

Более 140 миллионов просмотров на YouTube

# САТЯ НЕ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ АБЬЮЗУ,  
МАНИПУЛЯЦИЯМ  
И ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ



SATYABOOK



**Сатья**  
**Не быть жертвой.**  
**Как противостоять**  
**абыюзу, манипуляциям**  
**и вредным привычкам**

*pdf*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68078224](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68078224)*  
*2020*  
*ISBN 978-5-98585-270-7*

**Аннотация**

Многие люди приходят в отношения не для того, чтобы сделать счастливыми нас, а чтобы сделать счастливыми себя, используя для этого нас. В реальности семья может стать источником опасности покруче иных притонов. Оскорбления, унижения, физическое насилие – увы, норма, а «Бьет – значит любит» – любимая поговорка русских женщин.

Эта книга – о темной стороне брака и любви, о том, что превращает семью из тихой гавани в тюрьму, об абыюзерах. И не только! Алкоголь, дурные привычки, насилие, которое мы, сами того не ведая, совершаем сами, психологическое насилие над детьми – важные темы, о которых мы поговорим. И конечно

вы найдете в книге советы и способы выхода из сложных и разрушающих отношений.

# Содержание

Предисловие	6
Вредные привычки, разрушающие нас	8
Алкоголь – игры, которые играют людей	11
Шесть ролей в игре «Алкоголизм»	11
Как люди начинают пить	21
Бонусы участников игры	24
Бонусы для алкоголика	24
Бонусы для преследователя	28
Бонусы для спасителя	31
Бонусы для простака	31
Бонусы для посредника	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Сатья**  
**Не быть жертвой**  
***Как противостоять***  
***абьюзу, манипуляциям***  
***и вредным привычкам***

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Satyabook, 2020.

\* \* \*

# Предисловие

Какие ассоциации у нас возникают со словом «семья»? Тихая гавань, любимый человек рядом, защита, безопасность. К большому сожалению, в реальности семья может стать источником опасности покруче иных притонов. Оскорбления, унижение физическое и эмоциональная насилье – увы, норма во многих семьях. И мы часто воспринимаем такое насилье совершенно спокойно, как что-то само собой разумеющееся. «Бьет – значит любить» – любимая поговорка русских женщин. И уж что говорить про насилье эмоциональное, когда вроде и не бьет, но жить все равно тошно.

Семья, к сожалению, идеальное место для абьюзера, то есть насильника. Никто не узнает и не услышит, не придет и не спасет. Никто – кроме вас самих.

Эта книга – о семье, вернее о ее темной стороне, о том, что превращает семью из тихой гавани в тюрьму.

Мы поговорим о разных вредных привычках, которые разрушают семью, например алкоголе, и насилии, которому подвергаемся и которое совершаем сами. Да, мы все в той или степени абьюзеры, потому что все люди стремятся сделать хорошо себе за счет других. И это часть нашей природы.

Я поделюсь с вами советами, которые, я очень надеюсь, помогут вам справиться с обстоятельствами: избавиться от вредных привычек или тех, кто этими привычками отрав-

ляет вам жизнь, выйти из разрушающих отношений и стать счастливым.

**Вредные привычки,  
разрушающие нас  
Часть первая**





Начнем с вредных привычек, которые убивают нас и разрушают наши семьи. И одна из самых серьезных – это алкоголизм. Причем в группе риска находятся почти все люди. Вспомните, ведь подавляющее большинство из нас культурно выпивает по праздникам. Это может казаться безобидным действием, но на самом деле – прямой путь к деградации, и до нее буквально несколько шагов.

# **Алкоголь – игры, которые играют людей**

## **Шесть ролей в игре «Алкоголизм»**

Обычно люди мало задумываются об алкоголе. В нашей стране это нормальное культурное явление. И есть две крайности: кто-то считает, что это очень плохо, а кто-то – что совершенно естественно.

А я буду говорить о другом подходе. В XX веке прославился психолог Эрих Берн, написавший несколько интересных книг по теории психологических игр – о них я и расскажу дальше.

