

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ В СЕМЬЯХ БОЛЬНЫХ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Е.А. Шитов, канд. мед. наук., **А.В. Меринов**, докт. мед. наук
Рязанский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова
Российская Федерация, 390026, Рязань, Высоковольтная ул., д. 9
E-mail: evgendoktor@yandex.ru

Обсуждается вопрос о взаимоотношениях в семье больного алкогольной зависимостью. Определены понятия психологической игры, ключевых ролей и переключения в психологических играх, пассивного поведения. Указаны пути повышения качества медицинской и психологической помощи больному алкогольной зависимостью и его близким.

Ключевые слова: алкогольная зависимость, алкоголизм, психологическая игра «Алкоголик», драматический треугольник, пассивное поведение.

Для цитирования: Шитов Е.А., Меринов А.В. Психологические игры в семьях больных алкогольной зависимостью. Медицинская сестра. 2018; 20(1): 32–35. DOI: 10.29296/25879979-2018-01-08



Психологическая игра «Алкоголик» – это череда повторяющихся, неосознаваемых, насыщенных эмоциональными переживаниями взаимоотношений человека со своим окружением. Психологическая игра является эквивалентом близких отношений в дисфункциональных семьях [1, 2, 4–7]. В психологических играх отсутствуют открытое выражение чувств, прямые высказывания, ясные границы, используется манипулятивное поведение. Все фразы, которые произносятся в процессе игры, имеют «двойное значение», их цель – манипуляция другим человеком, попытка заставить его измениться или сделать то, чего ты от него хочешь. Взаимоотношения протекают на 2 уровнях: поверхностном – социальном – и глубинном – психологическом. Для психологической игры характерна смена ролей или по-

зиций (переключение): Спаситель, Преследователь, Жертва [2, 3].

Основная психологическая игра «Алкоголик» происходит в семье больного алкогольной зависимостью [4, 5, 8]. Для самого Алкоголика характерна смена ролей: он то Преследователь (когда напивается, нарушает обязательства, причиняет боль, унижает или оскорбляет близких), то Жертва (когда страдает от похмелья, испытывает чувства вины или стыда за свое поведение в состоянии опьянения, пытается оправдаться или загладить вину перед близкими).

Основной партнер Алкоголика в игре – супруга или мать. Для партнера Алкоголика также характерна смена ролей Жертвы и Преследователя. В позиции Жертвы близкие становятся в буквальном смысле слова жертвами Алкоголика, подвергаются унижению или даже физическому насилию с его стороны, вынуждены терпеть нарушение обязательств с его стороны, с тревогой ожидать, что с ним может случиться что-то плохое, обзванивать морги и больницы, когда тот пропадает. Потом происходит переключение в позицию Преследователя, когда близкие изливают злобу за все страдания и боль, которые причинил им Алкоголик во время своего «загула» (сам Алкоголик в этот момент находится в позиции Жертвы и принимает на себя вину за причиненный им вред). У партнера Алкоголика к ролям Жертвы и Преследователя добавляется роль Спасителя. В этом случае супруга продолжает жить с Алкоголиком, несмотря на все обещания развестись с ним, забрать детей, «оставить его гнить под забором», которые она дает, когда находится в позиции Преследователя. Спаситель продолжает верить в то, что «без нее он пропадет», считает, что выволять Алкоголика из очередной ямы, в которую он свалился, – ее родительский или супружеский долг. Сам Алкоголик в этот момент находится в позиции Жертвы и безропотно позволяет «вытаскивать себя из пропасти», дает обещания никогда больше не пить; может даже по настоянию супруги обратиться к врачу (правда, без малейшего желания реально изменить свою жизнь). Но в позиции виноватой Жертвы Алкоголик долго находиться не может. Рано

или поздно светлый промежуток трезвости заканчивается (часто – уже к вечеру), и происходит переключение в позицию Преследователя. В этом случае Алкоголик напивается, и все начинается сначала. Смена ролей насыщена разнообразными эмоциональными переживаниями, когда надежда на перемены подбрасывает игрока до неба, а потом опять следуют разочарование, боль, унижение, гнев. Ключевым моментом для диагностики психологической игры считаются переживания: «Ну, почему это со мной опять происходит!», «Сколько можно наступать на одни и те же грабли?». Это сопровождается чувствами отчаяния, безысходности и тоски [2].

