

СПАСАТЬ ИЛИ ПОМОГАТЬ?

Анастасия Новгородова
клинический психолог

СПАСАТЬ ИЛИ ПОМОГАТЬ?

Реальная помощь и спасательство: Где проходит грань?

Как помочь близкому с зависимостью, не разрушая себя.

Вопрос к залу: "Поднимите руку, кто хоть раз делал что-то для близкого, потому что боялся, что без вас он 'пропадет'?"



ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ? (КРАТКИЙ ЛИКБЕЗ)

Зависимость — это болезнь!

- Хроническое, прогрессирующее заболевание мозга.
- Характеризуется компульсивным употреблением, потерей контроля.
- Главные "герои" болезни: **отрицание, иллюзии и самообман.**

Важно: Близкие часто не понимают, что имеют дело не с "плохим поведением", а с симптомами болезни.

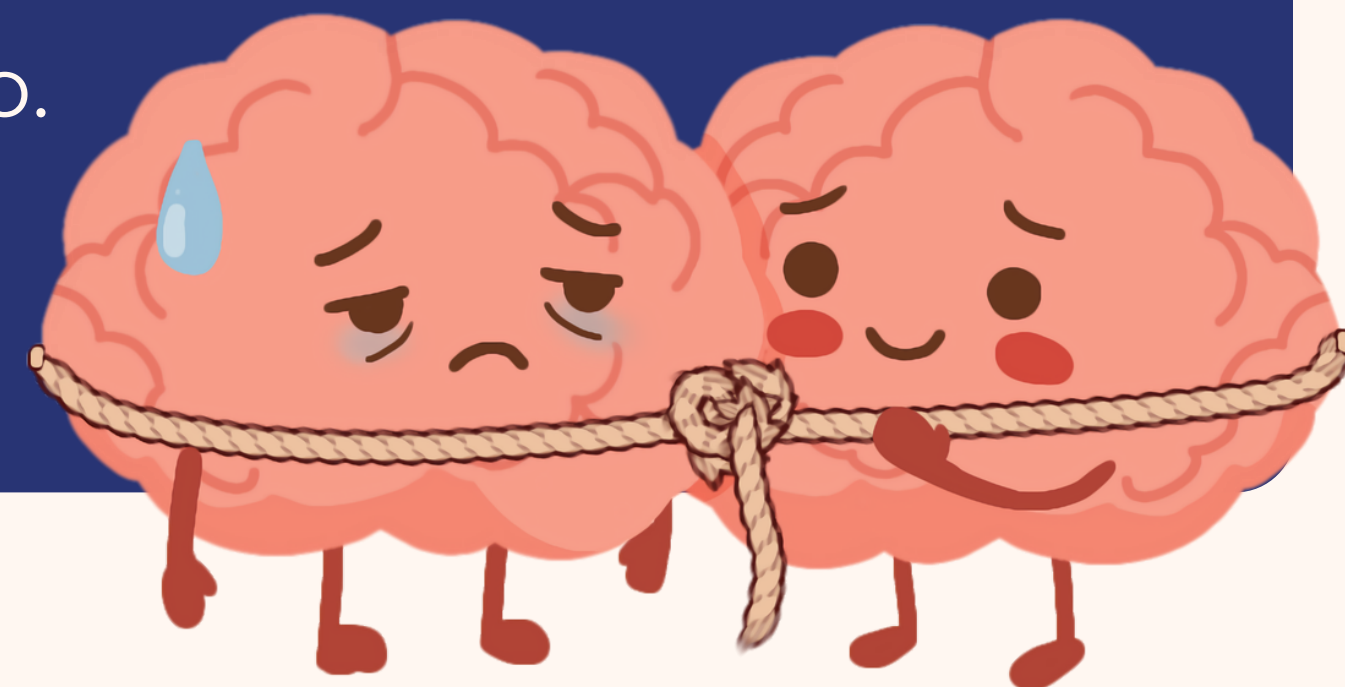


ФЕНОМЕН СОЗАВИСИМОСТИ ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ.

Созависимость — это патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощенностью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека (часто больного зависимостью).

Признаки:

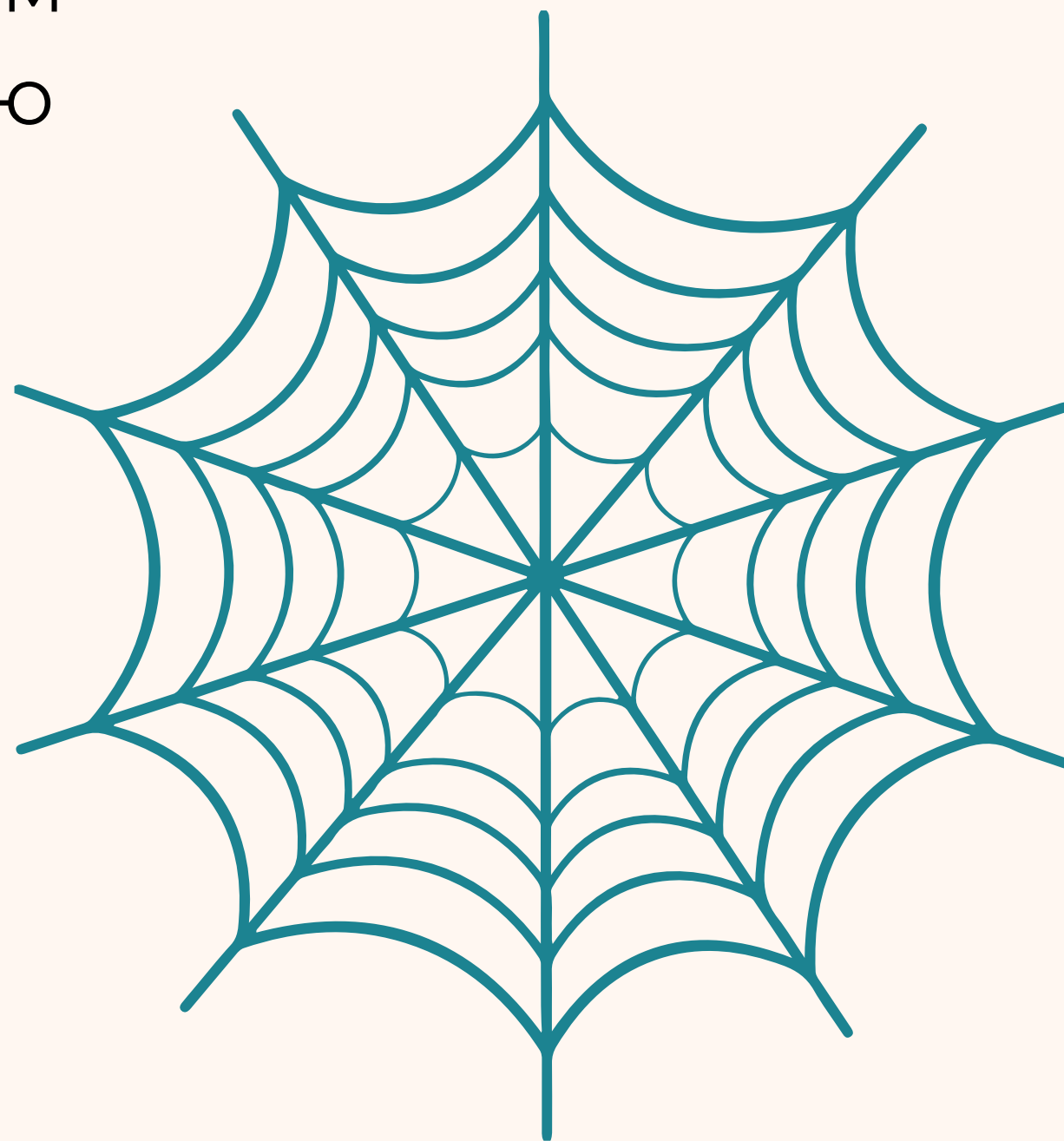
- Потеря себя (я живу его/ее жизнью).
- Навязчивое желание контролировать поведение больного.
- Чувство ответственности за поступки другого.
- Гнев, стыд, вина за поведение близкого.
- Низкая самооценка.



ГЛАВНАЯ ЛОВУШКА: ИЛЛЮЗИЯ ПОМОЩИ ПОЧЕМУ НАШИ УСИЛИЯ НЕ РАБОТАЮТ?

Суть: Чем больше мы "помогаем" (спасаем), тем больше зависимый теряет связь с реальностью и последствиями своих поступков.

Метафора: Мы подкладываем соломку всюду, где он падает. Зачем ему учиться ходить, если его всегда поднимут?



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА

Театр одного актера? Нет, троих!

Схема треугольника:

- **Жертва:** "Я бедный и несчастный, у меня зависимость, я ничего не могу поделать. Помогите!"
- **Спасатель** (это мы): "Бедненький! Я тебя вытащу! Я знаю, как лучше!" (Делает то, что Жертва должна делать сама).
- **Преследователь:** "Ты опять напился! Ты безответственный! Ты меня достал!" (Когда Спасатель устает, он переходит в роль Преследователя).

Итог: Роли постоянно меняются, система самовоспроизводится, проблема не решается.



ПОРТРЕТ СПАСАТЕЛЯ (УЗНАЕТЕ СЕБЯ?)

Действия Спасателя:

- Даю деньги "на проезд" (зная, что пропьет).
- Звоню на работу и вру, что он болен.
- Ищу его по ночам.
- Выношу горшки, убираю последствия запоя.
- Решаю его проблемы с полицией, кредиторами.
- Храню и колю ему наркотики, чтобы "не искал дрянь на стороне".



