

**Емельянова Е. В.**

**Е60** Как общаться с пьяным мужем. Практичные советы женщинам — СПб.: Речь, 2008. — 184 с.

ISBN 5-9268-0735-2

О проблеме мужчин, злоупотребляющих алкоголем, наши женщины, к сожалению, знают не понаслышке. Муж, который пришел домой навеселе, отец, пугающий своим видом и поведением детей... Печальная картина, которую совсем не хочется видеть в своем доме.

Как уберечь от стресса себя и близких? Как помочь любимому мужчине победить зеленого змия? Как начать новую жизнь, наконец?

Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в книге известного психолога и психотерапевта Елены Емельяновой.

**ББК 88.4**

ISBN 5-9268-0735-2

© Е. В. Емельянова, 2008

© Издательство «Речь», 2008

© И. Могутова, иллюстрации, 2008

© П. В. Борозенец, обложка, 2008

# СОДЕРЖАНИЕ

## Невидимое сражение

Обидчики Любви.....	7
Дипломатический прием противника .....	12

## Стратегия взаимоотношений с мужем, который выпивает

Можем ли мы не общаться вообще? .....	17
С кем на самом деле мы общаемся? .....	19
Для чего мы общаемся? .....	42

## Тактика поведения с пьяным мужем

Выпивает или пьет, много или мало? .....	54
Если муж выпивает редко и понемногу .....	60
Если муж выпивает понемногу, но часто.....	61
Как начать серьезный разговор? .....	68
Как лучше выразить свое беспокойство? .....	69
Как убедить человека? .....	74
Если муж изредка напивается (выпивает много).....	78
Почему люди пьют «горькую»?.....	78
Давайте разберемся с ответственностью.....	85

---

Как отстоять свою правоту? .....	90
Портретная галерея .....	110
Ритуал и «разрыв шаблона» .....	129
<b>Если муж пьет очень много и часто .....</b>	<b>139</b>
Опьяненные пьянством .....	140
Может быть, вы думаете, что стали магом? .....	148
Вы спасатель или жертва? .....	152
Спасая мужа, можно спиться .....	156
Быть или не быть семье? .....	160
Позаботьтесь о себе .....	173
Сражаться или не сражаться — вот в чем вопрос .....	180

# НЕВИДИМОЕ СРАЖЕНИЕ

# ОБИДЧИКИ ЛЮБВИ

Пьяный муж пришел домой. Ситуация пренеприятнейшая, и — увы! — частая, мало кому не знакомая.

Но если бы только неприятность, а то ведь каждое появление пьяного мужа убивает частичку души его жены. Как раз ту частичку, которая любит, ждет и страдает. Сначала это больно, потом становится отчаянно больно, а потом боль притупляется. Знаете, если все время бить по одному месту, оно немеет, отмирает, перестает чувствовать. Чья-то душа сопротивляется дольше, чья-то меньше — это зависит и от того, как часто и как больно ее бьют, и от готовности женщины вновь и вновь переживать выходки пьяного мужа. А такое общение выбивает из душевного равновесия на гораздо большее время, чем длится само опьянение и последующее похмелье.

Ведь что творится в душе женщины, когда она встречает пьяного мужа или когда он напивается прямо на ее глазах? Испуг, досада, раздражение, гнев, обида, какая-то саднящая душевная боль (как будто рану посыпали солью и перцем), отчаяние, мысли о разводе, слезы о куда-то задевавшейся любви, желание нежности, снова отчаяние, снова гнев, снова переживание полной беспомощности, отвращение к человеку, которого вроде бы любишь, снова обида, и вдруг, как спасительная «заморозка», — безразличие, апатия... Вот так, волнами, набегаящими на сердце, меняется душевное состояние женщины. Его

невозможно передать на словах даже трезвому человеку, не то что пьяному. Да что там — себе-то трудно объяснить, отчего так мучительно общаться с пьяным мужем, отчего практически невозможно остаться спокойной, не обижаться, не раздражаться.

Давайте немного разберемся в этом.

Во-первых, пьяный муж — это не тот человек, которого вы любите. Это его туловище, но в нем сидит кто-то другой, напоминающий психически больного. Представьте на минуту, что муж вовсе не пьян, просто он так ведет себя вообще, а не под действием алкоголя. Сдается мне, что вы бы не вышли за него замуж. Так вот, когда муж пьян, вы имеете дело с чужим, психически ненормальным человеком, который претендует на вас, вашу любовь, внимание да еще имеет к вам кучу претензий.