Как уже говорилось, в психологических играх отсутствуют искренние и честные близкие отношения. Все взаимоотношения протекают на 2 уровнях. Каждое обращение имеет «двойное дно». В позиции Жертвы супруга говорит о боли, которую ей причиняет Алкоголик, не для того, чтобы выразить ее, а чтобы тот «услышал, почувствовал себя виноватым и прекратил пить». То есть из выражения чувств фраза «Мне больно» превращается в попытку манипулировать близким человеком и заставить его измениться. Точно так же супруга в позиции Преследователя говорит, что разведется с Алкоголиком, не для того, чтобы заявить об уже принятом решении, а чтобы опять же угрозами пытаться заставить его прекратить пить.

Далее мы хотим привести пример, когда брак с созависимой женщиной привел к ухудшению течения алкогольной зависимости.

Наталья Сергеевна, 42 года. На момент обращения к врачу психиатру была на протяжении 2 лет замужем. Муж Василий, 55 лет, злоупотреблял алкогольными напитками. До брака Василий проживал один в деревне в Рязанской области, работал в Москве вахтовым методом. Получив зарплату, уезжал домой, где закупал водку, которую выпивал в одиночку на протяжении 3–5 дней. Далее водка заканчивалась, опохмеляться было нечем – приходилось останавливаться. Со слов Василия: «До магазина было несколько километров, пройти которые не было сил». Через несколько дней состояние восстанавливалось, но возобновлять употребление спиртного уже не хотел. Так продолжалось на протяжении многих лет, пока Василий не женился на Наталье. После свадьбы переехал жить к ней, в город Рязань. Наталья Сергеевна проживала в общежитии, в очень небольшой комнате, полученной ею от завода. Во время запоя Василий кричал, что «ему плохо, налей» и пытался встать с кровати. Наталья Сергеевна боялась, что Василий встанет, упадет, расшибется, разобьет мебель, технику (нажитую тяжелым трудом на заводе), и подавала ему выпить. Продолжительность запоев увеличилась до 3–4 нед. Весь период отдыха между вахтами (а иногда и больше) Василий пил. Состояние абстиненции было тяжелым, с эпилептическими припадками и психо-

тическими эпизодами. Во время одного из запоев Василий умер.

К игре «Алкоголик» часто присоединяются профессионалы – врачи, медсестры и психологи, которые работают с зависимыми людьми. Чаще всего они избирают эту профессию, так как она помогает им компенсировать сниженную самооценку. Такой специалист играет в игру «Спаситель», с помощью которой он поднимает свое самоуважение. Или он может играть в игру «Я всего лишь пытаюсь Вам помочь». В этом случае он не уверен в своем умении вылечить болезнь, но не находит смелости признать это, объявить больному печальный диагноз и прогноз. Он берется за «спасение» без уверенности в результате лечения. Часто специалисты игнорируют тот факт, что Алкоголик не собирается прикладывать усилия к своему выздоровлению. В этом случае он находится в состоянии Жертвы, а супруга – в позиции Преследователя. В это время у Алкоголика нет ни малейшего желания реальных изменений, он живет надеждой, что «все получится само собой», «тяга пройдет, пить не захочется». После завершения процедуры лечения происходит переключение, и Жертва лечебных мероприятий, Алкоголик, напивается и превращается в Преследователя. Это дает повод сказать жене: «Ну что, получила?», «Ничего мне не поможет, пока я сам не захочу бросить пить», «Все ваше лечение – обман и надувательство». А врач-спаситель переключается в позицию Жертвы и чувствует свою вину за неудачный исход лечения.

Дополнительные психологические игры

Параллельно с игрой «Алкоголик» описаны также дополнительные психологические игры, которые могут разыгрываться в дисфункциональных семьях. Например, игра «Скандал». Супруга чувствует, что ей недостает внимания мужа, но не может открыто попросить ее обнять, поговорить или как-то уделить ей внимание. Она испытывает страх перед открытым выражением чувств, боится открыто попросить о близости. Причины такого глубинного страха могут быть самыми разными. «Вдруг откажет, если я попрошу?», «Не хочу унижаться и просить – если любит, должен сам догадаться», «Если попрошу, он обнимет меня потому, что его попросили, а не потому, что на самом деле любит». Она ждет, страдает (позиция Жертвы) и надеется, что супруг догадается уделить ей внимание. Потом в какой-то момент происходит переключение, и женщина переходит из позиции Жертвы в позицию Преследователя, устраивает «истеричку» («Скандал») со слезами и обвинениями: «Ты меня совсем не любишь!». Муж, до этой поры бывший тираном и Преследователем, мгновенно смещается в позицию Жертвы, чувствует свою вину и начинает

одаривать ее знаками внимания. При этом он не понимает, что еще нужно женщине, «я же и работаю, семью содержу». Такой «скандал» дает женщине право требовать компенсации за невнимание, которое она переживает, и при этом избегать выражения своих чувств и слабости.