Мы живем в нескольких психологических системах. К человеку можно относиться по-разному – как к Божьему творению, созданию природы или еще как-то, – но в любом случае это удивительный механизм с удивительной психологией.

И в этом механизме есть какой-то загадочный процессор, который работает определенным образом. Всегда есть какие-то мотивы, точки соприкосновения, причинно-следственные связи, которые возникают у нас в голове. То есть, человеческое сознание – это некий компьютер, который задает или которому задают некие программы.

*В этом мире ничего не происходит само собой. Все происходит, только если кто-то приложил к этому какие-то усилия.*

Наш образ жизни, сама жизнь – это всегда набор неких задач и направлений. Любая ситуация, в которой мы находимся, так или иначе направлена на удовлетворение наших чувств и желаний. То есть, мы никогда ничего не делаем из того, что нам не свойственно или к чему мы не тянемся.

Когда именно алкоголь становится проблемой? Когда начинает действовать разрушительно – на семью, здоровье, работу или на все это в совокупности.

Почему же человек участвует во всем этом? Он не понимает и не видит, что происходит?

Оказывается, употребляя алкоголь, он удовлетворяет свои психологические потребности. И самое интересное, что не он один. То есть существует некая схема, игра, в которой участвуют также его близкие, родственники, друзья.

В полном виде эта схема включает в себя шесть ролей. И каждый участник может исполнять одну или несколько из них.

Центральная фигура этой игры – сам алкоголик, который полностью в нее погружается. Алкоголик – это лицо, которое находится в некоей психологической зависимости от употребления спиртных напитков. И важно разобраться в ее природе.

Нам кажется, что это происходит так. Алкоголик думает:

«Я не могу не пить, у меня ломка». Но в действительности здесь есть еще масса удивительных нюансов.

Мы, люди – групповые существа, мы не живем в одиночестве. Для нас очень важно общение – и для мужчин и для женщин. Мы взаимодействуем. Мы люди, мы влияем на людей, люди влияют на нас. И не просто влияют – мы собираем вокруг себя тех, кто помогает нам удовлетворить психологические потребности, причем как нормальные, так и ненормальные.

И в данной схеме первое лицо – это алкоголик, который является ведущим этой игры: не будет его – остальным будет грустно, игра потеряет смысл.

На самом деле таких игр бесконечное множество. Мы разбираем их на примере алкоголизма, но могли бы взять и любую другую: «Работающая женщина», «Я-же-мать», «Активист, собирающий на домофон в подъезде» или «Бабка, сидящая у подъезда». Все это не просто так – все эти роли работают, и в этих играх важны все участники.

Например, дети играют в хоккей во дворе. Если вы задумаетесь, то поймете, что, кроме них, в этом процессе учувствуют и много других людей: мамы, у которых появляется время заняться своими делами; папы, которые болеют и радуются за детей; бабушки у подъезда, которые ругают машущих клюшками «маленьких монстров», вымещая на них свое раздражение.

Если дети или взрослые играют в хоккей профессиональ-

но, то в этом участвует еще больше людей: кто-то делает клюшки, кто-то строит стадионы, кто-то организывает турниры, а компании, производящие форму, вообще зарабатывают миллионы долларов на всем этом.

То есть в игре есть главные герои – хоккеисты, а есть второстепенные – те, кто с ними так или иначе связан, и они тоже являются значимыми. Заметьте, если не будет компаний, производящих форму, если не будет зрителей, то игра постепенно сойдет на нет, ее не станет. Любой вид спорта, где нет спонсоров и зрителей – всегда умирающий вид спорта.

Это же правило работает и в схеме с алкоголиками – главное лицо тесно связано со второстепенными.

Вторая роль в этой схеме – преследователь. Обычно ее играет лицо противоположного пола, супруг или супруга алкоголика.

Третья роль – спаситель. Он обязательно должен быть в этой схеме. Это может быть врач, который лечит от алкоголизма. Он реализуется, что-то изучает – он нужен в этой схеме по определению. Он пытается избавить алкоголика от его пагубной привычки, то есть без него – никак. И он от алкоголика достаточно серьезно зависит. Если тот вылечился, то врач радуется, поздравляет. Правда, на следующий день алкоголик может, опять сорвавшись, уже валяться в канаве, и все начнется сначала. Но до этого момента врач испытывает гордость, за свои достижения. То есть некий доктор во всем этом находит смысл своего существования и решает ка-

кие-то свои психологические вопросы.