Во-вторых, как ни странно это звучит, при виде пьяного мужа в вас говорит ревность. И речь тут не о прекрасных собутыльницах. На самом деле, выбирая между удовольствием «погудеть» и вами, муж выбрал «погудеть». Или, если вы отмечали какое-то событие вместе, он, зная, что вам это не нравится, продолжал поглощать рюмку за рюмкой. Так что ваш соперник — Зеленый Змей. В общем, как бы то ни было, а муж, точно зная вашу последующую реакцию, все-таки «набрался». Вот такой контекст ситуации обязательно присутствует в тот момент, когда вы видите пьяного мужа, и вызывает целый букет негативных чувств. И даже не важно, думали ли вы об этом, — ваше бессознательное все вычислило в одно мгновение. А что такое ревность? Это одновременное переживание чувства отвержения, страха потери любимого человека и гнева за несправедливое обращение с вами. Ревновать, то есть переживать такой набор чувств, можно не только к человеку, но и к работе, хобби,

друзьям, к алкоголю — в общем, ко всему, что забирает от вас то, что вы очень цените, или того, кого вы очень хотите постоянно видеть рядом с собой. Еще один важный аспект при переживании ревности — чувство своей второстепенности (или даже третьестепенности) в жизни любимого человека, когда нечто или некто отбирает ваше первенство в его душе.

Чтобы убедиться в том, что вы чувствуете именно ревность, сделайте маленький тест. Представьте себе, что вашего совершенно трезвого мужа поймали какие-то злодеи. Они связали его, вставили в рот расширитель, чтобы зубы не мог сжать, и несмотря на его отчаянное сопротивление, влили в него бутылку водки. Вы каким-то образом все это видели, но не могли вмешаться. После этого злодеи бросили его на улице, и теперь вы можете к нему подойти. Какие чувства по отношению к мужу вы будете испытывать? Сочувствие, даже сострадание. Любовь. Желание помочь. То есть чувства, совсем не похожие на те, что захватывают вашу душу, когда муж сам, по своей воле выпивает те же пол-литра или даже меньше. Это от того, что в случае со злодеями он не пренебрегал вашими приоритетами, не выбирал между вашим удовольствием и своим, и вы не чувствуете себя отверженной (пусть даже и временно).

В-третьих, в вас говорит страх. Каждая женщина боится чего-то больше всего, но в определенной степени набор страхов одинаков. Чаще всего вы, как и многие другие женщины в вашем положении, будете думать вот о чем:

- что в пьяном состоянии муж натворит что-нибудь ужасное;
- что, пока муж пьян, с ним что-то сотворят злые люди — известно, как легко пьяные попадают в различные переделки;

- что в пьяном виде он изменит вам (это само по себе ужасно) да еще «принесет» с собой «подарок» в виде инфекции;
- что, пока он пьян, его может заманить какая-то женщина, из пут которой он уже не выберется;
- что ваше материальное благосостояние, которое и так постоянно страдает от выпивок, окончательно рухнет;
- что когда-нибудь вы не выдержите таких испытаний, и ваша любовь умрет, а семья распадется;
- что пренебрежение мужа вами — это свидетельство того, что вы не так уж и дороги ему;
- что тоска и одиночество (возникающее всякий раз, когда вы узнаете, что муж пьян, — ведь известно, что многие женщины способны на расстоянии почувствовать тот момент, когда муж напивается, и по двум словам по телефону определить степень его опьянения) станут постоянными спутниками вашей жизни.

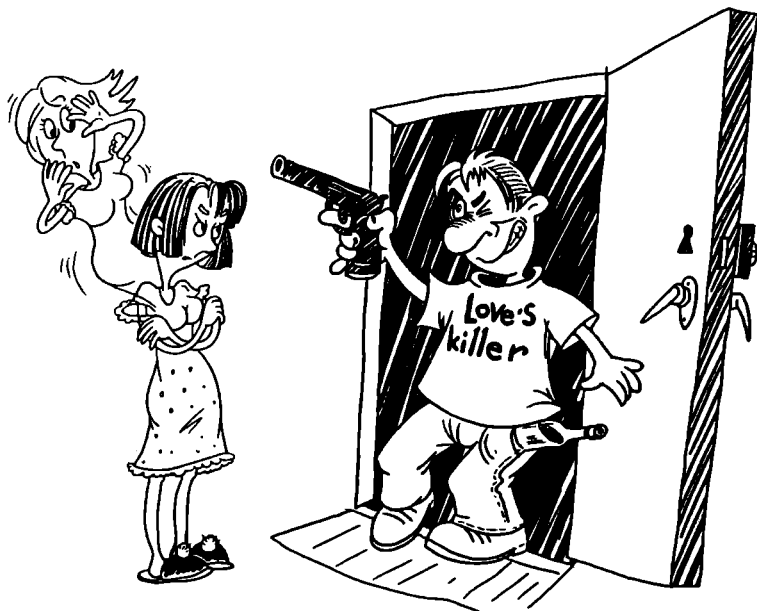
Действительно, пьяный муж — это убийца вашей любви. Love's killer — вот какая надпись подойдет к его портрету. Привыкнуть к виду и поведению родного, но

