

# Ничего себе, Все – людям!

текст  
Ольга Троицкая  
психолог,  
семейный  
психотерапевт

Мы уже говорили о Фанате\* и о том, что Фанат нуждается в партнере, помогающем ему не меняться. Этот партнер – Благодетель. В этой роли мы целиком фокусируемся на других людях.

Мы преисполнены скрытой гордыни, убеждены: без меня они не справятся, только я знаю, что им нужно. «Если я их не накормлю – умрут с голоду», «Если я не буду заговаривать зубы пьяному отцу, уговаривать, отвлекать – бедная мама не выдержит, заболеет или даже умрет, а я – выдержу, смогу».

**Б**лагодетелей общество одобряет: «Этот человек никогда не думает о себе – ему ничего не надо. Он все делает для других, ему главное, чтобы никто не ссорился, не ругался!» Прямая цитата из рассказа матери о 10-летнем сыне, только вместо «человек» – реальное имя мальчика. Благодетель наблюдателен, замечает чувства других, их вкусы, он в курсе чужих отношений. Он готов переживать чужие чувства, как свои. От него часто идет скрытое послание: «Своими неудачами или болезнями ты убиваешь меня. Мне больнее, чем тебе, когда я боюсь за тебя, а тебе-то что! Ты просто болеешь или просто работу потерял».

## Рука друга

Благодетель всегда подставит плечо, если кому-то не хочется что-то делать: поддержит в классе, возьмет отпуск не в сезон, останется после работы. Он приучает окружающих к своей безотказности. Такой

способ взаимодействия с людьми вырабатывается в раннем детстве. Ребенка усиленно одобряют, когда он не говорит о своих потребностях и обслуживает окружающих: «Такая маленькая, а такая умница, всегда что-нибудь принесет, мамочку пожалеет. И выходить с ней одно удовольствие: никогда ничего не просит!»

«У вас Сашенька такой хороший, готов все отдать другим людям, говоришь: а тебе? А он: мне уже не надо, я дома вчера наигрался». «Настоящий человек думает не о себе, а о других людях, знает, что нужно им, и делает, не жалея себя».

А что Благодетелю себя жалеть или думать о том, что ему нужно? Ведь он о себе ничего настоящему не знает: так занят мыслями о других, заботами о других, что себя и не замечает. Самое важное для него убеждение, глубинное, определяющее его жизнь: тебя будут любить, если ты всегда будешь давать то, что нужно другим, и не брать ничего взамен, чтобы никого собой не обременять. Он достаточно сильный человек, но не пользуется этой силой для себя. Он уверен в том, что, если будет делать это в своих целях, то люди, за которых он взял ответственность, не справятся.

## Для тебя, ради тебя, из-за тебя

Знак Благодетеля – равнобедренный треугольник вершиной вниз. Это значит: готов подставить плечи,

Доброта – это удовольствие,  
наполненное энергией чувство.  
У Благодетеля – не доброта!

а сам качается – очень неустойчив, незаземлен. Нет у него своей собственной реальной жизни.

Мы уже говорили: Фанат требует, давит, берет, но не дает, сжал что-то и не выпускает: сигареты, алкоголь, наркотики, компьютер, убеждения, гнев или даже слезы. Благодетель протянул ладони и отдает, отдает, не может ничего взять: не получается или стыдно. Вдвоем эти роли образуют узнаваемую «сладкую парочку»: алкоголик-Фанат и его жена-Благодетель. Она: «Он без меня пропадет, я не могу его бросить!» Он: «Как ты мне надоела своей опекой и нытьем, из-за тебя я пью!» А она призывает: «Сделай что-нибудь ради меня, ради себя ты все равно не сможешь, ты слабый».

Жена алкоголика помогает ему сохранить алкогольную зависимость. Вся ее жизнь выстроена таким образом, чтобы он понял: его пьянство – не его болезнь, а плохое отношение к ней. Если бы он ее жалел, то не пил бы, берег свое здоровье. Разумеется, жена алкоголика – название условное. Подойдет и мама наркомана, и папа двоечника, и влюбленная, прилипшая к двери своего любимого мальчика («если я ему в чем-нибудь откажу – ему будет обидно, а я не могу его обижать, он меня любить не будет»).

Их всех роднит очень важная вещь: своим поведением они поддерживают в Фанате его роль, на словах просят измениться, а на деле снимают с него ответственность. Достаточно привычная всем семейная картинка: раздраженный бушующий отец (бабушка, мама, дед, жена, лишь бы Фанат) – и жена, объясняющая домашним, что он такой, его нельзя трогать, ну уступите, неужели вам трудно? Лучше вылейте все на меня, я потерплю, я привыкла. Бывает, пьющий сын бьет мать смертным боем, а она объясняет, что он, бедный, иначе не может, не справляется, и забирет заявление из милиции, позволяя бить дальше.

В такой семье Фанат всегда будет тираном (громким или тихим, все равно). Ему не дадут измениться, почувствовать, что можно общаться по-другому. Ведь для этого нужно вернуть ему ответ-

Благодетель все время ждет, когда скажут: какой же он замечательный, сколько он для нас делает! Но если вы все время крутите ручку мясорубки, а она вам не говорит, что устала и заржавела, или что ей надоело крутиться, вы просто не замечаете этого.



## Оказывать помощь следует, лишь когда об этом попросят. Тогда она действительно во благо



ственность за то, что он делает в своей жизни, и перестать считать его бессильным ребенком, а всех вокруг – взрослыми.?

### Благими намерениями...

С одной стороны, Благодетель изо всех сил старается добиться от партнера позитива, а с другой – сам того не замечая, поддерживает в мире и в людях негатив: зависимость, лень, безответственность, агрессивность. Движущая сила происходящего в нем и очень редко им осознаваемого – глубочайшая убежденность в том, что без него не обойтись и не справиться. Он плохо знает и не любит себя и начинает чувствовать право жить, быть среди людей, только когда он необходим, когда отвечает за жизнь других.

Хотелось бы остановиться и еще на одном аспекте этой роли, в той или другой степени мелькающей в каждом из нас. Так хочется быть нужным, хорошим, своим – и мы начинаем делать для других то, о чем нас не просили, и обижаться на них, если отказываются, не берут. Тратим на это массу сил – и вдруг обнаруживаем, что наши цели и задачи стоят на месте: мы не сменили работу, не выучили иностранный язык, не связали свитер. Внутри – странное чувство безволия по отношению к своим делам.

Дело в том, что, включая волю и идя к своей цели, человек должен разрешить себе быть победителем. Там, где есть победитель, есть и побежденные – те, у кого получилось хуже. А Благодетель не может позволить себе побеждать, он обязан следить, чтобы побеждали другие. С волей для себя у него сложности.

Изо всех сил стараясь для других, он ждет, что его полюбят, заметят и, наконец-то, дадут то, что он сможет взять и почувствовать себя живым. Но люди считают, что ему нравится обслуживать их, и не тропаются.

Тогда в нем поднимается гнев, но как потом злится он на себя за это, как винит! Поэтому к гипертонику Фанату и присоединяется в семье Благодетель с большим сердцем.

В следующий раз мы познакомимся со следующим актером «семейного театра». На сцену выйдет «Герой семьи».



*Что делать? Как справиться с Благодетелем? Об этом мы расскажем в последнем выпуске цикла «Роли выживания», в №12 за этот год.*