Четвертый человек в схеме условно называется простак. Это какой-то деликатный человек, который, например, одалживает деньги алкоголику, потому что они ему нужны. Простак может накормить алкоголика, дать ему бутерброд, налить чашку кофе и так далее. Он не пытается его ни преследовать, ни спасать, он просто такой – добрый самаритянин.

Чаще всего эту роль выполняет мама, иногда друзья. Мама дает алкоголику деньги, поддакивает ему, выслушивает его жалобу на жену-стерву, которая его не понимает и во всем виновата. Мама слушает, кивает и соглашается.

Алкоголику часто приходится искать какие-то правдоподобные объяснения, почему ему нужны деньги. И в такие моменты оказывается, что он очень креативный человек – потому что у него есть физическая зависимость, побуждающая мозг работать в этом направлении. Так же выглядит игра наркомана – только там все еще жестче, добавляются еще другие персонажи.

То есть алкоголику приходится объяснять, зачем, на что ему деньги, куда он будет их девать (причем очень часто его об этом никто даже не спрашивает). И люди делают вид, что верят ему, хотя и знают, зачем алкоголику деньги.

Так часто бывает, на это легко повестись, потому что есть некие психологические трюки, которые отлично работают, если попадают в цель – в психологическую потребность того, на кого направлены. Например, у человека может быть

потребность быть добреньким, и он реализует ее таким образом.

Иногда простак начинает исполнять и другую роль, не самую существенную, но тоже характерную для ситуации – роль подстрекателя, такого хорошего парня, с которым всегда можно забухать. Он говорит: «Заезжай, поехали на природу, у меня все есть, я пиццу сделал».

У меня была такая ситуация. Я тогда уже стал вегетарианцем, хотел есть вегетарианскую пищу, но не знал, как ее готовить. Поэтому я покупал лаваш, клал в него овощи, засыпал сыром и засовывал в духовку, и у меня получалась пицца, точнее несколько. Я звонил друзьям и говорил: «Приезжайте, у меня есть пицца». Они приезжали и всегда привозили с собой пиво. То есть если бы я их не звал, они бы и не бухали. А так они бухали каждый день. Хотя я ничего такого не делал – просто готовил вегетарианскую пиццу, – но был в роли подстрекателя. Как в фильме «Покровские ворота»:

– А не хлопнуть ли нам по рюмашке?

– Заметьте, не я это предложил!

Это классический пример подстрекателя.

Есть еще одна второстепенная роль – посредник, непосредственный поставщик алкоголя. Это может быть бармен, продавец в магазине, а то и вообще можно расширить эту роль до всей алкогольной промышленности в стране и в мире. Но обычно человек сталкивается с этим через какую-то личность.



Посредник обычно хорошо понимает потребности алкоголика, язык алкоголика, он понимает, как с ним общаться. Иногда он наливает просто так, иногда он дает в долг.

Посредник – это всегда профессионал, он всегда знает, когда надо остановиться, в отличие от подстрекателя, который не видит краев.

Вы заметили, что всем этим ролям что-то надо от алкоголика? Все они в чем-то заинтересованы, реализуют какие-то свои потребности. Причем таких игр может быть сразу несколько – одна, вторая, третья – и они могут пересекаться. Они цепляются друг за друга сбиваются в группы – словом, все довольно запутанно.

В этой игре все удовлетворяют свои психологические потребности. А самое интересное (и самое страшное) – всех все устраивает, даже страдающую жену, несчастную маму, переживающих друзей и людей, которые думают о здоровье нации.

Сама выпивка при этом является лишь дополнительным удовольствием на пути к истинной кульминации. Хотя нам кажется, что цель – сам процесс: ты кайфуешь, пока бухаешь.

Но алкоголику важно похмелье – когда его начинают спасать, потому что ему плохо. А похмелье наступает, когда токсины уже начинают выходить. Когда он бухает – нет смысла его спасать. Для спасения ему должно быть плохо.

