с человеком, реальный контакт с которым не может быть установлен. Сядьте и поставьте перед собой пустой стул. Представьте себе, что ваша мама сидит на этом стуле. Поговорите с ней. Расскажите ей о своем детстве: о боли, радости, разочарованиях и победах. Потом попрощайтесь с ней. Теперь представьте, что стул занял ваш папа, и поговорите с ним.

Пэтрис Холт, миниатюрная блондинка, с которой мы познакомились в начале этой главы, применила другой метод. Она посетила мать на кладбище и попрощалась с ней. Этот метод часто вызывает всплеск сильных эмоций, что замечательно очищает душу.

Еще один старый и проверенный временем метод — написать письмо. Часто люди, которые не в состоянии лично высказать родителям свои чувства, делают это в письменной форме. Конечно, если родитель умер, письмо остается неотправленным. В том случае, когда родитель жив, мы предлагаем нашему клиенту несколько изменить процедуру написания письма.

Если наш клиент решает попрощаться с родителями письменно, мы предлагаем ему написать два письма. Одно из них в обычной форме (дата, обращение, текст письма, заключение и подпись) ни в коем случае не надо отправлять адресату. В этом письме мы просим клиента выразить все его чувства — любовь, нежность, гнев, горечь, восхищение, разочарование и так далее. Его написание высвобождает воспоминания и эмоции, необходимые для дальнейшего выздоровления.

Во втором письме отражены не все эмоции клиента; оно составляется в более мягких и тактичных выражениях. Если неразрешенное ожесточение во время написания находит выход, оно также способно превратиться в обличительную речь. В любом случае, его цель — быть документом, который можно послать адресату. Неважно, будет оно послано или нет. Клиент сам решает, отправлять ли второе письмо. Если вы приемный ребенок, вы можете использовать письма, чтобы попрощаться со всеми вашими родителями — приемными и биологическими.

Вы спросите: а как же старая добрая иудейско-христианская заповедь «Почитай родителей своих»? Если вы созависимый, ваше письмо родителям, возможно, содержит такие горячие обвинения, что способно вызвать пожар чувств. Где же в нем почитание?

Мы ни в коем случае не призываем вас нарушить заповедь. Мы не просим детей оскорблять своих родителей. Такое поведение запрещено Богом и унижает как родителей, так и самих детей. Мы не допускаем ни оскорблений, ни обвинений, ни унижения. Опишите свою боль; поблагодарите родителей за то хорошее, что они сделали для вас; расскажите о своих чувствах. Но ни в коем случае не упивайтесь своей предполагаемой ролью мученика!

Самое лучшее, что вы можете сделать для своих родителей, — стать таким человеком, каким вас задумал Бог. Если незавершенные дела и эмоциональный груз затрудняют ваш рост во Христе, сбросьте его с плеч. Это значит, что вы должны с любовью, но твердо решить свои незавершенные проблемы. Лучший способ воздать должное своим родителям — развивать свои природные дары.

Отделение от родителей придумано не нами. В Книге Бытия сказано: «Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей» (2:24). Когда вы с любовью прощаетесь с отцом и матерью, вы начинаете строить более близкие отношения с другими значимыми людьми в своей жизни: мужем (женой), детьми, друзьями, не говоря уже о более глубоких отношениях с Богом.

В прощании с родительским домом заключен печальный парадокс. Созависимым, то есть людям, которые больше всего нуждаются в том, чтобы оставить позади проблемы семьи своих родителей, труднее всего отделиться от этой семьи. Даже для психологически здорового ребенка прощания и переезды всегда нелегки. Первый день в школе, выпускной вечер, свадьба — все эти события заставляют смахнуть слезу; они доходят до самого сердца, но их можно пережить. Члены здоровой семьи не цепляются друг за друга. Однако для детей из дисфункциональных, неблагополучных семей очень трудно, порой даже просто невозможно сказать «До свидания!».

— Это ненормально! — говорят такие люди. — Я не в состоянии понять, в чем дело. Мне было так плохо жить с родителями. Почему же я никак не освобожусь от их влияния, когда вроде бы ничего нет легче, чем отказаться от него? А я не могу сделать это.

Ответ на этот вопрос вы частично уже знаете — навязчивое повторение, непреодолимое чувство того, что что-то еще осталось незавершенным. Если созависимый покинет родительскую семью, он не сможет ее исправить. Кроме того, созависимые «застревают» на каком-то этапе процесса прощания и навсегда остаются на нем.

Созависимые также гораздо сильнее, чем дети из благополучных семей, страдают от чувства вины и стыда. Из-за того, что внутри у них кипит гнев и возмущение, они считают, что должны остаться с родителями, в контакте с

источником гнева, чтобы когда-нибудь попытаться изменить ситуацию. Даже если гнев подавлен — особенно если гнев подавлен — он образует мощную эмоциональную связь с родителями.

Для иллюстрации проблемы скрытого гнева мы расскажем историю Гарольда Уокера. Гарольд — биржевой брокер. Ему около пятидесяти лет. На консультациях в нашей клинике он клялся, что все эти разговоры о гнев — сплошная чушь и чепуха, и говорил, что он совершенно не сердится на свою мать-алкоголичку. Он также отрицал свой гнев, направленный на жену или детей. Однако в течение последних двадцати лет он много раз приводил семью к банкротству, и им даже приходилось продавать дом и машину. Когда он начал тратить деньги, отложенные на нужды детей, жена наконец приняла трудное решение о разводе. Хотя на словах Гарольд отрицает свой гнев, на деле он жестоко вымещает его на своей жене и детях. Пока он не справится с этим, семья обречена на бедность и непрекращающийся финансовый кризис.

Другая сторона четвертого шага выздоровления — прощание с ложными символами безопасности, которые можно образно назвать ложными идолами. На этот раз вы говорите: «Прощай навсегда!», надеясь, что разлука с ними будет постоянной. Ложные символы безопасности — это те вещи в вашей жизни, которым вы неоправданно поклоняетесь и к которым не в меру привязаны. Прощание в данном случае не означает, что вы полностью изгоняете этот аспект из своей жизни, — вы расстаетесь только с идолопоклонническим чувством по отношению к нему.

Пэт Холт символически сделала это, когда положила пакетик с конфетами на могилу своей матери. Она страдала анорексией, то есть была одержима навязчивой мыслью о том, как бы поменьше есть. Она не могла просто вычеркнуть питание из своей жизни — это физически невозможно сделать, и она едва не рассталась с самой жизнью, когда в очередной раз попробовала ограничить себя в еде. Ее проблемой было то, что анорексия крепко держала ее в своих тисках.

В Далласе большое значение придается богатству и положению в обществе. Многие наши клиенты были вынуждены попрощаться с тем огромным влиянием, которое имели над ними деньги и власть. Им пришлось расстаться с приоритетом денег в их жизни. Для своего исцеления они должны были честно сказать себе: «Это не так уж важно». И тут разразился нефтяной кризис. Внезапно проблема перешла из разряда умозрительных в разряд реальных: некоторые клиенты действительно потеряли большие деньги.

Ложные символы безопасности. Идолы.

Прощание с ними как средство исцеления имеет по крайней мере двухтысячелетнюю историю. Иисус призвал молодого богача отказаться от денег как главной жизненной ценности, но тот не смог это сделать (см. Матфея 19:16-22).

Легко сказать, что надо сделать, но трудно найти практические способы сделать это.

Данный шаг не представляет собой ничего необыкновенного или исключительного, но тем не менее на консультациях мы подробно обсуждаем его с клиентами и, что еще важнее, побуждаем их самих говорить об этом. Мы призываем своих клиентов признать, что их жизнью завладели ложные идолы, и постараться как-то освободиться от их власти. Предлагаем и вам вслух или мысленно обсудить этот вопрос с самим собой, а еще лучше — с надежным другом или консультантом. В любом случае, с кем бы вы ни говорили о прощании, поговорите об этом с Богом.

У каждого есть родители, и расстаться с ними нелегко. Когда вы прощаетесь с родителями (а также мачехой и отчимом или приемными родителями, если они у вас есть), в вашей жизни остается незаполненное пространство. Это пространство должен заполнить Бог, наш Небесный Отец.

Прощаясь с родителями, вы прощаетесь не только с ними. Ведь родители — земная тень Бога. В детстве вы считали, что родители и есть Бог. Теперь вы знаете, что ни один человек не в силах излечить рану поцелуем. Вы прощаетесь с мифом о том, что человеческое существо может быть всемогущим. Расставаться с этим мифом мучительно и больно — вы пришли к выводу, что ни один человек не является Богом в вашей жизни.

Прощаться с ложными символами безопасности тоже мучительно, потому что в чем-то они служат нам опорой. Например, Джоан и Брэд вечно ссорились. В ссорах нет ничего хорошего, но этой паре они давали ощущение знакомого и привычного, а от привычного трудно отказаться.

На данном этапе выздоровления вы должны взять на себя определенные обязательства, возможно, в форме письменного или устного контракта. Полезно отчитываться перед кем-то в выполнении этих обязательств. Хотите ли вы установить границы, создать расстояние между собой и каким-то человеком или сделать что-то другое? Найдите человека, перед которым вы будете отчитываться, составьте контракт и выполняйте обязательства.

Если вы успешно прошли четыре шага выздоровления — исследование и открытие, перечень взаимоотношений, контроль зависимости и прощание с родителями, вы, вероятно, сейчас погрузились в мучительные и болезненные воспоминания.

«И это называется психотерапией?» — удивляетесь вы. Да, вы сейчас катитесь вниз по склону «американских горок», и этот склон называется «боль исцеления». Никто не начинает спуск с самого верха, где нет боли. Каждый приносит с собой свою боль; вероятно, именно эта боль и привела вас к мысли о необходимости лечения. Вы отказались от «обезболивания» зависимостью и другими средствами и со стоном вскрыли свою жизнь и отношения с людьми.

Четвертый шаг — прощание с родителями и ложными символами безопасности — может быть пугающим и мучительным. Однако на пятом шаге вы достигаете нижней точки спуска. Шаги с первого по четвертый направлены на то, чтобы дать вам осознать ваши страдания и боль. В программе Анонимных Алкоголиков пятый шаг так и называется — «достичь дна». На следующих шагах мы начнем подниматься вверх по пути исцеления.

Вам важно понимать, что ваша нынешняя боль — предвестник выздоровления. Нет смысла бросать работу над собой, когда вы уже находитесь в самом внизу. Самая неприятная часть пути осталась позади. Теперь мы будем двигаться только вперед!

Глава 16

Оплакиваем потери

Когда одному мальчику предложили выучить наизусть один стих из Библии, он сразу выбрал Иоанна 11:35: «Иисус прослезился». Вот и все — это весь стих.

Однако это удивительный стих! Когда друг Иисуса Лазарь заболел, его сестры Марфа и Мария попросили Христа поскорее вернуться в Вифанию, чтобы излечить Лазаря. Вместо этого Иисус промедлил, и Лазарь умер. Но Иисус знал, что Он будет делать и что будет делать Его Отец. Еще до прихода в Вифанию Он знал, что уже этим вечером разделит с воскресшим Лазарем ужин. И все же, войдя в дом, где все горевали, он прослезился. Глубина Его скорби удивила людей, привыкших к неискренним слезам наемных плакальчиков.

Скорбь — это естественная реакция живых на смерть. Но скорбь — это не только оплакивание умерших. И другие утраты требуют, чтобы по ним скорбели, включая потери, запрятанные в душе так глубоко и так давно, что уже не признаются таковыми.

ПЯТЫЙ ШАГ: СКОРБЬ ПО УТРАТЕ

Процесс скорби, впервые описанный Элизабет Кюблер-Росс, а теперь общепризнанный психологами, состоит из нескольких спонтанно развивающихся стадий, включающих: 1) *шок и отрицание*; 2) *гнев*; 3) *депрессию*; 4) *«сделки» и магическое мышление*; 5) *принятие*. Мы добавили к этому списку *печаль*, причем поставили ее на 5-е место; таким образом, у нас принятие передвигается на шестое место.

При нормальном течении процесса скорби вам не нужен психотерапевт, чтобы пройти через все эти стадии. Однако созависимый имеет тенденцию застревать на одной из стадий и оставаться на ней. Для того чтобы выйти из процесса скорби, такому человеку нужна помощь психолога-консультанта или книги вроде этой. Ему необходимо вернуться и повторить все стадии скорби, чтобы пройти «точку застревания».

Польза скорби

Скорбь необходима созависимому человеку. Ему нужно оплакать все, что он узнал о себе на первых четырех шагах выздоровления от созависимости. Очень важно горевать о потерянном детстве, а также об утратах, вызванных зависимостями и навязчивыми идеями в прошлом и настоящем.

Это звучит странно, но необходимо также оплакать некоторые аспекты выздоровления. Ваша зависимость и связанные с ней чувства играли значительную роль в вашей жизни. То, что занимало в жизни так много места, заслуживает скорби. Попрощавшись с родительской семьей, вы должны погоревать о потере той боли и страданий, с которыми вы жили так долго. Вы рады от них освободиться — но они оставили после себя зияющую пустоту.

Проиллюстрируем сказанное на примере супругов Джорданов. Они научились утихомиривать призраки прошлого, что принесло огромную пользу их браку. И все же у них была причина для скорби, потому что сначала отказ от созависимого поведения воспринимался ими как потеря. Скрытый гнев и неспособность к общению очень долго были привычными и обычными — пусть и неприятными — элементами их супружеской жизни. К тому же им надо было оплакать многие годы, проведенные без тепла и любви, — длительную, горькую и ненужную потерю, результат созависимого поведения.

Вторичные утраты также требуют скорби. Когда к нам поступает на лечение алкоголик, мы просим его составить список утрат, вызванных пьянством. Может быть, он потерял работу или повышение по службе, семью, детей, водительские права. Этот метод применим ко всем видам навязчивого поведения. Трудоголик оплакивает время, украденное им у семьи, — его уже не вернуть; человек с расстройством питания горюет о своей полноте; Шон МакКерди скорбел по возможности сделать карьеру, которой он лишился из-за своей проблемы, и так далее и тому подобное.

Анализ потерь

Если вы обнаружили, что ваш образ жизни привел к потерям, вам надо их оплакать. Но можете ли вы правильно оценить свои потери? Может быть, вы сильно преувеличиваете их и находите их там, где их не было и нет? «Моя мама не умела готовить, и моя потеря — домашние пирожные». Вообще-то созависимые почти всегда

слишком сильно уклоняются в другую сторону. Они так искусно научились отрицать и преуменьшать, что недооценивают свои утраты и страдания, а не переоценивают их, рисуя идеалистичную картину своего несбывшегося детства. Даже те, кто в детстве испытал сексуальное или физическое насилие, стараются преуменьшить его последствия. Помните, что, анализируя свои потери, вы, скорее всего, минимизируете их.

Ваш анализ потерь не является их объективной оценкой. Вы рассматриваете их очень субъективно и правильно делаете, потому что для разных людей одни и те же потери имеют разное значение. Когда Мэйми Дайке проиграла в карты пятьдесят долларов, она не расстроилась, но когда она потеряла дешевенькую семидолларовую брошку, горю ее не было границ, потому что эту брошку ей когда-то подарила ее ныне покойная дочь. Здесь надо руководствоваться следующим правилом: если для вас это значительная потеря, она является таковой независимо от того, как оценивают ее окружающие.

Подведем итоги. *Существуют четыре области, в которых вы должны оплакать потери. Первая — потерянное детство* в дисфункциональной родительской семье, если ваша семья являлась таковой. *Вторая — прощание с родителями*, которое большинству созависимых не удалось завершить. Прощаться с ними теперь, будучи взрослыми, особенно грустно. *Третья — ваши зависимости, навязчивое поведение и другие нездоровые механизмы решения проблем*, от которых вы решили отказаться. Много лет они постоянно были с вами, как плохие друзья, постоянно вас предающие. Но они были вашими друзьями, пусть и неважными, а сейчас вы их теряете, поэтому вы вправе горевать по своей потере. *Четвертая — утраты, причиной которых была ваша созависимость*. Подумайте о своих страданиях, слезах, утраченных возможностях, сделанных ошибках. Многого из этого могло бы и не быть: ваша созависимость вызвала их к жизни, и это очень грустно.

