

## Несказочные истории: сестрица Аленушка

Так устроено от бога бабье существо,  
Пусть он гадкий, пусть убогий, пусть кретин, но свой.  
Пусть подонок, пусть ублюдок, пусть свинья и дрянь,  
Всё равно прощают, любят - а зря.

*Юрий Лоза, «Смерть»*

Я узнаю их по разным признакам. Иногда – по измученному, затравленному взгляду и тщательно замазанным следам побоев на лице. Иногда – по той ненависти и презрению, с которым они смотрят на пьяных мужчин. Иногда – по рассказам о том, что у них все хорошо, и семья прекрасная, и муж – человек очень душевный, да вот только (в этот момент они обычно опускают глаза) немного выпивает. В какой то из моментов я вдруг отчетливо понимаю, что передо мной – сестрица Аленушка.

Помните эту детскую сказку? Сестрица Аленушка да братец Иванушка остались одни-одинешеньки после смерти родителей. Это – завязка истории. Действительно, женщина-Аленушка всегда чувствует себя одинокой, и поэтому рассчитывает только на себя. Даже если в реальности может надеяться на помощь со стороны окружающих, она живет так, будто ее судьба, ее карма – все тащить на себе.

Согласно сказке, Аленушка после смерти родителей должна заботиться о маленьком братце, Иванушке. Иванушка – инфантильный и непослушный ребенок. Если он чего-то захотел – его не остановить. Захотелось Иванушке пить, он и начал просить у Аленушки. А она ему: «Подожди, дойдем до колодца». Он гнет свое – хочу пить, а она ему – то «Не пей, братец, теленочком станешь!», то «Не пей, братец, жеребеночком станешь!» Иванушка послушался, терпел изо всех сил, сколько мог, но силы то детские – вот и не удержался... Выпил из козьего копытца и стал козленочком. Зовет Аленушка братца, а вместо Иванушки бежит за ней беленький козлик. Но она не бросила его, а продолжила заботиться о нем, несмотря на все трудности объяснения окружающим, почему она ни шагу без своего козлика ступить не может.

Для «сестрицы Аленушки» психотерапевты придумали специальный термин – созависимые. Это те, кто живет рядом с химически зависимым человеком (алкоголиком, наркоманом), игроком, ревнивцем, тираном. Этот термин состоит из двух частей: «со», обозначающей «совместный», и «зависимость», которая описывает потерю свободы, или – более честно – рабство.

Аленушки безропотно несут свой крест. Вот вы в гостях замечаете Аленушку, которая тихонько шепчет что-то на ушко своему мужу – или прямо и громко просит его поставить рюмку. Но она забыла сказку – Иванушка если не из телячьего, так из козлиного копытца обязательно да напьется. Поэтому тщетны ее уговоры, напрасны ее слезы. А после

определенной дозы ее партнер, муж, папа или брат обязательно претерпевает превращение – но не в козленочка, а в самого настоящего козла.

Таня помнит свое детство как сплошной страшный сон. Однокомнатная квартира, трое детей, испуганная мать, и ежевечерние крики, иногда побои и всегда – тревога и напряжение. Безобразные сцены, которые устраивал ее отец, оставили глубокие травмы в ее психике. «Почему?»,- громко восклицает она. «Почему она с ним не развелась?» И добавляет тихо: «До сих пор...» Потому что Танины родители уже 34 года вместе.

На сегодняшний день ее отец – запойный алкоголик. Месяц он пьет, почти не закусывая. Сбрасывает вес, как медведь зимой. Спит в подъезде и на улице. И постоянно требует денег.

Потом он останавливается – и лечит пошатнувшееся здоровье до следующего запоя. Пьет витамины. Ходит капаться в больницу. Ест только правильную пищу, потому что сдают печень и желудок. Все время ноет, зудит, пилит жену и постоянно... требует денег.

Потому что Танин отец не работает. В принципе. Уже больше 10 лет. На что же он живет – спросит удивленный читатель. И сам догадается – на деньги своей жены, сестрицы Аленушки. Как же бросить братца? Ведь погибнет – козленочка (или козла) всегда норвят съесть злые серые волки. То пьяного бедняженку разденут, то побьют, то денежку, которую он у жены и деток забрал, экспроприируют. Вот и бегают Танина мама, ищет своего драгоценного по подворотням и магазинам. И занятие есть, и адреналин всегда зашкаливает. В общем, жизнь удалась. Нескучная, скажем прямо, жизнь.

Каковы признаки созависимости, обнаруживаемые у каждой Аленушки? Попробуем их обозначить.

**1. Отрицание существования проблемы.** Созависимый человек считает, что у него все в порядке. Проблемы у его партнера – ведь это он пьет, играет, нюхает или колетса. А Аленушка, с ее точки зрения, просто спасает. И хотя искалечена ее жизнь, хотя нет у нее покоя, она охотно объяснит вам, что пьет – да, случается, но ведь не бьет. Или бьет – так несильно, не то, что другие. А если сильно – значит, сама виновата, спровоцировала.

