

# ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

- ◆ Как появился термин «созависимость» и что он в себя включает — *Глава 3.*
- ◆ Как понять, что у вас есть проблема созависимости — *Глава 1 и Глава 18.*
- ◆ Как чувствуют себя созависимые в повседневной жизни — *Глава 1 и Глава 6.*
- ◆ Как склонность к созависимому поведению влияет на выбор партнера: одни и те же грабли — *Глава 2.*
- ◆ Как созависимые контролируют своих партнеров — *Глава 7.*
- ◆ Как история детства и родительской семьи влияет на склонность к созависимости — *Глава 2.*
- ◆ Как проявляется созависимость: истории из жизни — *Глава 2.*
- ◆ Что такое созависимость: определения специалистов и тех, кто испытал это на себе — *Глава 3.*
- ◆ Как негласные семейные правила формируют склонность к созависимому поведению — *Глава 3 и Глава 17.*
- ◆ Как ведут себя созависимые: проверьте, что из этого делаете вы — *Глава 4, Глава 6 и Глава 7.*
- ◆ Как склонность к контролю и опеке, слабые границы, недоверие, гнев, отрицание и проблемы коммуникации проявляются в созависимом поведении — *Глава 4.*
- ◆ Как нездоровая привязанность ведет к созависимости — *Глава 5.*

- ◆ Как научиться отстраняться: практические рекомендации — *Глава 6.*
- ◆ Как отстранение помогает улучшить жизнь созависимого и его близких — *Глава 5 и Глава 6.*
- ◆ Как созависимые реагируют на все происходящее вокруг них и к чему это ведет — *Глава 6.*
- ◆ Как научиться не спонтанно реагировать, а выбирать свои мысли и действия — *Глава 6.*
- ◆ Как перестать контролировать других и заняться своей жизнью — *Глава 7.*
- ◆ Почему созависимый постоянно играет в спасателя, преследователя и жертву и как разорвать этот шаблон поведения — *Глава 8 и Глава 17.*
- ◆ Почему опека и спасение разрушают жизни и спасателя и спасаемого — *Глава 8 и Глава 17.*
- ◆ Как перестать опекать и спасать других и заняться собственной жизнью — *Глава 8 и Глава 10.*
- ◆ Какие потребности удовлетворяет созависимый в отношениях — *Глава 9.*
- ◆ Как самооценка влияет на склонность к созависимости — *Глава 9 и Глава 11.*
- ◆ Чего не хватало созависимым в их детстве и во взрослых отношениях — *Глава 9.*
- ◆ Как стать более независимым: практические рекомендации — *Глава 9.*
- ◆ Как определить, насколько здоровы ваши отношения: таблицы экспресс-диагностики — *Глава 9.*
- ◆ Что такое забота о себе и как этому научиться — *Глава 10.*
- ◆ Как научиться слышать, понимать и удовлетворять свои потребности — *Глава 10.*

- ◆ Как прекратить самобичевание и научиться любить и уважать себя — *Глава 11.*
- ◆ Как прекратить жить мечтами и принять реальность — *Глава 12.*
- ◆ Почему принятие реальности необходимо для исцеления от созависимости — *Глава 12.*
- ◆ Какие стадии принятия реальности надо пройти — *Глава 12.*
- ◆ Почему так важно оплакивать утраты — *Глава 12.*
- ◆ Почему мы прячемся от собственных чувств и как перестать это делать — *Глава 13.*
- ◆ Как научиться проживать свои чувства — *Глава 13.*
- ◆ Откуда в созависимом столько гнева и как с ним справляться — *Глава 14.*
- ◆ Какие мифы о гневe есть у созависимых — *Глава 14.*
- ◆ Как проявляется подавленный гнев — *Глава 14.*
- ◆ Как восстановить веру в свою способность принимать решения — *Глава 15.*
- ◆ Как принимать решения ответственно и самостоятельно — *Глава 15.*
- ◆ Как правильно ставить цели, чтобы они наполняли жизнь энергией — *Глава 16.*
- ◆ Как выглядят типичные коммуникации спасателя и жертвы: примеры из жизни — *Глава 17.*
- ◆ Как научиться прямо говорить о своих желаниях и потребностях — *Глава 17.*
- ◆ Программа «Двенадцать Шагов»: суть и разъяснения — *Глава 18.*
- ◆ Как работают «Двенадцать Шагов» — *Глава 18.*
- ◆ Нужно ли вам посещать анонимную группу для созависимых: анкеты — *Глава 18.*