Все это понимание и горе обрушилось на вас сразу. Надо ликвидировать весь гнев, все разочарования, угрызения совести и сожаления. В нашей клинике мы были свидетелями того, как пациенты внезапно раскрываются и слезами смывают гной старых ран.

Например, у нас лечился бывший пастор по имени Уолтер Морган. Это был высокий худой мужчина с редкими седыми волосами и постоянно хмурым выражением лица. В детстве его воспитывал строгий, эмоционально холодный отец-перфекционист, которым сын безмерно восхищался. Уолтер и сам вырос перфекционистом. Побуждаемый своей созависимостью, он стремился стать идеальным пастором и отвечать на все нужды всех своих прихожан. Но более всего он хотел стать идеальным в глазах Бога, чтобы заслужить Его любовь, поскольку Бог играл для него роль его собственного отца.

Конечно, в конце концов вся его жизнь разрушилась — ведь Уолтер ставил перед собой недостижимые цели. Когда в ходе лечения он наконец осознал, что в действительности происходило в его жизни и чем она была до сих пор, этот спокойный, тихий мужчина зарыдал так, что его плач было слышно в коридоре. Впервые в жизни проблемы Уолтера мощной струей выплеснулись из его сердца на солнечный свет. Он очистил раны своей жизни потоком облегчающих слез.

Процесс скорби

Как Уолтер Морган пришел к этому? Его очищение было результатом пути, по которому пройдете и вы. Мы рассмотрим этапы этого пути последовательно, но вы можете быстро проскочить через некоторые из них и задержаться на других — это нормально.

1. Шок и отрицание. Психологи считают, что многие (по мнению некоторых, все) созависимые находятся в хроническом состоянии эмоционального шока, похожего на шок, испытываемый в начале процесса скорби. Эти люди как бы испытывают постгипнотический транс — они застряли в самом начале, не пройдя и пяди пути.

На школьных уроках биологии нам рассказывали о живых клетках. В растительной или животной клетке полупроницаемая оболочка заключает в себе ядро, ядрышко и протоплазму с множеством крошечных органелл. Различные химические соединения, например кислород, углекислый газ и питательные вещества, проникают в клетку сквозь мембрану, а отходы удаляются из клетки — и клетка живет.

Теперь представим себе благополучную семью в виде клетки. Ее окружает невидимая, но прочная оболочка. Питательные вещества и отходы (друзья и домашние животные) приходят внутрь клетки и выходят из нее, не нарушая ее целостности. В клетке достаточно места для ядра, ядрышка и маленьких органелл. В нашей аналогии в отличие от реальной клетки оболочка через некоторое время разрывается, и органеллы выходят наружу, чтобы превратиться в самостоятельные клетки.

Неблагополучная семья функционирует по-другому. Предположим, что в этой семье мать страдает алкогольной зависимостью. Каждый раз, когда она напивается, от нее, образно говоря, исходят «шоковые волны», которые нарушают нормальную жизнь семьи. Стресс волна за волной обрушивается на семью, когда мать запускает обычные домашние дела и не следит за порядком в доме; когда она прерывает эмоциональный контакт с другими членами семьи, взрывается диким гневом или раздражается пьяными слезами; когда она то охвачена эмоциями, то становится холодной как лед.

Что же происходит с семьей, когда такие волны шока проходят через нее? Члены семьи стараются избежать их или подвергаются их ударам, отчего отношения между ними нарушаются. Каждый из них строит вокруг себя защитную оболочку, которая в психологии называется защитным механизмом. Внутри семьи такая оболочка

необходима, поскольку защищает от ударов стрессовых волн. В нормальных семьях подобная защита не нужна, и в них оболочки не мешают членам семьи строить отношения друг с другом.

Родители Уолтера Моргана не были ни алкоголиками, ни наркоманами. Но его отец-перфекционист часто кричал на сына (что само по себе форма насилия). Волны стресса, исходящие от отца, заставили Уолтера построить вокруг себя защитную оболочку. Анализируя взаимоотношения в семье на второй стадии процесса выздоровления, Уолтер понял, что его мать с раннего детства искала в нем поддержку (то есть осуществляла эмоциональный инцест), что тоже вызывало волны стресса. Став взрослым, Уолтер оказался накрепко замурованным во множестве слоев защитных оболочек — не даром все знакомые называли его замкнутым. Люди бывают сдержанными от природы, но сдержанность Уолтера превосходила все границы.

Взрослым детям трудно покинуть неблагополучную семью, члены которой отгораживаются друг от друга. Однако даже выйдя из такой семьи, они оказываются погребенными под грузом своих защитных оболочек. В семье оболочки были нужны, но вне семьи они мешают своим носителям и приносят им вред. Защитой могут быть зависимости и навязчивые идеи, но чаще всего в качестве защиты выступает эмоциональная замороженность. У эмоционально замороженного человека все в порядке с интеллектом, но его эмоции как бы «выключены», поэтому он кажется «неживым».

В общении Уолтер напоминал робота своей неестественной вежливостью, точностью и логичностью. Однако, случись вам спросить о его собственных проблемах, относящихся к сфере гнева или эмоциональности, он стал бы убедительно отрицать их наличие.

Вы когда-нибудь видели, как гипнотизер работает с добровольцем из зрительного зала? Много лет назад такие шоу были популярными, но сейчас они вышли из моды.

Типичные приемы гипнотизера — раскачивание металлических часов на цепочке перед лицом гипнотизируемого или слова: «Как только я щелкну пальцами, вы проснетесь, но забудете все, что здесь происходило».

Созависимые и взрослые дети из дисфункциональных семей похожи на людей, испытывающих постгипнотический транс. Созависимый не помнит своих страданий; избирательная память — основной источник его отрицания.

Особенно ярко избирательность воспоминаний проявляется в случае сексуального насилия. Предположим, отец в семье сексуально домогается своей дочери. Он говорит ей: «Это нормально — все отцы и дочери так делают. Никому не рассказывай, а то папе будет плохо». Это сообщение, во-первых, исходит от отца и, во-вторых, накладывается на измененное состояние сознания девочки вследствие нанесенной ей сексуальной травмы. В результате оно приобретает гипнотическую силу. Многие женщины, бывшие в детстве в такой ситуации, вспоминают, что после сексуальных действий с ними отец настойчиво повторял: «Никому не говори об этом. Все в порядке». Девочка не понимала, что две части этого сообщения противоречат друг другу, но его смысл прочно закреплялся в ее сознании.

Чтобы пройти процесс скорби, надо преодолеть шоковое состояние первого этапа скорби. Причин этому две: прежде всего, в состоянии шока трудно почувствовать какие-то эмоции; кроме того, шок и отрицание взаимно дополняют друг друга, мешая нормальному течению процесса скорби. А пройти через скорбь очень важно. Почти все наши рекомендации на первом-четвертом шагах выздоровления частично направлены на то, чтобы пробить стену отрицания.

Приведем аналогию из области медицины. Когда человек внезапно получает ранение, угрожающее жизни, его организм начинает работать в шоковом режиме. Некоторые сосуды сужаются, другие, наоборот, расширяются; сердце и легкие изменяют ритм; выделяется масса адреналина. Все остальные процессы также происходят в компенсаторном режиме; даже кожа принимает на себя защитную функцию. В таких случаях реаниматоры стараются свести потерю крови раненым к минимуму и обеспечить достаточный уровень кислорода в крови, чтобы сохранить ее функциональность.

Такое состояние организма называется «травматический шок». Если не снять это состояние, оно само начнет угрожать жизни человека. Необходимо срочно применить ряд процедур, снимающих шок (положить пациента так, чтобы обеспечить приток крови к мозгу, нормализовать температуру тела, дать кислород, сделать переливание крови и ввести соответствующие лекарства), иначе пациент может погибнуть, причем не из-за первоначальной травмы, а из-за реакции на нее организма.

Подобным образом ребенок из дисфункциональной семьи, чтобы выжить в ней, приходит в состояние шока. В семье это спасает ему жизнь, но вне семьи те же методы становятся для него разрушительными. Находясь в шоке во взрослом возрасте, он часто теряет возможность создать нормальную семью, истинную близость, сбалансированную жизнь, правильные отношения с Богом.

Шок и отрицание всегда идут рука об руку. Это отражено даже в повседневной речи: «Какой ужас! Не может быть!». Вред приносит не только сам шок, но и отрицание.

Консультируя Джилл и Джерри Брейли и их сына Билла — семью мультимиллионера, с которой мы познакомились в главе 2, мы пробивались сквозь такие же мощные стены отрицания, как и у Уолтера Моргана. Уолтер хотя бы подозревал, что с ним не все в порядке, потому что был знаком с концепцией Божьей любви из Писания и понимал, что ему чего-то не хватает в этом плане. Однако члены семейства Брейли никак не могли

поверить, что сидят в эмоциональных клетках. Джилл, конечно, раздражительная, но ведь надо же ей как-то выражать свой гнев! А Джерри всегда такой веселый и общительный! Конечно, у бедняжки Билла есть проблемы, но он же так старается быть хорошим бизнесменом, отцом и мужем! Короче, просто нереально, чтобы кто-то из них находился в состоянии шока.

Нам пришлось постепенно пробивать трещины в их защитных оболочках.

— Джерри, как вы компенсировали то, что стыдились дома своих родителей в детстве?

— Я же говорил вам, я просил всегда высаживать меня из машины за два квартала до дома. Многие друзья детства до сих пор думают, что я тогда жил совсем на другой улице.

— Это снаружи. А как вы справлялись внутри?

— Вообще никак.

— Ну, например, когда вы отдавали заработанные вами деньги маме, что вы думали?

Джерри помолчал, погрузившись в воспоминания.

— Наверно, я гордился собой — считал себя суперменом. Еще мне было грустно. Но я никогда не сомневался в том, что поступаю правильно. В семье все должны помогать друг другу, а им мои деньги были очень нужны.

— Джилл, а как вы себя чувствовали, когда ваш отец кричал на вас без всякой причины?

— Я к этому привыкла.

— Понимаю. Но вернитесь на минуту в свое детство. Вы еще маленькая и не понимаете, что хорошо, а что плохо, причем действия родителей запутывают вас еще больше. Один и тот же поступок то сходит вам с рук, то вызывает бурную реакцию отца. Вы пугаетесь, потому что не понимаете, как себя вести, чтобы он не сердился. Что вы при этом чувствовали?

— Я думаю, что дети в таких случаях чувствуют страх и непонимание.

— А вы сами?

— Я к такому привыкла — как-то приспособилась.

— А как именно?

— Ну как вам сказать... — Начиная понимать, она почти воочию увидела стену отрицания перед своими глазами.

Джилл окружила себя защитной оболочкой, а Джерри, чтобы защитить себя, называл белое черным, а черное белым и верил этому.

Многие наши пациенты говорят: «Другие дети поступают именно так, как вы говорите, но не я». Вероятно, так это и есть, однако общие механизмы защиты у всех одинаковы: компенсация, подавление естественной реакции и ее замена на другую. Так строится наша защитная оболочка.

Может быть, и вы в детстве вели себя не так, как большинство детей. Уже одно это показывает, что вы строили вокруг себя защитную оболочку. Представьте себе, что вы маленький ребенок, вы ничего не знаете об окружающем мире и о том, как реагировать на него. Ваши реакции очень примитивны и просты. Теперь вспомните некоторые эпизоды своего детства. Как отреагировал бы на них этот ничего не знающий об окружающем ребенок? Начинаете ли вы видеть свою защитную оболочку? Каждый из нас имеет такую оболочку, она оберегает нас от неизбежных превратностей жизни. Однако детство, полное насилия, заставляет созависимых строить вокруг себя слишком толстую стену.

2. Гнев. После шока и отрицания почти сразу следует гнев. Чтобы проверить это утверждение, подбегите к своему знакомому и неожиданно наступите ему на ногу. Его первой реакцией будет шок: «Что ты делаешь?!», потом отрицание: «Не может быть!» и, наконец, гнев: «Ты что, с ума сошел?!». Все эти стадии могут молнией промелькнуть в его мозгу, перед тем как он сердито отпихнет вас. Независимо от своей длительности они сменяют друг друга именно в таком порядке.

Для некоторых людей гнев — естественная реакция, другим трудно его определить и выразить. Созависимые, склонные к перфекционизму и угождению, прирожденные служители, как Уолтер Морган, всю жизнь стараются скрыть свои истинные чувства, чтобы порадовать окружающих. Людям, приверженным такому образу жизни, очень трудно разрешить себе выразить гнев. Их постгипнотическое внушение говорит им: «Неважно, в какой семье ты вырос, — ты не имеешь права испытывать гнев».

На одном из этажей нашей клиники есть специальная комната, оборудованная гимнастическими матами, боксерскими грушами, подушками и прочими предметами в том же роде. Психотерапевты приводят туда некоторых пациентов и побуждают провентилировать свои эмоции и прочувствовать, что значит выразить гнев. Для людей с глубоко подавленными эмоциями это нелегкая задача. Иногда психотерапевту приходится объяснять, что такое гнев: они незнакомы с фундаментальной эмоцией, столь обычной для остальных людей. Порой им помогает двигательная активность: попрыгать немного на мате или поколотить боксерскую грушу.

Джилл Брейли не нуждалась в помощи, чтобы выразить гнев, она прекрасно справлялась с этим сама. Уолтеру Джордану пришлось потренироваться в «комнате гнева», чтобы вывести свой гнев на поверхность. А вот что сделал Джерри Брейли. В университете Лос-Анджелеса как раз были выпускные экзамены, и некоторые студенты выставили перед университетом свои старые машины. За доллар-другой вы покупали себе возможность побить кувалдой по этим машинам — прекрасное развлечение для выпускников и возможность заработать пару долларов для владельцев машин. Что могло быть лучше для нашего весельчака и заводилы Джерри? Он снял свой

спортивный пиджак, положил в ящик для сбора денег сотенную купюру и от души повеселился с «тойотой» 1972 года выпуска.

Мы не рекомендуем вам бить автомобиль молотком. Однако мы предполагаем, что если вы, никогда не сердитесь, то, значит, подавляете свой гнев. Он сидит где-то внутри вас, как пар в скороварке, и вам надо приоткрыть крышку, чтобы выпустить его наружу. Наши клиенты придумали множество способов, как это сделать. Некоторые применяли физические способы выразить свой гнев; другие просто сидели и ждали, пока их тревога проявится в виде гнева.

Одна из наших клиенток никак не могла проявить свой гнев. Когда она уходила из нашей клиники, то увидела, что маленький мальчик нарочно раздавил ногой жука. Эта намеренная жестокость настолько рассердила ее, что она принялась ругать мальчика (который, к слову сказать, тут же убежал). Плотина прорвалась, и дама, рыдая и плача, вернулась в клинику, где провела следующие два часа, избавляясь от всего скопившегося в ее душе гнева.

Неважно, какой способ подходит вам для того, чтобы, «вынув пробку», выпустить гнев, — главное, используйте этот способ!

— Ну уж нет! — скажете вы. — Я не собираюсь по вашему совету превращаться в злобную фурию.

А мы ничего подобного и не советуем. Напротив, мы хотим освободить вас от той скрытой злости, которая уже живет в вас. Признайте ее, выпустите, проработайте и очиститесь от нее. Гнев — это здоровая эмоция, данная нам Богом для того, чтобы мы могли справиться с потерями и болью. Апостол Павел написал Ефесеянам: «Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет в гневе вашем». Другими словами, признайте свой гнев до того, как он станет грехом. Только осознав свой гнев, вы сможете расстаться с ним. Мы не призываем вас нагнетать гнев: мы хотим, чтобы вы избавились от него. Мы вскрываем гнойную эмоциональную рану, чтобы очистить ее от яда.

Гнев действительно проявляет себя как духовный яд — есть сведения, что подавленный и скрытый гнев угнетает иммунную систему организма. Научные исследования показали, что для многих раковых больных помимо их заболевания характерны серьезные эмоциональные проблемы, связанные с обидами и отчуждением. Мы не хотим сказать, что подавленные негативные эмоции вызвали рак, но вполне возможно, что они способствовали ему.