Девиз: "Я делаю это ради его блага!", "Если не я, то кто?"



ПОРТРЕТ СПАСАТЕЛЯ. ВНУТРЕННЯЯ КУХНЯ

Мы уже знаем, что СПАСАТЕЛЬ ДЕЛАЕТ (надводная часть):

- Решает проблемы вместо зависимого.
- Контролирует, проверяет, ищет.
- Жертвует своими деньгами, временем, нервами.

Но главное — ПОЧЕМУ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ? (Подводная часть):

1. Страх: "Если я не вмешаюсь, он умрет (сядет в тюрьму, замерзнет на улице)". Этот страх парализует и заставляет действовать.
2. Вина и Стыд: "Что люди подумают? Какой позор! Я плохая мать/жена, раз у меня в семье алкоголик". Спасательство становится способом "сохранить лицо" и загладить вину перед собой и обществом.
3. Жалость (Токсичная жалость): "Он же такой несчастный, его никто не понимает, только я". Жалость — это форма превосходства. Она говорит: "Ты слабый, я сильный. Я знаю, как тебе жить".
4. Потребность быть нужным (Дисфункциональная): Спасатель часто не чувствует собственной ценности. Ему кажется, что его любят не просто так, а "за то, что он делает". Если перестать спасать — "я стану не нужен".
5. Иллюзия контроля: Созависимому кажется, что если он все проконтролирует (спрячет бутылки, найдет работу, отвезет к бабушке), то хаос вокруг прекратится. Это попытка удержать мир, который рушится.
6. Манипуляция ("Ты мне должен"): "Я тебя столько раз вытаскивала, а ты...". Спасательство часто используется как индульгенция, чтобы потом предъявлять претензии и чувствовать себя морально правым.

МОТИВЫ СПАСАТЕЛЯ VS. МОТИВЫ РЕАЛЬНОГО ПОМОГАЮЩЕГО

СФЕРА	СПАСАТЕЛЬ	РЕАЛЬНЫЙ ПОМОГАЮЩИЙ
Цель	Избавить зависимого от дискомфорта (последствий). Сделать так, чтобы "мне (спасателю) стало спокойно".	Помочь зависимому столкнуться с реальностью, чтобы у него появилась мотивация меняться.
Отношение к боли	"Я не вынесу, если ему будет больно/плохо. Я заберу его боль себе".	"Боль — это единственный язык, который понимает зависимость. Я выдержу свою тревогу, чтобы он прочувствовал свою боль".
Контроль	Внешний контроль: "Я буду следить за каждым твоим шагом".	Внутренний контроль: "Я контролирую только себя и свои реакции.
Самооценка	От состояния зависимого: «Если он пьет – я никчемная. Если он трезвый – я молодец»	Стабильна: «Я ценный человек сам по себе, независимо от того, пьет он или нет»
Мотив	Страх одиночества, чувство вины, желание быть «хорошим», гипер ответственность	Любовь (отдельная от болезни), сострадание, уважение к праву другого на ошибку
Результат	Зависимый не взрослеет. Спасатель выгорает и злится. Отношения полны ненависти и претензий	Зависимый получает шанс на «дно» и рост. Помогаящий сохраняет себя. Отношения честные.

