



АННА РОЗЫГРАЕВА · ОЛЬГА НИКОНОВА

психологи, схема-терапевты, АСТ-терапевты

Почему он употребляет ещё больше — и что работает вместо слёз, упрёков и уговоров.

ГАЙД ДЛЯ ТЕХ, КТО РЯДОМ С ЗАВИСИМЫМ

Для тех, кто уже всё перепробовал. Без морали и без волшебных таблеток.

МЫ ЗНАЕМ ЭТО НЕ ИЗ УЧЕБНИКОВ

Этот гайд написали два психолога. Но мы обе знаем эту тему не из учебников: одна из нас выросла в семье, где пили почти все, и прожила годы в браке с пьющим мужем. Вторая прошла через отношения с зависимым человеком — со всеми классическими ошибками, о которых пойдёт речь ниже.

Поэтому мы не будем говорить вам «просто уйдите» или «просто перестаньте его спасать». Мы знаем, что это не «просто». И знаем, каково это — когда вечер снова испорчен, а все вокруг дают противоречивые советы: одни — «бросай его», другие — «не доводи, ты же жена», третьи — «пусть допьётся до дна, сам поймёт».

Здесь — то, что мы сами отчаянно хотели бы прочитать тогда.

ПОЧЕМУ ВСЁ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, НЕ РАБОТАЕТ

Возьмём типичный вечер. Он приходит с работы, жалуется, наливает первую. Дальше у вас есть привычный набор реакций — и у каждой есть скрытый механизм, который работает против вас.

Все четыре стратегии — нормальные человеческие реакции. Просто все они устроены так, что поддерживают употребление, а не прекращают его.

Скандал, упрёки, слёзы

Критика вызывает стыд. А стыд — одно из самых невыносимых чувств для человека, который пьёт: он не умеет его выдерживать. Самый быстрый известный ему способ заглушить стыд — выпить.

Получается замкнутый круг: чем сильнее вы высказались, тем быстрее он потянется к бутылке. Не назло вам — так работает психика.

Спасательство

Позвонить начальнику и сказать «заболел». Забрать машину со штрафстоянки. Уложить, раздеть, постелить свежее. Это выглядит как любовь — а работает как анестезия. Вы убираете все неприятные последствия его выпивки, и у него физически не остаётся причин что-то менять.

Уговоры и ультиматумы

«Если ты ещё раз — я уйду». Проблема ультиматумов в том, что решение лечиться в них принадлежит вам, а не ему. А психика сопротивляется любому решению, которое навязано снаружи, — даже правильному. Внутри не появляется главного компонента: «я сам так решил».

Молчаливое терпение

Кажется самым безопасным. Но терпение — это тоже стратегия, и у неё есть цена: ваша жизнь постепенно сжимается до размеров его зависимости. Вы перестаёте быть человеком со своими планами и становитесь дежурной по чужому запою.

МЕХАНИЗМ, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ

Есть подход, который устроен принципиально иначе. Он вырос из поведенческой психологии и в исследованиях показывал результаты заметно выше привычных методов. В его основе очень простая механика: **поведение закрепляется тем, что за ним следует.**

КАК СЕЙЧАС

Выпил → его пожалели, уложили, прикрыли перед работой → выпивка «вознаграждена».

Трезвый → на него вылили всё накопившееся за неделю → трезвость «наказана».

В большинстве семей вознаграждение и наказание расставлены ровно наоборот. Годами. И никто в этом не виноват — нас всех так учили: пьяного пожалеть, трезвому высказать.

ЧТО НУЖНО ПОМЕНЯТЬ

Весь подход — поменять эти две строчки местами:

ТРЕЗВОМУ — ТЕПЛО

**ПЬЯНОМУ —
НЕЙТРАЛИТЕТ**

ПОСЛЕДСТВИЯ — ЕГО

Это не магия и не гарантия. Но это единственный механизм, который имеет смысл с точки зрения психологии поведения.

ТРЕЗВОМУ — ТЕПЛО

Замечать трезвые вечера, а не считать их «нормой». Совместный ужин, внимание, близость — когда он трезв. Это не награда за поведение, как у ребёнка. Это возвращение связки: **трезвость = жизнь, в которой хорошо.**

Почему это важно

Сейчас в большинстве семей трезвость воспринимается как норма — «ну наконец-то», — а значит, внимания не получает. Зато за срыв сразу следует бурная реакция. В итоге психика фиксирует: трезвость = игнор, пьянство = внимание (пусть и негативное). Нужно развернуть эту схему.

Как это выглядит

Совместный ужин, разговор, близость, совместное дело — именно когда он трезв. Не «ну слава богу, сегодня не пьёшь», а просто тепло и присутствие. Без намёков на то, что вчера было иначе. Без накопленного за неделю — в этот момент.