3. Депрессия. Еще одна причина, по которой вам следует избавиться от гнева, — депрессия, которая во многом сходна с вторичным шоковым синдромом. Депрессию называют «гневом, обращенным на себя». Когда гнев уходит вовнутрь, он вызывает депрессию, которая может продлиться всю жизнь. В таких условиях исцеление становится маловероятным.

Посмотрим, как выражается боль. С ней можно быстро и эффективно справиться через процесс скорби, она способна проявиться в виде гнева или может быть интегрирована, то есть направлена внутрь себя. В последнем случае она проявится в виде депрессии, зависимости или другого саморазрушительного поведения. Депрессия возникает не только от гнева, направленного вовнутрь. Она также следует за гневом в нормальном процессе скорби. Здесь, кроме того, возникает чувство ложной вины, которое тоже происходит от гнева, направленного на себя.

— Ну ничего себе! — ворчите вы. — Не хватало мне еще депрессии. Мне и без нее плохо.

Погодите! Не пугайтесь депрессии, которая возникает в процессе скорби, — она пройдет сама собой. Когда вы скорбите, ваша депрессия станет глубже, чем была перед этим, но она — лишь «промежуточная станция», а вовсе не «пункт назначения».

Вернемся к Уолтеру Моргану. После первоначального взрыва гнева, который продолжался с перерывами несколько дней, он на неделю впал в глубокую депрессию. Но эта депрессия прошла сама, как и бывает с большинством людей, прорабатывающих процесс скорби.

Когда Джон и Глэдис Джордан проходили этот процесс, их дом, по словам Джона, «погрузился во мрак и ужас». Кстати, у супругов Джорданов скорбь протекала примерно одинаково, что бывает далеко не во всех случаях. Если вы вместе с мужем (женой) прорабатываете созависимость, вы можете продвигаться вперед с разной скоростью. Не беспокойтесь об этом — вы придете к одному результату, пусть и в разное время.

Если вы застряли на стадии депрессии, вернитесь назад и вновь пройдите через предыдущие стадии скорби. Может быть, вам понадобится даже вернуться к первым шагам выздоровления от созависимости. Один-два повтора проведут вас через «точку преткновения».

4. «Сделки» и магическое мышление. После депрессии наступает стадия «сделок» и магического мышления. Она может принимать разные обличья. Одни из них очевидны, а другие трудно распознать. Элизабет Кюблер-Росс обнаружила, что раковые больные торгуются с лечащим врачом, а иногда и подкупают его в прямом смысле, чтобы продлить процесс лучевой терапии или изменить дозу облучения. Логически это не имеет смысла: если вы получаете определенную дозу облучения, двойная доза не сделает вас вдвое здоровее, а напротив, повредит вам. Но магическое мышление не повинует логике. Пациент сознательно или бессознательно старается «дополучить» лечение и торгуется для этого.

Также происходит и «заклучение сделок» с Богом. «Если Ты поможешь мне в этой ситуации, Боже, я сделаю для Тебя то-то и то-то». Звучит по-детски, правда? В некотором смысле мы навсегда остаемся детьми, потому что каждый из нас в какой-то степени пользуется магическим мышлением.

Когда созависимые скорбят в подростковом или детском возрасте, они часто заключают странные сделки сами с собой — обычно на бессознательном уровне. Приведем в пример Марлен. Ее отец был осужден за непристойное поведение в общественном месте; в другой раз был задержан при облаве в публичном доме. Ее одноклассникам все было известно. «Эй, а папашу Марлен забрали в полицию!». «Да? А знаешь, за что?». «Ага. Интересно, каково ей с ним жить дома?» .

В их семье не происходило ничего драматического. Отец Марлен никогда не домогался ее сексуально — она была его «доченькой», а проститутки и любовницы — «девочками для секса». Но Марлен знала, что в его комнате в запертом шкафу хранятся порнографические журналы; иногда он голым ходил по дому, перед тем как принять душ. Непристойного поведения или физического насилия в семье не происходило, однако пассивное насилие имело место и влияло на ее репутацию в школе.

Став подростком, Марлен дала себе две клятвы: одну сознательно, а другую подсознательно. Сознательно она поклялась себе, что никогда в жизни не выйдет замуж за сексуально зависимого мужчину и не допустит, чтобы ее дети страдали так, как страдала она. На подсознательном уровне ее клятва (о которой она не знала) звучала по-другому: «Я подавлю в себе сексуальность».

Через пять лет после свадьбы они с мужем обратились к нам в клинику. Их половая жизнь нарушилась через полгода после ее начала, и муж не хотел больше этого терпеть. Он сказал, что либо они налаживают сексуальные отношения, либо он уходит.

В подростковом возрасте дети часто чувствуют стыд и вину за ссоры мамы и папы (вспомните, что дети обычно принимают на себя вину за обстоятельства, которые в действительности не могут контролировать). Они начинают торговаться с Богом и с собой. Они хотят волшебным образом наладить жизнь в семье. Обеты, которые они при этом принимают, похожи на монашеские. Так и Марлен подсознательно приняла такой обет.

Марлен пришлось поработать над собой. При консультировании мы провели ее с первого шага выздоровления до пятой стадии скорби. И здесь Марлен застряла в основном потому, что уже привыкла торговаться с Богом. Ее новая сделка звучала так: «Помоги мне в этой проблеме, Боже, и я стану хорошей женой». Она хотела сократить путь, немедленно получив лекарство от страданий. Марлен начала сама печь хлеб и ежедневно делать уборку. Она занялась множеством дел по дому — но ее сексуальная жизнь с мужем не улучшилась. Нам потребовалось много времени, чтобы показать ей, как она пытается заключить сделку с Богом.

Присутствие в поведении навязчивых идей и поступков указывает на то, что эти созависимые задержались на стадии сделок и магического мышления. В своей клинике мы употребляем мыло, убивающее бактерии. Это мыло оставляет на руках тончайшую защитную пленку — настолько тонкую, что ее практически не видно. На руках Сэма, одного из наших бывших пациентов, бактерицидная пленка выглядела как белые перчатки, потому что он мыл руки по пятьдесят-шестьдесят раз в день. Его магическое мышление подсказывало ему: «Если я буду мыть руки достаточно часто, я волшебным образом смою свою проблему. Все будет в порядке, если только...» . Если только...

Хотим заметить, что навязчивым мытьем рук страдают, как правило, мужчины, а расстройствами питания — женщины. Причины этого неизвестны. Однако мы знаем, что магическое мышление играет огромную роль в развитии таких расстройств, как булимия и анорексия. «Если бы я только могла...». Девушка, страдающая анорексией, искренне верит, что, если она сбросит определенное число килограммов, ее полюбит весь мир (или какой-то конкретный человек). Конечно, когда она худеет до заданного веса, ничего не меняется. Тогда она опускает планку еще ниже: «На этот раз обязательно сработает».

Как мы видели, магическое мышление — нормальная составляющая детства. Для ребенка мир вращается вокруг него. Поэтому, если маленький Роб наденет ботинки не на ту ногу, а в этот день разразится гроза, он решит, что грозу вызвали его ботинки. Взрослые сохраняют магическое мышление, но используют его по-другому. Прекрасный пример — зрители на ипподроме или карточные игроки. «Это мой счастливый цвет. Это мой счастливый номер. Если я три раза щелкну пальцами перед тем, как пойду, моя карта выиграет. Так уже было!».

А созависимый, как всегда, доводит магическое мышление до крайности.

Действительно, люди, страдающие сильной созависимостью, постоянно ведут учет, стараясь понять, почему волшебство не срабатывает. Жена сексуально распущенного человека спрашивает себя: «Почему он так ведет себя? Как заставить его перестать это делать? Если только я предприму то-то и то-то, он изменит свое поведение. Я знаю, так будет. Так должно быть».

Ключевые слова здесь «заставить» и «если только». Муж, избивающий жену, использует ее рассуждения для оправдания: «Ты заставила меня побить тебя. Я бы этого не сделал, если бы ты...».

Важный этап душевного роста — попрощаться с магическим мышлением. Человек отказывается от магии — то есть на самом деле он понимает, что никогда не имел магического дара. Это важный и действенный символический акт, потому что вместе с магией, которой мы старались изменить мир, мы оставляем в прошлом маму, папу и свое детство.

Что у нас остается, если мы лишаемся «магических» сил? В нашем несовершенном мире, полном утрат и страданий, Бог подарил нам скорбь как здоровый способ для совладания с болью. Если мы научились правильно проходить процесс скорби, он будет помогать нам всю нашу жизнь. С его помощью мы переживем и горе, и

мелкие неприятности. Мы сможем оплакать и отпустить повседневные разочарования и обиды, которые так часто возникают в нашей жизни.

У созависимых процесс скорби нарушен. Если созависимый застревает на какой-то стадии этого процесса, скорбь не имеет возможности пройти свой путь к завершению. В этом случае человек не может достичь прощения, принятия и утешения, которые предполагает нормальный процесс скорби. Иногда задержка устраняется, когда человек начинает понимать происходящее. Созависимый восклицает: «Теперь я понял: я пятнадцать лет был в шоковом состоянии и отрицании!».

Составив перечень взаимоотношений, Марлен признала свои детские проблемы с сексуально распущенным отцом. Но она не хотела признавать подсознательную сделку, которую пыталась совершить с Богом для того, чтобы уменьшить свою боль и стыд: «Я подавлю свою сексуальность». Для того чтобы отказаться от этой сделки, ей надо было попроситься с родителями, детством и... магией. Это открыло ей путь к скорби по своим утратам: страданиям в детстве и взрослом возрасте.

Наконец, многие пациенты пытаются торговаться с психотерапевтом, спрашивая: «Нет ли какого-нибудь быстрого средства для решения моей проблемы?». Они не просто ищут легкого выхода — им кажется, что они не справятся с трудной работой. Одна клиентка сравнивала психотерапию с посещениями стоматолога: неприятно, но если запустить болезнь, будет только хуже.

5. Печаль. Пятая стадия процесса скорби — печаль. Печаль охватила Уолтера Моргана, когда он оплакивал потерянную часть своей жизни. Обычно мы в состоянии справиться с печалью, так как она приходит к нам на непродолжительное время — дни и недели. Однако для сильно созависимых она может растянуться на месяцы и годы. Печаль — вполне нормальное, обычное явление, правильная реакция на грустные события. С печалью можно справиться, поплавав. Но главное — печаль не вечна. В отличие от хронической депрессии, навязчивого поведения или гнева печаль приходит, принимается и уходит.

6. Прощение, примирение и принятие. Последний благословенный этап процесса скорби, цель этого процесса — прощение, примирение и принятие. Писание дает нам идеальную формулировку: «мир, который превыше всякого ума». Достигнув этой стадии, вы начинаете путь вверх.

То, что с вами происходило до сих пор, алогично, то есть не противоречит логике, но и не следует ей. Мы с вами находились как бы вне логики и разума (что было очень трудно для Уолтера Моргана), в самый потайных уголках вашей души. Мы обратились к глубинным эмоциональным источникам, созданным Богом именно для этих целей. Чтобы завершить процесс исцеления, мы выходим из ярко освещенных залов разума в полутемное святилище эмоций. Именно здесь зарождаются мысли, какими бы логичными они ни казались впоследствии. Когда дело доходит до прощения, многим нашим пациентам трудно победить логическое желание «справедливого возмещения».

— Простить? — Бесси Барнет посмотрела консультанту прямо в глаза. — Теперь я понимаю, что со мной произошло. Я прошла через процесс скорби, как вы мне говорили. Вы сказали, что я все сделала правильно, и я вам верю. Я чувствую себя намного лучше и вижу, как можно избежать тех ошибок, которые я так часто делала раньше. Но люди, с которыми я имела дело в прошлом, не заслуживают прощения. Простить их было бы глупо! Я еще могла бы простить их, если бы они заблуждались из любви ко мне, если бы они не сознавали, что делают. Однако они все прекрасно понимали! Они видели, что мучают меня.

Бесси выросла в крайне дисфункциональной семье. В этой семье было четверо ребятишек, хотя отец в принципе терпеть не мог детей. Он раздавал им тумаки, жаловался на них друзьям и морально унижал их. Его любимый ответ на вопрос о том, сколько у него детей, был: «Да не знаю я! Трое или четверо, что-то в этом роде». Он настойчиво доводил до сведения малышей, что они никому не нужны.

Мать Бесси вышла замуж по необходимости — в то время замужество было единственным выходом из положения для забеременевшей девушки. Кроме того, в сельской местности, где они жили, брак и семья оставались для женщины единственной возможностью устроить свою судьбу. Мать Бесси мечтала о карьере певицы стиля кантри или блюз, но Бесси и ее сестры разрушили эту мечту, и мать даже не старалась скрыть от них свое горькое разочарование.

Неудивительно, что Бесси нашла себе созависимого мужа. Тридцать три года она прожила со скрягой, который выдавал ей десять долларов в неделю на расходы и считал себя очень щедрым. Когда он умер, у нее осталось огромное наследство и... острое желание покончить с собой. Спасти ее могла только психотерапия.

Сидя перед нами, Бесси обхватила себя руками, ее глаза сверкали.

— Может быть, я и забуду когда-нибудь, но ни за что никогда не прощу.

Бесси придется отказаться от логики, чтобы преодолеть свою задержку на пути выздоровления и сделать последний, самый важный шаг к исцелению.

Не говорите: «Я не смогу простить, как и Бесси». Лучше вспомните о том, что признание логики в качестве основного путеводителя по жизни имеет не очень давнюю историю. Древние греки разработали математику и логику, которые легли в основу нашего руководимого наукой общества, но владели этими науками там только ученые. Арабские мыслители в Старом Свете, ацтеки и майя в Новом достигли новых высот в развитии логики. Однако и в этих обществах простой народ не зависел от чистой логики в повседневной жизни. То же справедливо

и для европейского общества. Даже в эпоху Возрождения, когда научное мышление в Европе расцвело пышным цветом, это положение было верным. Рациональное мышление и логика заняли доминирующую позицию в западной цивилизации только несколько столетий назад, после Французской революции.

Если так, то на смену чему пришла логика? Она заменила эмоциональные реакции — «думы сердца». В нашем обществе слова «В глубине души я считаю...» не рассматриваются как аргумент взрослого человека. Нас научили тщательно избегать движений сердца и доверять только тому, что говорит разум. Например, что происходит на похоронах? Если вдова ведет себя с достоинством и держит себя в руках, друзья уважают ее за это. Если же она теряет контроль над собой (что на самом деле является правильной, очищающей реакцией на трагедию), друзья говорят: «Ну, успокойся, возьми себя в руки. Ты должна быть стойкой» или же, чувствуя неловкость за нее, просто отходят в сторону.

Двести лет назад проявление эмоций на похоронах считалось нормальным, а стоическое поведение вдовца или вдовы заставляло окружающих усомниться в искренности их любви к покойному. Наша фундаментальная опора на разум и холодную логику — культурное явление, возникшее совсем недавно. Оно может подвести вас, если вы не проявите осторожности.

Отказ Бесси простить родителей выглядит логически оправданным. Более того, простить намеренное зло кажется абсурдным с логической точки зрения. С другой стороны, если причинившие ей страдания люди не ведали, что творят, было бы разумным простить их.

Бесси предстояло преодолеть два препятствия. *Ей следовало забыть о голосе разума и услышать голос сердца.*

— Не знаю, как это сделать, — говорила она. — Мне пятьдесят два года, и я слишком стара для феминистских штучек вроде того, что надо отбросить все эмоции. Но ведь и в мое время нам внушали: «Будь умницей», «Это неразумно», «Не позволяй сердцу взять верх над рассудком, иначе выйдешь замуж не за того, за кого надо». Как мне избавиться от своих убеждений?

— Вы говорили, что верите в Бога. Это так? — Да.

— Судя по тому, что написано в Библии, Божий путь — не холодный, трезвый расчет.

За тысячу лет до рождения Христа Бог учил человека: «Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой» (Притчи 3:5). Сам Иисус говорил: «Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Матфея 18:3). Теперь скажите: как много места занимает логика в мыслях ребенка?