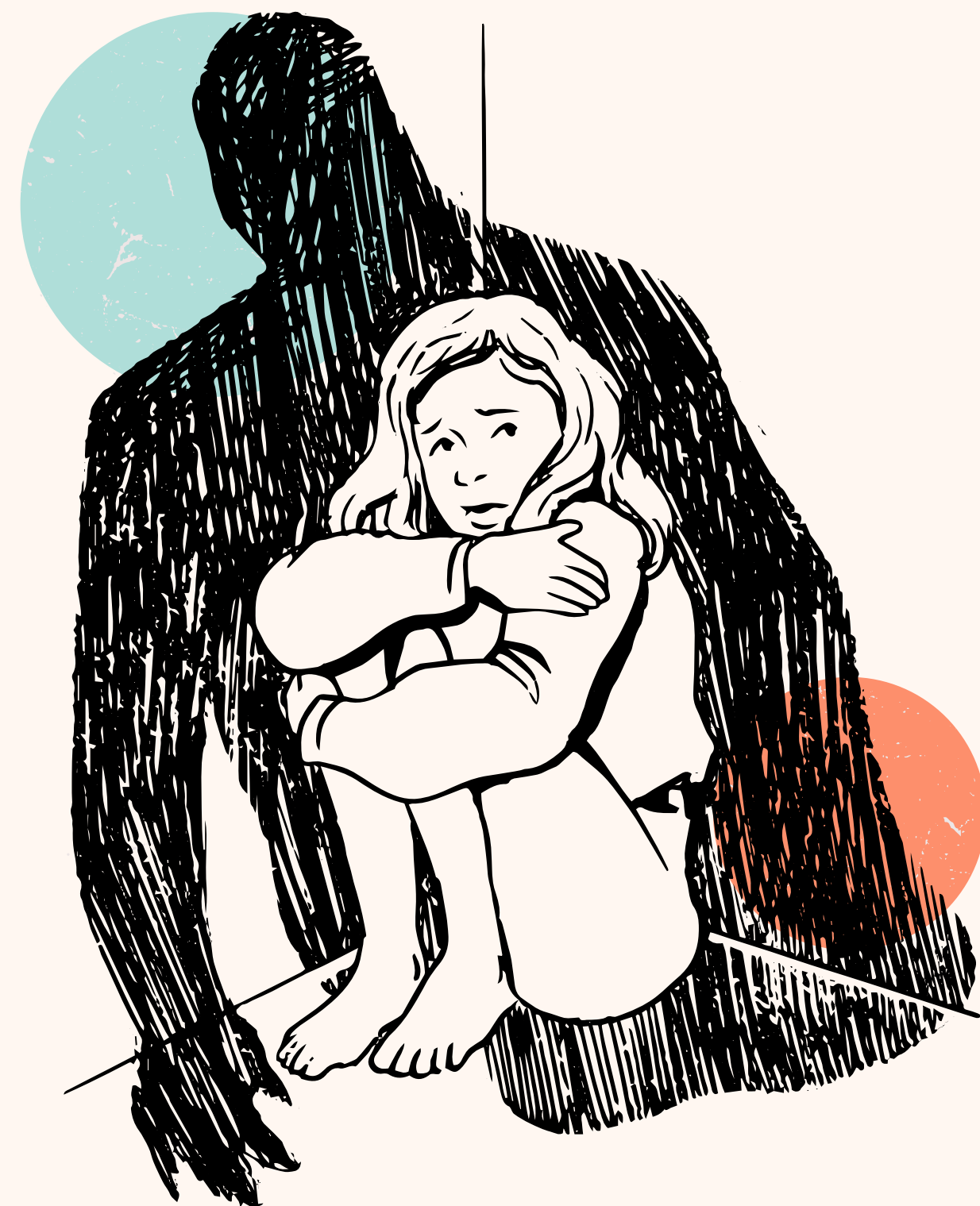
ЦЕНА СПАСАТЕЛЬСТВА. РАСПЛАТА ДЛЯ СЕМЬИ ЧТО МЫ ПОЛУЧАЕМ НА ВЫХОДЕ?

Для зависимого:

- Полная безответственность и инфантилизм.
- Уверенность, что "все обойдется".
- Отсутствие мотивации лечиться (зачем? и так хорошо кормят).
- Прогрессирование болезни.

Для созависимого:

- Эмоциональное и физическое истощение.
- Психосоматические болезни (гипертония, язва, головные боли).
- Депрессия, тревога, чувство безнадежности.
- Жизнь "на пороховой бочке".



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ?

ПОМОЩЬ — ЭТО ТО, ЧТО ВЕДЕТ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ.



Принципы реальной помощи:

1. Говорить правду: Перестать врать и покрывать. "Я знаю, что ты употребляешь. Я не буду этому способствовать".
2. Отдавать ответственность: Вернуть зависимому его проблемы. Это его жизнь, его выбор и его последствия.
3. Устанавливать границы: "Я люблю тебя, но не буду давать деньги. Если ты пьян, я не буду с тобой разговаривать. Можешь жить здесь только в случае трезвости".
4. Заботиться о себе: Вспомнить о своих потребностях, здоровье, интересах.



"ЖЕСТКАЯ ЛЮБОВЬ"

Любить = иногда говорить "НЕТ".

Суть метода: Перестать защищать зависимого от естественных последствий его поведения.

Примеры:

- Не дать денег -> не купит дозу. Хорошо? Да! Это реальность.
- Не прикрыть перед работодателем -> потеряет работу. Это его крах, который может стать точкой "дна".
- Выгнать из дома за воровство и пьянство -> возможно, окажется на улице. Это страшно, но это может стать единственным стимулом что-то менять.

