



## СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Множество людей оказало влияние на создание этой книги. Особенную благодарность я испытываю к мужчинам, которые нашли в себе силы прийти в мой кабинет и поделиться своими историями, а также к любящим их женщинам. Пережитые ими трудности и их путь к исцелению легли в основу книги «Если он женат на маме».

Одобрительный отзыв профессора Патрика Карнса на ранний, черновой вариант этой книги убедил меня в том, что я на правильном пути. Его наставничество и дружба все эти годы были для меня огромной поддержкой. Благодаря Патрику я узнал, как обсуждать сложные темы, которые большинство людей предпочли бы не затрагивать. Профессор Джон Фрил, ещё один бесценный наставник, также с восторгом отозвался о черновом варианте книги. Именно он поддержал меня, когда я много лет назад только начинал изучать созависимые отношения и писать о них. Я глубоко признателен им обоим.

Профессор Марк Шварц провёл огромный объём исследований и клинических наблюдений для установления взаимосвязи между нарушением привязанности в детском возрасте с последующими проблемами сексуального

характера. Его труды стали для меня своего рода барометром в писательстве и лечебной практике. Они серьёзно повлияли на мой подход к подготовке теоретической базы этой книги.

Профессор Джо Бейвениз, Ширли Бейвениз и Кэрол Росс ознакомились с ранней версией моей книги и сделали ценные замечания. Дженис Морган придумала рабочее название книги «Женат на маме». Профессор Марта Тёрнер и Джудит Мэтени регулярно напоминали о важности моей работы в этой сфере. Профессор Элисон Неренберг, Боб Дилбек, Ричард Соренсен, Пол и Джини Хартман, Чарли Шульц и Эрик Гриффин-Шелли тоже постоянно меня поддерживали. Мой близкий друг Карл Шуман прочёл черновую версию книги и поделился со мной интересными соображениями, а также любезно предложил мне свою помощь в работе над ней. Я безмерно благодарен всем этим людям.

Я глубоко признателен моим коллегам Дону Робинсону, Конни Стивенсон, профессору Джудит Тренкемп и Джуди Корвуд за их бесценную поддержку, мудрость и проницательность, проявленную в работе со случаями созависимых отношений. Мне невероятно повезло трудиться бок о бок со специалистами такого высокого уровня.

Моя жена Шерил вдохновляла меня и помогала находить время для этого проекта в моём и без того чересчур плотном расписании. Кроме того, на протяжении всей моей работы над книгой она просматривала материал и давала ценные советы. Я бесконечно, от всего сердца благодарен ей за это.

Александр хотел бы поблагодарить Сьюзан Шварц, Пенелопу Франклин и Ирен Прокоп за ценные идеи, которые позволили улучшить эту книгу, когда работа над ней только начиналась. Он также благодарен за возможность презентовать книгу на Среднеатлантической творческой литературной летней конференции в 2004 году. Также Александр выражает благодарность директору конференции Ли Гаткайнду и ведущему семинара Динти Мур за их поддержку. Он особенно признателен Сьюзан Шварц за усердие и безграничную преданность, проявленные при корректировке ранней версии книги. Благодаря её усилиям книга стала во много раз лучше. Наконец, он выражает любовь и признательность своей жене Дженис за её поддержку и помощь.

И мы оба хотели бы поблагодарить нашего агента Джейн Дайстел за понимание ценности этой книги и экспертную помощь во время работы над ней. Также мы благодарны Мириам Годерих за её наставничество и поддержку. А ещё мы безмерно благодарны нашему редактору в издательстве Fireside Чериз Дэвис за её энтузиазм и идеи. Все эти люди помогали нам в осуществлении этого проекта. Мы глубоко признательны им за это.



# ОГЛАВЛЕНИЕ

*Предисловие* 3

*Слова благодарности* 7

*Утрата свободы: капкан созависимости* 13

*Часть первая. В чём проблема?* 19

Глава 1. Дилемма Анны

*Мужчина, который не женится* 21

Глава 2. Первое свидание Дуга

*Сердцеёд* 49

Глава 3. Тони просто хочет веселиться

*Вечный подросток* 73

Глава 4. Отец Марк убивает себя

*Эмоциональное выгорание служителя Бога* 95

Глава 5. Сэм любит компьютер

*Зависимость от киберсекса* 117

Глава 6. Почему Уоррен никогда не станет президентом

*Разочарованный герой* 139

Глава 7. Фредди испытывает тревогу во время секса

*Потерянный человек* 157

Глава 8. Почему МС сложно быть честным с самим собой?

