ПИСЬМА ОТ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО

РОБИН НОРВУД

ПРОДОЛЖЕНИЕ БЕСТСЕЛЛЕРА «ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО»

ДОБРАЯ КНИГА

Робин Норвуд
Письма от женщин, которые любят слишком сильно

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27817744
Письма от женщин, которые любят слишком сильно. / Робин Норвуд: Добрая книга; Москва; 2018
ISBN 978-5-98124-710-1

Аннотация

Международный бестселлер Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно» перевернул наши представления о любви и помог нескольким поколениям женщин во всем мире избавиться от неблагополучных отношений. В своей новой книге Робин Норвуд на конкретных примерах разбирает различные особенности зависимости от отношений, показывает ее корни и глубокие связи с другими зависимостями и проблемами в нашей жизни, рассказывает о принципах и этапах процесса исцеления.

С величайшим состраданием и теплотой Робин Норвуд показывает нам ясный путь к новой, счастливой и полноценной личной жизни и к новым отношениям, основанным на подлинной любви и близости.

Содержание

Благодарности 5
Предисловие 7
Введение 15
Глава первая 20
Глава вторая 36
Конец ознакомительного фрагмента. 61

Робин Норвуд
Письма от женщин, которые любят слишком сильно

© Робин Норвуд, 1988.
© ООО «Издательство «Добрая книга», 2017 – издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

* * *

Разум может обдумывать собственные мысли многие годы, и все равно не достигнет в самопознании того, чему пламенная любовь научит его за день.
Ральф Уолдо Эмерсон. История

Благодарности

Выход в свет этой книги, как и книги «Женщины, которые любят слишком сильно» (далее – «ЖКЛСС»), сравним с родами, которые принимали две великолепные «акушерки». Первая – мой издатель Лора Голден Белотти, подарившая жизнь «ЖКЛСС»; ее ум и талант вновь ярко проявились в этом проекте. Несмотря на то, что Лора недавно родила сына и полностью погрузилась в радости и заботы материнства, она нисколько не потеряла свою замечательную редакторскую хватку, а также способность вдохновлять и быть мягкой и настойчивой одновременно. Для меня было огромным счастьем снова работать с ней.

И вторая – Виктория Рей Стар, прекрасный и светлый человек. Перепечатывая письма и мои комментарии к ним, написанные от руки, она привносила в рукопись свое глубокое и очень личное понимание сути проблем, о которых шла речь в книге, и оставляла многочисленные пометки на свежеотпечатанных страницах. Иногда мне приходилось повторно редактировать текст с учетом ее наводящих вопросов и убедительных аргументов. Наши нескончаемые беседы помогли мне посмотреть на многие вопросы, обсуждавшиеся в этой книге, с других точек зрения.

Конечно же, я одна несу ответственность за все огрехи и недостатки этой книги, но эти две женщины внесли неоце-

нимый вклад в ее создание, и я глубоко благодарна им за это.

Предисловие

«Ну что, когда ждать *вторую* книгу?» Кажется, мне начали задавать этот вопрос сразу же после того, как я закончила работу над книгой «Женщины, которые любят слишком сильно», и реагировала я всегда одинаково. Я ощущала себя роженицей, изнуренной долгими и сложными родами, которая лежит в постели и пытается прийти в себя, в то время как у изголовья ее кровати суетятся восторженные посетители и задают один и тот же вопрос: «Ну что, когда ждать *второго* малыша?» Почему-то мне казалось, что сама постановка вопроса сильно занижает значимость моих достижений, и я зачастую отвечала с раздражением, как могла бы ответить только что родившая женщина: «Сейчас я даже думать об этом не хочу!» В глубине души я была уверена, что ничто не заставит меня снова испытать такие муки.

Семена, из которых, образно говоря, могла вырасти новая книга, были посеяны в тот момент, когда я получила первое письмо от читательницы «ЖКЛСС». Еще до дня официального выхода книги одна женщина прочитала ее и была настолько тронута, что решила написать мне письмо. Ниже я привожу это письмо без сокращений.

Уважаемая г-жа Норвуд!

Я никогда в жизни не была настолько тронута книгой, чтобы мне захотелось взять ручку и бумагу

и написать письмо автору. На вашу[1] *книгу я натолкнулась случайно, когда искала книги, которые помогли бы мне на новом этапе моей жизни. Призна́юсь, что ваша книга настолько сильно повлияла на меня, что, без сомнения, стала главной причиной, заставившей меня повернуть жизнь в совершенно иное русло и положить конец годам непрекращающейся боли и растерянности. Иногда у меня возникало ощущение, что эта книга написана специально для меня. Она действительно очень сильно повлияла на меня. Помню, как однажды ночью я сидела на полу на кухне, внимательно вчитываясь в каждое слово; порой мне приходилось закрывать книгу и откладывать ее в сторону, чтобы перестать реветь. Да благословит вас Господь за ваше умение объяснять, за ваше тонкое восприятие и ваш писательский дар, но главное за то,*

---

[1] В текстах писем, которые приводятся в этой книге, мы пишем местоимения «вы» и «ваш», встречающиеся в середине предложения, во всех падежах и родах со строчной буквы. Несмотря на то, что орфография русского языка допускает написание местоимений «вы» и «ваш» с заглавной (прописной) буквы при вежливом обращении к конкретному лицу в личных письмах (Вы, Ваш), само по себе обращение на «вы» (то есть во множественном числе) уже звучит достаточно уважительно и не требует дополнительного выделения путем написания этого обращения с заглавной буквы; такое выделение уместно лишь в исключительных случаях или в важных официальных документах. (В английском языке при вежливом и уважительном обращении на «вы» местоимения «вы» (you) и «ваш» (your) всегда пишутся со строчной буквы, если только речь не идет о высокопоставленных титулованных особах.) Кроме того, постоянное написание местоимений «вы» и «ваш» с заглавной буквы сильно перегружало бы текст этой книги, значительную часть которой занимают письма и ответы на них. – *Прим. ред.*

что вы решили написать эту книгу!

Я была замужем за очень влиятельным мужчиной, и мне пришлось оставить его ради собственного спасения, несмотря на то, что он по-своему очень меня любил. Теперь, благодаря вашему таланту, я вижу, что многого не понимала в наших отношениях.

Бет Б.

Читая это письмо, я плакала. Для того, чтобы «родить» «ЖКЛСС», мне потребовалось три года и немало сил, но теперь я знала, что все это было не зря. В то время, когда я еще была «беременна» этой книгой, мне было нелегко, когда люди, лучше меня разбиравшиеся в издательском бизнесе, упорно твердили мне, что для того, чтобы книга продавалась, она должна быть легче, позитивнее, менее депрессивной, и что нужно намного меньше акцентировать внимание на зависимости. Но я приняла решение описывать все именно так, как есть, опираясь на собственный многострадальный опыт отношений с мужчинами, а также на опыт своих пациентов и друзей. Моей целью было указать на то, что зависимость и созависимость[2] слишком часто проявлялись в

---

[2] Чаще всего (в том числе везде в этой книге) под созависимостью понимается патологическое состояние сильной психологической, социальной или даже физической зависимости от другого человека, имеющего какую-либо зависимость (алкоголизм, наркомания и т. п.). Зависимость в данном случае проявляется в том, что созависимый человек, позволив ненормальным пристрастиям и поведению зависимого человека влиять на себя, оказывается полностью поглощенным потребностью контролировать действия этого зависимого человека, чтобы таким образом регулировать собственное психическое состояние. Созависимость зача-

наших жизненных историях, и объяснить, какой опасности мы подвергаем себя, продолжая следовать этой болезненной модели поведения в жизни и в отношениях с мужчинами. Я хотела особо отметить, какая огромная работа нам предстоит, если мы захотим изменить эту модель поведения. Так как я старалась правдиво описать тяжелую жизнь женщин, которые любят слишком сильно, то, вопреки ожиданиям некоторых людей, моя книга не стала легким и приятным руководством по практической психологии, но она стала именно такой книгой, которую я хотела написать.

Прочитав письмо Бет, я поняла, что книга «ЖКЛСС» помогла как минимум одному человеку. Но из письма Бет я извлекла и кое-что большее, нежели простое подтверждение того факта, что моя цель была достигнута. Как и Бет, мне было знакомо ощущение, которое испытываешь, когда сидишь на полу и захлебываешься слезами от боли, облегчения и благодарности оттого, что другая женщина правдиво рассказала о своих страданиях – страданиях, так похожих на мои собственные. В моем случае это произошло после того, как в начале 1970-х я прочитала статью, автор которой рассказывала о том, каково быть женщиной в нашей культуре, и

стую характерна, например, для родственников и близких зависимого человека, которые таким образом косвенно (через зависимого человека) тоже становятся зависимыми от его пристрастия (т. е. со-зависимыми, отсюда название). Одним из главных отличительных признаков созависимости является принятие на себя ответственности за зависимого человека, обычно сопровождающееся отказом от ответственности за себя самого. – *Прим. ред.*

что нужно открыть глаза и наконец позволить себе увидеть и признать тот факт, что женщин постоянно унижают. Прочитав эту статью, я была потрясена и поняла, что больше не одинока. Автор статьи так глубоко и правдиво рассказывала о моем собственном стремлении не замечать того, что вызывает страдания, злость, ощущение своего унизительного положения – всего, что было в те времена частью жизни женщины в обществе, где доминировали мужчины. Но решение не обращать внимания на то, что со мной происходит и как я на это реагирую, слишком дорого мне стоило, и автор статьи говорила о моем скрытом желании окончательно проснуться, увидеть, услышать, прочувствовать все происходящее в моей душе и перестать быть молчаливым соучастником собственного унижения. Я была во всем с ней согласна и, следуя ее примеру, смогла осознать и позволить себе испытывать те чувства, которые раньше скрывала даже от самой себя. Ее правда помогла мне повзрослеть и стать смелее. Теперь, десять лет спустя, перечитывая письмо Бет, я вспоминала о тех переменах, которые произошли со мной тогда. Другая женщина была тронута моей книгой так же глубоко, как и я когда-то, и теперь она делилась своим опытом со мной. Между нами была связь – глубокая, крепкая и светлая.

