

Отстранение (отделение, «отпустить»)

Это один из самых важных подходов, используемых в группах Ал-Анон и Нар-Анон. В созависимости мы были одержимы контролем поведения другого человека. Теперь мы научились тому, что не несем ответственности за болезнь или поступки других людей, а потому и за результаты этих поступков.

Мы позволяем нашей жизни быть руководимой более могущественной Силой, чем мы, то есть Богом. Бог поможет и нашим близким, если они позволят Ему это сделать. Но мы сами не можем контролировать жизнь своих зависимых близких. Продолжая их любить, мы оставляем их такими, какие они есть, и перестаем пытаться их изменить. Если они не принимают помощь Бога и «храбро идут ко дну», боль и беспомощность падения -- вызванные зависимостью, а не нами! -- вынуждает их все же обратиться за помощью к нам и к Богу. И мы тогда, конечно, поможем: но только в том, как этого хочет Бог, а не наш зависимый близкий. Обычно разница видна: например, мы не дадим ему денег на дозу наркотика или бутылку, - «последнюю!» - но поможем добраться до правильной медицинской помощи, а потом реабилитации. Если мы не вполне понимаем, в чем воля Божья в конкретной ситуации, можно молиться и советоваться, и мы получим ответ. Бог не прячет Свою волю от нас.

Научившись отпускать близкого, мы обнаружили, что можем жить собственной жизнью, и она становится более управляемой, радостной и конструктивной. Мы смотрим прямо на свою жизнь, объективно и реалистично. Мы начинаем строить позитивные цепочки поступков, которые позволяют нам принимать разумные и конструктивные решения. Мы начинаем жить своей жизнью.

В Нар-Анон мы научились:

- Не позволять себе быть управляемой или контролируемой другим человеком;
- Не принимать на себя ответственности другого;
- Не стоять на пути человека с целью не допустить беды;
- Не провоцировать беду;
- Не оправдывать, не покрывать и не принимать на себя обвинения за другого человека;
- Достаточно заботиться о нем, и притом не быть чрезмерно заботливыми, делая вместо него то, что он должен сделать сам;

- Не быть мишенью для оскорблений наркомана;
- Видеть за наркотиком человека, который болен зависимостью, вызванной употреблением наркотиков. Мы учимся состраданию.

Отстранить себя не является ни добрым, ни недобрым поступком. Это простой путь начать нашу собственную программу выздоровления, и позволить себе выздороветь от опустошительных последствий жизни с зависимым от алкоголя или наркотиков человеком. Это не жесткий, бесчувственный эгоизм, а выбор более здорового образа жизни для себя и всех близких.

В созависимости мы чувствовали свое бессилие изменить ситуацию, и именно это заставляло нас вновь и вновь пытаться справиться с проблемами наркомана или алкоголика. Поэтому когда в Ал-Анон или Нар-Анон нам советуют «отпустить» или «отстраниться», мы воспринимаем это как свой провал или предательство близкого: *«Как же можно жить своей жизнью, когда близкий погибает, ведь я его люблю! Я столько выстрадала из-за него! Я буду продолжать бороться!»*. Если мы так считаем, мы не понимаем смысл слова «отделение». Смысл в том, что мы не бросаем алкоголика или наркомана, не перестаем его любить, но перестаем болезненно контролировать его жизнь. Мы учимся не быть жертвой его зависимости от алкоголя, перестаем бессмысленно страдать, и позволяем зависимому выздороветь самому – что у него, обычно, тогда и получается.

Забота о себе вовсе не означает, что мы перестаем заботиться о других. Большинство из нас признает, что мы были одержимы проблемами употребляющего близкого. Поскольку мы так боялись за его жизнь, мы пренебрегали всеми другими – супругами, детьми, друзьями – и, в особенности, самими собой. Теперь мы стараемся вновь найти баланс в этих отношениях.

Значит ли это, что мы перестаем отвечать и за своих употребляющих наркотики или алкоголь маленьких детей? Нет, конечно, у нас есть ответственность за них, пока они не стали взрослыми. Что такое взрослый для вас? Каждый взрослеет в свое время, но если мы слишком долго опекаем своих детей, мы не позволяем им самим отвечать за свою жизнь, и они никогда не повзрослеют. Даже если наркоман или алкоголик – подросток, мы учимся различать действительно нашу ответственность, когда мы можем что-то изменить, и его ответственность в случае, когда мы бессильны. Тогда «отпустить» означает, что наши дети получают опыт, переживая последствия своих поступков. Мы не отказываемся от своих обязанностей, и, тем более, любви, но отказываемся бессмысленно приносить жертвы болезни наших детей. Мы отпускаем их, если относимся к ним с уважением, не критикуем их вкусы и выбор, позволяя им иметь свое мнение по менее важным поводам, но четко показывая неприемлемость употребления наркотиков

и алкоголя. Когда мы приходим к пониманию природы их болезни, мы перестаем ругаться и «нависать» над ними, и не сводим свое общение к вялым реакциям на их поступки. Напротив, мы действуем активно, предлагая им как приятные вещи («Поедешь с нами к морю?»), так и лечение зависимости, и мы имеем право здесь требовать, потому что по закону мы отвечаем за них (*«Ты употребляешь каждый день. Сам не справляешься. Мы едем в реабилитационный центр. Обещаю тебе, если центр будет невыносим для тебя, я тебя заберу. Тогда будем пробовать другой»*). Если он убежит, мы будем ждать, когда он вернется. Заявим в розыск, если его не будет несколько дней. Мы отвечаем за подростка, но мы не включаемся в бесконечный круг ругани, слежки и другого насилия.