**Привыкнуть к виду  
и поведению родного,  
но пьяного человека  
невозможно, даже если он  
пьет двадцать лет подряд.**

пьяного человека невозможно, даже если он пьет двадцать лет подряд. Так что настраиваться на то, что когда-нибудь вы научитесь сохранять полное спокойствие (в душе, а не

для виду), не стоит. Но вы можете постараться сделать все, чтобы общение с пьяным мужем было менее травматичным для вас и более берегающим для отношений и всей вашей семьи.





Да, если вы живете с человеком, который, что называется, «выпивает», а иначе не стали бы читать эту книгу (хотя, возможно, вы — подруга или психолог), то вы боец невидимого фронта. А это значит, вы должны кое-что понимать в стратегии и тактике ведения «боевых» действий. В конце концов, вы сражаетесь, за себя, за свою семью и за вашу любовь.

# ДИПЛОМАТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ ПРОТИВНИКА

Итак, Оно явилось. Встречаем. Кто — Оно? Ну наше Счастье, конечно. Правда, пьяное. А тогда где же противник? А противник — Зеленый Змий. Кстати, он «зеленый», потому что в древности всякие наливки делали на травах и меде, поэтому они были зеленого цвета. А про «змия» точно не знаю, но, видимо, от питья человек становился не в себе, как будто укушенный и отравленный.

Так вот, явилось туловище нашего мужа, внутрь которого забрался Зеленый Змий. Соответственно, всякие внушения, обвинения в несознательности, лживости и коварстве — не по адресу. Вот так к этому и нужно относиться. Поверьте, это помогает женщинам снизить степень стрессового напряжения, которое возникает в тот момент, когда они видят нечто странное, грязное и вонючее вместо мужа на пороге своего дома.

Зеленый Змий после каждой выпивки будет владеть разумом любимого от 10 до 18 часов. Так что серьезные разговоры придется отложить именно на такое время.

И что же тогда делать? Главный принцип: встречая пьяного мужа, необходимо выработать линию поведения, максимально сохраняющую ВАШУ психическую и физическую безопасность. Понимаете? Не его,

**Встречая пьяного мужа, необходимо выработать линию поведения, максимально сохраняющую ВАШУ психическую и физическую безопасность.**

а ВАШУ! Это значит, что вы должны вести себя чрезвычайно осторожно, как настоящий дипломат в условиях международного напряжения, который вот-вот

может перерасти в военный конфликт. Понятно, что вы вряд ли будете рады, но и высказывать свое возмущение не стоит. Туловищу мужа все равно, а Змий будет использовать каждое ваше слово против вас. Лучше всего, если вы будете вести себя так, будто и не замечаете, что муж пьян. Обыденная встреча. Привычные вопросы: кушать будешь? как дела? В общем, все как обычно.

Если вы чувствуете, что на грани, вот-вот сорветесь, начинайте считать до десяти или двадцати. Вот такой банальный совет. Между прочим, метод очень эффективный. Просто заставьте себя медленно считать (не вслух, конечно, чтобы тело мужа не вводить в изумление). Вы почувствуете, как волна гнева или отчаяния отступает. Держитесь. Вам нужно дождаться момента, когда Змий позволит мужу лечь спать.

