

**АЛКОГОЛИЗМ** - страшный бич нашего времени. Проблема в том, что нет универсального лекарства от **АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**. К тому же, в отличие от других заболеваний, редкий **алкоголик признает себя таковым**, то есть больным, а на лечение согласны только единицы.

Как правило, самому алкогольно-зависимому и так классно, страдает семья. Именно **семье алкоголика** реклама предлагает всевозможные, спасительные средства "лечения", которые можно в тайне от больного подкладывать или подливать ему в пищу. К сожалению, чудес не бывает. Эти средства помогают алкоголикам так же, как мертвому припарка, иначе бы их ряды редели с каждым днем.

**Всевозможные кодирования помогают только, если сам зависимый от алкоголя хочет вылечиться, да и то он может в любой момент сорваться.** Это и понятно, ведь **алкоголик болен душой, и надо лечить душу, а не тело**, и тут одними чаями и программированием не обойтись.

### **СЕМЬЯ АЛКОГОЛИКА - МАСКИ СТРАШНОГО КАРНАВАЛА**

Все мы в жизни играем определенные роли, носим определенные маски, которые порой так плотно прирастают к нам, что уже сложно отличить, где ты сам, а где маска. И уже маска влияет на человека, заставляя его играть в игры, которые разрушительны и для него, и для окружающих. При этом самое сложное для человека - снять с себя маску, отказаться играть эту роль.

Знаменитый психотерапевт Эрик Берн проанализировал одну из таких деструктивных психологических игр, в которую часто играют люди, - игру "Алкоголик". В эту игру играют всерьез и долго, часто всю жизнь, и отказаться от нее бывает сложно, порой, невозможно.

**Ведущая роль принадлежит самому Алкоголику (его роль всем известна). Его жена (муж) играет роль Преследователя, который ругает Алкоголика за пьянство,**

**"наезжает", воспитывает, выгоняет из дома (не пускает домой).** Понятно, что к Преследователю Алкоголик питает не самые лучшие чувства, но и без него жить не может.

**Врач, который лечит пациента, становится Спасителем,** который иногда "успешно излечивает" алкоголика от дурной привычки, но не надолго.

**Тот человек, который дает Алкоголику выпивку в кредит или деньги в долг берет на себя роль Простака.** Несмотря на различные объяснения, Простак знает, на что Алкоголик потратит деньги. Часто эту роль играет мать алкоголика, которая сочувствует сыну (дочери). **Действия Простака - это всегда скрытая провокация (он провоцирует алкоголика на пьянство)**

В этой "игре" всегда есть **Подстрекатель, закадычный друг (друзья), который предлагает спиртное (часто в "на халяву").** Это уже открытая провокация . По сути, любая из этих ролей являются **провокацией, толкающей алкоголика на еще большее пьянство** , мешающей ему выйти из этого состояния (и роли Алкоголика). Получается замкнутый круг.

Часто **жена алкоголика играет сразу несколько ролей**, но в разное время. Так, в полночь она - Простак, она укладывает его спать, заваривает ему чай, успокаивает его, позволяя срывать на себе зло. Утром жена алкоголика предстает в роли Преследователя, ругая его за пьянство, а вечером умоляет его опомниться и бросить пить, стремится его спасти (а это уже роль Спасителя). Через день-два она снова может оказаться в роли Простака, давая ему деньги, якобы на необходимые нужды.

**Несколько ролей может нести и мать алкоголика.** Она то ругает его за пьянство (Преследователь), то спасает (водит по врачам, платит свои деньги за лечение, поит специальными чаями, травами). То, жалея свое "неразумное дитя", мать дает ему деньги на бутылку (роль Простака) или сама ее покупает с доставкой на дом или пьет вместе с ним (роль Подстрекателя). Бывает, что роли между собой делят жена и любовница, подростки дети Алкоголика.

### "ЖИЗНЬ АЛКОГОЛИКА. САПОЖНИК БЕЗ САПОГ"

Приведем один пример из жизни, который очень четко показывает **трудность всей "алкогольной" ситуации**

Саша К. отнюдь себя алкоголиком не считает, по его мнению, такого с ним не может быть. Это умный, хорошо образованный врач (2 образования: медицинское и психологическое), увлекающийся нетрадиционными методами медицины (сам знает множество приемов лечения алкоголизма - "сапожник без сапог") и имеющий частную практику в промежутках между запоями. Он не гнушается в состоянии похмелья работать с пациентами (иглокалывание, Су Джок, массаж), объясняя это тем, что так ему лучше работается. Свободный график работы позволяет ему уходить в длительные недельные запои. Понятно, что у него "дефицит" и денег, и клиентов, и Саша чувствует себя нереализованным, пребывая в постоянной депрессии по этому поводу. Свое трезвое состояние Саша не любит, ему в нем неуютно, и трезвым он себе не нравится (слишком злой и угрюмый).