Мозг отвечает за неглубокий, поверхностный слой наших мыслей; их глубины остаются в ведении сердца. Люди похожи на мебель из дуба, отделанную сверху ценными породами дерева. Верхний слой украшает изделие и повышает его цену, но именно древесина дуба делает мебель прочной и надежной.

Бесси фыркнула и лукаво посмотрела на консультанта. — Вы хотите сказать, что у меня голова дубовая? Но она улыбалась.

В нашей клинической практике мы ежедневно выслушиваем рассказы об оскорблениях и ужасах, которые буквально невозможно простить. Отцы вытворяют с дочерьми такое, о чем язык не поворачивается рассказывать. Жены и матери намеренно терзают детей и мужей, принося в семьи хаос и страдания. Родители унижают и третируют своих детей, которые не оправдали их ложных ожиданий. Мужчины и женщины впадают в ярость и истязают самых близких людей морально и физически.

Кому, как не нам, знать, как безнадежно грешны люди! С человеческой точки зрения, такие поступки нельзя простить ни разумом, ни сердцем. И все же для примирения с прошлым необходимо искреннее и честное прощение. На первый взгляд здесь заложено противоречие.

Способна ли Бесси забыть о логике и отдаться чувствам? Может ли она простить сердцем, не прислушиваясь к голосу разума? Да. И вы можете. Вы обладаете врожденной способностью прислушиваться сначала к голосу сердца и лишь потом — к голосу разума. Но вам понадобится помощь Божья, а возможно, и человеческая. Господь прощает все и всех, а люди могут указать вам путь к прощению.

Не забывайте, однако, что на последней стадии процесса скорби вас подстерегает еще одна ловушка, в которую часто попадают христиане, — прощение без эмоциональной честности. Например, христианин вполне искренне объявляет: «Я разобрался в своем прошлом и понял, что случилось» — первая стадия скорби. «Я отдаю это Богу и прощаю» — последняя стадия. «Все. Я это сделал. Книга закрыта».

Прыжок с первой стадии на последнюю позволяет ловко обойти все трудные и болезненные точки процесса скорби. Он выглядит по-христиански и делается с лучшими намерениями, но результата он не принесет. Боль не проработана. Гнойная рана в глубинах души осталась неочищенной.

Процесс скорби интегрирован в каждого из нас, и это показывает, что Бог предназначил его для того, чтобы помочь нам справиться с утратами, эмоциональными страданиями и болью. Если мы исключаем такой процесс, то прощаем хотя и искренне, но чувствуя эмоциональную нечестность.

Мы говорим о своем прощении, а внутри нас в это время таятся залежи гнева и горечи. Прощение получается нечестным в том смысле, что оно не отражает всей глубины нашей натуры.

Эмоциональная честность была вторым препятствием, которое Бесси предстояло преодолеть. Бесси быстро проскочила через первые четыре шага нашей десятишаговой модели выздоровления. Она хорошо справлялась со

своей скорбью, пока не дошла до ее конечной стадии. Терпеливо работая над осознанием того, что с ней происходило, и над своими эмоциями, сознательно попросившись с родительской семьей, Бесси выстроила надежный эмоциональный фундамент. Теперь, когда она говорила, например, «Я тебя понимаю» или «Я тебя прощаю», ее слова шли прямо из сердца, в котором не осталось тайного гнева или горечи.

Когда она сказала «Я не могу простить», в этом тоже была эмоциональная честность.

Если люди, особенно христиане, пытаются развивать свой духовный мир за счет физического и эмоционального, они поступают нечестно по отношению к тому, чем являются. В этом случае только часть их личности предлагает прощение. Поскольку Бог создал нас целостными личностями, Он ждет, что мы будем действовать как целостные личности. Апостол Павел сказал: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и *ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока* в пришествие Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фессалоникийцам 5:23).

Посмотрим, как наши эмоции влияют на наше физическое состояние. От стресса подскакивает давление. Страх приводит к известному явлению, называемому «расстройством желудка». Подавленный гнев и ожесточение снижают иммунитет и способствуют возникновению некоторых видов рака. Эмоции так же влияют и на наше духовное измерение, в исключительных случаях превращая наши отношения с Богом в созависимые.

Эта взаимосвязь всех аспектов нашей жизни показывает, как важно выстроить надежный фундамент эмоциональной честности. Только после этого мы сможем произносить такие серьезные слова, как «Прощаю тебя», от всего сердца. Только цельная личность умеет прощать всецело.

Джону и Глэдис Джорданам надо было простить множество людей, в том числе и друг друга. Пунктуальный Джон составил письменный список этих людей, начиная с Глэдис и заканчивая собой. Под вторым и третьим номерами шли его отец и мать. Список состоял из десятков имен: многие из этих людей чем-то обидели его или навредили ему. Но у него был еще один список, куда были внесены имена людей, которые сделали ему добро, указав на его недостатки. За этих людей он особо поблагодарил Бога.

Глэдис не отличалась такой методичностью, как Джон, и не составила списка. Она разбиралась с каждым человеком по мере того, как его имя приходило ей на ум, — молилась за каждого из них, а потом писала ему или ей письмо. Некоторые письма были длинными, страницы на две, но большинство выглядело так: «Дорогой(ая) N.N., я прощаю тебя за... С любовью, Глэдис Хэйс Джордан». Эти письма не были отправлены, так как многие из них причинили бы больше вреда, чем пользы. Единственное отправленное письмо занимало три страницы и было адресовано Джону; в этом письме она говорила о своей любви к нему Читая его, Джон плакал.

Бесси не хотела ни составлять список, ни писать письма. Более того, она утверждала, что и молиться-то толком не умеет.

— Помогите мне, — просила она. — Как мне справиться с тем, что я не умею делать?

— Предположим, вы достаточно сильная женщина и можете поднять вес в пятьдесят килограммов, а ваш маленький внук поднимает только двенадцать килограммов. Способен ли он поднять пятьдесят килограммов, если вы поможете ему?

— Да, конечно. Но какое отношение... — Она остановилась. Понимание уже забрезжило в ее глазах, но мы продолжали объяснять дальше.

— Бог может справиться с любым грузом прощения. Возьмите на себя то, что можете, и отдайте Ему остальное.

— А как?

— Вы слышали слова «Мне отмщение, Я воздам, говорит Господь»?

— Я и не собираюсь мстить — я только простить не могу.

— Вам мешает простить ваше смутное желание отомстить людям, которые причинили вам зло, отплатить им той же монетой.

— Пожалуй, что так. Если подумать, то так и выходит.

— Бог не хочет, чтобы вы занимались мщением, — эту часть Он берет на Себя. Согласны?

— Да.

— А теперь прочтем Псалом 4, стихи 5 и 6. Бесси раскрыла Библию и нашла нужное место.

— «Гневаясь, не согрешайте». — Она нахмурилась. — «Приносите жертвы правды и уповайте на Господа».

Бесси закрыла книгу.

— Жертвы... Надо чем-то пожертвовать.

Она сосредоточенно и молча смотрела на обложку Библии. Вдруг ее лицо осветилось характерной для нее полуулыбкой.

— Жертвы... Бог же не хочет, чтобы я приносила в жертву овец, правда?

— Вот именно.

— Надо принести в жертву мой гнев?

— И горечь, и ненависть.

Ненависть Бесси было не так-то легко принести в жертву, ибо она ожесточенно сопротивлялась. Чтобы справиться с ней, Бесси поступала так: она поочередно вызывала в мыслях образы людей, которых намеревалась

простить, и представляла, что она с помощью Бога поднимает этого человека над своим гневом. Ее прощение было таким же эмоционально честным, как до того слова «Я не могу простить».

Вы вправе воспользоваться методом Бесси и представить себе, как Бог помогает вам работать над прощением. Только Бог способен помочь нам преодолеть глубины нашего горя и трудности прощения.

Принятие и разрешение идут рука об руку с прощением; в каком-то смысле они неразделимы. Принять что-то означает признать реальность существующих вещей и необратимость их действия. Разрешить их означает поменять их действие на противоположное.

Разрешение в каком-то смысле означает благоприятную развязку: подобно тому, как писатель приводит своих героев к счастливому концу, мы приводим свою жизнь в благополучное состояние.

На данном этапе выздоровления разрешение не является полным. Мы, так сказать, уже развернули свой автомобиль, но еще не поехали на нем к пункту назначения. С шестого по десятый шаг процесса выздоровления мы будем двигаться вперед по нашему пути, практически используя разрешение и принятие.

Бесси без особых трудностей справилась и с принятием, и с разрешением. Она примирилась со своим прошлым и перестала быть его рабой. Ее «автомобиль» благополучно развернулся, и она была готова к шестому шагу.

Глава 17

Увидеть себя в новом свете

Джеймсу Портленду было всего тридцать три года, но он работал часовщиком — настоящим старомодным часовщиком. Он решил обучиться этому монотонному скучному ремеслу, потому что в его поколении никто не хотел возрождать умирающее искусство починки старинных часов. Джеймсу нравилось возиться с неисправными антикварными часами, после чего они становились как новые. Почти все часы после его ремонта шли с точностью до тридцати секунд в неделю. Больше всего он любил работать с большими курантами для гостиной и часами с кукушкой.

Клэр, жена Джеймса, считала мужа тупицей. На самом деле он был требовательным, болезненно аккуратным перфекционистом и трудоголиком, которого приводила в негодование даже такая малость, как пыль на дверных наличниках.

Именно «был». После полугода терапии даже Клэр признала, что Джеймс «стал гораздо лучше». Он начал контролировать свои действия. Перемена была такой разительной, что Клэр решила начать терапию собственной созависимости.

ШЕСТОЙ ШАГ: НОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ

Когда нечистый дух покидает человека, он (дух) проходит над пустыней, ища прибежища, но не находит его. Он говорит себе: «Вернусь туда, откуда я ушел». И, возвратившись, находит свой «дом» пустым и прибранным. Тогда он приводит с собой семь других духов еще хуже себя самого, и они входят в человека и поселяются в нем. И человеку становится еще хуже, чем раньше. Смысл этой библейской истории можно сформулировать так: «Природа не терпит пустоты».

Шаги с первого по пятый процесса исцеления позволили вам, может быть, впервые в жизни познакомиться с собственными чувствами и указали пути к катарсису и обновлению. Теперь на шестой — десятой стадиях мы избавимся от других нездоровых, вредных и ненужных чувств и убеждений и заполним пустоту, образовавшуюся на их месте. Если пустоту оставить незаполненной, ее займут установки и мысли почти наверняка отрицательные и вредоносные, поскольку мышление созависимых людей негативно и разрушительно. Вы поняли, чем вы не являетесь. Давайте откроем вашу истинную сущность.

Кто я такой ?

Джеймс рассматривал часы, стоящие на полке встроенного стеллажа в нашем офисе.

— Эти часы — настоящий антиквариат. Я не могу датировать их, не разобрав, но полностью уверен, что они изготовлены до 1863 года. Видите, на обратной стороне бирка, на которой написано «Плимут Холлоу», а эта марка в 1863 году изменила название на «Томасон».

— А какой у них механизм? Джеймс улыбнулся:

— Ход часов обеспечивается пружиной. Вы заводите пружину, то есть скручиваете ее. Она, конечно, стремится развернуться, но ее удерживает регулятор хода, который позволяет ей разворачиваться за один раз на маленькое деление. Поскольку деления строго калиброваны, раскручивание пружины измеряет время. Чтобы замедлить или ускорить ход часов, надо изменить скорость раскручивания пружины.

— А какой механизм у вас как личности?

— Да примерно такой же. — Джеймс сел на стул. Он все еще улыбался, что само по себе было поразительно. Когда он впервые пришел к нам, назвать его «угрюмым» значило сделать ему комплимент. — Я был в таком

беспорядке, что мой регулятор хода отсоединился и пружина разворачивалась как хотела. Мощность-то была, да дисциплины не было. Теперь я чувствую, что все мои детали соединены друг с другом. Я могу контролировать себя — как же это здорово!

— Мы рады, что вы хорошо себя чувствуете. А что делать дальше, как вы думаете?

— Отрегулировать свой «ход», чтобы он был точным.

— А как?

— Не знаю — вам лучше знать.

— Вы говорите, что чувствуете себя хорошо. А что вы думаете о себе самом?

— Этого я тоже не знаю.

На данном шаге вы должны выработать у себя новые понятия относительно того, кто вы такой. (Мы иногда называем их «экзистенциальными», хотя они не имеют никакого отношения к философии экзистенциализма. Просто они относятся к вашему существованию, а «существование» по-латыни называется «экзистенция».)

Если вы выросли в дисфункциональной семье, вы приобрели целый набор негативных и ложных убеждений:

- меня невозможно полюбить
- меня никто не любит, даже Бог
- я отвечаю за боль и страдания окружающих
- я нехороший, поэтому мне надо заработать благодать и спасение в собственной семье и в семье Бога
- чтобы заслужить участие в семье человеческой или Божьей, мне нужно работать до изнеможения
- я не заслуживаю успеха

Неблагополучное детство вызывает очень много негативных убеждений.

На стадиях с первой по пятую мы уже касались этих убеждений, но не останавливались на них подробно и не предлагали целенаправленных способов борьбы с ними. Теперь мы специально ими займемся и составим их формальный список. Если бы вы консультировались в нашей клинике, мы рассмотрели бы их в свете той новой информации, которую вы собрали о себе. И мы попросили бы вас письменно перечислить эти убеждения.

Инвентаризация старых представлений. Письменный перечень своих представлений о самом себе вы составляете для того, чтобы яснее осознать эти представления. Однако вот так просто сесть и написать их практически невозможно. Поэтому, чтобы подготовиться, возьмите тетрадь или лист бумаги и напишите несколько утверждений на заданную тему. Напишите сверху страницы «Все мужчины...», оставьте для записей несколько страниц, и на новой странице напишите: «Все женщины...». Продолжайте в том же духе, каждый раз оставляя для записей несколько страниц: «Бог — это...», «Все люди...», «Семья должна быть...» и так далее.

Теперь выберите свободное время, когда вы совершенно спокойны, раскройте тетрадку и пишите первое, что придет вам на ум. Этот метод иногда называют «методом свободных ассоциаций»; нечто подобное используется и при «мозговом штурме». Записывайте все, не подвергая свои мысли цензуре и не отвергая даже самых фантастических утверждений.

«Все женщины... несправедливы
вредят
хорошенькие
любят командовать»

«Все мужчины... свиньи
никого не слушают
думают только о себе
требуют заботы
защищают».

По мере увеличения списка вы будете все больше проникать в суть — но не мужчин или женщин, а себя самого. Начнут вырисовываться ваши привычные негативные представления о себе. Предположим, что первые слова, которые приходят вам на ум при мысли о Боге, — «несправедливый», «суровый» и «ненадежный». Эти слова многое говорят о вашем представлении о себе самом. Перечни могут даже выявить груз горечи в вашей душе, к которому вам придется вернуться, чтобы искоренить его.

Например, Джеймс Портленд написал следующее:

«Все отцы... требовательные
аккуратные
строгие
всегда правы, даже когда неправы».

Джеймс не представлял, каким несчастным он был в своей погоне за жизнью, пока не прочел свой перечень. А вот какой перечень составил Джерри Брейли:

«Жизнь... это игра
создана для наслаждения
вознаграждает за хорошую работу
пуста
горька
иногда слишком тяжела, чтобы продолжать жить».

Прочитав эти утверждения, Джерри понял, что материальное благополучие не заполнило собой пустоту его жизни. Его счастье было поверхностным.

Кем я хочу быть ?

Теперь перейдем к более приятной части нашей работы. Составьте списки утверждений, противоположных вашим негативным убеждениям. Напишите, какие новые, позитивные, здоровые и сбалансированные послания вы хотели бы отправить самому себе. Темы этих новых списков будут те же: вы сами, Бог, Вселенная, противоположный пол, другие люди и так далее. Большинство созависимых не может выполнить эту задачу без помощи. Сначала вы будете оставлять страницы пустыми. Как бывший созависимый, вы не привыкли положительно думать о себе и мире. Вам может понадобиться помощь других людей.