***Истинная психологическая кульминация для алкоголика – это похмелье.***

Когда ты бухаешь, помогать тебе не надо, даже если ты заблевал весь троллейбус. Алкоголик получает внимание, когда ему плохо. Ему важно быть жертвой, потому что тогда его кто-то будет жалеть.

Любой жертве важно, что кто-то ее будет жалеть, будет обсуждать – мол, так ее жалко, у нее такой муж... Она будет прибегать к подружке и рассказывать, какой он гад: избил, назвал овцой и так далее. Тогда ей будут сочувствовать, говорить, как ее жалко.

И никто не задумывается, почему она его не бросит? Да просто если она его бросит, то потеряет весь интерес – ее никто не будет жалеть, потому что счастливых никто не жалеет. И если ты болеешь – тебе апельсинку принесут, обижена – посочувствуют.

Когда никто не обращает внимания и продемонстрировать свою боль некому, жертва теряет интерес к игре. Но если кто-то реагирует, то жертва начинает генерировать жалобы снова.

*Для алкоголика похмелье – не столько физическая боль, сколько психологическая пытка. И в этой пытке он находит удовлетворение своих потребностей.*

Два любимых развлечения алкоголика: первое – обсуждать, сколько выпили вчера и что с чем смешивали, и второе – говорить: «Как мне сегодня плохо».

Когда в психологической группе обсуждают алкоголизм, для большинства участников тема пьянства не интересна.

Они говорят о нем только из-за уважения к человеку, который в группе играет роль преследователя. На самом же деле им важно обсуждать их страдания.

Если вы попадете на собрание клуба анонимных алкоголиков, то увидите, что речь там будет идти не о том, как было хорошо, а о том, как было плохо. Потому что, когда ты рассказываешь о том, как тебе было хорошо, это вызывает раздражение, какую-то дурную зависть и другие подобные эмоции, но никогда не вызывает беспокойства или сочувствия.

То есть цель пьянства, помимо других каких-то удовольствий, – это создать ситуацию, при которой внутренний ребенок был бы строго отруган внутренним родителем («Да как ты так мог сделать? Зачем ты это сделал?») – и не только им, но и любым желающим.

То есть, критикуя, обвиняя алкоголика, вы тем самым льете воду на мельницу его алкоголизма, потому что в действительности ему именно это надо. Он чувствует себя так: «Я такой плохой, я такой падший, я самый-самый пропащий человек». И определяющее слово здесь – «самый».

Многие психологи, которые занимаются вопросом алкоголизма, говорят о том, что терапия в этой игре должна сосредоточиться не на самом пьянстве, а на следующем после пьянства похмелье и на похмельном страдании.

Нужно отучить человека заниматься самобичеванием. А он никогда не отучится от этого, пока есть те, кто получает свои психологические бонусы, находясь рядом с ним.

Допустим, муж говорит: «Да, я брошу, я обещаю тебе». А жена потом: «Да как ты мог, да ты же обещал, ты же разрушаешь себя». И самое интересное, что всем хорошо в этой ситуации.

Женщина чувствует себя такой крутой: «Вот, я его спасительница, без меня бы он сдох. А если я его брошу, он точно сдохнет. Я его вылечу».

Но для того, чтобы вылечить человека от алкоголизма, надо уметь лечить от алкоголизма. Если вы хотите научить человека играть в шахматы, надо, во-первых, чтобы он хотел этого, а, во-вторых, чтобы вы умели играть в шахматы.

Очень похожая схема – человек, потерявший работу. Иногда психологи называют такого человека «непьющий алкоголик». То есть физически человек не пьет алкоголь, но психологически все идет по той же схеме. Есть те, кто его спасают, например, любимая жена: она сама ходит на работу, помогает, считает, что без нее муж сдохнет, дети опухнут с голоду. Есть те, кто одалживает ему немножко денег – старенькая мама отдает пенсию. То есть, существует масса людей, которые получают шикарные психологические бонусы от ситуации, когда кто-то безработный. Причем он работу находить тоже не очень-то хочет – потому что выяснилось, что как безработный он даже востребованней и получает больше психологических бонусов.

