

«ОТПУСТИТЬ»

Мы приходим на собрания Нар-Анон или Ал-Анон, терапевтические группы для родственников и часто слышим этот лозунг: **«Отпусти. Перестань его контролировать. Предоставь своего сына/мужа последствиям его болезни».**

Звучит дико, и этот лозунг многих отталкивает. Действительно, мы же не бросаем на произвол судьбы ракового больного, мы воспитаны не бросать людей в беде... тем более, собственного сына... И мы держим его, спасая от многих бед, но с завидным упорством (его бы на другие цели!) сын попадает все в те же, нет худшие ситуации, ничему не научившись от наших попыток его спасти. Спасенный от змеи обходит за три метра всякую веревку, а наш спасенный от тюрьмы стремится туда просто с маниакальным упорством. Почему? Потому что он болен, и не может противостоять своей болезни.

Приведем пример: как человека учат плавать? Да, показывают на берегу, как нужно двигать руками-ногами. Да, объясняют все еще раз на мелководье. Да, дают попробовать в безопасном месте, и как только наш малыш начнет тонуть, он тут же встанет на ножки. Разве это все?

Нет, обязательно должно прийти время, когда он попадет на глубину. По его собственной воле, при нашем добром участии – но однажды ему придется испытать чувство, что он тонет, и тогда он инстинктивно – потому что инстинкт может «включиться» только в действительно опасной ситуации – начнет выныривать-выгребать, и вовсе не так, как мы ему показывали. Все «стили» – впереди, но сейчас у него первый раз появился опыт: «Плыву!!!». Если бы мы все время держали его под животик, не давая «хлебнуть» – он бы не поплыл никогда. И через несколько лет, может быть, утонул бы, неожиданно для себя попав на глубину.

И еще: конечно, мы не бросили его в воду, как некоторые щенка с лодки: выплывет – и ладно. Мы рядом. И мы сами умеем плавать. Если мы увидим, что он действительно тонет – мы придем на помощь. Но все же без ужаса погружения – без переживания этого чувства – он не поплывет никогда.

Теперь вы понимаете, как важно вовремя отпустить человека? Именно тогда, когда ему трудно, опасно, страшно? И не бросить при этом? И быть в состоянии помочь, если он будет стоять на краю гибели?

Последнее нуждается в комментарии. Во-первых, для того, чтобы сохранить желание, готовность помочь и просто не устать смертельно от постоянного спасения – для этого надо все-таки сохранять дистанцию с больным человеком («Права, обязанности, границы»). Но есть и еще один аспект: мы на самом деле совсем не всегда можем помочь. Это просто не в наших силах. Мы не можем всегда спасти сына от тюрьмы. Мы

не можем уберечь его от заражения ВИЧ. Мы не можем его вылечить от зависимости! И здесь придется признать неприятную правду: мы не сможем его спасти, и потому ему обязательно надо успеть научиться «плавать», т.е. сопротивляться своей болезни самому – пока не поздно. Знаете, как говорят в Анонимных Наркоманах: «Все наркоманы прекращают употреблять наркотики. Некоторым это удается при жизни... Приходи в АН».

Итак, что же мы выбираем? Любим, и потому не отпустим принять последствия его болезни? Будем умирать вместе с ним? Хорошо. На миру и смерть красна. Тогда мы и его убьем своей любовью. Вы думаете, у вас есть на это право? Или сумеем отделить себя от него и при этом сохранить любовь? Тогда мы дадим и себе, и ему шансы выздоравливать.

Как отпустить его, отделить себя – от чего? Не от человека, конечно. Мы отделяем себя от проявлений болезни, от болезненной жизни наркомана или алкоголика, но не от него самого.

Пример: мама рада видеть сына, говорить с ним, сочувствовать ему, помогать получить помощь – но никак не способствует его употреблению (не дает денег даже на «важные» вещи, не спасает его из вытрезвителя и милиции, не отдает его долги, не прячет его от кредиторов).

Пример: мама поняла, что сын вызывает ее на крик, намеренно обижая ее, чтобы иметь «моральное право» хлопнуть дверью и пойти к употребляющим наркотики друзьям. Она просто выходит из комнаты при первых признаках этого, не участвуя в этой манипуляции.