Очень часто дополняет игру «Алкоголик» игра «Если бы не ты». Супруга часто обвиняет Алкоголика: «Если бы я не вышла за тебя замуж», «Если бы я вышла замуж за другого человека», «Если бы ты не пил». Высказывая обвинения и проживая позицию Преследователя, она при этом внутренне ощущает себя Жертвой обстоятельств и пьющего человека, которые ломают ее жизнь. С психологической точки зрения она игнорирует свои возможности изменить ситуацию в любой момент.

Сами Алкоголики в дополнение к основной игре «любят» играть в «Посмотри, что я из-за тебя сделал» или «Посмотри, до чего ты меня довела». Это игра разыгрывается, если Алкоголик в позиции Преследователя жестоко избивает жену и при этом снимает с себя ответственность за происшедшее, утверждая, что жена сама виновата, разозлила его или довела своими истериками и претензиями «до плохого».

Передача психологической игры из поколения в поколение

Психологические игры наследуются из поколения в поколение. Дети учатся у родителей, в какие игры будут играть, когда создадут свои семьи. Родители являются образцом поведения, которое будет в последующем скопировано их детьми. Мальчики, воспитанные в алкогольных семьях, чаще выбирают путь зависимости от химического вещества – алкоголизм или наркоманию, а девочки – путь безуспешной борьбы с зависимым человеком за его здоровье – созависимость. Иногда игра передается из поколения в поколение, как эстафетная палочка. Для иллюстрации мы приведем следующий клинический случай.

Екатерина Васильевна, 48 лет. Замужем на протяжении 24 лет. Муж страдает алкогольной зависимостью II стадии – псевдозапойная форма злоупотребления спиртным. В настоящий момент – состояние длительной ремиссии. На протяжении многих лет Екатерина «билась» над тем, чтобы муж бросил пить. Наконец, после 40 лет он немного остепенился и «завязал». Но спокойная жизнь Екатерины продолжалась недолго – подрос младший сын, у которого начались проблемы с алкоголем, и снова бессонные ночи, бесконечные тревоги, отчаянные просьбы прекратить и бесконечные обещания, «что все будет нормально». Муж Екатерины, до поры бывший ведущим игроком в игре «Алкоголик», превращается в Преследователя и Спасителя уже другого игрока – своего сына. «Одна ра-

дость – со старшей дочерью таких проблем нет». «Она – молодец, не пьет совершенно, за нее мы спокойны». «С мужем только дочке не повезло – попивает, может руку приложить».

Для Алкоголика и его окружения характерны Пассивность или Пассивное поведение как форма отказа от решения своих проблем. Пассивное поведение является одной из причин продолжения психологических игр.

В Трансактном анализе выделяют 4 типа Пассивного поведения:

- ничегонеделание для решения проблемы;
- сверхадаптация;
- ажитация (возбуждение);
- беспомощность или насилие.

Ничегонеделание

В ситуации, когда имеется проблема, человек ничего не делает для ее решения. Так, пациент в процессе психотерапии отмечает: «Я не могу думать», «Нет мыслей в голове», «Я слишком огорчен, чтобы думать». Классический вариант этого типа поведения знаком учителям, когда спрошенный ученик молчит, не отвечает на поставленный вопрос и в то же время не говорит, что ответа он не знает. В этот момент он находится в позиции Жертвы, а учитель – Преследователя. У его товарищей в классе или у самого учителя часто возникает желание спасти его и подсказать или ответить за него. Алкоголик и его окружение также ничего не делают для решения своих проблем. Лечебная тактика включает в себя твердые инструкции, от пациента требуется активное участие во взаимодействии: «Я не буду продолжать, пока ты не ответишь на вопрос, или не откажешься отвечать на него».