Вслед за этим первым письмом на меня обрушилась лавина писем от читательниц. По телефону (до тех пор, пока огромное количество звонков не привело к неизбежной необходимости скрывать мой номер) и в письмах женщины,

а порой и мужчины, хотели рассказать мне о том, какое значение имела для них моя книга. Они хотели излить душу и, в большинстве случаев, поблагодарить меня. Но некоторые из них хотели получить ответ на конкретный вопрос или обсудить проблемы, которые не были затронуты в книге.

Это были важные вопросы. С некоторыми из них я постоянно сталкивалась в моей практике терапии зависимостей. Другие возникли в связи с темами, поднятыми в «ЖКЛСС», и постоянно всплывали не только в письмах, но и во время моих лекций и семинаров. По мере того, как мой рабочий стол и практически все свободное пространство в доме заполнялось письмами, которые ждали ответа, я начала искать более эффективный способ лично ответить на все письма сразу и на каждое в отдельности. И несмотря на то, что время и количество писем делало эту задачу невыполнимой, я старалась подробно ответить на каждое письмо, исходя из своего личного опыта женщины, которая любила слишком сильно, и, как следствие, всю жизнь страдала от любовной зависимости, но также исходя из своего многолетнего опыта работы психотерапевтом, специализирующимся на терапии зависимостей.

Я также понимала, что людям, написавшим эти письма, было нужно нечто большее, чем мой ответ. Они были нужны друг другу. Эти мужчины и женщины, которые стольким делились со мной, должны были услышать истории других людей, чтобы вместе разобраться в том, как болезненная лю-

бовная зависимость влияла на их жизнь. Я хотела дать возможность тем, кто никогда не слышал о такой зависимости или еще не ощутил на себе ее воздействие, изменить свою жизнь, узнав о том, как это произошло с теми, у кого были похожие проблемы.

Будучи психотерапевтом и опираясь на свой личный опыт постепенного исцеления, я убеждена в том, что группы взаимопомощи приносят огромную пользу. Я считаю, что такие группы, созданные из людей, настроенных на откровенное обсуждение общей проблемы, и организованные просто и в соответствии с духовными принципами, – самое мощное и надежное средство исцеления. Это основа для избавления от всех видов зависимостей, как наркотических, так и психологических. Такие группы дают зависимым людям надежду на новую жизнь.

Работая над книгой «Письма от женщин, которые любят слишком сильно», я ставила перед собой две цели. Первая – дать подробный ответ на огромное количество писем, в которых были затронуты общие темы. Вторая – дать людям, зависимым от отношений с другим человеком, возможность узнать о том, как боролись с ней другие, смогли ли они исцелиться и каким образом им это удалось.

Разумеется, для того, чтобы чтение принесло максимальную пользу, следует сначала прочитать «ЖКЛСС» – прочитать медленно, вдумчиво и, возможно, не один раз. Я настоятельно рекомендую перечитать ее перед тем, как вы начне-

те читать эту книгу. Пока вы *полностью* не переварите всю информацию из «ЖКЛСС», от этой книги будет мало пользы, так как в ней не объясняются принципы, изложенные в «ЖКЛСС». Цель этой книги – на примерах моих читателей показать, каких результатов можно добиться, руководствуясь этими принципами в реальной жизни.

Когда мы одиноки и растеряны, нам очень нужна не просто компания, а компания таких же, как мы. Я убеждена в том, что люди читают столь популярные в прессе колонки советов не ради ответов, а ради самих вопросов. Мы хотим знать, что мы не одиноки, что среди других людей, чья жизнь скрыта от нас, есть те, кто страдает так же, как и мы. Я благодарна всем за то, что я не одинока в работе над этой книгой. В те годы, когда я сама лечилась от зависимости, было именно так, но теперь многие из вас поделились со мной своими историями и помогли мне прийти к свету. Я надеюсь, что благодаря этой книге вы тоже сможете делиться друг с другом своими проблемами и своим опытом.

Эта книга посвящается всем вам.

Введение

Все письма, приведенные в этой книге, подлинные и размещены с разрешения их авторов. Многие письма содержали слова благодарности за то, чему их авторы научились благодаря книге «Женщины, которые любят слишком сильно». Я выражаю свою признательность авторам этих писем, но слова благодарности были удалены из каждого письма, чтобы не перегружать книгу. Письма были сокращены и отредактированы с целью внесения большей ясности, а также для того, чтобы сохранить в тайне личности их авторов.

Все письма и ответы на вопросы были рассортированы по главам, каждая из которых посвящена определенной теме. Однако авторы писем зачастую затрагивают сразу несколько разных вопросов и проблем. Так как в жизни различные зависимости, в том числе зависимость от отношений с другим человеком (со-зависимость), как правило, накладываются одна на другую, то же самое происходит и в письмах. Например, одно и то же письмо может касаться алкогольной зависимости, алкогольной созависимости, сексуальной зависимости, инцеста и компульсивного переедания. Таким образом, любая сортировка этих писем весьма условна, поэтому не ожидайте от каждого письма полного соответствия теме, заявленной в названии той главы, в которую оно вошло.

Отвечая на каждое письмо, я опираюсь на свой пятна-

дцатилетний опыт работы с различными зависимостями, а также на свой личный опыт женщины, которая всю жизнь любила слишком сильно и которой потребовалось почти семь лет, чтобы исцелиться. Но это ни в коей мере не означает, что мои советы – единственно верные. Это просто *мои* советы: неполные, субъективные и очень личные. Я не пытаюсь давать исчерпывающие ответы. Скорее, каждое письмо я рассматриваю с той позиции, что зависимость – это *болезнь*, и в каждом ответе или комментарии я рассказываю о том, как, по моему глубочайшему убеждению, сложившемуся благодаря многолетнему опыту проб и ошибок, ее вылечить. Читатели могут не одобрить мой ответ на какое-нибудь из этих писем или не согласиться с ним. Я готова признать, что можно было бы ответить по-другому, возможно, более конструктивно, с большей пользой и по существу. Каждый из нас будет смотреть на эти письма и мои комментарии к ним со своей точки зрения и воспринимать их через призму собственного опыта, как чернильные пятна из теста Роршаха, в которых каждый видит что-то свое, уникальную историю из собственной жизни. Эти письма затронут наш личный опыт и переживания, и, конечно же, то, что мы увидим и почувствуем, будет отличаться от реакции других людей. Я считаю, что ответы на письма – не самое главное. Гораздо важнее сами письма с их болью, надрывом, повествованием об усвоенных уроках, ухудшении или улучшении, а иногда и о триумфе.

Мы все хотим получить ответы на наши вопросы, понять, почему мы боимся, сомневаемся и страдаем. Ответы придут со временем, но это будут не чьи-то советы, а чужой пример в сочетании с нашим собственным стремлением изменить свою жизнь. Для того чтобы исцелиться, мы последуем за теми, у кого были такие же проблемы, такие же страхи, сомнения и страдания, за теми, кто искал свой путь к исцелению. Осмысливая истории, рассказанные другими людьми, их ошибки и достижения, мы тоже найдем свой путь.

Наконец, я хочу, чтобы читателям было абсолютно ясно, что эта книга – не трактат о любви или о том, как найти подходящего мужчину или наладить отношения. Напротив, эта книга, как и «ЖКЛСС», адресована гетеросексуальным женщинам, которые *зависимы* от отношений. Ее цель – помочь женщинам, жизнь которых постепенно становится неуправляемой из-за того, что они болезненно одержимы любовью к конкретному мужчине или к последнему из своих партнеров, или, если отношения только что закончились, поисками мужчины. Но это не означает, что я считаю, будто только гетеросексуальные женщины становятся зависимыми от отношений, потому что это совершенно не так. Многие мужчины тоже страдают от такой зависимости, и особенно часто такая зависимость присутствует у гомосексуальных пар. Я рассказываю именно о гетеросексуальных женщинах, потому что их опыт зависимости от отношений мне наиболее понятен как с личной, так и с профессиональной точки зрения.