То есть он работал, зарабатывал, жена на это все плевала, не благодарила, брала деньги, тратила. А тут он потерял ра-

боту, она уже начинает с ним каждый день говорить, вдохновлять, переживать рядом какие-то эмоции, ей уже есть о чем поговорить с подругами:

– Мой Валера потерял работу...

– Ленка, как мне тебя жалко! Как ты держишься?

– Ой, прямо не знаю...

У наркоманов схема такая же, только вместо алкоголя наркотики. И она более зловеща и драматична – потому что все развивается гораздо быстрее, и последствия гораздо серьезнее. У наркомана жизнь не короче, она просто быстрее.

Вы знаете, чем игра «Алкоголизм» перекрывает игру «Наркомания»? Тем, что алкоголь, в отличие от наркотиков, легален. В игре «Наркомания» появляются дополнительные драгдилеры, какая-то субкультура, сленг, необходимость прятаться. Если кто-то бухает в подъезде, то полиция не приедет, а если наркоманы там варят какое-то ширево, то нарушается закон. Алкоголики же, пока никого не убили, закон не нарушают.

## **Как люди начинают пить**

Обычно причина всегда в каком-то стаде. Ребята где-то купили банку самогона, и ты пошел вместе с ними пить, хотя и не хотел. «Надо попробовать» – попробовал и заблевал весь костер. Также начинают и курить – это всегда некий психологический эффект, когда ты хочешь кому-то что-то

доказать.

А теперь представьте, что вам не надо ничего доказывать. То есть те люди, которые тебя окружают, это не те люди, на которых этим можно произвести впечатление. Эти люди тебя любят, они тебя уважают. Зачем перед ними что-то доказывать?

Иногда люди начинают бить кого-то на улице, унижать – есть масса психологических отклонений. Собираются в какое-то стадо или стаю, бьют кого-то ногами, снимают на видео, а потом выкладывают в Интернете. Почему они это делают? Они больные, но они же не родились больными, они выросли в обществе, где это на кого-то производит впечатление.

*Ни один человек не принимал волевое решение стать алкоголиком.*

Не происходит же так, чтобы человек однажды сказал: «Мама, папа, я подумал и решил, кем я хочу стать. Я хочу быть алкашом. Я хочу бухать каждый день, чтобы видеть мир разноцветным. Я хочу уходить в запой, там еще наш дедушка живет, я его буду там встречать. И это мое решение. Вы спрашивали, кем я хочу быть – космонавтом, ученым или врачом. И я решил – я буду алкашом».

Никто никогда так не говорит и не принимает таких решений. Возникает вопрос: откуда тогда вообще берутся алкаши?

Они рождаются из культурно выпивающих людей. Все-

гда – все алкаши когда-то были просто культурно пьющими людьми.

*Не все культурно пьющие люди становятся алкашами, но все алкаши сначала были культурно пьющими людьми.*

Есть огромное количество людей, которые не употребляют алкоголь вообще – спортсмены, туристы, или люди, которые покоряют Эверест. Потому что невозможно пьяным покорить Эверест. Но есть и огромное количество культурно пьющих, часть из которых потом станут алкоголиками.

Почему еще люди пьют? Деньги у тебя есть, но внимания нет. Жена тебя не ценит, не общается с тобой, эмоции жизненные у тебя очень слабенькие. И только алкоголь позволяет тебе почувствовать жизнь и получить какие-то новые впечатления.

Есть три фильма, в которых сюжет развернулся из-за того, что главные герои были пьяными: «Ирония судьбы», «Любовь и голуби» и «Москва слезам не верит».

И многие идут по тому же пути: жизнь слишком грустная, сделать ее интересной никак не получается, а алкоголь помогает придать ей красок.

Кстати, для женщин алкоголь намного опаснее. Они быстрее привыкают, и деградация происходит тоже намного быстрее. И прекратить ее почти невозможно. Есть такое мнение, что женский алкоголизм вообще нельзя вылечить – можно только растянуть период трезвости во времени.