Мы не оправдываем и не покрываем употребление. Мы учимся видеть разницу между тем, чтобы отвечать за кого-то и отвечать **вместо** кого-то. Мы не принимаем на себя вину за употребление наших близких. Не мы воспитали их наркоманами и алкоголиками, не мы помогаем им употреблять. Мы не отвечаем за их болезнь ни перед соседями, ни перед учителями/начальниками, ни перед врачами, ни перед полицией - даже если они обвиняют нас в этом, возлагая на нас ответственность за решение этой задачи. Напротив, мы вежливо и кратко объясняем им («не понимают же, неграмотные!»), что мы не причина зависимости наших близких, мы не можем ее остановить, но есть тот, кто точно может - сам зависимый, если обратится за помощью. Вот к нему, пожалуйста, и обращайтесь все ваши упреки! *«Но он же нас не слушает!»* - *«И вы нашли нас, чтобы слить ваш гнев? Мы его не принимаем»*.

Если ваш близкий выздоравливает, ему не требуется «специальное» внимание. Наша способность дарить равную любовь, внимание и поддержку всем в семье уменьшает ущерб, нанесенный зависимостью каждому из членов семьи. Нет необходимости «приглядывать» за выздоравливающим наркоманом или алкоголиком и беспокоиться о нем. Что действительно важно для выздоравливающего наркомана или алкоголика, так это забота семьи и друзей о том, чтобы не принимать за него решения, и не брать на себя ответственность, прямо относящуюся к нему. Мы не должны защищать его от срыва: это было бесполезно, когда он употреблял, не поможет и сейчас. Мы все в ответе за последствия своих поступков. Пытаясь контролировать ситуацию, беспокоясь или суесться, заботясь о безопасности и благополучии другого, мы не даем ему стоять на собственных ногах. Напротив, если мы сосредоточены на своем собственном выздоровлении, а не на выздоровлении зависимого, то мы, скорее всего, не будем отвечать за него, скрывать от него неприятные события или пытаться контролировать его поступки. Все по-разному учатся жить трезво, и обычно это требует времени. Тяга и трудности в решении проблем не проходят просто потому, что человек перестал пить или колоться. Так и наша способность вернуть выздоравливающему алкоголику или наркоману его ответственность тоже может занять некоторое время. Но если мы позволим тем, кого мы любим, взять на себя ответственность за свою жизнь и благополучие, это

поможет им скорее встать на ноги и повысить самооценку. Даже если они будут делать все не так, как нам хочется, мы стараемся избегать критики.

Вы поймете, что вы отделились от алкоголика или наркомана, когда:

- у вас появилось искреннее сочувствие к нему;
- вас критикуют, и вы не чувствуете себя задетой и униженной, а увидите поводы к совершенствованию;
- вы сумеете спокойно выслушать гневные нечестные жалобы, и не пойдете у них на поводу, оправдываясь, но просто не примете их;
- вас будут несправедливо обвинять, и вы не обидитесь и не почувствуете себя виноватой;
- начнете видеть смешные вещи в жизни и смеяться над ними, не боясь;
- позволите себе плакать и не стесняться этого, и не позволите обвинить себя за свои слезы;
- научитесь видеть свою ответственность и свой выбор, который всегда есть!

Вы достигли отделения, когда действительно осознали, насколько вашим любимым нужно жить самостоятельно, совершать ошибки, принимать последствия своих ошибок, и исправлять их. И все это они будут делать не ради вас, а ради своей жизни.

Вскоре вы ощутите, что полны чувством собственного достоинства, а не собственной важности. Все встанет на свои места, принимая реальные размеры.

Подумайте о принципах отстранения:

- Ты и я – мы живем в семье. Я ценю этот союз и хочу сохранить его.
- Тем не менее, каждый из нас – личность со своими особенными потребностями и попытками их удовлетворить.
- Я знаю, что когда ты злишься – тебе плохо. Я постараюсь сочувствовать тебе, и не отвечать злом на зло.
- Я не принимаю обвинения и упреки за мои чувства.
- Я постараюсь не страдать вместо тебя. Если тебе придется пройти через боль в жизни - я разделю ее с тобой.
- Я буду уважать твои потребности, не забывая и о своих.

- Я не стану искать пути решения твоих проблем, не стану делать выбор вместо тебя. И я не буду ждать от тебя решения моих задач, и не буду принимать твоего осуждения за мой выбор. Каждый имеет право на свои решения.
- Я буду слушать тебя без осуждения, оставляя за собой право быть такой, как я есть. Я не хочу, чтобы ты критиковал мои взгляды, чувства – и не буду сама этого делать по отношению к тебе.
- Я буду продолжать развиваться как личность.
- Я буду молиться о здоровых, дружелюбных отношениях, удовлетворяющих нас обоих. Я буду стремиться стать такой, как я задумана Богом. Я молюсь о том, чтобы и ты мог стать таким, каким Он задумал тебя.