Хотя эта книга в основном содержит письма от женщин, одержимых мужчинами, в нее также включены письма от гомосексуальных мужчин и женщин, от гетеросексуальных мужчин, от родителей, одержимых любовью к своим детям, и от детей, одержимых любовью к своим родителям. Я надеюсь, что «Письма от женщин, которые любят слишком сильно» будут полезны для всех этих людей, а также для тех, чьи отношения уже осложнены проблемами, но пока еще не превратились в зависимость. Как бы то ни было, эта книга адресована женщинам, чье психическое и физическое здоровье находится под угрозой или уже начало ухудшаться, чья работоспособность начала снижаться или уже снизилась; женщинам, у которых часто возникают финансовые проблемы; женщинам, которые не уделяют внимания детям, друзьям и родственникам и ничем не интересуются; женщинам, которых посещали мысли о самоубийстве, – тем, чья зависимость от мужчин и от того, что они называют «любовью», с годами становится все сильнее и сильнее.

Как я уже писала в «ЖКЛСС», я считаю, что зависимость от отношений – это поддающийся определению, диагностируемый и излечимый *патологический процесс*, похожий на другие зависимости, такие как алкоголизм или компульсивное переедание. Как и другие зависимости, без лечения эта болезнь прогрессирует (т. е. состояние человека ухудшается), но поддается лечению при проведении специальной терапии, затрагивающей физическую, душевную и духовную

жизнь человека. По моему твердому убеждению, лечение, не затрагивающее хотя бы одну из этих трех сфер жизни, не дает долгосрочных результатов.

Все это нужно было сказать, чтобы пояснить, почему, по моему мнению, для исцеления зависимости необходим бескомпромиссный подход к ее лечению. Самый эффективный подход к лечению зависимости – подход, который используют группы взаимопомощи, работающие на основе принципов «Анонимных алкоголиков» и аналогичных им групп; на мой взгляд, этот подход также является наиболее эффективным и в лечении зависимости от отношений. Это *единственный* подход к терапии зависимостей, который я могу порекомендовать.

Глава первая
Письма от женщин, которые…

Уважаемая Робин Норвуд!

Я ненавидела вашу книгу.

Я ненавидела книгу «Женщины, которые любят слишком сильно».

Я так сильно ненавидела эту книгу, что мне потребовалось несколько месяцев, чтобы ее прочитать.

Иногда за день мне удавалось прочитать только одну страницу.

Я ненавидела женщин, о которых вы писали. Я ненавидела их истории.

Я ненавидела все, о чем вы писали.

А затем я дочитала книгу до конца.

И потом:

– Я впервые пошла на встречу «Анонимных переедающих» (Overeaters Anonymous).

– Открыла для себя Ал-Анон[3].

---

[3] Ал-Анон (Al-Anon) – анонимное содружество родственников и друзей алкоголиков, предлагающее программу «Двенадцать шагов» для их оздоровления, независимо от того, признает ли сам алкоголик наличие проблемы с алкоголем и ищет ли он помощи (алкоголизм при этом рассматривается как семейное заболевание, даже если алкоголизмом страдает только один из членов семьи). Частью Ал-Анон является Алатин (Alateen) – содружество подростков, имеющих пьющих родителей или друзей. – *Прим. ред.*

– Я вступила в сообщество «Взрослые дети алкоголиков».

– Я стала посещать сеансы групповой терапии.

– Я открыла для себя VOICES[4] *и впервые в жизни рассказала о том, как меня изнасиловали.*

– Я перестала объедаться.

– Я нашла новую работу.

– Я впервые спланировала свой бюджет (мне тридцать три года).

– Я начала новую жизнь.

Я была безумной и не контролировала себя. Мой рост метр шестьдесят, а весила я 45 килограммов из-за нервной булимии[5]*. Сегодня я не могу прожить и дня без «ЖКЛСС»: один экземпляр книги лежит дома на моем журнальном столике, а второй – в ящике моего стола на работе.*

Спасибо вам.

Уэнди Д.

Мне кажется, что письмо Уэнди говорит само за себя. Одного только чтения книги, независимо от того, насколько

---

[4] VOICES (Victims Of Incest Emerged Survivors, в вольном переводе с английского – «Люди, признавшиеся в том, что стали жертвами инцеста», акроним фразы совпадает с английским словом «Голоса́») – организация помощи жертвам инцеста. – *Прим. пер.*

[5] Нарушение пищевого поведения, характеризующееся приступами переедания, чередующимися с крайними мерами для уменьшения влияния съеденного на массу тела (вызывание у себя рвоты, злоупотребление слабительными, излишне строгая диета или голодание) на фоне чрезмерной озабоченности весом собственного тела. – *Прим. ред.*

глубоко она вас тронула, недостаточно для того, чтобы изменить нашу жизнь так, как нам бы этого хотелось. В лучшем случае, книга может стать ориентиром, указывающим направление, в котором нам нужно двигаться. И каждый сам решает для себя, становиться на этот путь или нет. Но это письмо поднимает очень важный вопрос. В какой момент на самом деле начинается *исцеление* от любой зависимости?

> Исцеление начинается в тот момент, когда мы направляем энергию, которую ранее тратили на болезнь, на исцеление от этой болезни.

Исцеление начнется тогда, когда мы, как и Уэнди, захотим направить свою энергию и силы, которые до этого расходовали на болезнь или болезни, на исцеление. Исцеление Уэнди требует времени, труда и настойчивости, но зависимость тоже очень дорого ей обошлась. Поэтому она приняла решение сделать все необходимое для того, чтобы исцелиться – и каждый день она продолжает делать такой выбор. Таким образом, она начала исцеляться, и ее исцеление будет продолжаться до тех пор, пока она выбирает этот путь.

С чего начать тем из нас, кто еще не сделал первый шаг к исцелению зависимости от отношений? Мы начинаем с *готовности* направить энергию и силы, которые мы раньше тратили на попытки изменить других, на то, чтобы изменить себя. Возможно, наши первые шаги в этом направлении не будут легкими и быстрыми, а скорее покажутся нам очень маленькими, но мы должны научиться ценить важность каж-

дого шага. По мере того, как мы продвигаемся вперед по пути к исцелению, *каждый* шаг, который мы делаем, очень важен, потому что каждый шаг изменяет направление нашей жизни.

Следующее письмо – хороший пример того, каким может быть первый шаг к исцелению. Этот маленький первый шаг, за которым последуют другие, повлияет на всю оставшуюся жизнь этой женщины. Она уже начала изменяться.

Уважаемая Робин Норвуд!

День святого Валентина всегда был для меня праздником, которого я ждала с надеждой, но при этом опасалась, что он принесет разочарование, потому что предназначен для любви, а ее в моей жизни нет.

Два дня назад я была на тридцатой странице «ЖКЛСС». В ящике моего стола лежала «валентинка», красивая, с намеком, предназначенная для мужчины, который вот уже несколько недель не проявлял заинтересованности в наших отношениях. Не отправлять ему эту открытку кажется таким простым решением, но, наверное, я впервые в жизни осознанно приняла решение перестать тратить свое время и силы на мужчину, который не испытывает ко мне ответных чувств.

Я еще не дочитала вашу книгу до конца. На самом деле, мне тяжело читать, потому что вы так ясно объясняете мне, почему все мои отношения с мужчинами терпели крах. Может быть, в этом и есть

ключ к моему освобождению.

«Валентинка» все еще у меня. Я не собираюсь ее отправлять. Возможно, День святого Валентина станет моим Днем Победы.

Тео П.

Для того чтобы Тео продолжила исцеление, ей нужно не только воздержаться от любовных посланий мужчине, который ею не интересуется, но и сделать что-нибудь приятное *для себя*, чтобы заполнить образовавшуюся пустоту. Мы не можем прекратить зависимое поведение, не заменив его на другое (желательно, более позитивное). В противном случае, зависимость опять возьмет верх. Это происходит потому, что природа не терпит пустоты, особенно в сфере человеческих отношений и эмоций.

Так как Тео в силах и отдавать, и получать то, что она мечтала получить от других людей, ей не нужно ждать, пока придет какой-нибудь мужчина и заполнит ее внутреннюю пустоту любовью и радостью. Она сама может стать для себя источником любви, если захочет. Чем больше она будет любить и баловать себя, тем меньше вероятность того, что она позволит другим плохо обращаться с нею.

Все это легко сказать, но не так легко сделать, потому что самое сложное для нас – заставить себя думать, чувствовать или действовать иначе, особенно когда это касается нас *лично*. Тео признает, что не смогла еще дочитать «ЖКЛСС» до конца, потому что ей не по себе от собственной модели вза-

имоотношений. Но ради исцеления мы должны измениться, а возможность изменения появляется благодаря осознанию. Мы должны посмотреть правде в глаза, а для этого нужна храбрость; мы должны захотеть признать, что не идеальны, что нам нужна помощь и что мы не справимся с нашими проблемами в одиночку, а для этого потребуется смирение. Итак, *храбрость и смирение* абсолютно необходимы для того, чтобы начать процесс исцеления.

Следующее письмо рассказывает, что нужно делать, чтобы процесс исцеления не прекращался.

Уважаемая Робин Норвуд!

Мои родители злоупотребляют алкоголем. Я осознала, что, хотя я не пью и не употребляю наркотики, я всегда привязывалась к мужчинам, имеющим склонность к саморазрушению. Я пыталась контролировать мужчин, с которыми жила, с помощью угроз, подкупа, лести, нравоучений и других манипуляций, которые, как я надеялась, должны были сработать.