Но женщина всегда будет в зоне риска. Если мужчина может выйти из зоны риска, то женщина – никогда. Это то же самое, как не бывает бывших наркоманов. Любой наркоман скажет вам, что героин может ждать.

## **Бонусы участников игры**

В игре «Алкоголизм» все участники получают те или иные бонусы. Остановимся на каждом из них.

### **Бонусы для алкоголика**

Какие существуют в этой игре бонусы для алкоголика?

Первый бонус – наслаждение. Алкоголик, само собой, наслаждается алкоголем. Жена говорит ему: «Валера, ты страдаешь». Но Валера не страдает, Валера наслаждается. Потому что бухать – это кайфово.

Одному популярному певцу на интервью задали вопрос: – Правда ли, что вы очень сильно пили в свое время?

И он ответил:

– Да, это были лучшие годы моей жизни.

Сам алкоголик от алкоголя не страдает – страдают те, кто его окружает. Он получает удовольствие от изменения реальности, которое дает алкоголь.

***Второй бонус – внимание окружающих. Алкоголик постоянно привлекает к себе внимание. Его осуждают, на***



*него злятся, ему сочувствуют, его спасают, о нем заботятся, а некоторые даже щедро ему помогают – до него всем есть дело, то есть он привлек к себе внимание.*

Есть такая история про неходячую бабушку. Бабушка 18 лет не вставала с постели, а вся семья ухаживала за ней и заботилась. А потом те, кто о ней заботился, умерли. Тогда она встала и прожила еще 8 лет.

Третий бонус для алкоголика в том, что пьянство – это некая процедура, некий путь, утешение, удовлетворение желаний. То есть в пьянстве алкоголик видит своего рода движение, жизнь. Я скажу больше – разноцветную и яркую жизнь.

Еще один бонус для алкоголика, четвертый, довольно странный – возможность избежать сексуальных и других форм близости. Вы не поверите, но подсознательно человек может пить, чтобы не вступать в отношения с кем-то, избегать сексуальной связи.

Вдобавок алкоголизм дает возможность списать на него свои неудачи: если у здорового, нормального мужчины что-то не получилось в сексе – это горе, а если у пьяного – он просто говорит, что был пьян. И считается, что это совсем другое дело, и ему самому от этого легче.

Пятый бонус – игра, которая называется «Сможешь ли ты меня остановить». Это просто чудесная психологическая схема. Кто-то хочет его остановить, а он в ответ – «а ты попробуй». Одни выбирают себе психологическую схему «За-

работать больше всех денег», другие – «Победить всех в „Танках“, а алкоголик именно эту – «Попробуй, останови меня».

Шестой бонус – постоянный обмен чередующихся проявлений любви и гнева. То есть у алкоголика маятник эмоций качается значительно сильнее, чем у нормального человека. Вы заметили, что счастливые семьи значительно скучнее несчастливых? Счастливые семьи вообще довольно скучные. О них кино не снять. А в ситуации с алкоголиком постоянно кипят какие-то страсти.

Седьмой бонус – состояние «все хотят меня обидеть». Это разные мысли в стиле «никто не понимает мою поэтическую душу». И алкоголик в данном случае – этакая пьющая интеллигенция, которую не поняло и обидело государство («Пусть вам будет стыдно, когда я напьюсь и сдохну, и вы все будете страдать из-за того, что не оценили»).

Часто так и происходит: «Батя ваш был нормальный, бухал только как скотина. А вообще был очень хорошим человеком, очень талантливым, очень».

Из всего этого можно сделать вывод, что бонусов у алкоголика немало. И, может быть, для него даже смысла нет выходить из своего состояния. Вот ты вышел – и все, что делать дальше? Иногда люди так и говорят: «А что еще делать, если не бухать? Ведь скучно же».

Нередко у меня случается следующий диалог. Меня спрашивают:

– Ты пьешь?

– Нет.

– Но ведь это же скучно.

И я отвечаю:

– Да, я всегда стремился к скучной жизни, я обожаю скучную жизнь.