- ◆ Почему кризисы и проблемы становятся привычными и необходимыми для комфортного существования — *Глава 19.*
- ◆ Как не позволить ожиданиям портить вашу жизнь — *Глава 19.*
- ◆ Как преодолеть страх близости — *Глава 19.*
- ◆ Как финансовая независимость способствует избавлению от созависимости — *Глава 19.*
- ◆ Как и что прощать, чтобы прощение не усугубляло проблемы — *Глава 19.*
- ◆ Как научиться радоваться жизни — *Глава 19.*
- ◆ Как устанавливать и поддерживать здоровые границы — *Глава 19.*
- ◆ В каких случаях необходимо прибегнуть к профессиональной помощи — *Глава 19.*
- ◆ Как научиться доверять себе и другим — *Глава 19.*
- ◆ Как справляться с проблемами в сексуальной жизни — *Глава 19.*
- ◆ Как заново научиться жить и любить — *Глава 20.*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Об авторе</i> . . . . .	15
<i>Послание от Мелоди Битти в честь двадцать пятой годовщины</i> . . . . .	17
<i>Авторское предисловие к изданию 2001 года в честь пятнадцатилетия книги</i> . . . . .	19
<i>Авторское предисловие к изданию 1992 года</i> . . . . .	22
<i>Предисловие</i> . . . . .	28

## ЧАСТЬ I

### ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ И У КОГО ОНА ЕСТЬ?

Глава 1 ИСТОРИЯ ДЖЕССИКИ . . . . .	41
Глава 2 ДРУГИЕ ИСТОРИИ СОЗАВИСИМЫХ . . . . .	49
Глава 3 СОЗАВИСИМОСТЬ — ЧТО ЭТО? . . . . .	63
Глава 4 ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЗАВИСИМОСТИ . . . . .	75

## ЧАСТЬ II

### ВЫХОД ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ И ОСНОВЫ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Глава 5 ОТСТРАНЯЙТЕСЬ ОТ ОБЪЕКТА ЗАВИСИМОСТИ . . . . .	97
Глава 6 НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ТРЕПАТЬ СЕБЯ КАЖДОМУ ВЕТРУ . . . . .	112
Глава 7 ОСВОБОДИТЕ СЕБЯ . . . . .	124

Глава 8	
ПЕРЕСТАНЬТЕ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ . . . . .	135
Глава 9	
БУДЬТЕ НЕЗАВИСИМЫ. . . . .	154
Глава 10	
ЖИВИТЕ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ . . . . .	173
Глава 11	
ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ . . . . .	181
Глава 12	
УЧИТЕСЬ ИСКУССТВУ ПРИНЯТИЯ . . . . .	193
Глава 13	
ПРОЧУВСТВУЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА . . . . .	210
Глава 14	
НЕ БОЙТЕСЬ ГНЕВАТЬСЯ. . . . .	224
Глава 15	
УЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ. . . . .	239
Глава 16	
СТАВЬТЕ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ. . . . .	247
Глава 17	
КОММУНИКАЦИЯ. . . . .	256
Глава 18	
ПРОРАБАТЫВАЙТЕ ПРОГРАММУ «ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ» . . . . .	268
Глава 19	
ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ . . . . .	295
Глава 20	
КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ И ЛЮБИТЬ СНОВА . . . . .	323
<i>Эпилог</i> . . . . .	333
<i>Примечания</i> . . . . .	335
<i>Библиография</i> . . . . .	342
<i>Алфавитный указатель</i> . . . . .	347

## ГЛАВА 1

# ИСТОРИЯ ДЖЕССИКИ

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

*А потом все пошло наперекосяк.*

*Джорджианна, жена алкоголика*

Это история Джессики. Пусть она сама ее расскажет.

