

Психологи давно заметили, что "алкогольные" браки удивительно прочны. Кто из нас не встречал ситуацию: муж много лет пьет, а жена, привычно сетуя, что это не жизнь, а каторга, продолжает терпеть. Десятилетиями. Что ее держит?

Поведением человека, как известно, управляет не только сознание, но и (даже в большей мере) подсознание. Именно оно определяет, какие поступки человека вознаграждаются внутренним удовлетворением, а какие будут наказаны душевной болью. Понятно, что поведение каждого из нас определяется желанием заработать как можно больше психологических наград - удовольствий и избежать, по возможности, боли. В путаном же мире алкоголизма система наград искажена. Причем и у самих больных, и у их близких, прежде всего жен. Вовлеченные в бесконечный круговорот болезни, они извлекают удовольствие способами, которые не могут ни привлечь, ни вдохновить здоровых людей.

Семейный стаж Ольги и Николая 25 лет. Столько же Николай пьет. От алкоголизма он лечился трижды, но трезвость длилась не более полугода. А затем снова запой, кризис в семье, кризис на работе...

Хочу бросить пить, - заявляет Николай. - Ведь сколько бед натворил... Всем досталось - жене, детям... Оля у меня золото, просто святая. Без нее я бы не выжил... Как же реагирует на этот монолог жена?

- Да ладно, никакая я не святая.

Это говорится вслух, а в подсознании у Оли: "Да-да, я святая. Без меня бы он пропал". Далее следует серьезное заявление: "Или он прекращает пить, или я развожусь". И что же? Да в общем-то, ничего нового. Еще одна попытка трезвой жизни, еще один срыв. А Оля - развелась? Нет. Объяснение звучит так: "Не могу же я его оставить, когда он так старается выкарабкаться". И снова знакомый рефрен:

Автор: Party

15.01.2010 03:08 - Обновлено 15.01.2010 03:19

---

"Без меня он пропадет". Супружеский кошмар вновь вошел в привычную, накатанную за 25 лет колею. И муж и жена недовольны жизнью и друг другом, но ни один из них не может измениться. Что поддерживает равновесие этой мучительной связи? Как ни странно, но обоим супругам их тягостная семейная ситуация психологически выгодна. Только выгоды у каждого свои.

Начнем с Николая. Помимо удовольствия от опьянения, алкоголь избавляет его от трезвости и неуверенности в себе. Нравится ему и атмосфера драмы, волнений, обычно сопровождающая алкоголизм. Пусть иллюзорно, но они заменяют нормальную эмоциональную жизнь.

Жизнь в периоды трезвости представляется ему пустой скучной. Впрочем, периодически он идет на такую "жертву". Это позволяет приглушить обычное для алкоголика чувство вины и набрать очки в свои пользу: "Я смог продержаться без водки полгода! Если захочу, брошу пить совсем!"

Еще один выигрыш - сочувствие и забота жены. "Умоляю, попробуй не пить! Ты только лечись, а я для тебя (читай за тебя.- Ред.) сделаю все, что хочешь". Обычная картина в клинике, где лечат алкоголизм, - жены с тяжеленными сумками "вкусенького". Приятно, не правда ли? Алкоголь - и это, может быть, самое существенное - снимает ответственность за близких, за отсутствие душевной близости с ними. Эти "скучные материи", требующие самоограничения и воли, можно отложить на потом, на трезвый период. В некотором смысле алкоголь дает возможность оставаться вечным ребенком, избегая усилий и боли, без которых немыслима жизнь взрослого человека. Недаром одно из названий алкоголизма - болезнь безответственности. А теперь посмотрим, что получает от своего брака Оля. Удивительно, но психологических выгод у нее не меньше. Сладостно сознавать, что столько лет выдерживаешь то, что другую сломало бы за неделю. Страдание приближает к святости, в чем-то оно сродни героизму. "Вон, даже сам Коля считает, что я святая". Приятно ощущать себя сильным партнером, принимающим решения и знающим, как поступить, диктующим: "Не пей! Лечись!" Ощущение, что жизнь мужа полностью зависит от нее, поднимает критически низкое самоуважение Оли, усиливает чувство собственного достоинства. Объективности ради надо заметить, что Коля без нее, разумеется, не пропадет. Но Оля не может быть объективной. Ей важно чувствовать, что она выше, лучше своего мужа - этого настоятельно требует ее низкая самооценка. Кроме того, проблемы мужа - прекрасный повод ("Некогда! Не до себя!") забросить собственные дела. Близких взаимоотношений с собой Оля боится. Лучше спрятаться за безотказную формулу: "Колина проблема - алкоголь, моя проблема - Коля. О каких еще проблемах может идти речь?!". Душевные

Автор: Party

15.01.2010 03:08 - Обновлено 15.01.2010 03:19

---

драмы, взлеты, падения - качели из ада в рай ("Он сегодня трезвый. Какое счастье!"), то наоборот. В этом чаду Оля давно отказалась от реальных чувств: ее душевная жизнь, прежде всего, лишь реакция на события в жизни мужа.

## **Глядя правде в глаза**

Правда в том, что проблема Оли - сама Оля, а не Коля. Но... как и он, она предпочитает жить в мире иллюзий. Протесты, угрозы развестись - дымовая завеса. На самом деле, Оля, как и ее муж, получает то, что хочет. Только такой супруг ей и нужен. Их совместная жизнь позволяет ей удовлетворить глубинные, жизненно важные потребности - ежедневно подпитывать низкую самооценку, страданием зарабатывать чувство собственного достоинства, прикрывать болью слабость, человеческую несостоятельность. На первый взгляд Оля - женщина решительная и твердая. Но под этой твердой оболочкой - хрупкая, навеки перепуганная девочка, которая смертельно боится, что ее не любят и могут бросить. Именно этот страх - источник бесконечного терпения. Весы уравновешены. Никогда не кончится Колин алкоголизм, никогда не иссякнет Олина "святость".

## **Как выйти из заколдованного круга?**

Первый (и очень трудный) шаг - понять, что никакими усилиями изменить другого человека нельзя. Ставшее привычкой стремление контролировать поведение "заблудшей половины" и постоянные попытки диктовать "правила игры" приводят только к одному - разрушают того, кто пытается это делать. Бесконечные же повторы этих ошибок возможны лишь потому, что этого требует наше тяжелое, застарелое внутреннее неблагополучие, нерешенные проблемы собственной личности. Каждый (и каждая) из нас может и должен отвечать лишь за свое собственное поведение, добиваться в жизни собственных целей. Чтобы начать изменяться, нужно по-настоящему захотеть этого. Кому хочется начинать ремонт в квартире? Но мы делаем это - когда вынуждают обстоятельства. Чаще всего толчком к переменам становится кризис семейной жизни. Дальше следует работа над собой. Это долгий, в общем пожизненный путь. Неважно, как вы начнете: самостоятельно, в психотерапевтической группе, группе самопомощи или проконсультировавшись со знающим специалистом. Главное, чтобы выбранный вами путь вел вас к себе, к осознанию единственности этого дара - собственной жизни, которую можно разделить с другим, но не бросить к его ногам.

Автор: Party

15.01.2010 03:08 - Обновлено 15.01.2010 03:19

---

*"Семейный доктор" № 76 апрель 2000 г.*

Еще статьи:

[Близкие хим.зависимых](#)

[Семья хим.зависимого](#)

[Рабы любви](#)