В нашей клинике мы предлагаем своим клиентам попросить о помощи пациентов из других палат того же этажа. Если бы вы лежали в нашей клинике, консультант сказал бы вам: «В эту субботу я предлагаю вам походить по палатам и спросить у пациентов, какие положительные качества они в вас видят. Составьте перечень положительных черт, которые видят в вас окружающие».

В понедельник вы, может быть, сказали бы консультанту: «Это было потрясающе интересно! Я разговаривал с десятью пациентами, и они назвали мне больше десятка моих положительных качеств». Человека, самооценка которого находится почти на нуле, обычно поражает и радует, когда он узнает о себе так много хорошего.

Псалтирь предоставляет богатый запас положительных посланий. Если псалмопевец или народ Израиля грешили,

Бог был рядом и протягивал руку помощи. Вместе с вами псалмопевец купается в безграничной Божьей любви. Прочтите, к примеру, Псалом 56, написанный Давидом, {тогда он скрывался в пещере от своего тестя Саула, когда весь мир был против Давида. Но с ним был Бог. Прочтите Псалмы 17 и 138 так, будто они адресованы лично вам, и вы начнете понимать, насколько вы ценны для Бога.

Новые утверждения. Ребенок, выросший в дисфункциональной семье, крайне нуждается в укреплении самооценки. Может быть, ему надо приобрести даже такое основополагающее убеждение, как «Я имею право на жизнь». Его негативные убеждения настолько разрушительны и убедительны, что даже эта простая мысль, которую обычные люди принимают как должное, становится для него откровением.

Иногда новые убеждения получают интересную интерпретацию. Джилл Брейли была сверхкритичной и необыкновенно требовательной. Она определила одно из своих старых убеждений таким образом: «Если я не вмешаюсь, мои близкие будут все делать не так, как надо». Мы думали, что ее новое убеждение будет чем-то вроде «Если я не вмешаюсь, мои близкие справятся сами». Однако она высказалась так: «Если мои близкие ведут себя не так, как я хочу, все нормально, — я все равно люблю их». Какая замечательная установка!

Джон Джордан пересмотрел все убеждения своего отца, оставил для себя три из них, но заменил в каждом ключевое слово на слово «терпимый». Вместо того чтобы быть перфекционистом, как его отец, он решил проявлять терпимость; вместо того чтобы предъявлять требования к окружающим — быть терпимым. И так далее.

Многие созависимые, особенно химически зависимые, скорее убивают себя, чем живут. Даже они сами признают, что алкоголизм и наркомания — формы медленного самоубийства. Такие люди должны приобрести убеждение в праве на жизнь: «Я имею право жить. В любой жизни — и в моей тоже — есть частица Бога».

Страдающая анорексией медсестра Луиза долго не могла убедить себя в том, что при весе в семьдесят килограммов она будет так же достойна любви, как и при весе в сорок пять килограммов. Разумом-то она понимала это, но ее эмоциональное «я» отчаянно цеплялось за старые убеждения.

Как и мы с вами, Луиза обдумывала свои убеждения и принимала их вполне осознанно. Однако в действительности наши решения принимаются вовсе не на уровне сознания. Вам необходима помощь, чтобы интегрировать новые, не обычные для вас убеждения относительно самого себя. Ваш Помощник рядом. Тот, кто лучше вас знает глубины вашей души, ждет, когда вы попросите Его о помощи. Без промедления попросите Бога в молитве укоренить новые убеждения в вашей душе.

Многие созависимые прожили всю жизнь в попытках сделать счастливыми всех окружающих, не думая о том, что сами они тоже имеют право на счастье. Конечно, не бывает роз без шипов, но право на стремление к счастью, провозглашенное в американской конституции, — цель гораздо более достижимая, чем считает большинство созависимых. В нашей книге «Выбираем счастье» (F. Minirth, P. Meier «Happiness Is A Choice») этот аспект созависимости рассматривается подробно.

Вы откроете свое право на близкие отношения с другим человеком — не на деструктивную близость созависимости, когда двое настолько вцепляются друг в друга, что их личности смешиваются, но на истинную близость душ, живущих совместной жизнью: «Я имею право на истинную близость, если найду ее».

«Я имею право на сексуальность». Многие созависимые отказываются от своей сексуальности, особенно в результате магического мышления, однако они должны суметь снова признать ее как аспект своей личности.

«Я имею право на гнев и скорбь». В жизни будут новые неприятности и утраты — от незначительных (пробки на дорогах) до огромных (смерть супруга). Скажите себе: «Мои чувства нормальны, в них нет ничего плохого». Для большого числа созависимых это совершенно новая идея. Когда она усвоена, боль автоматически «запускает» нормальный процесс скорби.

Многие набожные христиане должны позволить себе успех. В нашей клинике полно пациентов, которые всю жизнь занимались саботажем собственных начинаний, поскольку «легче верблюду пройти в игольное ушко, чем богатому войти в царство небесное».

И, наконец, самое главное: с Божьей помощью выработайте новые убеждения про Самого Бога. Возможно, что раньше вы видели Его через призму своей созависимости и относились к Нему как к «строгому учителю» или «требовательному и нетерпимому начальнику».

Если вы подозреваете, что ваше отношение к Богу пропитано созависимостью, попробуйте применить метод свободных ассоциаций. Именно этот метод помог Бесси Бар-нетт. Используя свободные ассоциации как трамплин для выработки новых убеждений о себе и мире, она наконец выявила свое истинное отношение к Господу. Вот некоторые из ее записей:

«Бог... не любит нас так, как мы любим друг друга
немедленно наказывает нас за прегрешения
жил две тысячи лет назад
продукт воображения
смеется над нами».

Мы сказали Бесси:

— Ваше представление о Боге отличается от того, что думают о Нем люди, которых вы уважаете. Как вам кажется,

кто из вас прав?

— Если честно, считаю, что я.

— Какие качества Бога, которые вы перечислили, применимы к вашему отцу?

Бесси — разумная фермерша, приверженная традициям и не признающая новомодных всплесков эмоций. Однако при наших словах в ее глазах заблестели слезы, и ей пришлось две-три минуты помолчать, чтобы успокоиться.

— Господь ведь совсем не похож на моего отца, правда?

— Правда. Давайте теперь напишем список противоположных качеств.

«Бог... имеет любовь превыше нашего понимания
прощает
всегда с нами
поможет в любую минуту
сочувствует нам».

Бесси не могла простить родителей за то, что в детстве они использовали ее как рабочую силу. С ее противоречивым отношением к Богу она была неспособна просить Его о помощи. Однако, осознав истину о Боге, она вернулась к Писанию с умом и сердцем, очищенным от негативных представлений, и Его сила, величие и любовь стали ей доступны.

Это произошло не сразу — сначала Бесси надо было познакомиться с истинным Богом. Она с детства называла себя христианкой, но в действительности стала ею лишь через две недели после выполнения упражнения на свободные ассоциации. Бесси восприняла Господа как личность только после того, как увидела Его благодать и милосердие (качества, остававшиеся для нее скрытыми).

Джеймс Портленд не смог бы починить часы, если бы не понимал принципов их работы. Точно так же он не мог наладить свою жизнь, пока не понял ее скрытых и сложных механизмов.

— Новые представления о себе... — размышлял он вслух. — Я понимаю, что мои старые представления не годятся. А как убедить себя, что новые лучше?

— Помните, как вы перечисляли качества отцов?

— Конечно, помню, у меня и листочек с собой. — Джеймс вытащил большой блокнот и пролистал его. — Вот: «Требовательный, аккуратный, строгий, всегда прав».

— Похож такой человек на счастливого отца счастливого ребенка?

— На счастливого не похож. Может быть, он похож на хорошего воспитателя?

— Если и отец, и ребенок несчастны, где же тут хорошее воспитание?

— Вообще-то нигде. Ребенка можно заставить чему-то выучиться, но ведь и работа можно запрограммировать.

— Ну, роботам понятие счастья незнакомо.

— А вот я был несчастным в детстве. Я все время то злился, то плакал. Вы хотите сказать, что главное — человечность, и хороший отец должен это учитывать.

— Сказано прекрасно. И точно.

— Но если я составлю лист противоположных качеств для своего нового образа «я», то он мне тоже не понравится. «Снисходительный» вместо «требовательный»? То есть прощать откровенную лень и безделье? «Неряшливый» вместо «аккуратный»? Ну уж нет!

— А вы совместите оба списка. Точность и аккуратность — ценные качества, но не тогда, когда они эмоционально ранят окружающих. Порой требовательность нужна, но не везде и не всегда. Требовательность предполагает совершенство, но в этом мире никто не идеален — ни взрослые, ни дети.

— Значит, мне не надо полностью избавляться от своих старых убеждений, следует только ограничить их.

— Сильно ограничить и разбавить новыми. Наш Господь представлен как помощник в Псалме 45 и как пожирающий огонь в главе 12 Послания к Евреям. Разные аспекты одной сложной личности. Вы тоже сложная личность.

— Много винтиков и колесиков, — улыбнувшись, постучал себя по лбу Джеймс. — Придется мне целый день напоминать себе, что я не должен кричать на Клэр и детей.

— Еще лучше помнить о том, что ваши новые установки не нуждаются в постоянных напоминаниях. Правильное поведение станет автоматическим. Просто ваше новое «я» еще слабое, надо думать о нем чаще.

Джеймс задумался.

— Как в старых часах — ценность антикварных часов зависит от того, насколько вы сумели сохранить целостность старого механизма, заменив как можно меньше деталей.

— Помните старый анекдот: «Вот подлинный топорик Джорджа Вашингтона, рукоять которого заменялась шесть раз, а лезвие — два»?

— Точно. Значит, вы пытаетесь исправить старое, но в какой-то момент старые детали перестают работать, и их надо заменить. Некоторые мои детали надо заменить полностью, а другие можно починить. Трудная работа.

— Но результаты стоят того.

— Да. Моя профессия — давать новую жизнь старым часам. Пришло время сделать это для себя самого.

В начале седьмого шага Бесси вернулась назад и еще раз прошла пятый шаг. Она простила своих родителей более чистосердечно и полностью, почерпнув силы для этого из своих новых отношений с Богом.

Случай Бесси Барнетт иллюстрирует другую важную грань процесса выздоровления. Пациенты часто перепрыгивают с одного шага на другой по мере того, как в их жизнь входят новые элементы. Исцеление редко идет последовательно и непрерывно. Но все же в нем есть определенный порядок шагов, который надо соблюдать.

Люди, испытавшие в детстве разные виды грубого насилия, могут оплакивать каждый из них отдельно. Физическое и сексуальное насилие оставляет собственные шрамы. Такие люди (а может быть, и вы сами) неоднократно проходят через процесс скорби, каждый раз очищаясь и приобретая новое представление о себе. Если все происходит именно так, радуйтесь — вы идете по пути естественного исцеления.

Глава 18

Новый опыт и «новые родители»

Вообразите, что вам семь лет и вы звоните по телефону своему старшему другу. Вы взволнованы, потому что вам только что подарили на день рождения первый в вашей жизни велосипед и вы хотите, чтобы друг по телефону научил вас ездить на нем.

Друг может объяснить вам, как надо ставить ноги на педали, поднимать седло на нужную высоту, пользоваться тормозами; при желании он даже может рассказать вам о теории земного притяжения. Но толку от всего этого будет мало. Чтобы научиться ездить на велосипеде, вам необходимо прежде всего сесть на него и начать тренироваться.

Усложним задачу. Предположим, вы хотите стать канатоходцем. Ваш друг ничего не знает о том, как можно научиться ходить по канату. Что же вам делать?

Даже самые лучшие в мире представления о самом себе не изменят вашу жизнь, оставаясь на бумаге. Их надо применить на практике. Но ведь большинство из них, если не все они, для вас совершенно новые и выходят

за рамки вашего опыта. Как же вам, фигурально выражаясь, сесть на велосипед? Как научиться «ходить по канату», который вы видите впервые в жизни?

СЕДЬМОЙ ШАГ: НОВЫЙ ОПЫТ

На курсах по обучению компьютерной грамотности или на курсах стенографии вы пользуетесь учебниками. Обучение химии, биологии или физике обязательно включает в себя лабораторные занятия. Студенты читают про препарирование, химические реакции и эксперименты с пружинами и грузами. Однако пока они не попадут в лабораторию и не начнут сами ставить эксперименты, их знания остаются теоретическими. Сведения о реакции водорода с серой быстро забываются после лекции, но запах сернистого газа вы запомните на всю жизнь!

На седьмом шаге мы попытаемся воплотить в жизнь решения, принятые на предыдущей стадии. Мы сядем на велосипед, шагнем на канат. Возможно, результатом будут синяки и шишки, но дело того стоит. По крайней мере мы сделаем выбор: научимся доверять людям, любить или не любить и поймем, что опора на Бога надежна и благотворна.

Мы не просим своих пациентов кидаться в новую жизнь очертя голову. Даже путь в тысячу миль начинается с одного шага. Предположим, что вы страдаете фобией: смертельно боитесь всех маленьких пушистых животных. Так как мир полон пушистых животных, вы, естественно, хотите избавиться от своей фобии. Психотерапевт начнет с беседы о животных — с простой беседы! Вы подробно поговорите о домашних животных, о том, как брать их на руки, может быть, посмотрите их фотографии и картинки — короче, познакомитесь с ними теоретически. Потом вам предложат посмотреть на настоящих животных, а через некоторое время — дотронуться до одного из них. Наконец, в один прекрасный день вы возьмете на руки котенка и обнаружите, что небо не обрушилось на землю и ничего ужасного не произошло. Ваше лечение закончилось!

Здесь мы предлагаем вам похожий план действий. Вы постепенно приучаетесь жить с новыми представлениями, и причиняемый ими дискомфорт понемногу уменьшается.

Один художник утверждал, что в течение четверти часа своей жизни каждый человек бывает знаменитым. Для Лины Уоллес эти четверть часа настали, когда на первых страницах газет появилось сообщение о том, что ее муж забил до смерти ее единственного сына, своего пасынка. Отчима посадили в тюрьму, а Лина поступила в колледж и одновременно к нам в клинику. У нее были серьезные проблемы, связанные с созависимостью.

Лина была необыкновенно привлекательной женщиной — высокой, статной, с иссиня-черными, блестящими волосами и кожей цвета кофе с молоком. Со свойственной ей организованностью она контролировала все области своей жизни, кроме одной: Лина никому не доверяла.

И ничего удивительного в этом не было: отец Лины бросил ее мать, первый муж развелся с ней и позже умер на одной из улиц Вашингтона, а второй муж убил ее сына... С нами она прошла через скорбь, принятие, прощение. Ее новое убеждение гласило: «Существуют люди, которым можно доверять». Разумом она понимала, что должна доверять людям, но не могла заставить себя делать это.

На консультации мы сказали Лине, что она обязана немного раскрыться перед людьми, если хочет научиться доверять им. *Новые установки требуют подтверждения новым опытом*, иначе сердце их не примет. Мы знали, что, когда Лина начнет доверять людям, то есть жить согласно своей новой установке, земля не перевернется. Более того,

Лина вряд ли серьезно пострадает. Но первый шаг всегда самый трудный.

Лина решила начать со своей психотерапевтической группы. В ее группе был большой и нескладный парень по имени Джо, которого мучила та же проблема. Он «разбил лед», вслух признавшись на собрании группы:

— Мне надо больше доверять людям.

— Прекрасно, — ответили участники группы. — Если ты хочешь научиться доверять нам, расскажи о своих страхах и неуверенности — о том, о чем ты никому никогда не говорил.

Джо пару минут «переваривал» это предложение, а потом согласился:

— Хорошо, рискну.

И он рассказал о сомнениях, преследовавших его годами, — они касались восприятия его окружающими и его способности нравиться женщинам чем-то, помимо внешности.

Лина увидела, что группа признает страхи Джо и не высмеивает их, и тоже решила рискнуть. Описав группе свои глубинные сомнения, она впервые в жизни доверилась кому-то, кроме психолога-консультанта, и таким образом сделала первый шаг к доверию.