*Предательство созависимости* 181

*Часть вторая. Как вылечиться?* 197

Глава 9. Осознать проблему

*Что творится в подсознании?* 199

- Глава 10. Исцеление  
*О терапии* 219  
*Часть третья. Как построить здоровые отношения?* 235
- Глава 11. Принадлежать самому себе  
*Как МС может наладить отношения с родителями, братьями, сёстрами, и другими людьми* 237
- Глава 12. Разведись с мамой и не вздумай жениться на женщине, похожей на неё  
*Советы для МС по уходу и женитьбе* 261
- Глава 13. Уйти или остаться?  
*И другие вопросы, которые задают себе женщины, состоящие в отношениях с МС* 281
- Глава 14. Ангелы-хранители  
*Родительство — это духовная миссия* 303
- Глава 15. Жизнь после созависимости  
*Новая свобода* 323
- Примечания* 329
- Рекомендуемая литература* 332
- Список литературы* 339
- Предметный указатель* 343

## УТРАТА СВОБОДЫ: КАПКАН СОЗАВИСИМОСТИ

За двадцать пять лет клинической практики я успешно помог излечиться сотням мужчин, у которых до обращения ко мне наблюдалась излишне крепкая эмоциональная связь с их матерями. Пытаясь жить своей жизнью и следовать за собственной мечтой, они чувствовали себя предателями, их снедало чувство вины. Я называю этот синдром созависимыми отношениями матери и сына, а тех, кто им страдает, — маменькиными сынками, коротко — МС. В книгах и фильмах таких мужчин часто изображают слабыми и нерешительными. Мало кто понимает, что такими их сделала созависимость в отношениях с матерью.

МС боятся ответственности. Их партнёрши часто сетуют на то, что отношения не заходят дальше простых встреч. В начале отношений эти мужчины такие притягательные, любящие и заботливые... а потом всё это куда-то исчезает. Они отдаляются, не объясняя причин. Они просто не хотят сближаться!

Однако, с точки зрения мужчины, дело не в том, что он *не хочет* сблизиться с партнёршей, — он просто *не может* этого сделать. Его взаимоотношения с матерью в дет-



стве, которые теперь стали бессознательными шаблонами, управляющими его поведением, не позволяют ему построить серьёзные отношения с кем бы то ни было.

В большинстве случаев близкие отношения между матерью и сыном не являются созависимыми. Основное отличие здоровых отношений от нездоровых заключается в том, что в здоровых отношениях матери и сына потребности сына удовлетворяются, а мать получает эмоциональную поддержку и дружеское общение от другого взрослого человека. **В созависимых отношениях мать использует своего сына в качестве друга, требуя от него эмоциональной поддержки. Он привыкает делать всё, чтобы угодить ей. Он словно заменяет ей мужа.** И под грузом этой непосильной ноши сын теряет свою энергию юности.

Цель этой книги не в том, чтобы обвинить матерей и навязать им чувство вины. Она подсказывает матерям, как освободиться от созависимости и обеспечить эмоциональную безопасность своим детям, чтобы потом они жили полной жизнью и заводили собственных детей.

*Боязнь ответственности* является лишь одним из симптомов МС, но есть и другие. Многие МС страдают от *чувства вины* и *собственной неполноценности*, а также от *низкой самооценки*. Они бывают *нерешительными*. Порой МС склонны *угождать окружающим* в ущерб собственным интересам. *Пренебрежение собой* — ещё одна характерная черта МС. Наконец, когда МС начинают проходить у меня терапию, часто выясняется, что у них имеются *зависимости* и *проблемы сексуального характера*, что тоже является следствием их созависимых отношений с матерью.