НЕЙТРАЛИТЕТ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Пьяному — нейтралитет

Не скандал и не забота. Спокойное: «Я вижу, что ты выпил. Ты знаешь, что мне это не нравится. Ужин в холодильнике, я пойду заниматься своими делами». Без злости — и без обслуживания.

Это самое трудное. Потому что инстинкт — либо взорваться, либо броситься спасать. Нейтралитет требует внутренней опоры, которой пока нет. Но именно он разрывает связку «выпил — получил реакцию».

Последствия — его

Уснул в одежде — проснётся в одежде. Проспал работу — сам звонит начальнику. Это выглядит как жестокость, но это возврат человеку его взрослости.

Когда вы убираете последствия — вы убираете и мотивацию что-то менять. Зачем, если самое тяжёлое за него всегда выдержите вы?

Исключение одно и абсолютное: угроза жизни и здоровью. Тогда вмешиваемся без всяких методик.

ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА, БЕЗ КОТОРЫХ ЭТО НЕ СРАБОТАЕТ

1 Все разговоры — только на трезвую голову

С выпившим человеком разговаривать бессмысленно: его мозг в изменённом состоянии. Любой важный разговор — только в трезвый спокойный день. И начинать не с «ты», а с «я»: не «ты безответственный», а «я волнуюсь, когда ты не приходишь и не звонишь».

2 Изучите его сценарий

Употребление почти всегда идёт по 2–3 повторяющимся сценариям. Выпишите типичный «плохой вечер»: что было триггером, как ведёт себя он, как реагируете вы, чем заканчивается. На бумаге видны точки, где сценарий можно изменить, — а пока он в голове, вы просто играете в нём свою роль.

3 Цель — только в зоне вашей власти

«Хочу, чтобы он бросил» — цель про него, её вам не исполнить. Рабочие цели иные: «один трезвый ужин в неделю», «научиться заканчивать разговор, когда он повышает голос», «найти специалиста и один раз предложить сходить вместе». Каждая выполняема независимо от того, как поведёт себя он.

4 Ваша жизнь — не после того, как он бросит. Сейчас

Самый незаметный механизм беды: жизнь близкого начинает крутиться вокруг чужой зависимости. Подход работает только тогда, когда вам есть куда возвращать внимание: дела, люди, забота о себе. Это не эгоизм — это часть метода: рядом должно быть видно, что трезвая жизнь привлекательна.

КОГДА ЭТО НЕ ВАШ СЛУЧАЙ

Этот подход не работает и опасен, если в семье есть насилие.
Никакие изменения не стоят вашей безопасности.

Если он бывает агрессивен — сначала план безопасности: документы и деньги в доступном месте, продуманный безопасный адрес, телефоны экстренных служб. Кризисные центры для женщин есть в большинстве крупных городов, в том числе с временным жильём. Сначала безопасность — методы потом.

Требуется времени

Подход требует месяцев, не дней. Не ждите быстрых результатов — это долгая работа, и она не даёт гарантий: с той стороны живой человек со своими решениями.

Но навыки останутся

Зато навыки, которые вы нарабатываете — выдерживать свои чувства, говорить без нападения, строить свою жизнь, — останутся с вами при любом исходе.

ЗНАНИЕ НЕ РАБОТАЕТ БЕЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОПОРЫ

Вы наверняка заметили главную засаду: всё понятно, но внутри уже поднимается протест. «То есть он пьёт — а я ещё должна встречать его нейтрально и беречь тепло для трезвых дней? А меня кто пожалеет?»

Это нормальная реакция. У нас была такая же. Именно это возмущение — а не сложность правил — главная причина, почему не получается: знание не работает без эмоциональной опоры. Куда девать злость, как выдержать вечер, когда он не пришёл, что отвечать на «не пили меня» — это уже не помещается в текст.

Вы не обязаны справляться с этим в одиночку. Собственно, в одиночку с этим почти никто и не справляется.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ

СМОТРЕТЬ РАЗБОР МЕТОДА →

Запись встречи с разыгранными сценами и картой триггеров

РАЗОБРАТЬ МОЮ СИТУАЦИЮ →

Личная консультация 50 минут, карта вашего сценария

ПЕРЕЧИТАТЬ ГАЙД ОНЛАЙН →

rozygraeva.com/guide_craft

Перешлите этот гайд

Возможно, она много лет ждёт, чтобы кто-то сказал ей: дело не в том, что она плохо старается.

Гайд не заменяет личную терапию и не является медицинской рекомендацией. Если тема отзывается сильной болью или в семье есть насилие — обратитесь к специалисту или в кризисную службу.