

Контакт зависимого, находящегося в беде, с тем, кто может помочь

Контакт — это место встречи наркозависимого или алкоголика, находящегося в беде, озлобленного, напуганного и потому отрицающего помощь — и нас в желании ему помочь. Каковы главные условия контакта?

1. Контакт — это точка. Это не свободная площадка, где я могу расположиться, как мне хочется; не то место, где я могу поэкспериментировать — вдруг получится, а если не понравится, отойду на прежние позиции. Нет, каждый раз при неосторожном движении контакт может прерваться и никогда не восстановиться вновь. Нам нужно беречь эту трепетную связь.

2. Прерванный контакт можно попробовать восстановить. После всех стрессов, ужасов, умираний и вашего насилия над алкоголиком или наркоманом, (будем честны: насилие и лучшие побуждения ничего не меняют), вы решили наладить контакт. Но он этого не хочет!

- Можно показать ему, что вы ждете этого контакта — одним словом, даже жестом;
- и удерживать это ожидание контакта, желание встречи, несмотря на всевозможные помехи (его и ваши обиды, новые и старые; «всплывающие» новые ужасы, ваш и его страх и другое — работайте, для того и Программа), показывая желание контакта очень точно и тонко, время от времени;
- и ждать...
- И начинать все сначала, если вы все же ошибетесь.
- Предложить помощь — но никогда не уговаривать.
- Скорее отвечать на вопрос, чем навязывать свои решения,
- быть рядом,
- не отчаиваться, когда он начнет пробовать — и сорвется, откажется.
- Ждать... готовой помочь и чтобы он об этом знал.
- А ему нужна помощь, он будет ее искать и, может быть, не у вас. Но так или иначе, может быть, вы сумеете найти друг друга, если действительно сумеете друг друга дождаться.

3. Дистанция. На каком расстоянии вы должны находиться? На таком, чтобы алкоголик или наркоман не подавлял в себе желание удрать.

4. Что мы приносим в контакт? Если наш страх, отчаяние, гнев, обиду, попытки изменить его... – неудивительно, что ему трудно быть в этом контакте и он все пытается отдалиться. Если претензии – это все, что есть у вас для сына – ничего у вас не получится. Лучше держитесь подальше, может быть, ему поможет кто-то другой. А если есть любовь, прощение, сочувствие, принятие – тогда у вас есть шансы. Что же делать со страхом, гневом и другими чувствами – прятать их? Нет: во-первых, врать нельзя, во-вторых, все равно «вылезут». Если вы сумеете показать и гнев, и любовь, и притом гнев именно потому, что любите; и страх, и тревогу – но и принятие сына таким, какой он есть сейчас... тогда, может быть, его любовь к вам преодолет этот болезненный для него «довесок» – и вы вместе будете что-то делать с этим.

5. Здоровая жизнь. Именно в контакте с нами у человека с **наркозависимостью** есть возможность что-то узнать о здоровой жизни. Он забыл о ней! У него искаженные представления о жизни без наркотиков, которые идут от его защит и среды, в которой он живет. (Например, что жизнь без «кайфа» – «безкайфовая», безрадостная; что все церковные люди либо дураки, либо притворяются; что никому нельзя доверять, кругом враги...). Можем ли мы показать ему здоровую жизнь? Как мы сами живем? Или мы действительно живем безрадостно, молимся напоказ (пусть посмотрит, может, сам попробует), обманываем других? Умеем ли мы делиться своей радостью без намерения изменить сына?

Попробуйте вспомнить:

- когда последний раз вы предложили ему поесть вместе?
- принесли ему к телевизору чай?
- рассказали о своих проблемах на работе?
- извинились за свою ошибку?
- привели домой гостей?
- занялись своими платьями/отдыхом/здоровьем – и радостно об этом рассказали?
- пошли гулять одна и вернулись с букетом полевых цветов?
- смотрели на закат?
- плакали от обиды на начальника и пожаловались сыну на него?...

Вы сами-то какой жизнью живете: здоровой? И если нет, откуда сыну узнать, что она еще существует? Контакт – это наш шанс. Это то, что только и позволяет наркоману попросить о помощи, просто поверить в то, что выздоровление возможно - и, может быть, для него.