Теперь я понимаю, что я сама тоже склонна к саморазрушению, потому что всегда выбираю только ущербных мужчин, нуждающихся в заботе и опеке. К мужчинам, которые умны и здоровы, я всегда со временем теряю интерес.

Мой нынешний парень сейчас в армии, и он только что звонил мне с гауптвахты, куда его посадили на сорок пять дней за хранение марихуаны. Он сказал, что усвоил урок и что больше не наделает глупостей.

Я ответила ему, что рада это слышать и надеюсь, что он будет беречь себя. Я понимаю, что на самом деле могу позаботиться только о себе, и через пару дней собираюсь пойти на встречи Ал-Анон и «Взрослых детей алкоголиков».

Не знаю, будем ли мы когда-нибудь опять вместе, да это и не важно, потому что я учусь тому, чтобы нормально жить самостоятельно.

С наилучшими пожеланиями от исцеляющейся жертвы зависимости от отношений.
Брит Дж.

То, что Брит оставляет в стороне свои проблемы с парнем, сосредотачивает внимание на нездоровой модели собственного поведения и ищет помощи, чтобы ее изменить, говорит о том, что она находится на первом этапе исцеления зависимости от отношений. От того, насколько сильным будет ее стремление к исцелению, будет зависеть, перейдет ли она на следующий этап или нет. Прочитав письма других людей, зависимых от отношений, вы поймете, что невозможно определить, сколько боли требуется для того, чтобы человек принял окончательное решение исцелиться. Кому-то даже невероятная степень личного унижения и деградации не кажется достаточной для того, чтобы сдаться и начать исцеление. Вместо этого зависимый от отношений человек ведет себя как азартный игрок, который уже не может остановиться, *потому что так много уже было потеряно*, и использует свое унизительное положение для оправдания отча-

янных попыток контролировать другого человека, пытаясь спасти неуклонно ухудшающуюся ситуацию. Другими словами, чем хуже становятся последствия зависимости от отношений, тем хуже люди себя чувствуют. Но некоторые опускаются на самое «дно» и в какой-то момент понимают, что готовы пойти на все, лишь бы излечиться.

Иногда сложно понять, почему человек, осознавший, какую разрушительную силу несет в себе зависимость, и решивший бороться с ней, потом теряет всякое желание продолжать это делать. Именно так чаще всего и бывает. Именно поэтому следует различать три фазы исцеления: вы начинаете осознавать, что вашей жизнью управляет зависимость (это может произойти во время чтения «ЖКЛСС»); у вас появляется желание побороть эту зависимость, потому что она угрожает вашей жизни (например, посещая встречи группы взаимопомощи, работающей с определенной зависимостью); вы продолжаете работать над своим исцелением каждый день, и это становится вашей главной задачей в жизни (регулярное посещение групп взаимопомощи и молитвы). Как это ни прискорбно, желание исцелиться – лишь первый шаг, и нет никакой гарантии, что исцеление будет продолжаться. Очень многие алкоголики бросают пить, но не могут оставаться трезвенниками, и очень многие зависимые от отношений люди начинают процесс исцеления, но так и не доводят его до конца.

У любой зависимости есть одно необъяснимое свойство:

ни один терапевт, каким бы опытным и знающим он ни был, не в состоянии точно сказать, кто сможет исцелиться от зависимости, а кто нет. Можно быть уверенным только в одном: большинство зависимых людей так и не излечатся. Но те, кто изо дня в день продолжают желать исцеления от зависимости больше всего остального и делают исцеление своим *главным* приоритетом в жизни, со временем, потихоньку, шаг за шагом и, как правило, при поддержке людей, которые уже прошли через такие же муки, придут к такому исцелению.

Помимо желания, храбрости и смирения, которые так необходимы для того, чтобы начать процесс исцеления, мы должны развить в себе еще два качества: *бескомпромиссную честность и способность к самоанализу*, а также *способность уповать на Высшую Силу, более могущественную, чем мы сами*. Наши представления о Высшей Силе не обязательно должны соответствовать общепринятым представлениям или убеждениям других людей. Можно называть ее Господом. Можно никак не называть. Ее можно найти как в церкви или храме, так и в группе поддержки. Это очень личное понятие, и каждый сам формулирует его для себя, но обращение к нему всегда дает прилив сил и утешение.

Письмо Сесилии – хороший пример того, как необходим этот источник силы в тот момент, когда процесс исцеления меняет нашу жизнь.

Уважаемая Робин!

Хочу рассказать вам о том, что произошло в моей жизни с тех пор, как два года назад я прочитала вашу книгу. Прочитав «ЖКЛСС», я в полной мере осознала, что живу в семье алкоголиков, и что от этой болезни страдают все члены моей семьи без исключения. Я сходила на пару встреч Ал-Анон и начала лучше понимать себя и мотивы своих поступков. Я почувствовала себя «исцеленной».

На самом деле, все только начиналось.

После неудачного раннего брака и ужасного романа с мужчиной, у которого было мрачное криминальное прошлое, я смогла понять свои ошибки и, наконец, сделать более разумный выбор. Сейчас я снова замужем, на этот раз за прекрасным человеком, который на руках меня носит. Бывает, я злюсь, когда он говорит, что любит меня. А иногда я специально ищу повод для ссоры. Мне нравится злиться. Я еще не научилась быть любимой.

Кое-что в моем далеком прошлом долгие годы ускользало из моей памяти, но недавно, с Божьей помощью, я начала заново вспоминать об этом. Пять месяцев назад, когда память об этом вернулась ко мне, сначала я чуть было не умерла от боли. Я вспомнила, что, когда мне было четыре года, мой отец домогался меня. Когда я, наконец, осознала это, многое вдруг стало мне ясно. Я всегда ненавидела и жалела свою мать, но теперь начала понимать ее. Конечно же, она пила. Что ей оставалось делать? Смириться с правдой? Сомневаюсь. Ей не с кем было

этим поделиться.

Все это время я жила, отрицая реальность случившегося. Я хочу рассказать вам, насколько сильным бывает отрицание. Когда всплыла правда о моем детстве, мое физическое состояние резко ухудшилось. У меня появились «сердечные приступы», во время которых я ощущала боль в груди и чувствовала, что теряю сознание. Мне сделали ЭКГ, и врач сказал, что никаких проблем с сердцем у меня нет – напротив, сердце у меня очень сильное, и проблема не в нем. Но со мной опять стали случаться приступы паники даже тогда, когда я не думала об отце с матерью. Я все еще старалась подавить мысли о случившемся со мной. Я не желала об этом помнить. Не хотела об этом знать. Я чувствовала, что все, что я знала о своей семье, было ложью. Я думала, что теряю рассудок. В нашем доме все врали, хотя правда была на поверхности. Я больше ни во что не верила и ничего не понимала.

В то ужасное время любящий Господь попросил меня перестать пить. Отчаяние и боль, вызванные безумием моих родителей, я пыталась топить в вине. Я уже приняла решение, что никогда не буду такой, как мои родители, но не отдавала себе отчет в том, что я такой же алкоголик, как и они. Сейчас я благодарна тем трем поколениям алкоголиков, благодаря которым я появилась на свет.

Без выпивки я почувствовала себя беззащитной. До этого алкоголь, сарказм, грязные склоки и злость

были нужны мне, чтобы перестать чувствовать внутреннюю боль. Но Господь велел мне оставить и эту тактику.

У меня постоянно было учащенное сердцебиение, а три-четыре раза в неделю меня мучила мигрень. Мое тело взбунтовалось из-за моего отрицания прошлого, и это истощило мои силы.

В последнее время я плакала так много, как никогда не плакала в детстве. Нахлынувшее на меня горе пугало меня. Порой мне казалось, что я никогда не перестану лить слезы.

Я пишу вам об этом, Робин, чтобы вы знали, с чем могут столкнуться люди, прочитавшие вашу книгу. Мучения в процессе подлинных перемен – это самая ужасная боль, которую я когда-либо испытывала. Она не пришла внезапно и быстро не пройдет. Возможно, мне потребуются годы и вся моя любовь к Господу, чтобы примириться с этой ужасной семейной тайной, принять ее, излечиться и простить всех, кто в ней замешан. Это так тяжело, и цена примирения очень высока. Но еще больше придется заплатить, если продолжать не замечать этого. Пожалуйста, расскажите об этом людям.

Сейчас у мня все очень хорошо. Мне все еще больно, я страдаю и пла́чу, но выздоравливаю. Я перестала изображать беспечность и легкомысленность. Мне требуется все меньше одобрения со стороны любой другой живой души, я ставлю себе реальные цели и мягкие разумные ограничения. Я больше не кидаюсь

спасать каждого несчастного, который встречается на моем пути. Мне все больше нравится в первую очередь заботиться о себе. Мне даже все больше нравится быть любимой!

Я всегда думала, что просто хочу быть любимой, но на самом деле выбирала только тех людей, которые были неспособны меня полюбить. В этот раз я выбирала тщательнее, и я учусь оставаться спокойной и принимать эту любовь. Господь так многому научил меня за столь короткий промежуток времени. Он сказал мне, что будет вести меня за руку до самого конца пути, и не важно, как далеко еще придется идти. Мое сердце болит все реже, мигрени проходят, я принимаю то, что случилось со мной, и скорблю по своему потерянному детству, когда мне становится слишком тяжело.