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

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

Я легла на кровать и провалилась в глубокий сон. Когда проснулась, первые мысли и чувства были болезненными. И это тоже не было ново. Я не знала, от чего мне хуже... От острой боли, которую я ощущала, потому что была уверена, что с моим браком покончено, — любовь ушла, погашенная ложью, пьянством, разочарованиями и финансовыми проблемами. От горькой ли ярости, которую вызывал у меня муж — мужчина, став-

ший причиной всего этого. Или от отчаяния, которое охватывало меня, потому что Бог, которому я так доверяла, предал меня, позволив этому случиться. Или дело было в сочетании страха, беспомощности и безнадежности, которые подмешивались ко всем остальным эмоциям.

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

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

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

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

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

И вдруг я переключила эмоциональную передачу. А на работе ли на самом деле мой муж? Может быть, он повел обедать в ресторан другую женщину. Может быть, у него интрижка на



стороне. Может быть, он ушел с работы пораньше, чтобы напиться. Может быть, он на работе — и создает проблемы там. Да и вообще, долго ли он продержится на этой работе? Еще неделю? Еще месяц? Потом сам уйдет или его уволят, как обычно.

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

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

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

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

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

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

Повесив трубку, я потащила в кухню, чтобы наскоро сообразить ужин. В любом случае это не мне требуется помощь,

думала я. Я не пила, не употребляла наркотики, не лишалась работы, не лгала и не обманывала тех, кого люблю. Я удерживала эту семью в целости, иногда из последних сил. Я оплачивала счета, вела домашнее хозяйство на скудный бюджет, была рядом в случае любого ЧП (если ты замужем за алкоголиком, то этим самым ЧП несть числа), преодолевала большинство трудностей в одиночку и беспокоилась, беспокоилась — вплоть до частой дурноты.

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

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

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

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

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

— Вот и славно, — отозвалась я.

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

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

— Мой день прошел нормально. Спасибо, что спросил.

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

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

Я сама не воспринимала себя всерьез.

После ужина я стала мыть посуду, а муж пошел смотреть телевизор. Как обычно, я работаю, а ты забавляешься. Я беспокоюсь, а ты расслабляешься. Я равнодушна, а тебе наплевать. Тебе прекрасно, мне больно. Черт тебя побери! Я несколько раз прошла через гостиную, намеренно заслоняя ему телевизор и втайне бросая на него полные ненависти взгляды. Он меня игнорировал. Когда мне это надоело, я неторопливо вошла в гостиную, вздохнула и сказала, что иду во двор, собираюсь сгрести листья. Это, как правило, мужская работа, объяснила я, но, полагаю, и ее придется делать мне. Он сказал, что займется этим позже. Я отве-

тила, что «позже» никогда не наступает, что я не могу ждать, что мне стыдно за наш двор, забудь об этом, я привыкла делать все сама, и это тоже сделаю. Он сказал: «Ладно, забуду». Я выбежала за дверь и, громко топая, стала носиться по двору.

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

Что так, что сяк — все равно напряг. Если мы поворачивались друг к другу спиной, я лежала с растерянными, отчаянными мыслями. Если он пытался ко мне прикоснуться, я леденела. Как он может рассчитывать, что я буду заниматься с ним любовью?! Как может он касаться меня, словно ничего не случилось? Обычно я отталкивала его с резким «Нет, я слишком устала». Иногда соглашалась. Время от времени я уступала потому, что мне самой хотелось. Но обычно, если я и занималась

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

с ним сексом, то только потому, что мне казалось, что я *должна заботиться* о его сексуальных потребностях, и *чувствовала себя виноватой*, если этого не делала. В обоих случаях секс был эмоционально неудовлетворительным.