Для решения этой проблемы Лине понадобилось участие в работе психотерапевтической группы. В Послании к Евреям 3:13 апостол Павел призывает нас наставлять «друг друга каждый день», поэтому в своей клинике мы проводим ежедневные занятия. Группа поддержки может увидеть то, чего не заметят один или два человека.

Чтобы инкорпорировать свои новые убеждения о собственном «я», созависимые нуждаются в сочувствующем и поддерживающем окружении, которое выполняет две функции: во-первых, просто слушает и, возможно, помогает в какой-то определенной проблеме, как сделала группа Лины. Другая функция — предоставление возможности отчитаться. На любом лабораторном занятии присутствует ассистент, который

наблюдает за студентами. В противном случае студенты не понимали бы, правильно ли они действуют и могут ли сделать что-то опасное. Как найти поддержку вам?

Значение группы поддержки

Книги и записи могут провести вас по шагам, необходимым для самоосознания и исцеления, но и только. Значение группы поддержки, состоящей из реальных людей, с которыми вы можете взаимодействовать, трудно переоценить. Вы стали членом родительской семьи не по собственному выбору. В отличие от семьи в группе поддержки участвуют люди со сходными проблемами и нуждами. Когда вы ближе узнаете их, а они — вас, вы сможете пойти на необходимый для вас риск. Вы будете говорить о своей боли, и вас поймут. Вы расскажете о переменах, которых мечтаете достичь, и найдете единомышленников.

Участники закрытых групп поддержки обычно рассказывают о радости, которую они испытывают, сбрасывая броню психологической защиты и осознавая свою безопасность. «Шоковые волны» дисфункциональной семьи построили вокруг них прочную оболочку. В группе оболочка трескается, и созависимые люди с удивлением обнаруживают, что мир не такой жестокий, какой была их семья, и что ранимые люди также имеют право на успех.

Если вы — член церкви, найдите христианскую группу поддержки. Другая возможность — присоединиться к одной из многочисленных «анонимных» групп: Анонимные Алкоголики, Анонимные Должники, Аланон, Алатин и другие. Группа «Анонимные Эмоционалы» поможет вам в том случае, если вы географически или физически изолированы. Эта группа свяжет вас по почте с теми, с кем вы сможете поделиться проблемами и опытом (заочная группа поддержки).

Мы настоятельно рекомендуем вам быть настороже, когда вы ищете поддержку. Против вас работают две силы. Во-первых, ваш «поисковик» созависимости может все еще функционировать. В этом случае высока вероятность того, что вместо поддержки вы найдете личностей с проблемами такими же серьезными, как ваши, которые искажают их взгляд на вас и ваши трудности.

Во-вторых, помогающие профессии, как магнит, притягивают созависимых, и не каждый человек, занятый в социальной, психологической или духовной области, проработал собственные проблемы. Многие пациенты нашей клиники сильно пострадали от обличений созависимых священников или консультантов. Эти люди проигрывали роли своих склонных к насилию родителей и не могли дать своим подопечным ничего, кроме обвинения и дополнительных страданий.

Определение новых нормальных границ

Впрочем, окончательная работа должна быть проделана лично вами независимо от того, посещаете вы группу поддержки или нет. Перед вами стоит, может быть, самая трудная задача: построить новые границы в том, что было созависимыми отношениями. Трудность этой задачи возрастает, если человек, о котором идет речь, не прорабатывал проблемы своей созависимости.

Если в данный момент вы собираетесь заняться этой задачей, хотим вас обрадовать: установление новых границ не разрушит вашу жизнь. Первый момент может оказаться непростым, но вы вскоре увидите улучшение.

Созависимые не любят просить других дать то, что им нужно. Чем больше они погружаются в созависимость и депрессию, тем более обидчивыми становятся. Сначала они просят о чем-то, не получают этого и обижаются. Потом перестают просить, заранее ожидая отказа (руководствуясь деструктивным внутренним убеждением «Я никогда не получу того, чего хочу, поэтому зачем беспокоиться?»), и, еще не попросив, сразу начинают обижаться. В конце концов они перестают даже думать о том, что можно о чем-то попросить, и постоянно обижаются по поводу того, что никогда ничего не получают.

Чтобы сформировать новую установку «Иногда я получаю то, о чем прошу», мы сажаем двух наших клиентов, связанных созависимыми отношениями, лицом друг к другу и предлагаем им спросить друг друга: «Что ты хочешь получить?» и «Что ты можешь дать?».

Посмотрим, как это произошло у Глэдис и Джона Джорданов, — ведь Глэдис была уверена в том, что Джон никогда ее не слушает.

Мы предложили им совершить следующие действия:

- Глэдис говорит Джону, чего она от него хочет.
- Джон отвечает, может он дать ей это или нет.
- Джон задает Глэдис соответствующий вопрос.
- Глэдис отвечает ему.

Мы иногда вмешивались в их диалог, чтобы помочь им лучше слышать друг друга.

Глэдис описывает Джону свою потребность:

— Джон, я хочу, чтобы ты приходил домой к ужину хотя бы два раза в неделю и был дома все воскресенье.

Мы спросили Джона, не усматривает ли он в этом критики.

Джон ответил:

— Она думает, что я не хочу оставаться дома. Это значит, что наш дом, построенный на мои средства, недостаточно хорош для того, чтобы там жить.

Мы попросили Глэдис точно выразить то, что именно она имела в виду.

— Нет! Я хотела сказать совсем другое! У нас замечательный дом, только Джона там почти никогда нет, и он не может порадоваться этому.

Мы попросили Джона сказать своими словами то, что сообщила Глэдис.

— Ее просьбу, что ли?

— И просьбу, и ответ — все, что она сказала, — пояснили мы Джону.

— Ну... Эээ... Это труднее, чем я думал. Погодите. Значит, так: она попросила меня приходить домой пораньше дважды в неделю и быть дома в воскресенье — кроме службы в церкви, наверное. И она сказала, что у нас хороший дом, только она хочет, чтобы я почаще бывал дома.

Мы спросили Глэдис, то ли это, что она хотела сказать.

— Да. Чтобы он хоть иногда оставался дома и работал не так много.

Мы попросили Джона описать, как он мог бы удовлетворить это желание.

— Два вечера в неделю... Только не одни и те же, ладно? Например, пусть одну неделю это будут среда и четверг, а следующую неделю — вторник и среда.

Комментарий Глэдис: «Если это сработает, то будет чудом почище рыб и хлебов».

Комментарий Джона: «Если это сработает, то я пожертвую свой обед на благотворительные цели».

Лишь только Глэдис и Джон увидели, как можно преодолеть старую привычку не слушать — главным образом, путем повторения слов собеседника, — они сумели освоить новый навык настоящего внимательного слушания. Громкие вопли призраков прошлого затихли, превратившись в невнятный шепот.

Конечная цель созависимых — научиться доверять не только узкому кругу людей. Умение просить и принимать помощь церкви, соседей, дальних родственников требует высокого уровня доверия и уверенности в себе. Ответит ли Бог на вашу просьбу? Теоретически созависимые отвечают «да», но практически говорят: «Я боюсь просить Его, потому что Он может не услышать». Жизнь созависимых настолько искажена, что самая надежная поддержка в мире — наш Господь — кажется им не заслуживающей доверия.

Джон и Глэдис Джорданы проявляли особые усилия, чтобы развить друг у друга способность к доверию и поддержке. Так бывает не всегда. Предположим, что вы жена, которая старается установить новые границы со своим созависимым мужем. Предположим также, что он далеко отстал от вас в процессе выздоровления. Он требователен и проявляет диктаторские замашки, когда дело касается семейного бюджета. Вы как жена хотите изменить эту ситуацию и участвовать в контроле финансов. Однако, во-первых, вы ничего не знаете о вашем текущем финансовом статусе и о том, что будет с вами, если муж внезапно скончается. А это в наше время опасная ситуация. А во-вторых, вы хотите, чтобы ваш брак был не отношениями между господином и вассалом, а товарищескими отношениями.

Основываясь на своем опыте, мы можем сказать, что произойдет, если вы подходите к Писанию с формальной и законнической точки зрения. Когда вы изложите мужу свои требования, он тут же начнет цитировать Писание в подтверждение правомочности своего единоличного правления. Потом он воззовет к вашей совести. В прошлом оба этих поступка заставляли вас замолчать.

Представим теперь ваш разговор с мужем.

Вы излагаете свою позицию:

— Я хочу принимать участие в планировании бюджета нашей семьи. Я хочу, чтобы мы с тобой работали в команде, и я уже объясняла тебе, по каким причинам. Я не хочу, чтобы ты диктовал мне, на что можно тратить каждую копейку, и держал в неведении о том, сколько у нас денег.

— Ты прекрасно знаешь, что Слово Божье говорит, что я

— глава этой семьи.

— Но мы никогда не принимали во внимание таких библейских персонажей, как Прискилла, Доркас, Лидия и жена из Притчи 31, — отвечаете вы. — Иисуса и Его учеников также поддерживали женщины. Однако их мы с тобой тоже не обсуждали.

— А ты разве не помнишь, как я однажды разрешил тебе воспользоваться моей кредиткой и что из этого получилось?

— Это было очень давно. С тех пор я изменилась и могу контролировать свои действия. Я прошу тебя дать мне еще один шанс.

Понимаете, как это делается? Не нужно никаких отчаянных просьб или ссор. Вы устанавливаете новые границы и поддерживаете цельность своей личности. Мужчине, привыкшему держать бразды правления в своих руках, такое поведение может сначала показаться угрожающим. Возможно, вы не достигнете своих целей, хотя они сослужат вашему браку гораздо большую пользу, чем теперешнее положение вещей. Но самое главное — вы устанавливаете новые границы и получаете новое представление о себе.

Часто от супруга (супруги) или другого близкого человека мы слышим: «Ты причина того, что я в депрессии». Созависимый супруг, личность которого слита с личностью этого человека, незамедлительно соглашается. Но теперь, ощущая безопасность за новыми границами, супруг честно отвечает: «Я понимаю, что ты в депрессии, и

сочувствую тебе. Мне очень жаль. Но я не могу принять ответственность за твою депрессию на себя. Я предлагаю тебе свою любовь, но не несу ответственности за твои чувства, потому что они зависят только от тебя».

Любовь стала выбором, а не требованием.

ВОСЬМОЙ ШАГ: ВЫБОР «НОВЫХ РОДИТЕЛЕЙ»

Мы считаем, что большинству созависимых для исцеления требуются «новые родители». Такими родителями могут стать независимые члены семьи, группа поддержки, психотерапевтическая группа, психолог-консультант или члены вашей церкви. Что должны делать эти «родители»? Да то же самое, что делают настоящие родители во всем мире: воспитывать, поддерживать и направлять. Три личности должны стать для вас «родителями» и принять на себя функции воспитания и руководства: вы сами, другой человек, выбранный вами для этой цели, и Бог.

Другой человек

Давайте начнем с выбора этого человека, так как он будет выполнять роль «промежуточного родителя», пока вы не разовьете «родителя» внутри себя и не укрепите отношений с Богом. Подумайте, кто в вашей жизни смог бы сыграть направляющую и поддерживающую роль. Анонимные Алкоголики и другие группы поддержки используют систему наставничества. Наставник замещает родителя, он помогает вам и руководит вами. Наставник уже прошел тот путь, по которому идете вы, и хорошо знает дорогу.

Наставник станет для вас:

- Непрофессиональным консультантом и слушателем.
- Другом. Если вы сильно созависимы, вам понадобится друг.
- Ежедневным контактом. Контакт может состоять в том, что вы в течение одной минуты обсудите погоду. Темы и продолжительность общения неважны, главное — иметь контакт.
- Безусловной, непредубежденной поддержкой. Член семьи редко может оказать такую поддержку, вам необходимо прибегнуть к кому-нибудь вне семьи.
- Любящим, но строгим контролером. Если вы начнете искать отношения, которые могут принести вам беду, ваш наставник предупредит вас об этом.
- Помощником и исповедником — ведь на десяти шагах исцеления вас подстерегают незавершенные дела и новая боль.
- Третьим лицом в ваших созависимых взаимоотношениях. Наставник, возможно, примет на себя часть вашего груза и отвлечет вас.

Если «новый родитель», как и вы, выздоравливает от со-зависимости, он должен продвинуться по пути исцеления значительно дальше вас. Желательно, чтобы он был одного с вами пола.

Вернемся к Брэду с его велотренажером. Недавно он снова расстался с Джоан. Брэду очень трудно научиться доверять мужчинам, так как его отец был не только чрезмерно строгим родителем, но и чрезмерно строгим тренером. В юности отец втискивал Брэда в рамки невыносимого режима, заставляя его готовиться к спортивным победам в колледже и мечтая об будущих олимпийских медалях. Он нещадно критиковал Брэда на тренировках, а сам вел образ жизни донжуана.

Исцеление Брэда все еще под вопросом: Брэд выбирает как плохие, так и хорошие возможности. К счастью, он посещает замечательную группу поддержки. К несчастью, он до сих пор беспощадно критикует себя. К счастью, у него не один, а целых два наставника. К несчастью, оба они молодые женщины. Брэд клянется, что их отношения чисто платонические, но эти отношения — взрывчатая смесь. Разумный наставник сказал бы Брэду, что человеку, не контролирующему свои эмоции, неразумно вступать в такие опасные эмоциональные контакты.

Когда вы ищете себе «новых родителей», внимательно отслеживайте любые проявления активного или пассивного насилия в отношениях с этим человеком. Вы проследили насилие в собственной жизни; теперь учитесь распознавать его в других. Если вы заметите какие-либо признаки насилия, немедленно установите прочные границы.

В прессе периодически появляются сообщения о психотерапевтах, соблазняющих пациенток, или о консультантах, запугивающих клиентов. Не забывайте о своей безопасности, прибегая к услугам специалистов, точно так же, как вы поступали при выборе группы. Удостоверьтесь, что ваш внутренний «поисковик» не нашел вам «родителей», склонных к насилию.

«Новые родители» помогут заполнить вам пустоту внутри вас. Они помогут вам, пусть и не доверху, наполнить «сосуд любви» и подтвердят ваше новое представление о себе.

Вы сами

Вторым «новым родителем» станете вы сами. Поскольку вы воспитывались в неблагополучной семье, вы научились быть плохим родителем себе. Вы критикуете, принижаете и подавляете себя самого. Вы не пожелали бы своему ребенку такого обращения, которое получает ребенок, живущий внутри вас.

Развивайте новый, позитивный голос внутри себя, используя метод, которому вы научились на шестой стадии, чтобы заместить старые утверждения новыми. Некоторые наши клиенты по-настоящему разговаривают с собой: их внутренний родитель обращается к внутреннему ребенку. Иногда, когда родитель обращается к ребенку с негативными посланиями, ребенок предупреждает его, чтобы он отказался от старых убеждений.

Как раз тогда, когда вы думали, что навсегда избавились от напоминаний типа «Ешь побольше овощей» и «Ложись спать вовремя», мы говорим вам, чтобы вы интегрировали в себя образ родителя. Составьте список всех посланий, поступавших вам от родителей. Вспомните все невысказанные пожелания, такие, как «Из тебя не выйдет ничего хорошего» или «Если постараться, у тебя получится». Запишите их. Теперь выберите из списка все положительные послания и вычеркните все отрицательные.

Бог, Небесный Отец

В Библии Бог говорит о Себе как об Отце. Мы упоминали о том, что главная цель функциональной семьи — подготовить своих членов к тому, чтобы вступить в семью Господа. Вам надо сделать большой шаг за пределы своей семьи и принять Бога в качестве своего родителя. В этом ваше будущее. Вспомните критерии «нового родителя», о которых мы говорили выше. Подумайте о том, как замечательно Бог удовлетворяет каждый из них. Его безусловная любовь делает Его вашим лучшим другом и советчиком. Другие ваши «новые родители» способны только немного добавить содержимого в ваш «сосуд любви», а Бог наполнит его доверху.