Мой самый замечательный на свете муж всегда рядом, он обнимает меня и даже понимает, почему мне так сложно принять его заботу обо мне. Я вижу, как он мучается со мной, и хочу, чтобы это закончилось, и чтобы я излечилась, в том числе и ради него. Теперь вы видите, что ваша книга была только началом, она дала мне очень полезный, бережный и полный любви толчок…

Сесилия

Если бы честность перед самими собой давалась нам легче, то, возможно, нам не понадобилась бы помощь Силы, более могущественной, чем мы сами. Но, как мы видим из

письма Сесилии, честный взгляд на самих себя и на свою жизнь может причинить мучительную боль, вынести которую большинству из нас просто не по силам.

> Пытаться исцелиться без веры – все равно что подниматься по крутому склону задом наперед и на высоких каблуках.

Если вы не верите или не хотите ни во что верить, пытаться исцелиться можно, но сделать это будет гораздо труднее. Это означает, что вы выбираете более сложный способ исцеления – как будто собираетесь идти в гору задом наперед на высоких каблуках. У вас тоже есть шанс добраться до места назначения, но существует более быстрый, более эффективный и менее изнурительный способ это сделать. Проникнуться верой на удивление легко, если только человек этого хочет, хочет признать, что власть Всевышнего сильнее, чем его собственная. Тем не менее, нет ничего, *ничего* более личного, чем поиск веры, и никто из нас не может рассказать другому, как именно это делать. Каждый из нас приходит к Богу в одиночестве и в тишине.

* * *

Не было бы никакого смысла собирать письма от женщин, которые любят слишком сильно, если бы эти письма, собранные вместе, не могли помочь исцелиться тем, кто бу-

дет их читать. Тем не менее, исцеление зависимости от отношений – менее заметное и более тонкое достижение, чем исцеление других зависимостей, таких как алкоголизм, излишняя расточительность и страсть к покупкам, азартные игры и даже компульсивное переедание. Читая эту книгу, вы должны будете сами определить для себя, в чем заключается выздоровление, что ему способствует, а что мешает, почему у одних получается исцелиться, а у других нет. Все эти вопросы и ответы на них будут иметь для вас большое значение, если вы сами хотите исцелиться.

Тео и Брит только начинают понимать суть исцеления. Уэнди и Сесилия продвинулись вперед, потому что действия, которые они предпринимают для исцеления, уже стали неотъемлемой частью их повседневной жизни. Но сможем ли мы продолжать идти вперед, зависит только от нас самих. Никто и ничто не может сделать это за нас. Мы должны найти в себе смелость и смириться, как Уэнди, чтобы сделать первые шаги, а затем стать честными перед самими собой, как Сесилия, и обрести источник внутренней духовной силы, чтобы справиться со специфическими проблемами, которые могут возникнуть на нашем пути.

В этой книге вы найдете письма от женщин (и мужчин), прочитавших «ЖКЛСС», в которых они описывают свою жизнь, свои проблемы, свою зависимость от отношений, а зачастую и другие виды зависимости. Иногда, как в рассказах этих четырех женщин, мы будем узнавать о том, какие

шаги авторы писем предпринимали для того, чтобы начать исцеление и продолжать двигаться к нему. Надеюсь, что шаги, сделанные этими людьми на пути к исцелению, а также их успехи на этом пути станут источником вдохновения и руководством для тех из вас, кто только начинает этот путь.

Глава вторая
…еще не избавились от зависимости

Причины зависимости от отношений коренятся в нашем прошлом – в душевных травмах, полученных в детстве (потеря отца или матери, боль, насилие или одиночество) и в моделях отношений, сформировавшихся в результате этих травм. Конкретные детали этих травмирующих переживаний и связанного с ними жизненного опыта очень индивидуальны, как и соответствующий им «стиль» зависимости от отношений, характерный для человека уже во взрослом возрасте. Например, женщины, которых растили жестокие, бессердечные родители, во взрослой жизни в большинстве случаев выбирают себе жестоких, бессердечных партнеров, а женщины, выросшие в семье алкоголиков, чаще всего выбирают партнеров с алкогольной или наркотической зависимостью, и так далее. Но в каждом конкретном случае зависимости от отношений всегда присутствует одна характерная особенность: подсознательное стремление воссоздать борьбу или конфликт, имевшие место в прошлом, и, столкнувшись с ними в настоящем, выйти победителем. Проще говоря, это непреодолимое желание снова сыграть в ту же самую игру и на этот раз *выиграть*. Стремление преодолеть то, что

в прошлом нас сокрушило, становится одержимостью. И пока этот мотив присутствует в нашей душе, зависимость от отношений остается, и не важно, есть ли у вас в данный момент партнер или нет.

В этой главе собраны письма женщин, которые признают наличие у себя зависимости от отношений и даже понимают, какие именно переживания в детстве внесли свой вклад в формирование этой зависимости. Однако осознание этих причин и событий, вызвавших предрасположенность к той или иной модели зависимости от отношений, никоим образом не означает, что человек преодолел связанные с ней шаблоны поведения.

Каждая из этих женщин верит, что почти полностью исцелилась, хотя, на мой взгляд, это вовсе не так. Чтобы понять мои сомнения, вспомните о факторах, способствующих исцелению. Необходимы смелость и смирение, а также способность быть предельно честным с самим собой. Человек должен быть готов пойти на все ради выздоровления. Кроме того, чтобы процесс исцеления продолжался, как правило, необходимо сдаться на милость высших сил, положившись на их поддержку и помощь.

Одного только осознания недостаточно для начала и продолжения огромных перемен, необходимых для исцеления. А когда этому осознанию сопутствует своевольная решимость преодолеть зависимое поведение своими силами, вероятность исцеления еще больше уменьшается, так как за-

висимая женщина в своих попытках исцелиться продолжает опираться на те же самые нездоровые привычки и модели поведения, которых она так долго придерживалась в отношениях с другими людьми. На самом деле, по большому счету для нее ничего не меняется. Она все еще действует из убеждений, что она знает, как решить свои проблемы, и обладает достаточной силой, чтобы заставить себя измениться. Поначалу вполне естественно (и удобно) верить, будто наше намерение измениться решит и нашу проблему, однако, если бы этого действительно было достаточно, такое явление как зависимость не существовало бы в принципе. Своевольный самоконтроль не помогает избавиться ни от какой зависимости, потому что любая зависимость – это расстройство самоконтроля. Мы снова и снова пытаемся взять под контроль то, что контролировать не в силах, и в результате лишь усугубляем свое положение, все глубже и глубже погружаясь в пучину зависимости. Зависимость не отступает перед своеволием, а лишь перед смирением и признанием того, что она сильнее нас и мы не властны над ней и не можем справиться с ней в одиночку.

Приведенные ниже письма помогут вам быстрее признать зависимость от отношений и выявить признаки своеволия в ваших действиях. Своеволие – неизменный признак зависимости от отношений и огромное препятствие к исцелению.

Уважаемая Робин Норвуд!

Мне было очень тяжело дочитать вашу книгу до

конца. Более того, я несколько раз ее откладывала и говорила себе, что не могу читать дальше. Слишком больно было читать правду о себе самой. Каждый раз, решив убрать книгу подальше в нижний ящик шкафа, перевернув ее обложкой вниз, я открывала четвертую страницу[6]*, где подчеркнула следующие слова: «Решив встать на путь выздоровления, из женщины, которая любит слишком сильно, вы превратитесь в ту, которая достаточно любит себя, чтобы перестать страдать». И тогда я решала держаться и продолжала читать. Я понимаю, что не могу покончить с болью за день, но способность признать, наконец, что мне действительно больно, – это уже начало.*

Мне тридцать три года, у меня двое детей, я дважды была замужем, и вот сегодня вечером я разорвала отношения с женатым мужчиной, которые длились год. Именно книга «ЖКЛСС» дала мне силы закончить эти отношения. Все мои мужчины нуждались в «исправлении», и я даже выбрала себе профессию, связанную с «исправлением» других. Я учу старшеклассников с серьезными психическими расстройствами. Я получила множество премий и благодарностей за свою работу с этими детьми, но теперь я иначе смотрю на то, чем я действительно занималась все эти годы. Раньше, когда меня спрашивали, почему я решила работать с

---

[6] В издании на русском языке – стр. 12 (Норвуд, Робин. Женщины, которые любят слишком сильно. М.: Добрая книга, 2017). – *Прим. ред.*

ненормальными детьми, я отвечала, что не я выбрала свою работу, а она – меня, что это практически призвание. Как же я ошибалась! Нет лучше профессии для компульсивного «исправителя» других людей! Я не стану бросать работу, но, когда вернусь к ней в сентябре, я сделаю это с совершенно другим, более здоровым настроем.