По имеющимся оценкам, один из десяти мужчин в США излишне привязан к своей матери. Эта консервативная оценка основывается на подтверждённых данных о мужчинах, подвергавшихся сексуальному насилию в детстве, эротоманах и взрослых детях алкоголиков. К примеру, врачи государственных стационаров, которые специализируются на лечении зависимости, в ходе неофициальных опросов установили, что до 40% мужчин, страдающих сексуальной зависимостью, состояли в созависимых отношениях со своей матерью. Более того, именно созависимость считается ключевым фактором формирования их сексуальной аддикции.

Таким образом был разработан подробный психологический портрет маменькиного сынка. Я описываю его в первой части этой книги, дополняя историями семи разных МС в первых семи главах этой части. У каждого из семи МС особенно ярко проявляются разные аспекты психологического портрета. И хотя эти мужчины, их истории и их партнёрши не похожи друг на друга, причины их проблем кроются в их созависимых отношениях с матерями. Я хотел бы, чтобы, прочитав эти истории с хорошим концом, вы увидели, что не только в ваших отношениях присутствуют обиды и разочарование, — у других пар тоже были проблемы, схожие с вашими, и им удалось их решить. 8 глава резюмирует ключевые моменты первой части.

Во второй части мы обращаемся к вам, читателю, и предлагаем разобраться в себе, начиная с опросника: «Вы маменькин сынок?». Если вам не терпится проверить себя, вы найдёте этот опросник в начале 9 главы.

Далее в 9 главе мы говорим о том, как сильно наше бессознательное влияет на нас в повседневной жизни. И хотя оно помогает нам решить, с кем встречаться, в кого влюбляться и на ком жениться, оно остаётся недостижимым для нашего сознания и воли. Для того чтобы лучше понимать себя, требуется научиться распознавать влияние подсознания и залечивать его раны.

Подсознание не всегда влияет на нас отрицательно. Если детство было эмоционально здоровым, то подсознание становится нашим негласным партнёром. Оно не вмешивается в процесс принятия решений, а отвечает за творческую энергию и интуицию. Счастливое здоровое детство закладывает основы для ощущения счастья и радости во взрослом возрасте, даёт нам возможность устанавливать нормальные здоровые отношения с окружающими, способность ощущать страсть к жизни и является залогом здоровой сексуальности.

Но если детство было омрачено эмоциональными травмами, то подсознание становится чересчур навязчивым. Оно хранит обломки неразрешённых в детстве конфликтов, страхов и разочарований. Оно реагирует на эти застарелые раны, повторно переживая отрицательные чувства, что чаще всего вредит человеку. К счастью, с подсознанием можно договориться и убедить его проявляться с меньшим ущербом и с более положительным результатом. Терапевт может помочь договориться с подсознанием, терапия — единственный путь, который приведёт к успеху в этом деле. Для того чтобы МС выздоровел, ему необходимо осознать, как созависимость ограничива-

ет его жизнь, как его подсознание влияет на его решения и как психотерапия может помочь всё изменить.

10 глава посвящена терапии. В ней содержатся ответы на важные вопросы. Кому нужна терапия? Как выбрать терапевта? Что должно происходить в терапии? В моей практике было много случаев успешного излечения МС, и я уповаю на то, что этот факт даст надежду на выздоровление всем, кто читает эту книгу.

Третья часть рассказывает об отношениях: о том, как можно улучшить жизнь МС и тех, кто его любит. Поскольку многие из моих клиентов МС впервые пришли ко мне по просьбе их жён, невест или подруг, в третьей части я даю пару советов женщинам, состоящим в отношениях с МС.

В 11 главе говорится о том, как сделать отношения с родителями, братьями и сёстрами источником поддержки или, если это невозможно, то хотя бы ограничить их разрушительное влияние. В 12 главе МС найдут советы о романтических отношениях и браке. В следующей, 13 главе советы адресованы женщинам, которые находятся в отношениях с МС. 14 глава представляет собой руководство для родителей, где рассказывается о том, как избежать созависимых отношений со своими детьми.

Хорошая новость для МС и тех, кто их любит, состоит в том, что исцеление возможно. Существует множество эффективных техник, в том числе группы поддержки и психотерапия. Надлежащее лечение поможет МС освободиться от внутреннего конфликта, который подпитывает его «противоречивое» поведение. Мне удалось помочь