**2. Низкая самооценка, неуверенность, неверие в свои силы.** Из-за этого наши Аленушки способны на саморазрушающее поведение, позволяют издеваться над собой. Благодаря этому Аленушки игнорируют свои потребности – ведь они так ничемны, зачем им что-то делать для себя?

**3. Навязчивая помощь.** Вместо того, чтобы позволить людям самим решать их проблемы, Аленушка всегда найдет того, кому нужно помочь. Тем самым она зачастую инвалидизирует другого человека и снимает с него ответственность за его жизнь. Сосредоточенность на других в ущерб себе, сверхзаботливость отличает их от обычных людей.

**4. Депрессия.** Вся деятельность Аленушки, вся ее суета скрывает глубокую депрессию, тоску и печаль. У нее не раз опускаются руки, но она продолжает спасать, она старается не поддаваться депрессии. Не помог доктор X – обратимся к доктору Y. Не помог метод кодирования – мы ему детоксикацию и терапевтическую программу... Вечный бой Аленушки – ее способ убежать от рвущей сердце тоски. У многих Аленушек бывают суицидальные мысли, связанные с ощущением пустоты и бессмысленности существования. А забота о другом придает смысл ее жизни.

**5. Когнитивные нарушения.** У Аленушек наблюдаются нарушения в осознании многих аспектов жизни. Общаясь с ними, вы зачастую понимаете, что они неадекватны в мышлении и так же, как и их партнеры, не способны «трезво» мыслить. Их мышление нелогично, и, как первобытные дикари, они верят в чудеса, магию, «авось» и не соглашаются с очевидным: что за осенью приходит зима, что если в семье зарабатывает лишь один, то денег не хватает, и что муж не просто выпивает, а самый настоящий алкоголик. Как все же точно подмечает Юрий Лоза в песне «Смерть» особенности этих женщин, связанные с тем, что они многого просто «не видят»:

Она тихоней была, и счастья трепетно ждала,

Пока хватало слабых малых женских сил.

Не замечала голых стен, живя для дома и детей,

А он всё пил, а он всё пил. О, как он пил!

**6. Вина, стыд, ненависть, негодование** – это чувства, которые постоянно сопровождают их жизнь. Аленушка кругом виновата – и Иванушку недоглядела, и спровоцировала его срыв, и сама плохая (пункт 2) – поэтому Иванушка пьет... Стыдно перед всеми – перед соседями, которые все видят, перед детьми, которые мучаются, перед подругами и родителями, которые не понимают – для чего так жить и так себя изводить? Злость и ненависть циркулируют – они то направлены на Иванушку, то на саму себя. А как только на себя – смотри следующий пункт.

**7. Психосоматические заболевания.** У созависимых мы можем встретить гипертензию, головные боли, «невроз» сердца, язвенную болезнь, кожные заболевания. Душевная боль становится болью физической – ведь ее «проще» лечить. Приходит Аленушка к врачу – давление повышенное, врач таблеточку выписал – и полегчало. А ведь от боли душевной да от головы бестолковой нет таблеток. Это к психологу и надолго... А так все просто – не можешь сказать партнеру «убери от меня руки», зато организуешь себе экзему на лице или дерматит на теле – то же сообщение, только без слов.

**8. Утрата контроля.** Созависимые не могут планировать и нормально организовывать свою жизнь. Да и как? Вот собрала Аленушка денег на отдых для себя и детей, которые фруктами-овощами не особо разбалованы, настроила сказочных планов. Радовалась целый год, по 10-20 долларов откладывая в заветную копилочку... А муженек ее нашел и пропил, да еще избил – я же тебя на прошлой неделе просил: дай денег, а ты такая-рассякая, наверное, у любовника взяла... Но при всем этом созависимые пытаются восстановить контроль и поэтому выглядят как сверхконтролирующие люди.

Я могла бы продолжить. Перечень этих признаков отнюдь не является исчерпывающим. Но я остановлюсь и предложу вам поговорить о жизни такой пары – зависимого и созависимого партнеров.

Жизнь зависимых людей неполноценна во всех смыслах. Их недуг часто называют болезнью безответственности. Жизнь тех, кто находится рядом с ними, ничем не лучше. Они производят впечатление сверхответственных, тянут на себе всю семью, пытаются наладить отношения. Но что они чувствуют? Бездна, душевную боль, тревогу за будущее, неуверенность в своих способностях справиться с проблемами – и это только маленькая часть айсберга. В таких семьях есть дети, которые тоже страдают. Ребенок не

может изменить родителя, уйти от него, если родитель не заботится, бьет и оскорбляет, и поэтому его защищает общество. А взрослый – может. Подчеркну – взрослый. Потому что созависимый – обычно такой же ребенок, как и зависимый, только «хороший».