Вы пишете о неблагополучных семьях и алкоголизме. У меня семья тоже была неблагополучной, но не из-за алкоголя, а из-за смерти моего единственного брата, который был на девятнадцать месяцев младше меня. Он заболел, когда ему было пять лет. У него обнаружили опухоль мозга в терминальной стадии. Он умирал в течение трех лет, день за днем, и вместе с ним в душе умирали все мы – мама, отец и я. Брат умер в январе, в феврале родители развелись, мама снова вышла замуж в ноябре, а отец женился в мае. Я потратила последние двадцать пять лет на попытки «исправить» всех нас, но не понимала этого до тех пор, пока не прочитала вашу книгу. Я успела причинить боль двум достойным мужчинам и собственным детям. Если вы решите написать еще одну книгу, пожалуйста, напишите о том, как смерть ребенка отражается на семье. Наверняка найдется немало таких же, как я, – тех, кто потерял брата или сестру и до сих пор не понимает, как эта утрата влияет на них. Все сострадают родителям умершего ребенка, но его братья и сестры знают, что они никогда не смогут «исправить»

ситуацию и компенсировать эту утрату: они никогда не будут достаточно хорошими, достаточно умными, достаточно красивыми или достаточно сильными, чтобы заполнить эту пустоту. Они никогда не смогут любить достаточно сильно или быть достаточно совершенными, чтобы оправдать собственное существование и тот факт, что они до сих пор живы, а их брат или сестра мертвы. Пожалуйста, попробуйте помочь тем, кто невольно пережил смерть брата или сестры и в результате чувствует то же, что и я. Вас могут услышать столько людей, а меня – нет.

Я могла бы закончить вуз с красным дипломом. Помню, как я думала, что родители очень гордились бы мной, если бы не единственная четверка, которая помешала мне получить красный диплом. Я была уверена, что всех нас подвела.

Надеюсь, что больше мне не придется плакать, и однажды утром я проснусь, посмотрю в зеркало и скажу: «Мойра, многие очень сильно любят тебя, особенно ты сама». А затем я найду в себе смелость отправить это письмо.

Мойра Д.

Первое письмо Мойры прекрасно описывает одну из многочисленных детских травм, которые во взрослой жизни приводят к зависимости от отношений. Смерть ребенка неизбежно бьет по всем членам семьи и в определенной степени всегда отражается на их отношениях друг с дру-

гом. Оставшимся членам семьи очень повезет, если они смогут осознать и проанализировать свое чувство вины, боль и страх перед возможными новыми утратами, и использовать общее горе для углубления и прояснения отношений друг с другом. Однако слишком часто вместо этого люди замыкаются в себе и избегают проявления своих чувств из вполне естественного страха полюбить и снова потерять. Когда это происходит, оставшиеся в живых дети берут на себя ответственность за восстановление семейного благополучия, и эта ноша может оказаться невероятно тяжелой.

Мойра испытывала чувство вины за то, что осталась в живых, а также потребность быть идеальным ребенком, чтобы компенсировать утрату родителей. И то, и другое – распространенные реакции среди детей, потерявших брата или сестру, и они зачастую достигают такой степени, что семья теряет способность справиться с болью от потери ребенка. Однако Мойра пережила горе гораздо более сильное, нежели смерть брата. Со смертью брата развалилась и «умерла» вся ее семья, вся ее система поддержки. Агония долгой мучительной смерти брата стала слишком сильным испытанием для отношений между родителями. Будучи не в силах оплакать и болезнь, и смерть сына, родители Мойры стали искать утешения в отношениях вне брака. Их развод и поспешный второй брак заставили Мойру почувствовать себя брошенной. Она попыталась заглушить собственные отчаянные чувства утраты и скорби, сосредоточившись на попыт-

ках исцелить боль родителей. Когда ее усилия стать идеальным ребенком, чтобы «спасти» их всех и вернуть былое счастье, провалились, она с удвоенной силой принялась исцелять собственную боль и… ощущение провала только росло.

> Алкоголизм не создает проблем, он лишь усиливает уже существующие проблемы.

В кругах специалистов, занимающихся терапией зависимостей, ходит очень мудрая поговорка: «Алкоголизм не создает проблем у человека, в отношениях или в семье, он лишь усиливает уже существующие проблемы». Эта аксиома применима не только к алкоголизму, но и к любым стрессовым ситуациям в семье, которые открыто не признаются и не обсуждаются, в том числе к ситуации в семье Мойры и к ней самой. Есть все основания полагать, что у ее родителей были проблемы в отношениях (в частности, связанные с отсутствием искреннего открытого общения) еще до смерти брата. Эта трагедия лишь усилила последствия их неспособности быть искренними друг с другом. И могу предположить, что потребность быть «хорошей» сформировалась у Мойры еще до болезни брата. Его смерть усилила эту потребность и превратила ее из черты характера в изъян. Ее перфекционизм был попыткой контролировать то, что не поддается контролю (в данном случае, распад семьи). Она неизбежно перенесла свой страх перед неконтролируемыми ситуациями (и сопутствующее влечение к ним из-за потребности их исправить) во все аспекты своей взрослой жизни. Она ис-

пользовала весь арсенал поведенческих приемов, применявшихся ею в этой старой и хорошо знакомой борьбе, в своих отношениях с мужчинами, детьми, друзьями и коллегами по работе.

Следующее письмо Мойры (написанное в ответ на мою просьбу использовать ее первое письмо в этой книге) начинается с опасений, столь распространенных среди женщин, которые любят слишком сильно, по поводу возможной предрасположенности ее дочери к зависимости от отношений. Перестав сосредоточиваться на партнере, зависимые от отношений люди очень часто обращаются к своим детям и теперь стараются «исправить» именно их.

Это второе письмо прояснило, что проблемы с контролем и борьбой за власть давно присутствовали в семье Мойры и что под видом «помощи» она использует те же подходы в отношениях с близкими людьми. Более того, это письмо демонстрирует ее железную волю в межличностных отношениях, но также показывает, что эту железную волю можно успешно скрывать, по крайней мере от самой себя, попеременно играя роль то помощницы, то жертвы.

Мойра застряла в очень старой, давно устоявшейся модели поведения в отношениях с другими людьми. Эта модель не работает и не приносит счастья, к которому так стремится Мойра, но она не может остановиться. Сама модель ее поведения оказывает на Мойру определенное давление, а под давлением Мойра не умеет действовать иначе, чем по этой

модели.

Уважаемая Робин!

Дети только что вернулись домой, проведя три недели со своим отцом. Они не виделись с ним со времени нашего развода пять лет назад. Трехнедельная разлука всем нам пошла на пользу, особенно мне, так как у меня была возможность подумать о том, как моя «слишком сильная любовь» отразилась на них. Ваша просьба использовать мое письмо навела меня на мысль, что это заболевание, возможно, передается по наследству. Дочь – мой первый ребенок, и она стала искуплением за то, что я осталась в живых, вышла замуж и завела семью, хотя брат не дожил до переходного возраста. При рождении у нее был вес 4700 г и рост 60 см. Все медсестры и многие врачи, которых я даже не знала, заходили ко мне в палату, чтобы поздравить меня с рождением чудесной малышки. Я была на седьмом небе от счастья. Я доказала родителям, что все могу делать идеально, даже родить. Она была идеальным ребенком. Она была красавицей. Она всему быстро училась. В магазинах и на улице незнакомые люди останавливали нас, чтобы сделать ей комплимент. Мой отец был без ума от нее, но мать вела себя так, будто внучка ей не родная, и даже не разрешала ей называть себя бабушкой.

Теперь я понимаю, что не позволяла мужу слишком много общаться с ребенком. Я была убеждена, что он не способен дать ей то, что ей необходимо. Лишь я могла окружить ее любовью и всему научить.

Бедняжка! Когда она пошла в школу, ее тут же перевели в класс для одаренных детей, и она вновь стала оправданием моего существования. Я не радовалась и даже не особенно удивилась, потому что ожидала этого от нее. В конце концов, ведь она моя дочь. Разве может быть иначе? Когда она была в шестом классе, я вернулась в университет, чтобы получить степень магистра. Она настояла на том, чтобы я вела учет наших с ней оценок, и сравнивала их. Разумеется, я училась на «отлично». У нее была пара четверок. Учительница вызвала меня в школу. Ей казалось, что моя дочь несчастна, хотя у нее не было на то никаких оснований. Уже тогда все шло не так.

Сейчас ей пятнадцать, и она далеко не идеальный ребенок. В прошлом году ее не аттестовали по двум предметам. Дочь отказывается верить в то, что она красива, хотя мальчишки постоянно вьются вокруг нее. Я много раз пыталась сказать ей, что она прекрасный человек, но она отказывается меня слушать. Робин, неужели большинство таких женщин, как я, передают эту болезнь своим дочерям? От одной только мысли мне становится страшно. Со стороны кажется, будто моя дочь любит недостаточно, в том числе себя, но я подозреваю, что она, как и я, «любит слишком сильно». Пожалуйста, скажите мне, так ли это по вашим наблюдениям. Я чувствую себя такой виноватой. Я очень люблю ее и страшно за нее боюсь. Она никогда не согласится пойти к психологу, и прежде чем настаивать на этом, я подожду результатов

этого школьного года. Я разобралась в себе; возможно, сам этот факт поможет и ей.