А когда я звоню домой, и спрашиваю, как дела, то часто слышу в ответ «Нормально, сидим, ничего не делаем». Потрясающе! Это на самом деле потрясающе: если никто ничего не делает, значит, действительно все нормально, нет никаких проблем.

Ведь одно дело – сидеть и ничего не делать где-то в яме, и совсем другое – у себя в гнезде, в доме, где ты живешь, где для тебя все удобно и комфортно. Идеально, если у тебя за окном море, тишина, пальмы, и тебе прислуга приносит прохладительные напитки – хотел бы я так погрузиться и поскучать.

Знаете, я всегда стремлюсь на Новый год уехать из тех мест, где люди его отмечают: от их празднования мне становится грустно, потому что я так Новый год не отмечаю, и мне не интересна эта игра – а чужая игра всегда раздражает.

Поэтому в Новый год я люблю сидеть где-нибудь в лесу, чтобы меня вообще никто не видел – хорошо вдвоем, втроем, там, где тихо. И это очень скучный Новый год. Если бы вы захотели провести со мной этот праздник, то были бы сильно разочарованы – потому что в 10 часов я лягу спать и

проснусь в шесть утра. Единственное развлечение – выйти и поездить по городу, на любой скорости. И даже если меня и поймают гаишники, я их очень разочарую.

Меня спросят:

– Когда в последний раз пили?

А я отвечу:

– В 1999 году.

– В смысле? Ты что, болеешь?

– Нет, я думаю, что выздоравливаю.

Но для многих это все же не такая уж интересная, и даже очень скучная жизнь – бухать им значительно веселее.

## **Бонусы для преследователя**

В качестве преследователя обычно выступает жена или муж. И это совсем разные вещи. Если пьет муж, я обычно советую жене бросить его, уйти. Но если пьет жена, мужу я никогда такого не посоветую. Ее можно «бросить», но только в какой-то специализированный диспансер – буквально взять, связать руки и отвезти туда, где ее за деньги будут хорошо лечить. Не надо самому с ней возиться, менять ей тапки или что-то подобное – поручите заботу о ее здоровье профессионалам.

Если же бухает муж, то надо просто уходить. Тогда из сюжеты выпадет одна из главных ролей, что для алкоголика во многом лишит смысла саму игру. Но обычно жене-пресле-

дователю очень сложно это сделать, потому что есть бонусы.

Первый – это очень приятное ощущение «без меня он пропадет». Это волнующее ощущение своей важности и осознания, что только ты можешь что-то сделать.

Второй – тебе приятно, что от тебя кто-то зависит. Это всегда приятно. У тебя чувство, что он без тебя умрет. И не важно, что ты живешь в его квартире и на его деньги.

Третий бонус – ощущение, что кто-то ничемнее, чем ты. Этакая терапия для повышения самооценки. Когда находишься рядом с ничтожеством, всегда приятно, что ты сам не такой.

Четвертый бонус – возможность переложить на этого персонажа ответственность за все свои неудачи. «Если бы не этот урод, то тогда бы... Меня ведь такие люди звали замуж. Вышла бы замуж за Павлика, тогда бы была крутой. А у нас все плохо только потому, что этот урод бухает. Вот как только он перестанет пить, мы сразу начнем процветать».

То есть «это не я – женщина, которая вынуждена с алкашом жить; это не я – женщина, к которой прибился алкаш; это не я – женщина, мужик которой начал бухать, лишь бы ее не видеть». Очень тяжело в такой ситуации принять мысль, что подсолнечник всегда тянется к солнцу, а банный лист – к другому месту.

Еще один, пятый бонус – сочувствие окружающих. Людям приятно жалеть какого-нибудь персонажа. И тут игра расширяется: тот, кто жалеет преследователя, получает те же

самые бонусы, которые получает и преследователь, жалеющий алкоголика.

«Ой, Нинка, как я тебе сочувствую! Что – так и пьет? Какой ужас... Ты такая вообще сильная, как мне тебя жалко!»

Шестой, довольно странный, бонус – возможность ярко пережить отрицательные эмоции: если у женщины нет возможности переживать отрицательные эмоции «официально», то, когда ее муж алкаш, всегда можно покричать, поистерить, пообвинять. И это даже полезно для здоровья.