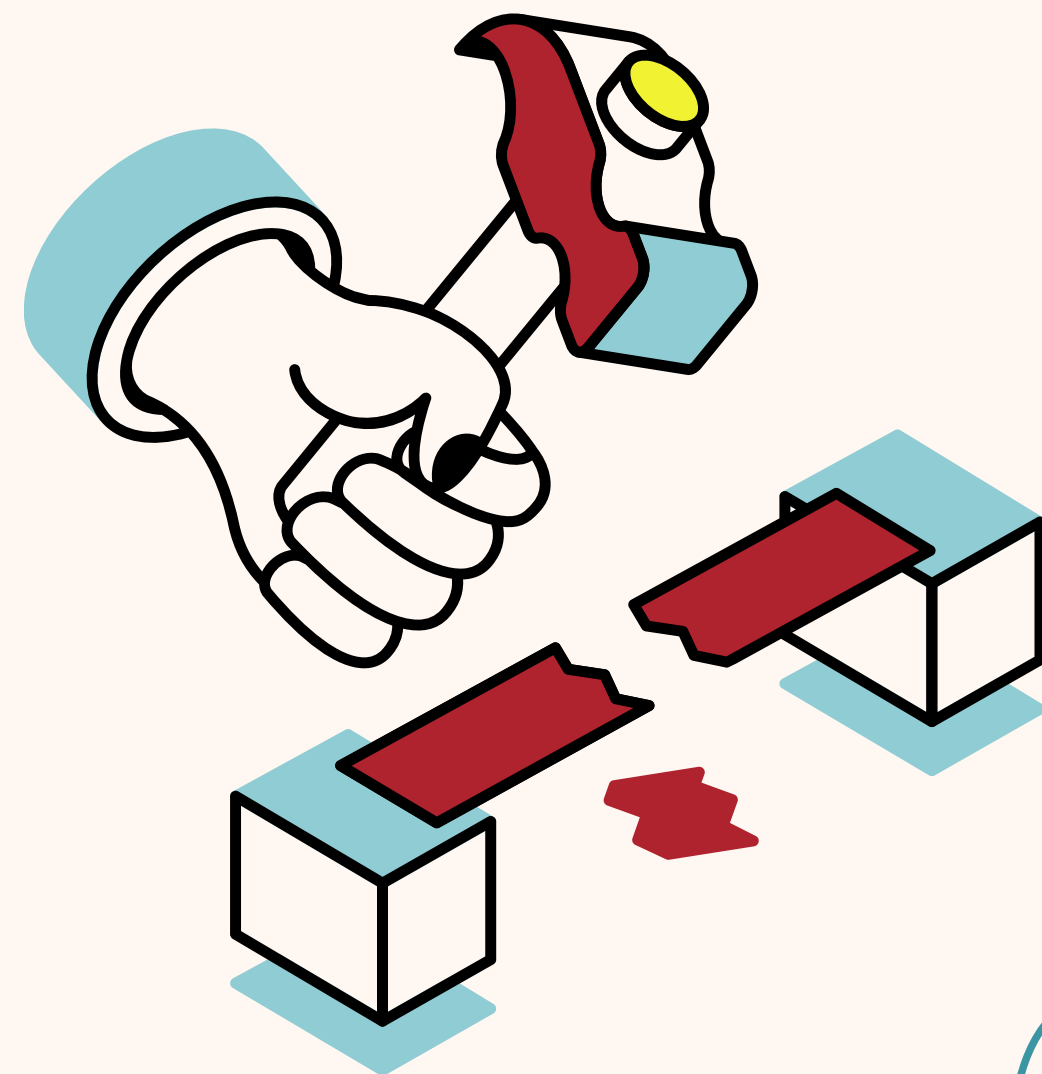
Важно: Это не месть. Это позиция: "Я не буду участвовать в твоём самоуничтожении".



АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ. ТЕХНИКА "РАЗРЫВ ШАБЛОНА"

С чего начать сегодня?

- Шаг 1. Стоп-кран: Перестать делать то, что вы делали раньше (не давать денег, не искать, не убирать).
- Шаг 2. Информирование: "Я больше не буду тебя спасать. Я знаю, что это вредит нам обоим. Если ты захочешь лечиться, я готов(а) помочь найти специалистов (оплатить клинику, съездить на консультацию)". (Это предложение помощи, а не спасательства).
- Шаг 3. Фокус на себя: Заполните пустоту, которая образуется после ухода от спасательства, своей жизнью. Спорт, хобби, встречи с друзьями, психотерапия, группы Ал-Анон.



КТО ОТВЕЧАЕТ ЗА ЗАВИСИМОСТЬ?

- **За зависимость отвечает только сам зависимый.**
- **За выздоровление отвечает только сам зависимый.**
- **Вы отвечаете ТОЛЬКО за свою жизнь и свое счастье.**

ГДЕ ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКУ? ВАМ ТОЖЕ НУЖНА ПОМОЩЬ!

Варианты:

- Группы Ал-Анон / Нар-Анон: Бесплатные группы взаимопомощи для родственников. Там люди, которые живут с этой бедой годами и успешно выздоравливают сами.
- Индивидуальная терапия с психологом: Проработка личных травм, самооценки, страхов.
- Литература: Книги по созависимости (например, Мелоуди, Норвуд, статьи в открытом доступе).



НАДЕЖДА ЕСТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО.



