

Муж пьет или совершает ошибки. Как его понять?

«В семейной жизни главное – терпение. Любовь продолжаться долго не может».

Н. Г. Чернышевский

Рядом с вами пьяный мужчина, который к тому же – ваш муж. Обычно пьющих мужчин женщины воспринимают в двух образах: трезвый и пьяный. Трезвый – он хороший, заботливый, работающий, а вот пьяный – это уже мальчиш-плохиш: ругается, дерется и ведет себя непотребно. Что делать в такой ситуации и кто виноват?



ПЬЕТ ИЛИ ВЫПИВАЕТ?

Для начала давайте разберемся, по какому поводу и сколько он пьет. Если по праздникам или знаменательным событиям, это значит – выпивает. И таких, пожалуй, большинство, за исключением тех, кто не приемлет алкоголь по соображениям здоровья («язвенники») или каким-то морально-нравственным принципам (трезвенники). Добавляем к поводам также необходимость снять стресс или «залить» горе. Это уже настораживает, но это еще не диагноз. Ну, не умеет человек по-другому расслабляться! Не научили, «все нормальные мужики так поступают».

Но если ваш мужчина пьет просто, потому что хочется, и ничего не может (и не желает) с собой сделать, чтобы остановиться, это уже тяжелый случай. Скорее всего, он страдает алкоголизмом.

Можно ли что-то изменить?

Поддается ли исправлению человек пьющий?.. Это вопрос из серии: излечим ли алкоголизм? Излечим, скажут одни и подкрепят это ус-

пешными методиками наркологов и примерами результатов трудной работы над собой: перестраивание своих взглядов на жизнь, круга общения, привычек. Нет, возразят другие и найдут не менее убедительные примеры и доводы. Это невозможно без искреннего желания на то больного. А потом исцелившийся будет жить как на минном поле – теперь в рот ни грамма! Шаг влево (к рюмке) – и ты уже «не человек». Ведь возможности вернуться к цивилизованному, умеренному выпиванию у излеченного уже не будет. И мало кому под силу такое выдержать.

РАЗГОВАРИВАТЬ ИЛИ НЕТ?

А стоит ли разговаривать с пьяным – или пусть пойдет, проспится, а утром мы ему выставим «гамбургский счет»?

Есть такой прием – «красноречивое молчание», от которого при талантливом женском исполнении бросает мужчину в дрожь и захлестывает неизбывное чувство вины. Иногда это самая лучшая реакция. Но если он все же не унимается и отмолчаться не удается? Что ж, тогда пообщаемся. Только не надо ему сообщать, что «такой скотине место

в хлеву!» или «мне противно видеть твою пьяную рожу!». Это может вызвать защитную агрессию, и «разговор» вначале перерастет в брань, а потом и, не дай бог, в побоище. Но если вы хотите сохранить уважительные отношения (если его есть за что уважать!), давайте попробуем общаться с ним как с человеком, который просто совершил ошибку.

О ЧЕМ И КАК ГОВОРИТЬ?

Можно, конечно, о погоде (что, заморз и решил согреться?). Или о политике, поведав о своей озабоченности растущей безработицей и массовым обнищанием, что приводит некоторых к поиску утешения в бутылке. Но! Если у вас нет навыка введения в транс монотонным журчанием или если он не сильно озабочен глобальными проблемами, то давайте обсудим то, что волнует именно его. Старайтесь больше слушать, а не говорить, дайте ему возможность излить душу...

Ведите себя спокойно, рассудительно, не подливайте масла в огонь упреками, спорами или критикой. В то же время не выказывайте сочувствие и жалость к его «нелегкой судьбе», давая возможность переложить на вас ответственность. А вот понимание можно проявить. Но понимание именно причины его поведения, а не самого поступка. Можно это сделать по следующей формуле: «Я понимаю, как нелегко иногда бывает, если... мне тоже бывает сложно, когда... давай вместе попробуем найти другие способы решения этой проблемы!». В завершение должна быть так называемая подстройка к нему и готовность сотрудничать с ним, помочь ему справиться с причинами. Он должен знать, что может положиться на вас и найти у вас поддержку и мудрый совет.

И помните: желание выпить может появиться и от праздности, и от взаимного непонимания, одиночества, и от незнания других источников радости. Поэтому постарайтесь выяснить причины и найти новый стиль отношений и интересные занятия и увлечения для вас с мужем.

Александр КИЧАЕВ,

Психолог, коуч
www.kichaev.ru