Предлагаем способ воспринять Бога как своего Отца: найдите в Писании советы, которые родитель может дать ребенку. Вы удивитесь, узнав, как много там таких текстов, особенно во Второзаконии (глава 5) и в Послании к Ефесянам (главы 5 и 6). Подставьте туда свое имя, как если бы Бог говорил лично с вами. Другой способ: сосредоточьтесь на своей текущей проблеме или потребности и обсудите ее с Богом в молитве. Еще один способ: прочтите книги Чарлза Уитфилда «Исцеление внутреннего ребенка» и Денниса Холи «Стать собственным родителем» и примените полученные знания в своих взаимоотношениях с Богом.

Когда вы разовьете «родителя» внутри себя, вы не будете нуждаться в том, чтобы другие люди выполняли его роль. Этот шаг был главным в выздоровлении Шона МакКерди; он поможет и вам.

Джон Джордан, откинувшись в кресле, рассеянно скреб подбородок.

— Боюсь, нам с Глэдис будет трудно не скатиться в прежнюю яму. Я хочу сказать, мы с ней воевали тридцать лет — достаточно времени, чтобы привычка укоренилась.

— Вы правы. Слушать друг друга для вас вновь, и некоторое время старые привычки будут удобнее.

Он кивнул, расплывшись в своей лукавой улыбке:

— Спорим, у вас уже и совет наготове.

— Конечно. Расскажите мне, как бы вы построили дом средней стоимости на одного человека, скажем, в пригороде Плейно.

— Ну, сначала надо предпринять юридические меры: получить бумаги на владение землей, установить финансовую

Глава 19

Отчетность и поддержка

отчетность. Здесь у меня не бывает затруднений, потому что я стараюсь все делать на совесть. Что до строительства, вначале надо заложить фундамент.

— Фундамент?

— Нуда. А потом, — он пожал плечами, — установить несущие конструкции, построить стены, крышу... Затем проводка, водопровод, канализация и прочее согласно спецификации.

— Вот вы построили дом, а дальше что? Получаете деньги и отправляетесь домой?

— Вроде того, — Джон немного смутился. — Иногда, когда я бываю поблизости от своих «любимчиков» — домов, которыми я особенно горжусь, — я специально сворачиваю и проезжаю мимо, чтобы посмотреть, как они поживают: все ли с ними в порядке, как растут зеленые насаждения. Мало сказать «Вот, я построил здание, теперь отправляюсь домой и забуду о нем». Если с ним возникнет какая-нибудь проблема, надо сразу же ею заняться — тогда дом будет в норме.

Именно так вам с Глэдис надо поступать и со своим браком. Проверяйте время от времени, как «поживают» ваши отношения.

ДЕВЯТЫЙ ШАГ: ОТЧЕТНОСТЬ

На этой стадии вам опять понадобится помощь одного или нескольких людей, не являющихся членами вашей семьи. Вам может помочь группа поддержки, «новый родитель» или надежный друг, который не имеет отношения к процессу вашего выздоровления. Цель этой стадии — ранняя «диагностика слабых мест» и

коррекция курса прежде, чем успеет развиваться проблема. Для этого вам придется постоянно заниматься составлением перечня ваших текущих взаимоотношений.

Перечень взаимоотношений

Вы уже хорошо научились составлять списки, а этот очень похож на подробный перечень отношений, который вы составили на втором шаге. Сейчас вам надо составить реестр текущих отношений с вашими теперешними друзьями и знакомыми и то, как вы с ними общаетесь.

Цель составления такого перечня двоякая: выявить созависимые схемы поведения по мере их появления и помочь вам избежать болезненных отношений в тот период, когда вы к ним предрасположены. Если вы станете регулярно отчитываться перед надежным человеком, вероятность появления созависимых отношений в вашей жизни резко уменьшится. Ваш «исповедник» будет видеть ваши истинные мотивы, к которым вы остаетесь слепы.

Эта слепота пока является одной из ваших основных проблем. Самообман, отрицание и другие механизмы защиты, притаившиеся в глубине вашей души, всегда готовы выйти на поверхность. Вы использовали их многие годы и привыкли к ним. Даже любимец Бога Давид не сознавал величины своего греха перед Вирсавией и ее мужем. Только когда его советник Нафан рассказал ему притчу об овечке бедняка, закончив ее обличением: «Ты — тот человек», Давид признался себе: «Согрешил я пред Господом» (см. 2 Царств 11—12).

Советник

Вот как работает отчетность. Наш старый приятель Брэд показал составленный им перечень отношений с друзьями и знакомыми своему наставнику Джейку. В списке фигурировала девушка по имени Сьюзи.

— А кто это Сьюзи? — поинтересовался Джейк.

— Одна моя знакомая работает продавщицей в магазине кулинарии. Она только что развязалась с мерзким типом, который ужасно к ней относился.

— Мне это не нравится, — предупредил его Джейк. — Она может стать для тебя второй Джоан. Ты завяжешь с ней отношения «спасатель—жертва», которые тебе сейчас совсем не нужны. Ей необходимы поддержка и утешение, но не от тебя. Подумай об этом, пока ты не увяз в этом знакомстве. Не встречайся со Сьюзи несколько месяцев и посмотри, какие перемены произойдут в вас обоих.

Руководящие правила

В группах Анонимных Алкоголиков наставники советуют своим подопечным первые полгода процесса выздоровления не вступать в серьезные отношения с лицами противоположного пола. «Сосредоточьтесь на трезвости, — говорят они, — и на эмоциональном и духовном росте. Вы прошли через тяжелые испытания; вам и сейчас приходится нелегко. Не загружайте себя чрезмерно».

Это же говорится тем, чьи супруги недавно умерли или развелись с ними. В старину не одобрялись «браки с досады».

Мудрый созависимый прислушается к совету наблюдателя, который лучше видит ситуацию. Короче говоря, вам необходим друг-христианин (или, возможно, группа поддержки) — кто-то, кому вы сможете отчитываться о своем продвижении вперед, особенно в плане взаимоотношений.

Но вы и сами должны отслеживать тревожные сигналы в своем перечне отношений. Для самопроверки мы предлагаем вам правила, приведенные ниже. Вам нельзя снова свалиться в яму созависимых установок и привычек, что, как заметил Джон Джордан, проще простого.

Если вы встречаетесь с кем-то. Никогда не назначайте свидания эмоционально и морально недоступным людям — например, мужчине, который связан обязательствами с другой женщиной. Само собой разумеется, что женатые мужчины и замужние женщины полностью отпадают. То же касается человека, который недавно развелся, или не может расстаться с прошлым, или очевидно и сильно заинтересован кем-то другим. Для большинства людей это указание кажется бесспорным.

При первых признаках активного или пассивного насилия подумайте о том, что следует немедленно прекратить отношения. Теперь вы уже хорошо знаете, каким бывает насилие, и слишком уважаете себя, чтобы терпеть его. Не забывайте, что в начале ухаживания обе стороны стараются произвести самое хорошее впечатление друг на друга. Нет дыма без огня — дальше может быть хуже.

В нашей клинике некоторые одинокие пациенты назначают свидания участникам своих групп поддержки. Мы немедленно предупреждаем их:

— Стоп! Конечно, вам может повезти, и вы найдете того, кто давно работает в программе и далеко продвинулся по пути выздоровления. Подумайте, насколько мал такой шанс.

— Но в церковной группе для одиноких все такие скучные и инфантильные, — протестуют некоторые пациенты.

— Все равно сначала попытайтесь завязать отношения там, ведь вы еще нетвердо стоите на ногах.

Если вы овдовели или разведены, все правила для одиноких применимы и к вам. Кроме того, помните следующее.

Вы чрезвычайно уязвимы в течение трех-двенадцати месяцев после смерти супруга или развода. Созависимость увеличивает вашу уязвимость. Созависимые настолько изголодались по теплу и поддержке, что 90% из них пытаются мгновенно вступить в новые отношения, что почти всегда приводит к новым страданиям. Мы рекомендуем вам выждать, пока вы не приобретете эмоциональную стабильность; только тогда можно вступать в новые отношения с противоположным полом.

Если вы состоите в прочном браке. В этом случае мы ожидаем, что большая часть вашего текущего перечня будет касаться вашего супруга (супруги). Внимательно отнеситесь к следующим аспектам своих взаимоотношений.

Власть и контроль, особенно в области семейного бюджета. Является ли ваш брак честным партнерством? Разделяете ли вы финансовый контроль, хотя один из вас — глава семьи, а другой занимает подчиненное положение? Вы оба довольны тем, как распределен контроль в вашей семье?

Потребности и желания. Удовлетворяете ли вы потребности друг друга?

Секс. Прежде всего мы надеемся, что и у вас, и у вашего супруга (супруги) отсутствует сексуальный интерес вне брака. Нет ли в ваших сексуальных отношениях признака зависимости или борьбы за контроль? Хлопала ли недавно дверь вашей спальни, и если да, то по какой причине? Оба ли вы довольны качеством и частотой ваших половых контактов? Если нет, то обсуждали ли вы этот вопрос?

«Синдром курса акций». Напомним, что «синдромом курса акций» мы называли установку «Я счастлива, когда ты счастлив, и несчастна, когда ты несчастен». Не впал ли один из вас в чрезмерную эмоциональную зависимость от настроения другого?

Всем выздоравливающим созависимым. Правила, приведенные ниже, подходят для всех и могут применяться практически в любых обстоятельствах. Используйте их как своего рода линейку для измерения качества ваших текущих взаимоотношений.

Итак, вы не должны допускать:

- Физического или словесного насилия
- Аморального или неэтичного поведения. Вы не должны лгать, чтобы покрывать грехи других, и не должны ждать, что другие поступят неэтично, чтобы защитить вас. Созависимые способны на грандиозные усилия (которым потом подыскивают самые невероятные оправдания), чтобы «защитить» тех, с кем находятся в тесных созависимых отношениях.
- Употребления алкоголя или наркотиков в семье, особенно дома.
- Противозаконных действий. Созависимые склонны «обходить» закон: от неправильной парковки до торговли наркотиками и вождения автомобиля в нетрезвом состоянии. Это недопустимо.
- «Спасательства». Вы уже поняли, что такое «спасение зависимого», и здесь даете слово прекратить это занятие. Никаких «Еще только один разочек!».
- Чтобы кто-то использовал вас в своих целях. Вы делаете что-то только после того, как решите: «Такова воля Божья». Созависимых, для которых характерна низкая самооценка, часто «затягивает» помощь близким и вызволение их из затруднительных ситуаций (а иногда и из тюрьмы). Точно определите, где кончается ваше христианское служение и начинается унижение вас.

Всегда руководствуйтесь учением Христа. Иисус повторил слова Своего Отца, когда сказал: «Люби ближнего твоего, как самого себя» (Матфея 19:19). Заметьте, Он не сказал: «Люби ближнего твоего вместо себя» или «Делай для твоего ближнего все, что ему угодно, невзирая на пользу или вред твоих действий». Безусловная любовь к ближнему — ваш выбор!

Вспомним еще раз Глэдис Джордан. Ей приходилось несколько раз в неделю сидеть с детьми своей соседки. Соседка всегда находила для этого уважительную причину: «Мне нужно в магазин», «Мне необходимо от них отдохнуть, а то я уже с ума схожу», «Надо натереть полы, перед тем как вернется муж, а дети все затопчут», «Я хочу навестить Герти, которая заболела, а детей не могу взять с собой — она терпеть их не может». Глэдис вначале не возражала — ведь соседка была членом ее церкви и сестрой во Христе. Однако через некоторое время очень частые просьбы посидеть с детьми стали действовать ей на нервы. Она ничего не говорила соседке, а ее раздражение между тем росло. Она вела длинные споры с собой: «Ты должна помогать ближнему своему, а значит, и соседке. — Но она же за дуру меня считает! Они меня использует! — Нет, ее просьбы оправданы». Эти противоречия вконец изматывали Глэдис.

Она рассказала об этом на консультации, и мы спросили ее: «Остаетесь ли вы с детьми потому, что так угодно Богу, или потому, что боитесь рассердить соседку отказом? Другими словами, каковы ваши мотивы? Действительно ли у соседки неотложная нужда в вашей помощи или ей просто удобно обращаться к вам? Есть ли у нее другие способы решить свою проблему или вы — ее единственная опора?».

Глэдис поняла, что помогала соседке не из альтруизма или желания послужить Богу, а из-за страха осуждения. Для соседки ее помощь была скорее удобством, чем необходимостью; соседка могла прибегнуть к помощи других людей за деньги или бесплатно. Поразмыслив, Глэдис решила ограничить свою помощь неотложными случаями и приносить ее как дар Богу. Но как решить, какие случаи неотложные, а какие нет? Глэдис вызвала соседку на откровенный разговор (впервые с тех пор, как та стала просить ее о помощи) и сказала,

что согласна оставаться с детьми определенное число часов в неделю, но не больше. Соседка сама должна была решить, когда и для чего использовать выделенное ей время. Ей понадобилось несколько месяцев, чтобы понять, что Глэдис действительно приняла твердое решение и не отступится от него. Глэдис вполне довольна этим соглашением, а соседка прекрасно научилась обходиться без нее.

Попробуйте оценить свои взаимоотношения перед Богом, как Глэдис. Что вы делаете для Бога? Что вы делаете предположительно для Бога, но на самом деле не для Него? Стимулируют ли ваши отношения с людьми духовный рост?

Вы сейчас «едете на велосипеде». Вы «ступили на канат» и бесстрашно идете вперед. Рядом с вами наставник; он следит, чтобы вы не упали.

Вам остался один шаг — поддержка. Это постоянный процесс, а не остановка на пути. Здесь вам больше всего необходима поддержка и помощь Бога, потому что другим наставникам, как бы мудры и надежны они ни были, не дано пройти с вами весь путь до конца.

ДЕСЯТЫЙ ШАГ: ПОДДЕРЖКА

Сидя во дворе под кустом персидской сирени, Джон Джордан пил лимонад. Когда Джон и Глэдис пришли сюда впервые, они сидели в двух метрах друг от друга. Теперь их стулья стоят рядом, а плечи соприкасаются. Глэдис, казалось, помолодела на десять лет.

Джон сказал:

— Я про эти перечни хочу сказать: подрядчики ведь тоже все время составляют списки. Так вот, я попробовал применить на работе то, что узнал от вас. Ребята, которых я нанимал, — водопроводчики, маляры и прочие... Знаете, скольких я уволил за то, что считал их придирами, критиканами и занудами?

— Наверное, всех?

— Почти всех. А кого не уволил, те оказались тупицами. Я теперь учусь слушать своих работников. Это непросто, но приносит мне доллары и центы, вот как!

— А вы, Глэдис? Вы прекрасно выглядите.

— Я чувствую себя на сто процентов лучше.

— Как вы думаете, вы сможете удержаться от своей привычки не слушать или неправильно понимать?

— Мы теперь держим уши и глаза открытыми, — расплылся в улыбке Джон. — Мы настороже.

Настороже — лучше и не скажешь!

Потребности поддержки

У Пико Мартинеса несколько машин. Когда он едет с женой в город в субботу вечером, он берет небесно-голубой «тандерберд»; на красно-оранжево-желтом джипе ездит с детьми на пикник в воскресенье; а на блестящем черном «роудраннере» — на работу.

Не много ли — три автомобиля на одного человека?

— В неделе семь дней, а машин у меня всего три, — усмехается Пико Мартинес и пожимает плечами.

Пико нанялся работать автомехаником, когда ему было всего двенадцать лет, бросил учиться в пятнадцать и поступил в вечернюю школу в восемнадцать. Он сумел закончить среднюю школу и университет, получив образование инженера. Все это время он содержал себя и свою семью, работая автомехаником. Сейчас он уже не чинит машины — он их конструирует.

Спросите Пико про ремонт автомобиля, и он прочтет вам целую лекцию.

— Машина портится в основном оттого, что вы за ней не следите. Она требует ежедневного ухода.

— Ну уж и ежедневного!

— Именно ежедневного. Каждый раз, после того как вы ее используете, посмотрите, нет ли протечек или мокрых пятен на внутренней стороне шин. Я даже покрасил пол в гараже в белый цвет, чтобы это легче было увидеть. Проверьте систему охлаждения, если у вас не герметичный радиатор; проверьте стеклоочиститель. Ну и прочее — автоматически проверяйте все детали, как летчик перед полетом.