Вы не можете изменить другого человека. **Но вы можете изменить себя.**

Меняя себя, вы меняете правила игры. В новой игре у зависимого либо появится шанс на выздоровление, либо вы выйдете из разрушающих отношений с минимальными потерями.

Главное: Вернуть себе себя. Это самый лучший подарок, который вы можете сделать и себе, и своим близким.



РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ. УЗНАЕТЕ СЕБЯ?

"Давайте посмотрим на типичные ситуации.

Мы разберем их с двух позиций: как обычно поступает Спасатель, и как выглядит Реальная помощь.

Имена изменены."



ИСТОРИЯ №1. "ДЕНЬГИ НА ПРОЕЗД"

Ситуация:

- Сын (35 лет, зависимость от алкоголя/наркотиков) звонит матери с надрывом в голосе:
- "Мам, скинь 500 рублей на карту, очень надо! Я должен за проезд в маршрутке, меня не выпускают из автобуса! Или милицию вызовут! Я завтра отдам, честное слово!"

Реакция Спасателя (Автоматическая):

- Сердце падает в пятки. Паника: "Моего ребенка унижают, он в беде!"
- Мысли: "Лучше я дам, чем он опозорится или попадет в полицию. А вдруг правда?"
- Действие: Мать тут же бежит к банкомату или переводит онлайн. Через час она видит сына в состоянии сильного опьянения. Деньги ушли не на "проезд".
- Чувства после: Злость ("Я же знала!"), обида, чувство использованности. Но в следующий раз все повторится.

Что на самом деле произошло?

Мать повелась на манипуляцию "Жертвы" (меня обидят злые люди). Она не выдержала своей тревоги и заплатила за то, чтобы эту тревогу снять. Сын получил деньги на дозу и подтверждение: "Мамой можно манипулировать".



ИСТОРИЯ №1. АЛЬТЕРНАТИВА. РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ. СИТУАЦИЯ ТА ЖЕ:

Сын звонит: "Дай 500 рублей, я в автобусе должен..."

Реакция Реально помогающего (Осознанная):

1. Пауза и проверка: Мать глубоко вздыхает (дает себе 10 секунд).

2. Вербализация ("Я-сообщение"):

"Сын, я слышу, что ты в сложной ситуации. Мне очень жаль, что так вышло. Но я больше не даю тебе деньги. Ты знаешь, почему."

3. Выдерживание прессинга:

- Сын: "Ты что, мать?! Меня сейчас в полицию заберут!"
- Мать: "Это будет твой выбор и твои последствия. Я тебя люблю, но денег не дам."
- Сын: "Да пошла ты!" (бросает трубку).

4. Что делает мать после сброшенной трубки? (Самое сложное).

- Она не перезванивает.
- Она не едет его искать.
- Она идет на кухню и пьет чай. Или идет на прогулку. Или звонит подруге или своему психологу, чтобы проговорить свою боль.

Итог:

Краткосрочный: Сын зол, мать в тревоге.

Долгосрочный: Сын впервые столкнулся с тем, что старый способ манипуляции (жалость) не сработал. У него есть шанс задуматься. Мать сохранила деньги и самоуважение.

ИСТОРИЯ №2. "Я УВОЛЬНЯЮСЬ!"

Ситуация:

Муж-алкоголик приходит с работы (если она еще есть) и заявляет:

- "Все, меня достал этот начальник-козел. Я увольняюсь! Не буду я там на них горбатиться. Буду искать что-то другое..."

На самом деле: либо его уже уволили за прогулы, либо он хочет уйти, чтобы пить спокойно).

Реакция Спасателя (Автоматическая):

- Паника: "Мы останемся без денег! Квартплата, кредиты! Кошмар!"
- Мысли: "Надо его переубедить, спасти от глупости, помирить с начальником".

Действие:

- Вариант А: Уговоры: "Ну потерпи, везде трудно, а вдруг ты не найдешь ничего..."
- Вариант Б (Спасатель-Преследователь): Крик и скандал: "Ты совсем совесть потерял? Я тут пашу, а ты?!" (После этого муж чувствует себя "белым и пушистым" на фоне "истерички-жены" и идет пить с чистой совестью).
- Вариант В: Спасатель бежит искать ему новую работу сама, печатает резюме, договаривается о собеседованиях.

Что на самом деле?

Жена берет на себя ответственность за его карьеру. Муж расслабляется: работу найдут (или не найдут — не важно), можно пить дальше.

ИСТОРИЯ №2. АЛЬТЕРНАТИВА. РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ.

Ситуация та же:

Муж заявляет об увольнении.

Реакция Реально помогающей:

1. Спокойное принятие информации (без эмоций):

- "Хорошо. Это твое решение. Ты взрослый человек."