Кроме того, я должна рассказать вам о том, как я выбирала себе мужей, потому что я только недавно поняла, что я наделала. Первый раз я вышла замуж в семнадцать лет. Ему было тридцать. Мой отец очень богат, а я вышла за человека, работавшего на бензоколонке. Один этот факт уже о многом говорит. Я думала, что смогу сделать из него другого человека, и, разумеется, из-за моих попыток мы оба страдали. Отец помог нам переехать, чтобы муж мог на него работать с перспективой в будущем стать руководителем одной из отцовских компаний. Однако этого никогда бы не произошло. Мой муж никогда не был достаточно хорош ни в глазах отца, ни в моих собственных. У него не было нужного образования, и он не мог стать мужской версией меня и заменить моего умершего брата, но, боже, как мы на него давили! Он не выдержал этого давления и стал поднимать на меня руку. Наш брак в результате распался, хотя и продлился одиннадцать с половиной лет.

Уже через месяц после развода я познакомилась со своим вторым мужем. Когда ему было восемнадцать, он женился, но на момент нашего знакомства уже семь лет находился в разводе. У него был четырнадцатилетний сын, который жил с ним с семи лет. Целых два человека, которых можно было «исправить»! И мой муж, и его сын были наркоманами, хотя я тогда этого не знала, а, возможно, просто не

хотела замечать. Они употребляли кокаин. Пасынка один раз задержали за торговлю наркотиками, а муж почти год не работал из-за своей зависимости. Хотя мы вместе прожили пять лет, я, наконец, поняла, что пора с этим покончить. Второй муж тоже поднимал на меня руку, и однажды меня даже госпитализировали из-за того, что во время ссоры он ударил меня по голове и повредил мне барабанную перепонку. Сейчас я вспоминаю обо всем этом и понимаю, почему так долго оставалась с этими мужчинами. У них было слишком много изъянов, и им обоим (на мой взгляд) нужна была женщина, которая бы о них заботилась – такая, как я!

Я пишу все это, потому что знаю, что вы меня поймете. Все мои друзья были бы в шоке, узнай они, насколько я не контролирую ситуацию. Они всегда обращаются ко мне за помощью. Приятно наконец кому-то открыться и признаться, что я далека от совершенства.

Мойра Д.

Прочитав во втором письме Мойры о том, что ее пасынок и второй муж употребляют кокаин, я ответила ей, посоветовав походить на встречи Ал-Анон[7], чтобы не только лучше

---

[7] Я посоветовала Мойре обратиться в Ал-Анон (Al-Anon, сообщество родных и друзей алкоголиков) вместо Нар-Анон (Nar-Anon, сообщество родных и друзей наркоманов) или К-Анон (C-Anon, сообщество родных и друзей жертв кокаиновой зависимости) по двум причинам. Во-первых, у нее гораздо больше шансов найти группу Ал-Анон неподалеку от дома, так как у этой организации более развитая сеть. Во-вторых, Ал-Анон существует намного дольше других, а пото-

понять химическую зависимость[8] и свою беззащитность перед ней, но и забыть, наконец, о проблемах своей дочери и сосредоточиться на собственных. Ее ответ, который я привожу ниже, показывает серьезность ее заболевания: ее жизнь полностью вышла из-под контроля, и она до сих пор отказывается усмирить своеволие, чтобы получить необходимую помощь. Хотя Мойра настаивает на том, что помощь необходима ее дочери, она продолжает верить в то, что в одиночку и в тайне от всех справится со своими собственными проблемами.

Уважаемая Робин!

Мысли, которые я изложила в письмах к вам, мучили меня столько лет, что я готова была взорваться. Я всегда считала, что никто никогда по-настоящему не поймет меня, но потом я прочла книгу «Женщины, которые любят слишком сильно». На мой взгляд, наши страдания могут по-настоящему понять лишь те, кто сам их испытал. Раньше я думала, что слишком сильно любить невозможно, и потому

му у некоторых членов этого сообщества может быть гораздо больше опыта и успехов в исцелении зависимости, чем в более новых программах. У всех этих программ одни и те же подходы к исцелению, и в идеале полезно посетить их все. – *Прим. автора.*

[8] Химической зависимостью называют пристрастие человека к любым психоактивным веществам, оказывающим пагубное воздействие на психику и (или) организм человека, потребление которых человек не в состоянии контролировать. К психоактивным веществам относят любые вещества, оказывающие наркотическое воздействие – наркотики, алкоголь, некоторые ненаркотические лекарственные препараты, никотин, кофеин и т. п. – *Прим. ред.*

старалась выплескивать все больше и больше любви, не понимая, что мое сердце, душа и сама моя сущность практически исчерпаны. Видимо, некоторые из нас не в состоянии поднять глаза вверх, к свету до тех пор, пока не ударимся о самое дно. У меня есть близкий друг, который всегда качает головой и цинично называет меня «причиняющей добро» и «страдалищей». Мне он кажется бездушным человеком, но собой он вроде бы доволен, так что кто знает? Мы – две крайности, а хотелось бы золотой середины.

Сейчас самое крупное препятствие к моему исцелению практически напрямую связано с вашим упоминанием Ал-Анон. За мной безудержно ухаживает второй муж. Когда мы расстались в марте прошлого года, с его стороны было много обиды, а с моей – грусти. Я была сломлена и истощена жизнью под одной крышей с наркоманами, пока я отчаянно старалась защитить себя и своих детей от зависимости Уилла и Билли. Моим детям тогда было пятнадцать и двенадцать, а это очень сложный возраст. Кроме того, я в любой момент могла потерять работу учителя, если бы в школе узнали о моей связи с наркоманами. Уилл и Билли неоднократно поднимали руку на меня и детей. Уилл однажды колотил по моей новой машине бейсбольной битой, пока мы с сыном сидели внутри. Ремонт обошелся мне в тысячу долларов. Непосредственно перед нашим расставанием Уилл снял с нашего общего счета двадцать тысяч долларов на наркотики. Мы с ним не виделись и не общались до

прошлого месяца. Билли отправили к его родной матери в Аризону. Его дважды арестовывали за наркотики, и у него были серьезные неприятности. Он не видел мать с тех пор, как ему было семь. Теперь Уилл живет один. Он постепенно возвращает мне деньги и вещи, которые у меня украл. Практически каждый день он звонит и убеждает меня, что он изменился. Говорит, что понял, что́ потерял и т. д. и т. п. Он меня убивает! В понедельник сыну исполняется тринадцать, и Уилл передал для него подарок, хотя сам всегда ревновал меня к сыну и плохо к нему относился. Как-то раз мы запретили детям пить после ужина холодный чай[9]*. Уилл застукал сына с полным стаканом и вылил чай ему на голову. Представляете, насколько это жестоко и унизительно для ребенка! Какая мать позволила бы своим детям и дальше так жить? Когда я начинаю жалеть Уилла, я стараюсь почаще вспоминать о таких случаях. Я стараюсь видеть не несчастного одинокого мужчину, а того, чья зависимость очень многим причинила боль. Мне постоянно снится один и тот же кошмар: будто я оказалась на дне глубокой ямы вместе с Уиллом. Я пытаюсь выбраться, но Уилл держит меня за ногу. У меня ломаются ногти на руках и кровоточат пальцы. Все дети, включая Билли, наверху. Они плачут и говорят, что я обещала о них заботиться. Иногда наверху вместе с ними я вижу даже нашу собаку. А Уилл на дне, он держит меня и*

---

[9] В данном случае речь идет о популярном прохладительном напитке, а не об обычном чае, который заваривают. – *Прим. ред.*

заверяет, что любит меня. Я просыпаюсь совершенно обессиленной. Он до сих пор не работает и до сих пор употребляет наркотики, хотя и говорит, что не прикасался к ним с июля. Я слышу кокаин в его голосе. Я знаю все признаки.

Второе препятствие – мой первый муж. После того, как мы расстались с Уиллом, он начал присылать алименты, чего не делал с тех пор, как я второй раз вышла замуж. Этим летом он впервые после нашего развода увидел детей. Звонит не реже двух раз в неделю, подолгу со мной разговаривает, а потом я спрашиваю его, не хочет ли он поговорить с детьми. Он отвечает: «Да, только передай им, чтобы побыстрее. Я звоню по межгороду». Он просит меня считать брак с Уиллом пятилетним отдыхом от него. Говорит, что «мы должны быть вместе». Они оба сводят меня с ума. Я встречаюсь с другими мужчинами, но сейчас пытаюсь сделать перерыв. Я слишком устала от мужчин.

Теперь об Ал-Анон. Робин, больше всего я боюсь потерять контроль над собой и над ситуацией. Именно поэтому я не пью и ни разу в жизни не пробовала наркотики. Я понимаю, что Ал-Анон – это группа взаимопомощи, но своими глазами видела, как люди становятся зависимы от встреч «Анонимных алкоголиков», религиозных групп и т. п. Я не хочу терять контроль над собственной жизнью. Сейчас я отношусь так к любому виду психотерапии. Мне кажется, что она равнозначна признанию поражения, а я еще не чувствую себя поверженной. Уверена, что

я почувствую себя сильнее, если буду справляться в одиночку столько, сколько смогу. Забавно: я всегда была с мужчинами, чтобы не быть одной, но не понимала, насколько мне одиноко, когда я нахожусь рядом с ними. Сейчас я хочу по-настоящему побыть наедине с Мойрой, чтобы понять, каково это. Иногда это потрясающее ощущение: я чувствую себя сильной и способной на все. Бывает, что я немного срываюсь, но ненадолго. Чуть было не забыла поблагодарить вас за совет по поводу дочери. Я постараюсь «отпустить» ее, хотя это так сложно. Плоть от плоти моей, и все такое. Я не перестану стараться. Спасибо.
Мойра Д.