— А дело того стоит?

— Ремонт потом обойдется вам дороже. Каждые три месяца меняйте масло и фильтры, проверяйте карбюратор, чистите мотор изнутри и снаружи. Держите маленький блокнот в отделении для перчаток и записывайте в нем, когда следует менять масло, проверять тормоза и прочее.

Машины Пико никогда не выходят из строя. Соседи хмыкают и говорят, что ему везет. Пико утверждает, что везение здесь ни при чем.

Как выздоравливающему созависимому, вам надо применить философию Пико о профилактическом текущем ремонте к своей жизни. Впрочем, разная тяжесть созависимости требует разного «ремонта». Если ваш уровень созависимости низок, вам не надо посещать все собрания групп и постоянно следить за собой, как мы описали. Вам хватит «настройки», проводимой время от времени. Если вы боретесь с тяжелой степенью зависимости, вам придется приложить максимум усилий, помогая себе выздороветь и удерживая себя от падения назад.

Поддержка предполагает, что исцеление от созависимости — не одномоментное событие. Как и автомобиль, ваша личность — это сложный механизм, требующий частого ремонта и настройки. Считайте, что вы заключили сами с собой контракт на поддержание своего механизма в идеальном порядке.

Мы предлагаем вам три способа поддержки: во-первых, ежедневный уход; во-вторых, использование трупп поддержки; и, в-третьих, «повторный цикл», если события вашей жизни или воспоминания потребуют снова пройти десять стадий выздоровления.

Ежедневный уход

Он включает ежедневную молитву в дополнение к кратким молитвам в течение дня по конкретным вопросам. Отведите специальное время для молитвы, размышлений и изучения Библии. Библия поможет вам ближе узнать Бога и понять, чего Он хочет от вас. Когда вы читаете Библию, не забывайте о Его родительской любви.

Если вы страдали от тяжелой зависимости или навязчивой идеи, каждый день проводите проверку: не возвращаются ли ваши старые привычки?

В случае сильной созависимости, возможно, вам стоит ежедневно контактировать со своим наставником или группой поддержки.

Периодические проверки

Каждые три месяца Пико Мартинес проверяет, как работают его автомобили. Вам надо с такой же периодичностью проводить проверку изменения вашего состояния и ваших отношений. Улучшаются ли они? А может, ухудшаются? Или вы застряли на одном месте?

Люди, которые борются с конкретной проблемой, обязаны тщательно отслеживать свои потребности, связанные с ней. Например, Шон МакКерди должен постоянно составлять перечень своих отношений с работодателями. Он теперь знает, что именно с ним происходит, поэтому способен выявить проблему заранее и сразу разделаться с ней. Кстати, он уже год работает в одной и той же компании и сам поднялся до руководителя среднего звена. Джерри Брейли все еще уговаривает своего сына Билла начать психотерапию. Ему и самому стоило бы пройти такой курс, поскольку улучшение качества жизни его и Джилл послужит на пользу Биллу. И Джерри, и Джилл несколько раз в месяц посещают группу Анонимных Эмоционалов. Теперь Джилл держит свою раздражительность и расстройство питания под контролем.

Группы поддержки

Некоторые люди считают, что группы поддержки нужны только слабым или «ненормальным». Мысль о том, чтобы присоединиться к такой группе, немного пугает, особенно если вы не знаете, что вас там ожидает. Что же на самом деле происходит в таких группах?

Прежде всего, вам гарантируется полная анонимность. Никто не называет своей фамилии. Все обращаются друг к другу по имени: «Привет, я Сэм». Стулья обычно ставят кругом; если народу слишком много, кругов несколько или стулья располагаются рядами. Вы можете занять любое место.

Вам понравится атмосфера теплоты и дружелюбия, царящая на собрании группы. Ее участники уже давно здесь, они одержали немало побед, но и потерпели поражения. Вы чувствуете, что они интенсивно и целенаправленно работают над собой. Вы можете представиться, но это не обязательно. Любое ваше участие в работе группы является добровольным. Если хотите, можете прийти и уйти «под покровом тайны».

Присутствующие будут говорить о своих проблемах, страданиях и успехах на пути к выздоровлению. Они расскажут вам, как используют в этой группе программу «Двенадцать шагов». То, что вы узнаете, может вам помочь, а может, и нет. Какие-то группы подойдут вам больше, другие — меньше, но общее чувство, которое вы унесете с собрания, будет таким: «Я не одинок. Эти люди нашли помощь — и я ее найду».

Группы поддержки окажут неоценимую помощь в стабилизации вашего выздоровления. И эти группы, и малые группы в церкви помогут вам закрепить успех и сделать его долговременным.

«Повторный цикл»

Мы называем этот аспект выздоровления «чисткой». Советуем вам периодически просматривать десять шагов выздоровления и повторять те шаги, какие покажутся нужными. У нас полно неприятных событий. Аварии, трагедии, повседневные неприятности накапливаются в нашей жизни, которую мы хотим видеть чистой, хорошей и свободной. Новые рытвины на дороге жизни возвращают нас на пятый шаг (шаг скорби) или заставляют пересмотреть представления о себе. Вдруг вскрываются запасы боли, о которых мы не подозревали, — с ними надо что-то делать. Всплывают старые воспоминания — их следует не подавлять, а прорабатывать. Так легко соскользнуть на старую колею созависимости, отрицая боль, подавляя ее и оставляя гноящуюся рану без лечения!

Бесси Барнетт вспоминает свое детство, и боль воспоминаний то и дело охватывает ее, несмотря на искреннее прощение и принятие. Считая это частью процесса стабилизации, она напоминает себе о том, что Бог разделяет с ней ее работу; она вновь простит, если понадобится, а Бог возьмет на Себя справедливое возмездие — это Его дело.

Прорабатывая свои проблемы, вы увидите, что иногда вновь возвращаетесь на предыдущие стадии, порой по несколько раз. Это нормально. Вы осознали, как происходит процесс выздоровления. Используйте свои знания для того, чтобы поддержать свое новое, здоровое «я».

Роль Бога в выздоровлении

Предупреждаем: опираясь на собственные силы, вы будете несомненно двигаться вперед, но для полного успеха вам необходима сила, превосходящая человеческую. Созависимость передается следующим поколениям. Вам надо порвать с прошлым — со всем его разрушительным влиянием. Если вы боретесь против химической зависимости, ваш организм борется против вас. Ваш метаболизм изменился — и не в лучшую сторону. Навязчивости сопротивляются и возникают вновь, преобразившись и превратившись в другое поведение. И оно может быть более вредным, чем то, от которого вы избавились. Старые созависимые схемы мышления искажают ваши отношения с окружающими и с Богом.

Основатели общества Анонимных Алкоголиков отметили, что почти все люди, которым они пытались помочь, были ожесточены против Бога. Несмотря на это, Бог был их единственной надеждой. Как могли эти люди прийти к Богу, если не хотели иметь с Ним ничего общего? Какая трудная дилемма!

К счастью для миллионов алкоголиков, которым помогли АА, Бог уже позаботился об этом. В Послании к Римлянам говорится: «Также и Дух подкрепляет (нас) в немощах наших; ибо мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными» (8:26). Основатели АА использовали такие выражения: «Сила, более могущественная, чем мы» и «Бог, как мы его понимаем». Эти формулировки не слишком помогают нам, ибо в действительности Бог не Таков, «как мы его понимаем», а Таков, Каким Он открылся нам. Однако те, кто ищет Его, всегда могли воззвать к Нему и быть услышаны.

Без духовного роста выздоровление невозможно. Общее мнение посещающих анонимные программы поддержки, таково: «Симптомы зависимостей и навязчивостей проистекают от духовной пустоты». Цитируя «Большую книгу» Анонимных Алкоголиков, можно сказать: «Мы не излечились от алкоголизма. Каждый день мы получаем временную отсрочку, зависящую от поддержания нашего духовного состояния».

Роль Бога в нашей жизни

Шон МакКерди нуждался в любящем отце. Бог стал ему бесконечно любящим Отцом.

«Сосуд любви» Луизы был почти пустым. Только Бог, как никто другой, может наполнить этот сосуд до краев.

Джону и Глэдис нужен был посредник, который помог бы наладить отношения в их браке. Бог выступает посредником во всех нормальных взаимоотношениях.

Бесси Барнетт требовалась уверенность в том, что страдания ее детства приняты и проработаны. Бог обещал ей это.

Бывший пастор Уолтер Морган обнаружил в своей душе огромный груз боли. Боль — пробный камень духовного роста; Бог способен снять с души этот груз.

Короче говоря, Бог может восполнить любую потребность. Вы, наверное, уже много раз слышали эти слова. Часто говорят также: «Отступись и дай действовать Богу». Однако слова пророка: «А надеющиеся на Господа обновятся в силе» (Исаия 40:31) указывают нам, что нашим руководящим принципом должна быть активная деятельность, а не пассивность. Положиться на Бога — не значит отказаться от ответственности или необходимых действий; это значит не пытаться обогнать Его сроки.

Теперь примените это к своей ситуации. Какова ваша нужда? Как вы думаете, каким образом Бог может восполнить ее? То, что первым придет вам в голову, возможно, не является действительно выбором Бога. Как еще Он способен помочь вам? У Бога бесконечный запас решений — вы можете получить от Него больше одного ответа.

Духовный рост. У.С. Филдсу принадлежит знаменитое высказывание: «Каждый должен во что-то верить. Я верю в то, что напьюсь». Эти тоскливые слова точно описывают потерянный мир алкоголика и невротика. Способность и желание верить действительно присущи человеку, а то, во что истинно верит алкоголик — как бы он ни уверял нас в своей приверженности Богу или какой-то философской идее, — ограничено бутылкой.

Наша книга провела вас по пути от понимания механизмов и опасности созависимости до десяти стадий, ведущих к выздоровлению. Каждая книга имеет главную тему, определяющую ее содержание; тема нашей книги — контроль. Кто определяет направление? Кто делает выбор? Вы видели, что контроль или его отсутствие — ключевой аспект жизни созависимых.

В своем духовном развитии вы проходите ряд вех. Первая из них — само состояние зависимости. Природа зависимости такова, что она контролирует вас; говоря себе, что это вы ее контролируете, вы обманываете себя.

Дойдя до второй вехи, вы прерываете контроль зависимости над собой и снова знакомитесь сами с собою. Ваше «я» опять занимает место руководителя и поначалу чувствует себя там неудобно.

У третьей вехи вы начинаете развивать отношения с окружающими. Вы раскрываетесь перед другими и доверяете им, а они доверяют вам. Вы стараетесь устанавливать с Богом живые, личные отношения. Вы разделяете контроль над своей жизнью с другими.

Наконец, дойдя до последней, четвертой, вехи, установив личные отношения с Богом как личностью, вы учитесь доверять Ему и постепенно передаете Ему контроль над своей жизнью. Это принцип «смирения перед Богом» в действии.

Разнообразные светские психологические школы останавливаются, не дойдя до четвертой вехи. Но, чтобы достичь полноты исцеления, надо пройти этот последний отрезок пути, ибо ключ к преодолению созависимости — отношения с Богом, установленные так, как Он завещал нам это сделать: через Иисуса Христа.

Смирение перед Богом.

— Я не понимаю, как это — смириться перед Богом, — поджала губы Лина.

— А что вам мешает?

— Не знаю. Наверное, мое невежество — я просто не знаю, что делать. А может быть, недостаток веры. Вот если бы я могла увидеть Его или потрогать...

— Как миссис Хорнер?

— А кто это — миссис Хорнер?

— Одна из наших бывших пациенток, которая ослепла в возрасте пятнадцати лет. Она никогда в жизни не видела своего мужа и детей.

— Как это грустно!

— В каком-то смысле да. С другой стороны, у миссис Хорнер замечательные, теплые отношения со всей семьей. Не успеют ее детишки подумать о чем-то, а она уже знает это.

— Понятно, — кивнула Лина. — Вы хотите сказать, что для того, чтобы иметь хорошие отношения, не обязательно

видеть. Но как мне начать?

— Верите ли вы в Иисуса Христа, признали ли Его своим

Спасителем?

— Уже давно, но ведь это совсем другое дело.

— Не совсем. Это необходимое начало, а не конец. Теперь скажите, каковы ваши нужды?

— Деньги, власть, престиж, — улыбнулась Лина, но ее улыбка сразу погасла. — Шучу, конечно. На самом деле мне нужен друг.

— В Евангелии от Иоанна 15:14 Иисус говорит: «Вы друзья Мои». И дальше, в стихе 16: «Не вы Меня избрали, а Я вас избрал». — Я сделал паузу, чтобы дать Лине время подумать, а потом спросил: — Что еще вам нужно?

— Отец. Вы говорили мне, что Бог — мой самый лучший Отец. Разумом я это понимаю, но в сердце я сирота.

— Как-нибудь посмотрите слово «отец» в указателе к Библии и проверьте, сколько раз оно употребляется в отношении Бога. Да в одном Евангелии от Иоанна оно встречается больше сотни раз! Читайте Библию и постепенно поймете: Бог — ваш истинный Отец.

— Хорошо, Он удовлетворяет мои нужды. Но при чем тут смирение перед Ним?

— А Он помог, когда вы попросили Его помочь вам отказаться от вашего пагубного пристрастия?

— Сама я пробовала бросить миллион раз. Знаете, как говорят, «применяла силу воли», и — ничего не выходило. И не вышло бы, если бы не Бог.

— А что было, когда вы попросили Его помочь вам составить перечень ваших взаимоотношений?

— Мне в голову приходили вещи, о которых я и не догадывалась. Я уверена, что это была помощь свыше.

— Ну вот. В этом все и дело.

— В чем?

— Принимая любовь Бога, вы отдаете Ему часть себя. Когда вы признаете, что не можете справиться со своей зависимостью, вы отдаете Ему контроль над ней. Смириться — не значит взять и сразу все отдать Богу. Вы постепенно отдаете Ему сначала одну область своей жизни, потом другую; и вы намного дальше прошли по этому пути, чем думаете.

— Я намного дальше прошла по этому пути, чем вы думаете! — просияла Лина. — Полгода назад я вообще никому не верила. Я даже своему начальнику не верила, что он не обманет меня с зарплатой. Теперь я верю Богу даже в том, в чем когда-то сама себе не верила.

— Вот видите! Вы осуществляете в своей жизни то, о чем сказано в главе 2 Послания к Филиппийцам: «Потому что

Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению» (стих 13). Доверие — перчатка на руке смирения.

— Во второй главе? Погодите, — Лина перелистывала Библию. — Вот тут еще в четвертой главе стих 13: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе». Это мой самый любимый стих.

— Это и есть смирение.

Если у вас серьезные проблемы с созависимостью — например, вы алкоголик, — вы никогда полностью не освободитесь от своей болезни. Однако вы можете остановить ее — не своими силами, но силой Бога. Вашего желания и силы воли недостаточно, чтобы усмирить всех призраков прошлого, которые владеют вами.

Вы не можете положиться на свой разум, ибо наиболее важные решения — ваш выбор любви, образа жизни, выбор Бога — принимаются вне разума. Но вы не можете положиться и на сердце, ибо именно в нем обитают призраки прошлого.

Лина, которая не доверяла никому, нашла абсолютное доверие в Боге. Мы призываем вас, как и Лину, сделать две вещи в своих отношениях с Богом. Первое: отдайте ему свою жизнь; пусть Он и здоровые взаимоотношения с людьми, которые Он вам откроет, наполнят любовью ваш «сосуд любви». Второе: проявите инициативу в служении Ему и в работе над собой. Ищите помощи в решении своих проблем. Старайтесь делать то, что хочет от вас Бог, и не ради похвалы людей, а ради Его славы. Наши пациенты, которые получают максимум радости от жизни (да и мы сами), — это люди, находящие радость в общении с Богом.

С Его любовью вам больше не надо биться в узах нездоровых взаимоотношений, слишком тесных, уничтожающих вашу личность, душащих вас и ваших близких. «Истина сделает вас свободными», — сказал Иисус (Иоанна 8:32). Свобода! Свобода радоваться и выбирать. Выбирайте любовь!