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

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

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

Но я начинала сомневаться. Он оставался трезвым и ходил на встречи Анонимных алкоголиков уже шесть месяцев. Ему становилось лучше. А мне — нет. Действительно ли его выздоровления было *достаточно*, чтобы сделать меня счастливой? Пока его трезвость, похоже, никак не меняла мое ощущение себя: тридцатидвухлетняя, опустошенная, использованная, нервная. Что случилось с нашей любовью? Что случилось со мной?

Еще через месяц я начала подозревать то, что вскоре оказалось истиной. К тому времени изменилось только одно — мне стало хуже. Моя жизнь застопорилась до полной остановки; мне хотелось покончить с ней. У меня не было надежды на улучшение; я даже не знала, что, собственно, не так. У меня не было иной цели, чем забота о других людях, да и это не слишком хорошо мне удавалось. Я застряла в прошлом, а будущее внушало мне ужас. Казалось, Бог покинул меня.

Я постоянно чувствовала себя виноватой и гадала, уж не схожу ли я с ума. Что-то ужасное, что-то такое, чего я не могла объяснить, случилось со мной. Оно ограбило меня и разрушило мою жизнь. Каким-то образом пьянство мужа подействовало на меня, и способы, какими проявилось это воздействие, стали моими проблемами. Больше не имело значения, чья это вина.

Я утратила контроль.

Я познакомилась с Джессикой в этот момент ее жизни. Ей предстояло вот-вот усвоить три фундаментальные идеи.

**1.** Она не сумасшедшая; она созависимая. Алкоголизм и другие компульсивные расстройства — настоящие семейные заболевания. То, как заболевание воздействует на других членов семьи, называется созависимостью.

**2.** Когда они уже подверглись воздействию — когда «это» устоялось, — созависимость начинает жить собственной жизнью. Это все равно что подхватить пневмонию или приобрести разрушительную привычку. Как только вы ее подхватили, она у вас есть.

**3.** Если хотите избавиться от нее, вам надо делать что-то, чтобы заставить ее уйти. Не имеет значения, чья это вина. Ваша созависимость становится вашей проблемой; разрешение ваших проблем — ваша обязанность.

Если вы созависимы, вам необходимо найти собственный восстановительный или целительный процесс. Чтобы начать это восстановление, важно понимать, что такое созависимость и каковы мысли, чувства и поступки, которые часто ее сопровождают. Также важно изменить некоторые из этих мыслей и поступков и понять, чего ожидать, когда произойдут эти перемены.

Эта книга поможет вам найти пути к переменам и поддерживать такие перемены. Рада сказать, что у истории Джессики счастливый конец — или, скорее, новое начало. Ей стало лучше. Она начала жить собственной жизнью. Надеюсь, вы тоже это сделаете.

## ГЛАВА 2

# ДРУГИЕ ИСТОРИИ СОЗАВИСИМЫХ

*Когда я говорю, что я созависимая, я не имею в виду, что я немножко созависимая. Я имею в виду, что я по-настоящему созависимая. Я не выхожу замуж за мужчин, которые заходят опрокинуть пару кружечек пивка после работы. Я выхожу замуж за мужчин, которые вообще не станут работать.*

Эллен, член общества Ал-Анон

Возможно, в предыдущей главе вы отождествили себя с Джессикой. Ее история — экстремальный пример созависимости, но именно такие истории я наиболее часто слушаю. Однако опыт Джессики — не единственный тип созависимости. Есть множество других вариаций этой истории, так же как есть другие созависимые, чтобы их рассказать.

Вот некоторые из них.

*Джеральд*, красивый и представительный мужчина чуть за сорок, называет себя «успешным бизнесменом и неудачником в отношениях с женщинами». В старших классах и колледже Джеральд встречался со многими женщинами. Он был популярен и считался хорошей партией. Однако после выпуска Джеральд ошеломил своих родных и друзей, женившись на Рите.

Рита обращалась с Джеральдом хуже, чем любая другая женщина из тех, с которыми он встречался. Она вела себя хо-