То есть ты понимаешь, что алкоголик всегда дает тебе возможность гневно высказаться, выплеснуть из себя гнев.

С психологической точки зрения за счет алкаша женщина даже бережет свое здоровье. Если она будет орать на адекватного и трезвого мужа, то он назовет ее истеричкой. Но если женщина орет на алкаша, то все логично. А ей от этого крика становится легче, потому что она таким образом выплескивает отрицательные эмоции.

Поэтому женщина часто не хочет выходить из роли преследователя. Ведь если она это прекратит, то на нее никто не будет обращать внимания, ей придется что-то делать, искать, куда девать отрицательные эмоции, а ее никто не слушает, потому что всем наплевать.

Оказывается, рядом с алкашом женщина приобрела огромное количество бонусов и психологически угнездилась в этом состоянии.

## **Бонусы для спасителя**

Спаситель – это обычно врач-нарколог. Первый его бонус – материальный. Наркологи тоже должны где-то работать и получать деньги.

Далее – врач всегда чувствует себя психологически выше, чем алкаш. Его второй бонус – ощущение превосходства над алкоголиком. И он получает это ощущение, даже ничего не делая, просто окружив себя никчемными людьми.

Третий бонус – радость от своих успехов, если они есть. Если врач кого-то вылечил, то уровень его ощущений – «я бог». Еще и денег за это получил – «я красавчик, я молодец, да еще и бабки на этом заработал». Причем, немаленькие бабки – лечение алкоголизма дорого стоит.

## **Бонусы для простака**

Простак – это деликатный человек, которым может быть мама или какой-то друг. Обычно простак – это одинокий человек, которому не с кем общаться. Это и есть его первый бонус – общение. Именно его простак получает, будучи добр к алкоголику.

Бывает у людей такое умонастроение, что мама им в детстве вешала котлетку на шею, чтобы с ними хотя бы собачка поиграла. Такие люди рады пообщаться хоть с кем-нибудь.

Второй бонус для простака – возможность получить ре-

путацию щедрого человека. Он и сам чувствует себя крутым – «ну а что, мне же не жалко». Мы же все мним себя благодетелями, даже если кидаем нищим копейки.

Если тебе эти деньги дадут в качестве оплаты за работу, ты будешь в гневе; но жертвуя их кому-то, ты чувствуешь себя благодетелем. А это одни и те же деньги (ведь редко кто жертвует нищим большие суммы), и значит, ты за копейки получаешь репутацию щедрого человека.

Третий бонус – на фоне убогого алкоголика у простака повышается самооценка (как бы странно это ни звучало), причем даже если в роли простака выступает мама алкоголика, считающая себя добрым и хорошим человеком.

У нас эти образы даже в народных и блатных песнях есть: с одной стороны – алкаш, зек, а с другой – святая мать.

У матери алкоголика часто возникает ощущение необходимости, нужности, она не одинока – и это важно. Все ее жалуют, сочувствуют.

Еще интереснее то, что алкоголь выравнивает все косяки в воспитании. То есть «мой ребенок неуспешен, никому не нужен и страдает не потому, что я его так воспитала, а потому, что он алкоголик. Он просто пьет, а я не имею к этому никакого отношения. Просто стояла в доме бутылка, а он из любопытства ее выпил». Как будто все остальные дети тоже вдруг из любопытства начали пить... Любопытство – это другое. Из любопытства можно попробовать какие-то ягоды или фрукты, которые ты никогда не ел, но не выпить бутыл-



ку водки.

## **Бонусы для посредника**

Во-первых, конечно, это финансовое благополучие: люди на этом просто зарабатывают деньги.

Во-вторых, как и во всех остальных ролях, за счет алкоголя растет самооценка – посредник тоже получает возможность чувствовать себя выше и сильнее.

Бармен всегда смотрит на пьющих свысока. У таких людей часто ощущение, что все вокруг мрази, а они крутые. Ведь так приятно быть крутым – ты чувствуешь себя выше всех, потому что вокруг пьяные животные. Словом, бонус для посредников в том, что они чувствуют себя лучше и успешнее.

# 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.