2. Возвращение ответственности (мягко, но твердо):

- "Я рассчитываю, что ты, как и договаривались, будешь участвовать в оплате счетов (квартира, кредит, еда) до тех пор, пока не найдешь новую работу. Подумай, как ты будешь это делать, раз собираешься увольняться."

3. Отказ от решения его проблем:

- Муж: "А ты мне поможешь искать?"
- Жена: "Я могу помочь тебе вечером посмотреть сайты вместе, если ты попросишь. Но звонить и договариваться за тебя я не буду."

4. Фокус на себе:

- Жена идет и думает: "А что я буду делать, если он не принесет деньги? Как я могу обезопасить себя? Может, мне выйти на подработку? Откладывать часть своих денег на черный день?"

Итог:

Муж лишается "зрителя" для своей драмы. Ему не подыгрывают. Ему придется либо искать работу самому, либо столкнуться с реальными последствиями (отключение света, отсутствие еды), и он не сможет обвинить в этом жену — она предупредила.

ИСТОРИЯ №3. ПЬЯНЫЙ ДЕБОШ ДОМА

Ситуация:

Дочь-подросток (или сын) приходит домой в неадекватном состоянии (наркотическое/алкогольное опьянение). Грубит, пахнет, ведет себя неадекватно.

Реакция Спасателя (Автоматическая):

- Шок, боль, слезы.

Действие:

- Попытка уложить спать, раздеть, напоить чаем, спрятать от отца, чтобы "не ругался".
- Морализаторство и чтение нотаций сквозь слезы (которые пьяный мозг не воспринимает).
- Впутывание всех родственников, создание "семейного совета" над пьяным телом.

Что на самом деле?

Ребенок получил "индულгенцию": его приняли и таким, обеспечили комфорт (уложили). Стыд за свое поведение он не прочувствовал сполна, потому что мама его "обслужила". Утром ему, возможно, будет стыдно, но мамина реакция (забота) размывает это чувство.

ИСТОРИЯ №3. АЛЬТЕРНАТИВА. РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ.

Ситуация та же:

Ребенок пришел пьяный/под веществами.

Реакция Реально помогающей:

1. Констатация факта (спокойно и твердо):

- "Я вижу, что ты в состоянии опьянения. В таком состоянии мы не общаемся."

2. Установление границы (безопасность):

- Если есть агрессия: закрыться в своей комнате или уйти из дома (к подруге, родственникам). Вызвать помощь, если ситуация угрожает жизни.
- Если агрессии нет, но есть "вырубон": оставить его в прихожей/коридоре. Не раздевать, не тащить в кровать, не ставить тазик. Пусть спит там, где упал.

3. Разговор утром (без свидетелей):

- Не спасение: "Как ты себя чувствуешь? Держи рассол".
- Реальность: "Вчера ты пришел в состоянии X. Мне было страшно и противно. Это неприемлемо в моем доме. В следующий раз, если это повторится, я вызову полицию (или ты пойдешь ночевать к друзьям, или мы поедем к наркологу — обозначь конкретное последствие)". И главное — будь готова это сделать.

Итог:

Ребенок просыпается не в уютной кроватке, а в одежде на холодном полу, с головной болью и без маминой жалости. Связка "выпил -> получил заботу" разрушена. Теперь она выглядит как "выпил -> получил холод и одиночество". Это меняет мотивацию.

ПРАКТИКУМ. ЧТО ДЕЛАТЬ В МОМЕНТЕ?