Пережить период необходимости общаться с пьяным мужем — и есть самая трудная задача. Справиться с ней помогут:

- ваши дипломатические способности — они есть практически у всех, но их надо активизировать, то есть собраться и, сжав волю в кулак, делать то, что надо (а надо сделать все, чтобы ваше общение с пьяным мужем было менее травматичным для вас и более сберегающим для ваших отношений и всей семьи), а не то, что хочется;
- отношение к общению с пьяным мужем как к работе, нацеленной на то, чтобы оно (ваше общение) было

*менее травматичным для вас и более берегающим для ваших отношений и всей семьи;*

- *знание, а главное, применение некоторых тактических приемов, позволяющих сделать ваше общение с пьяным мужем менее травматичным для вас и более берегающим для ваших отношений и семьи;*
- *продумывание общей стратегии ваших отношений, осознанный выбор определенной линии поведения.*

**СТРАТЕГИЯ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ  
С МУЖЕМ, КОТОРЫЙ  
ВЫПИВАЕТ**

# МОЖЕМ ЛИ МЫ НЕ ОБЩАТЬСЯ ВООБЩЕ?

Для начала поговорим о том, что же такое общение вообще.

Мы общаемся, значит, мы взаимодействуем друг с другом. Обратите внимание: *взаимо-действуем*. То есть общение — это не только разговоры. Мы общаемся, когда всем своим видом выражаем недовольство, и тот, к кому оно относится, это видит. Мы общаемся, когда молчим, причем молчим так, чтобы тот, кому мы молчим, видел, что мы не хотим с ним разговаривать. Мы общаемся, когда показываем, что игнорируем человека, причем он видит, что мы игнорируем. Мы общаемся, и когда уютно молчим, прижавшись к любимому, и когда поворачиваемся к нему спиной, демонстративно показывая: видишь, я от тебя отвернулась, я не хочу с тобой общаться.

Действительно, демонстрируя свое нежелание общаться, мы общаемся, потому что передаем некую информацию своему партнеру. А он отвечает на наши сигналы своими позами, словами, поступками. Это может быть демонстративное поведение, выражающее «а мне все равно». Такое «все равно» напоминает эпизод фильма «Обыкновенное чудо», когда принцесса, переодевшись мальчиком, проскакала верхом много миль, чтобы заявить своему возлюбленному: «Вы мне безразличны».

Насмешливый взгляд или виноватая поза, счастливая улыбка и удивленно поднятые брови — все это бессловесный язык. Хлопанье дверью, уход из дома, демонстративные звонки друзьям или знакомым женщинам и громкие договоры о встрече, сбор чемодана, внезапно проснувшийся интерес к газетной статье — и все так, чтобы мы видели и слышали, — это тоже специальные сообщения именно нам. И мы все его прекрасно понимаем: это наказание за отсутствие радости на лице при встрече, за высказанные или всем видом демонстрируемые претензии или возмущение, за проявленное отвращение (двумя пальчиками взяла снятую мужем одежду и отнесла в угол ванной комнаты, сложила отдельно даже от грязного белья) и т. д. Да мало ли за что еще.

Ну и, конечно, разговор. Одна и та же фраза, произнесенная с различными интонациями, может менять свой смысл на прямо противоположный. Для примера произнесите фразу: «Мой муж — настоящий мужчина» по-разному — восхищенно, вопросительно, презрительно, нежно, насмешливо, обреченно.

Даже оставаясь в полном одиночестве, мы мысленно советуемся, спорим, делимся своими переживаниями с кем-то, кто незримо присутствует в наших мыслях.

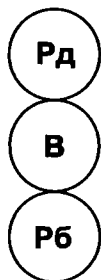
Итак, общение вездесушно. Вот почему не стоит настраивать себя на то, что вы просто не будете общаться с мужем до тех пор, пока он не протрезвеет. Даже уйдя на это время из дома (что бывает необходимо, когда муж в пьяном состоянии склонен к насилию), вы самым уходом сообщаете мужу, что не хотите его видеть, и, следовательно, вступаете в общение.

Ну а раз нам все-таки придется *взаимодействовать*, полезно знать некоторые особенности и законы общения.

# С КЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ МЫ ОБЩАЕМСЯ?

Обычно мы рассматриваем общение однопланово: вот — я, вот — другой человек (или другие люди), а вот — информация, которую мы передаем друг другу. На самом деле в диалоге участвует не просто человек, а одна из трех основных его так называемых субличностей: Внутренний Взрослый, Внутренний Родитель или Внутренний Ребенок. Для того чтобы понять, как это происходит, давайте сначала познакомимся с этими составляющими личности любого человека.

Эту трицу и ее воздействие на поведение человека впервые описал психотерапевт Эрик Берн. Он же предложил для ее обозначения схему, которой психологи всего мира пользуются до сих пор. Вот так:



Кружочек с буквой «В» — это **Внутренний Взрослый**. Он весьма рассудительный товарищ. Он логик, практик, реалист. Мечты у Взрослого превращаются