**Бывшая жена (Преследователь)** постоянно ругает его за пьянство (когда он приходит к сыну раз в неделю), не разрешает видаться с сыном, не открывает двери, но иногда со скандалом впускает в дом, чтобы сын посмотрел на нерадивого папашу и понял, каким не надо быть.

**Вторая жена (Спаситель)**, с которой он живет в настоящее время, смиренно пытается вытащить его из "болота", лечит во время похмелья, кормит (за свой счет), прощая абсолютно все и используя все доступные методы и средства "спасения".

**Любовница (Простак)**, которой Саша обещает, что женится на ней, дает ему деньги на "нужды", кормит (за свой счет), и время от времени покупая бутылку, сама с ним выпивает (Подстрекатель).

**Подстрекателем для Саши является и его мать:** в редкие его появления у нее дома, она выставляет бутылочку на стол, кормит сына всякими вкусностями, запивая вместе с ним горе: "Ах, не повезло тебе с женщинами, сынок. Когда уж ты личную жизнь наладишь?"

Роль Подстрекателей играют и его два давнишних закадычных друга.

### **АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ПЛЮС ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ**

Как видите, **каждый человек из окружения алкогольно зависимого имеет свои плюсы и минусы**, и им очень сложно отказаться от своей крепкой позиции, ведь тогда велики будут их потери. Саша удобно устроился в жизни за счет любящих его женщин, удачно манипулирует ими, умно распределяя роли (каждая женщина, кроме бывшей жены, боится его потерять и соответственно стремится его удержать, а он, когда хочет - приходит, когда хочет - уходит).

На первый взгляд кажется, что **плюсы только у Алкоголика: забота и внимание Спасителя, отрицательное внимание Преследователя, жалость и деньги Простака, компания и халявная выпивка от Подстрекателей** - чем не жизнь? Не жизнь, а малина.

**Без Спасителя, Преследователя, Подстрекателей и Простака он бы и жить не смог (не было бы и роли Алкоголика)**

Но плюсы есть и у остальных участников этой игры. И это ярко видно на Сашинем примере.

**Жена, мать и любовница боятся потерять Сашу** и стремятся завоевать его любовь и внимание, его положительную оценку ("я не бросаю тебя в трудную минуту"). Каждая женщина его по-своему понимает и прощает.

**Бывшая жена имеет возможность поднять свою самооценку и "погладить" свое самолюбие** (в беседе с подругой она не преминёт небрежно бросить следующие несколько преувеличенные фразы: "Мой опять вчера ломился. Все забыть никак не может"), а также шанс отомстить (отыграться) за прежние обиды.

Но есть еще и скрытые мотивы.

Берн пришел к выводу, что **само потребление спиртного доставляет удовольствие**

### **алкоголику лишь попутно, главная его цель - похмелье**

Для него это не только физическая, но и психологическая пытка. Когда алкоголики обсуждают свою ситуацию в терапевтических целях, их интересует не проблема самой выпивки, а последующие мучения.

При злоупотреблении спиртным, кроме удовольствия от выпивки, **алкогольно-зависимый получает удовольствие от самобичевания и от того, что его распекает кто-то из его окружения, принимающий в его судьбе участие (вот для этого ему и необходим Преследователь!**

). По сути,

**самобичевание, чувство стыда является целью зависимого от алкоголя**

**Преследователь находит выход своему гневу и злости.** Есть на ком сорвать отрицательные эмоции, перед кем самоутвердиться, показать свою власть, свою правоту и положительность, а в случае чего, есть из кого сделать козла отпущения: "Он мне всю жизнь (молодость) испортил!!!". Не будет Алкоголика, кого же Преследователь будет преследовать?

**У Спасителя** чего только стоит одна его спасительная миссия, которая **возвышает его в собственных глазах и глазах (как он думает) общественного мнения.** Помогать кому-то, заботиться, жалеть кого-то - без этого он жить не может. А если за это никто "спасибо" не скажет, это даже лучше - чем больше жертва с его стороны, тем выше он в собственных глазах. Хотя, конечно, Спаситель надеется, что тот, кого он спасает, наконец-то оценит его усилия и с благодарностью ухватится "за спасительную соломинку". Но главное для него - процесс спасения, а не результат. В этом смысл его жизни. Поэтому

**Спаситель всегда найдет, кого спасти**

**Простак** просто не может отказать человеку в просьбе (сказать "нет"), пусть даже **пропащему алкоголику.** "Жалко же человека, человек же все-таки". Его плюсы: проявив "благородство", подняться в собственных глазах и не испортить отношения с алкоголиком (с приятелем, сыном, любовником).