Всю свою взрослую жизнь Мойра находилась в отношениях с тем или иным мужчиной, а то и с несколькими сразу, как дело обстоит сейчас. Эти мужчины могли быть женаты на других женщинах, могли принимать наркотики, поднимать на нее руку или же попросту быть неадекватными, но они всегда были в центре ее внимания. Они отвлекали ее от собственной жизни, полной постоянной боли и чувства вины. Если и требуется какое-нибудь доказательство того, что Мойра прочно увязла в зависимости от отношений, то ее последнее письмо вполне можно считать таковым: в нем гораздо больше внимания уделяется всем «им», чем самой Мойре. Пока она продолжает использовать свои отношения с мужчинами для того, чтобы избежать построения более глубоких отношений с собой, она не исцелится. Мойре необходи-

мо на какое-то время забыть о мужчинах и их проблемах, и полностью принять *собственную* жизнь. Когда она полностью осознает, что ни один мужчина *никогда* не станет решением ее проблем, она перестанет быть пленницей сложившихся в ее жизни моделей поведения.

> Сопротивление участию в программе исцеления вызвано прежде всего нашим стремлением сохранить иллюзорный контроль над обстоятельствами нашей жизни, а не страхом стать зависимыми от источника помощи.

Неудивительно, что Мойра, учитывая ее зависимость от мужчин, тем не менее пишет о страхе перед зависимостью от определенного подхода к исцелению. Невероятно парадоксален отказ Мойры обращаться за помощью из-за того, что она опасается потерять контроль над своей жизнью. Трудно представить себе жизнь более неуправляемую, чем ее собственная. Однако Мойра уверена, что очень скоро она самостоятельно справится с проблемой, используя лишь силу воли. Каждый зависимый человек способен контролировать свою зависимость *некоторое время*, но весь мой опыт, как профессиональный, так и личный, говорит о том, что постоянный контроль с помощью силы воли (то есть своеволия) – смертельная иллюзия, а исцеление наступает лишь тогда, когда на смену своеволию приходит смирение. Для большинства людей в нашей культуре своеволие равнозначно силе и решимости, а смирение ассоциируется со слабостью харак-

тера. До определенной степени так оно и есть, но для многих из нас в жизни наступает момент, когда мы должны признать, что наших личных ресурсов не хватает для того, чтобы преодолеть наши трудности. И тогда мы должны быть готовы обратиться за помощью к другим людям, понимающим суть наших проблем, и поделиться с ними своими тайнами. Это не слабость. Это смирение, и благодаря ему мы находим в себе невероятные силы. Я вынуждена предсказать, что Мойра самостоятельно не сможет серьезно изменить свою жизнь, – изменить настолько, насколько это необходимо для ее исцеления. Без поддержки со стороны других людей, прошедших через те же трудности, что и она, у Мойры не будет необходимых ресурсов для полного исцеления.

Страх оказаться зависимым от определенного источника помощи довольно распространен среди людей с самыми разными видами зависимости. Например, алкоголики зачастую заявляют, что они боятся «зависимости» от «Анонимных алкоголиков» и именно поэтому не хотят участвовать в этой программе. Но назвать человека зависимым можно только в том случае, если его жизнь становится все более и более неуправляемой. Если участие в программе «Двенадцать шагов» позволяет человеку сделать свою жизнь более управляемой, а не наоборот, то это не зависимость, а исцеление. Нежелание участвовать в подобных программах чаще связано с нежеланием отказаться от иллюзии контроля, а также с гордыней и своеволием, чем с искренним страхом стать за-

висимым от источника помощи. Еще одна распространенная причина нежелания участвовать в программе исцеления состоит в том, что мы просто не готовы отказаться от самой зависимости.

* * *

Следующее письмо – яркая иллюстрация «наследственного» характера зависимости и созависимости, а также известного феномена, когда воспитанники зависимых людей и выходцы из неблагополучных семей в целом испытывают непреодолимую тягу друг к другу. Письмо и мой ответ на него показывают, каким длительным и трудоемким является процесс исцеления.

> *Уважаемая Робин!*
>
> *Я сейчас ухожу от третьего мужа (первый и третий – алкоголики, а второй был женатым человеком, к которому я потеряла всякий интерес, как только мы поженились, а он, в свою очередь, начал меня избивать). Мой последний муж лечится от алкоголизма и уже четыре года посещает встречи «Анонимных алкоголиков». Мы женаты четыре с половиной года. Он перешел от тяжелого алкоголизма к тяжелому трудоголизму, и я отреагировала на это гневом, злобой и попытками контролировать его, которые были описаны в книге «Женщины, которые любят слишком сильно». В общем и целом,*

эти отношения практически ничего мне не дают в психологическом, сексуальном или интеллектуальном плане за исключением разве что финансовой стабильности. Теперь, когда вы знаете, что меня вполне можно считать зависимым от отношений человеком, позвольте вкратце рассказать вам о моем детстве.

Мои родители развелись, когда я была еще младенцем. Мать меня бросила, и я осталась с отцом. До пяти лет меня воспитывала бабушка по отцу (которая была замужем второй раз, за алкоголиком), а затем отец женился на женщине, которая сама выросла в семье алкоголиков. Отец с мачехой издевались надо мной, в наказание запирая меня в подвале. Так продолжалось годами. При этом дедушка по папиной линии (первый муж бабушки) начал насиловать меня, и это длилось несколько лет. Отец был жестоким человеком и часто избивал меня и пятерых моих единокровных братьев и сестер. У меня было невероятное количество обязанностей, и мне редко позволяли заниматься тем, чем обычно занимаются дети и подростки. Моя родная мать стала алкоголичкой, затем на семь лет бросила пить с помощью «Анонимных алкоголиков», но недавно опять запила. Отец продолжает пить и даже не пытается бросить. Семья остается все такой же неблагополучной. Все дети выбрали себе в супруги наркоманов и алкоголиков. Были попытки самоубийства и т. п. Один из братьев стал запойным

пьяницей в двадцать два года.

А теперь о хорошем. Благодаря вашей книге и моему психотерапевту, к которому я хожу три-четыре раза в неделю, а также моей группе Ал-Анон, встречи которой я посещаю уже несколько лет, я постепенно начала исцеляться.

Я и мои два сына (от первого брака) сейчас уходим от моего мужа. Скоро мы переедем. Ни я, ни муж пока не подавали на развод, но моя жизнь продолжается. Наши с ним отношения закончены. Я не исключаю возможности, что из пепла старых отношений могут родиться новые, но только после того, как он будет посещать психотерапевта не менее полугода. Только в этом случае я подумаю, хочу ли я остаться с ним.

Сегодня я чувствую себя более свободной и счастливой, чем когда-либо в жизни.

Холли Л.

Уважаемая Холли!

Я хочу помочь вам вновь сосредоточиться на себе самой (ибо именно здесь и должно состояться исцеление), прежде чем *вы* окажетесь в состоянии строить близкие и доверительные отношения с другим человеком. Вы так сильно злитесь на мужа потому, что, бросив пить, он с головой ушел в работу, и вам это кажется намеренной, сознательной попыткой избегать вас. Но, Холли, вы вышли за него, когда он пил! Тогда он тоже не уделял вам время, поэтому в отсутствии его внимания нет ничего нового, и ваш гнев из-за трудоголизма

не имеет под собой никаких оснований.

Теперь вы понимаете, каким образом ваша семейная история повлияла на вашу жизнь и на то, какой вы стали сегодня. Но вы должны понять, что ваша основная проблема не в муже. Он лишь мужчина, за которого вы вышли из-за его ограниченной способности к близости (а также из-за бурлящих эмоций и хаоса, сопровождающих алкоголизм), которая была для вас комфортной. Вы далеко продвинулись в самопознании и анализе своей семейной истории, но этого недостаточно, чтобы научить вас сближаться с другим человеком. Никто из нас не способен радикально изменить свой стиль отношений с другими людьми на протяжении жизни. Более того, огромным благословением следует считать даже малейшее развитие нашей способности доверять, сближаться с другими честно и без попыток манипулировать ими, просто и благосклонно принимая их заботу о нас. Вы требуете от мужа того, с чем вы сейчас не в силах справиться, даже если получите это.

Один мой мудрый друг, священник епископальной церкви, однажды сказал мне, что, когда его спрашивают, одобряет ли он разводы, он отвечает: «Порой людям полезно расставаться. Но не стоит расходиться до тех пор, пока вы не усвоите урок, который ваши отношения пытаются вам преподать. Если этот урок не будет усвоен, вам придется усваивать его вновь в следующих отношениях, а, возможно, и не в одних». Иногда, Холли, после того, как урок усвоен, мы

понимаем, что проблема вовсе не в том, оставаться в отношениях или уйти. Вместо этого перед нами встает гораздо более простая и одновременно гораздо более сложная задача – научиться сохранять душевный покой и жить в мире с самим собой и с другим человеком, со всеми его и нашими недостатками, какими бы они ни были.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.