Сверхадаптация

Сверхадаптация как вариант пассивного поведения наиболее трудна для диагностики. В этом случае человек наиболее приспособлен к жизненной ситуации, и такое поведение часто подкрепляется окружающими, которые заинтересованы в сверхадаптивном поведении. При сверхадаптации человек не определяет свои цели при разрешении проблем, а старается достичь того, что, как он считает, является целями окружения. Примером такого поведения является, например, так называемый «работоголизм». В этом случае человек вместо решения своих реальных проблем много работает, потому что, если он перестает работать, у него появляются время и силы понять, насколько он несчастливо живет. Жена Алкоголика из года в год «тянет лямку», продолжает спасать своего пьющего мужа, искать все новые и новые методы его лечения, продолжает решать его проблемы на

работе (прикрывает его, когда тот в запое прогуливает работу), вместо того чтобы задумать, чего же ОНА хочет от жизни. При этом она убеждена: «Я не могу действовать иначе».

Ажитация (возбуждение)

Возбуждение находится на континууме пассивного поведения между сверхадаптацией и насилием. Оно проявляется повторяющейся, нецеленаправленной деятельностью (например, хождение взад и вперед или бесконечные звонки в поисках «пропавшего мужа»). Возбужденные люди чувствуют значительный дискомфорт. Пациент знает, что нужно что-то делать, как-то менять ситуацию, но не знает, что конкретно предпринять. В этот момент часто возникают импульсивные суицидальные попытки.

Беспомощность или насилие

Беспомощность или насилие следуют за возбуждением. В случае беспомощности человек ощущает безысходность и отчаяние. Он понимает, что «что-то идет не так, и он не в силах что-то изменить». В этот момент он находится в позиции Жертвы. У больного алкоголизмом часто развивается психогенное невротическое, депрессивное или психосоматическое заболевание, его часто посещают суицидальные мысли, предпринимаются попытки суицида. В случае же насилия происходит переключение в позицию Преследователя, далее возможно буквальное насилие над близким человеком. И в том и в другом случае игроки не принимают на себя ответственность за свое поведение, убежденные в том, что «их довели» (игра «Ну, посмотри, что я из-за тебя сделал», «Посмотри, до чего ты меня довел»).

Пути помощи семьям больных алкогольной зависимостью

Представленные концепция и основные положения психологической игры «Алкоголик» настолько специфично описывают события, происходящие при взаимоотношениях с больным алкоголизмом, что при изложении их бытовым языком могут служить хорошей основой для первых мотивирующих встреч с его близкими и дальнейшей психотерапевтической работы. Мы полагаем, что анализ взаимодействия Алкоголика и его окружения является путем оказания реальной и эффективной помощи семьям больных алкогольной зависимостью.

Литература

1. Берн Э. (Berne E.) Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы; Пер. с англ. Общ. ред. М.С. Мацковского. СПб.: Лениздат, 1992.
2. Битти М. (Beattie M.) Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости. Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1997.
3. Кернберг О. (Kernberg O.) Тяжелые личностные расстройства стратегии психотерапии. Пер. с англ. М.И. Завалова. М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
4. Меринов А.В. Аутоагрессивные аспекты супружества в семьях больных хроническим алкоголизмом. Автореф. дис....канд. мед. наук. А.В. Меринов. М., 2001.
5. Меринов А.В. Аутоагрессивное поведение супругов в семьях мужчин, страдающих алкогольной зависимостью. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2017; 117 (9): 26–30.
6. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕР СЭ, 2002.
7. Сомкина О.Ю., Меринов А.В. Современные представления о женском алкоголизме (обзор литературы). Наука молодых (Eruditio Juvenium). 2014; 4: 128–35.
8. Штайнер К. (Stainer C.) Лечение алкоголизма. СПб.: ЕВРОЗНАК, 2004.

PSYCHOLOGICAL GAMES IN FAMILIES OF PATIENTS WITH ALCOHOLIC DEPENDENCE

E.A. Shitov, Cand. Med. Sci.; A.V. Merinov, MD
Acad. I.P. Pavlov Ryazan State Medical University

The paper discusses relationships in the family of a patient with alcohol dependence. It defines the concepts of a psychological game, key roles, and switchings in psychological games, as well as passive behavior. The paper indicates the ways of increasing the quality of medical and psychological assistance to the patient with alcohol dependence and his relatives.

Key words: alcohol addiction, alcoholism, psychological game.