**Подстрекатель** тоже, кроме удовольствия от выпивки и компании, где "изливается душа" и весь мир противопоставляется собутыльникам ("никто нас не понимает", "все они - сволочи"), имеет скрытую выгоду (для чего он спаивает алкоголика): он **пытается с помощью бутылки манипулировать им.** Его целью может быть хорошее

расположение к нему алкоголика, перетягивание его на свою сторону (как в случае с Сашей и его любовницей, и матерью), возможность о чем-то договориться, подписать какие-то бумаги или получить наследство.

### **ЗАМКНУТЫЙ КРУГ. ПОЧЕМУ ТАК СЛОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛИЗМА?**

Но **каждая из этих ролей деструктивна (то есть, разрушительна) и не является выигрышной**. Заикливание на проблеме, на своей роли приводит к нервным срывам, заболеваниям. **Осознав разрушительность своей роли, и стремясь от нее избавиться, человек может ее поменять на другую (например, роль Преследователя на роль Спасителя), но и другая роль так же деструктивна**

Более того, **смена персонажей роли не меняет**. То есть Алкоголик, расставшись навсегда с Преследователем или Спасителем (например, в результате развода), тут же находит других Преследователей и Спасителей, и продолжает играть свою роль, а Спаситель "притягивает" нового Алкоголика и продолжает спасать теперь уже его.

Поэтому **зависимым в этой ситуации является не только алкоголик, но и вся семья**. Ведь каждый зависит от своей роли (не человек управляет своей жизнью, а его роль). В итоге "больна" вся семья.

Как алкоголик не может жить без бутылки, завися от нее, так и его супруга (супруг) зависимы от необходимости кого-то опекать, контролировать, спасать, обвинять, осуждать. Поэтому в психологии **членов семьи алкоголика называют созависимыми**.

**Развод чаще всего не решает ситуацию. Очень часто у созависимых и следующий брак оказывается таким же неудачным, потому что они не вышли из своей роли**.

Бывает, что и после развода "игра" продолжается, так как сохраняются роли. Супруги разъезжаются, но сохраняют отношения.

Алкоголику жалко расставаться с бутылкой, жене алкоголика жалко бросать

непутевого мужа на перепутье ("Совсем ведь сопьется без меня", "Жалко мне его"). На самом деле ей не хочется расставаться с ее "великой" миссией Спасителя, без которой она уже не мыслит и жизни. Она приходит к нему, кормит, обстирывает, дает ему деньги, лечит, кодирует, водит по врачам, возится с ним как с ребенком, искренне считая, что без ее заботы он погибнет.

Что показательно, ни один непьющий мужчина не подвергается такой заботе после развода со стороны бывшей жены, его же бросившей. Одна моя клиентка, которая пришла на консультацию посоветоваться, что ей делать, с гордостью сообщила, что ее бывший муж -алкоголик сделал ей снова предложение выйти за него замуж. Выходить ей за него снова или нет: вот в чем был ее вопрос. Он уже в который раз пообещал ей "завязать", если она примет его предложение. Как видите, надежда умирает последней.

Получается замкнутый круг. Именно **поэтому проблема алкоголизма очень сложно решается**

Существует даже **игра "Непьющий алкоголик"** (роли в ней такие же, как и в "Алкоголике"), где человек проходит все стадии финансовой и социальной деградации, хотя и не пьет.

Бывают случаи, когда в подобную игру играют и дети, особенно дети алкоголиков, повторяя роль Алкоголика на детском уровне. Они лгут, прячут вещи, напрашиваются на наказание, критику (на отрицательное внимание со стороны взрослых) или ищут людей, готовых им помочь (то есть Спасителей). Заигравшиеся в такую игру дети, повзрослев, начнут игру "Алкоголик".

### **ЧТО ДЕЛАТЬ СЕМЬЕ АЛКОГОЛИКА? КАК ПРЕКРАТИТЬ БЕГ ПО КРУГУ?**

**Где же выход из этого замкнутого круга? Выход есть, но не каждому он по душе. Важно прекратить подыгрывать Алкоголику, перестать его бичевать или спасать.**

Алкоголик подсознательно бросает вызов окружающим: "Посмотрим, сможете ли вы меня остановить!?", и остальные члены семьи ни в коем случае не должны принимать этот вызов. Для Алкоголика нет ничего интереснее возможности продолжать игру. Поэтому помочь в этом случае может только выход из игры.

## Сценарий алкогольной семьи. Алкогольная зависимость

Автор: Марина Морозова

---

Конечно, очень сложно снять маску и прекратить играть привычную роль. Менять роли (например, роль Преследователя на роль Спасителя) бесполезно. Лучше просто выйти из игры!

*Источник:*

[Центр психологической поддержки бизнеса и семьи "5 ДА!"](#)