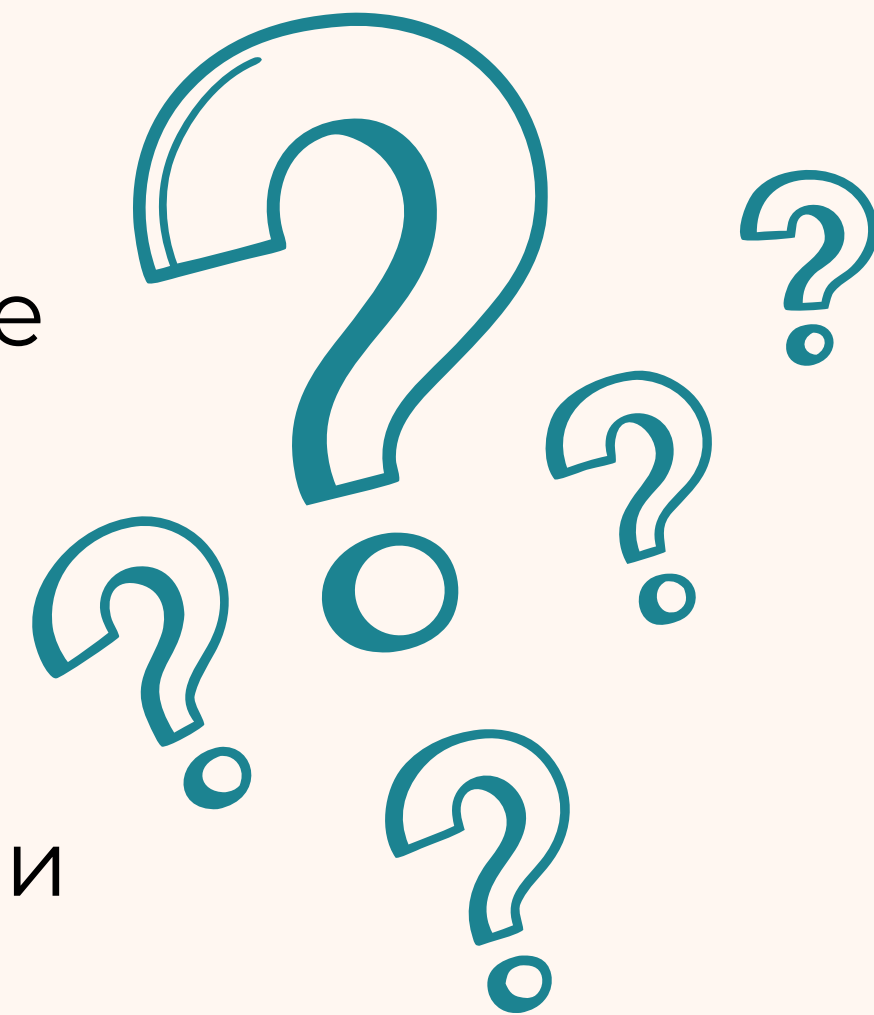
"Когда ситуация происходит "здесь и сейчас", трудно думать. Запомните простую последовательность "ТОРТ" (или другой акроним, который легко запомнить, например, СТОП)."

Алгоритм "СТОП":

1. С - Сосчитай до 10. Сделай паузу, прежде чем реагировать. Выйди из комнаты. Не давай ответ в первые 3 секунды, когда правит адреналин.
2. Т - Трезво оцени. Чья это проблема? Если он без денег — это его проблема. Если у него похмелье — это его боль. Если он не знает, как решить вопрос — это его задача.
3. О - Отдели себя. Мысленно скажи: "Я — это я. Он — это он. Я не чувствую его боль, я чувствую свою тревогу. Сейчас я буду заботиться о себе".
4. П - Поддержка. Не лезь в его дела. Позвони тому, кто тебя поддерживает (подруге, психологу, наставнику в Ал-Анон). Проговори ситуацию с тем, кто НЕ будет вовлечен в драму.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Вспомните ситуацию за последнюю неделю, где вы сделали что-то за зависимого. Что бы изменилось, если бы вы этого НЕ сделали?
2. Что самое страшное произойдет, если вы перестанете его спасать? (Напишите список страхов). А теперь напротив каждого страха напишите: "Это ПЕРЕЖИВАЕМО? Я смогу это пережить?"
3. Что вы будете делать со своим свободным временем и энергией, которые освободятся, когда вы перестанете его контролировать?



ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА

1. Правило Авиационной безопасности:

"Сначала маску на себя, потом на ребенка". Если вы без сознания (в тревоге, гневе, истощении), вы не спасете никого.

2. Правило Бумеранга:

"Не делай за другого то, что он может сделать сам". Каждое такое действие — это бумеранг, который вернется к вам новой проблемой.

3. Правило Трех "НЕТ":

НЕТ — деньгам "на".

НЕТ — решению его проблем.

НЕТ — жизни в иллюзии, что "он вот-вот исправится сам, без последствий".

ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ

"Дорогие друзья. Перестать спасать — это не значит перестать любить. Это значит начать любить по-настоящему — без иллюзий и манипуляций.

- Первые шаги будут самыми трудными. Вас захлестнут чувство вины ('я плохая мать'), страх ('он умрет'), гнев ('какого черта я должна это терпеть').
- Но помните: ваша новая позиция — это не жестокость. Это самый честный вклад в выздоровление вашей семьи.
- Вы имеете право на счастливую, спокойную жизнь. Независимо от того, пьет ваш близкий или нет. Начните строить эту жизнь сегодня."

КНИГИ И ФИЛЬМЫ В ПОМОЩЬ (НЕОБЯЗАТЕЛЬНО, НО ПОЛЕЗНО)

Книги:

- Мелоди Битти "Спасать или спастись? Как избавиться себя от желания контролировать жизнь других" (или "Алкоголик в семье, или преодоление созависимости").
- Дж. Вуйчицки "Близкие сердца. Как противостоять созависимости?"
- Валентина Москаленко "Зависимость: семейная болезнь".

Фильмы: (ОСТОРОЖНО, ОНИ ТЯЖЕЛЫЕ)

- "Дорога перемен" (о разрушении иллюзий в паре).
- "28 дней" с Сандрой Буллок (о зависимости, но со стороны зависимого, полезно для понимания).