Хорошая сестрица Аленушка спасает своего братца Иванушку, хотя тот не слушался и стал козленочком. Она продолжает тащить его за собой в другую, более счастливую часть жизни, и за это оказывается наказанной. В сказке присутствует интересный персонаж – ведьма, которая привязала Аленушке на шею камень и бросила ее в воду. Кто такая эта внезапно появившаяся ведьма? Ведьма – это сама Аленушка, точнее, ее агрессивная часть. Почему? Да все просто – утопив сестрицу, ведьма превращается в Аленушку, отправляется в ее хоромы, и никто, даже муж, не распознает обмана. Ведьма – это Аленушка, которая адекватно обращается со своей злостью, агрессией и недовольством. Хватит козлов, решает ведьма, надо от них избавляться – и приказывает «разложить костры высокие, греть котлы чугунные, точить ножи булатные». Но козленочка так просто не возьмешь – он начинает суетиться и взывать к «хорошей части» Аленушки. Спрятанная на дно собственной души, израненной поступками Иванушки, «хорошая» Аленушка сообщает, что не может помочь. Но Иванушка настойчив.

Этот этап переживают многие созависимые, когда они решают для себя – хватит, и начинают агрессивно – или аккуратно и мягко – отстраивать границы и отделяться от своего партнера. Партнер начинает тревожиться, перестает пить (гулять, играть и т.п.) и начинает блеять, как козленочек – мол, вернись, выплынь на бережок. Чувствует, что если Аленушка, превратившаяся в ведьму, оставит его, то ему не выжить. Ведь кто-то должен зарабатывать, прикрывать Иванушку, когда он превращается в козленочка и «не вяжет лыка». Обычно Иванушке удается уговорами и обещаниями убедить Аленушку, что это было в последний раз и что больше он никогда ни к какому копытцу не подойдет и не одного глоточка не сделает... Обычно Аленушка сдается – и начинается новый цикл, новый виток сказки.

Что ждет Аленушку в итоге такой жизни? Лучше, чем Юрий Лоза, я не скажу:

*Она лежала на столе, дорогу жизни одолев,*

*Оставив все свои нехитрые дела.*

*В цепи других, ещё одна, недолюбившая сполна,*

*Не получившая ни счастья, ни тепла.*

Красиво! Беззубый Иванушка стоит возле стола с гробом и не узнает лицо Аленушки. А ей уже все равно.

Можно еще долго рассуждать о том, как, для чего и сколько раз Аленушка может спасти Иванушку, пока, наконец, не поймет, что действует в ущерб самой себе. Но это мало помогает, и именно поэтому существует идея, что созависимость – это болезнь. Созависимость прогрессирует со временем. Созависимость становится привычной формой саморазрушения. Созависимость характеризуется отрицанием очевидных вещей и самообманом. Созависимость сопровождается нарушениями здоровья, связанными с хроническим стрессом. Для созависимого характерно иррациональное поведение, о котором он может сожалеть, но при этом продолжать действовать так, как будто им

движет невидимая внутренняя сила.

Ученые пришли к выводу, что этим недугом в первую очередь страдают те, у которых было так называемое «тяжелое» детство. Это люди из неблагополучных семей, где отсутствовал один из родителей или родители страдали алкоголизмом, где дети подвергались насилию. Многие получили травмы в школе, на улице, от сверстников, учителей или других значимых взрослых. Это также жертвы сексуального, физического, эмоционального, насилия, члены сект и т.д.

Созависимость может возникнуть на любой стадии жизни. Она не обязательно связана с родителями: достаточно, чтобы любимый братец Иванушка начал употреблять наркотики или запил супруг. Внук алкоголика может страдать от созависимости, даже если его родители были абсолютными трезвенниками, потому что созависимость может передаваться по цепочке, как кирпич на стройке.

Созависимые люди, спасая другого, перестают задумываться о своих поступках. Они соглашаются и верят в те моменты, когда нужно сказать «нет». Они относятся к своим близким как к маленьким детям, решая и делая за них то, что они в состоянии сделать сами. Пытаясь помочь другому, они думают за него, считая, что могут управлять мыслями, чувствами и жизнью этого человека. Они отдают больше, чем получают взамен. Все это дает возможность созависимым постоянно чувствовать свою значимость, нужность и незаменимость. Им легче спасти кого-то, чем страдать от собственных неразрешенных проблем.

Можно ли помочь созависимым? Можно, но только если они сами осознают свои проблемы и согласятся их разрешать. А для этого им нужно развивать свою чувствительность, внимание к собственным потребностям и умение говорить «нет».

Потому что каждый Иванушка должен сам осознавать последствия своих поступков, а каждая Аленушка – понимать, что все имеют право на свой выбор, потому что хотя мы и живем вместе, мы – разные, и у каждого своя, уникальная и неповторимая жизнь.

**Наталья Олифирович**

Опубликовано на сайте: 22 февраля 2010, 3467 просмотров