Пример: мама не звонит на работу сына, чтобы предупредить о его отлучке: ему самому надо в этом разобраться, и самому услышать, что за этот прогул он уже уволен!

Пример: наркоман выздоравливает. Мама не едет с ним в институт договариваться о восстановлении, не защищает его от прежних друзей, не сует бутерброды в карман. И не стесняется сказать, что денег в семье мало, и хорошо бы обсудить перспективы работы, которые он сам уже будет совмещать с выздоровлением.

Пример: наркоман выздоравливал в центре в базовом курсе реабилитации – и сорвался. Раскаивается, но тесты грязные. Он немедленно будет выписан из центра, и ему будет стоить времени, труда и денег вновь пройти курс. Он жалеет о содеянном? Да. А последствия поступка от этого изменились? Пока нет. Вот он и учится больше не вставать на эти «грабли». Как вы думаете, мы его мало любим? Вы больше? А если бы он не был выписан из центра, а только «ай-яй-яй» – знаете, что было бы дальше? К сожалению, знаете.

Помните формулу Первого шага? «Мы признали свое бессилие перед болезнью, признали, что жизнь стала неуправляемой». Значит, отпустить то, что мы бессильны удержать – практическое воплощение Первого шага в жизни. И это открывает дорогу Второму шагу – принятию помощи, которая, несомненно, есть: вон сколько наркоманов

и алкоголиков выздоравливают, решившись пройти [лечение от алкоголизма](#) или наркозависимости!

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ?

1. Откройте свой разум этой мысли: это возможно – отпустить сына или мужа, перестать держать его на руках.
2. Рассмотрите честно, чем закончились на сегодняшний день ваши попытки удержать его от проявлений болезни.
3. Начните с малого. Не спрашивайте: "Ты куда? Не забудь, что..." Потом перейдите к более трудному: позвольте человеку самому принимать последствия того, что происходит из-за его болезни. Начните с самых простых вещей: не будите по утрам на работу / в центр...
4. Посмотрите, что будет получаться без вашего вмешательства. Возникнет удивительное чувство отстраненности, как будто ребенок не вмешивается во взрослые дела... Это чувство похоже на освобождение, но м.б. вы еще не готовы совсем «убрать руки».
5. Оцените свой положительный опыт. Осознайте, что когда учат плавать и отпускают, обязательно в первый момент ребенок идет вниз в воду. В этом весь смысл! Не пытайтесь тут же подхватить, и не оценивайте это как негативный опыт. Это положительный опыт: то, что ваш близкий наконец-то почувствовал на себе цену зависимости.
6. Убедитесь в том, что он действительно не тонет. Кажется, что вот теперь уже надо спасать? ВЫ УВЕРЕНЫ? Спасайте, если вы уверены, что другого пути нет – но тогда вам ведь придется начинать все с начала, и «хвост будем отрезать по кусочкам, чтобы не было так больно». Что вы решили прямо сейчас? Действуйте.
7. Вы увидите, как другие «спасатели» займут ваше место. Будет страшно и обидно. Опять вам потребуется выдержка. Вы увидите, что и они «отвалятся», и быстрее, чем вы думаете! И у вас есть опыт «отпустить», которым вы тоже – если захотите – можете с ними поделиться.
8. Когда наркоман или алкоголик останется один – весьма вероятно, он начнет вставать на ноги. Конечно, вы будете ему помогать. Но как только он опять попробует «прилечь» вам на руки – знаете, что нужно сделать? Правильно, отпустить. Вас будут проверять на стойкость! И вам нужно выдержать.
9. Если он не будет вставать – спросите себя: вы все еще его любите? Он знает об этом? Вам не все равно? Не отошли вы слишком далеко? Он видит, как вы

живете, другой жизнью? Тогда, наверное, вы можете еще подождать... Если нет – восстановите контакт, и немедленно, потому что «отпустить» – не значит бросить!

Вам трудно идти этим путем? Конечно. Но опыт многих людей показывает, что этот путь – единственный. Может быть, выстоять на этом пути – как раз и означает внести настоящий вклад в его выздоровление?