

Принятие зависимости близкого

Мы, возможно, догадывались, отказывались верить своим опасениям, но однажды факты стали очевидны: наш близкий – сын, муж – болен. У него – болезнь со странным названием: химическая зависимость, попросту – наркомания или алкоголизм. То есть он – наркоман или алкоголик. Мы пугали его этим словом во время «выяснения отношений» по тому или иному поводу, мы даже согласны были услышать его от врача, психолога, консультанта, обсуждать это с ними... Даже с сыном... Сказать это вслух друзьям, поделиться с другими родственниками... Но просто остаться одной с этим фактом...

Как принять болезнь близкого? Мы узнали о наркомании в нашей семье. Может быть даже признали, согласились с тем, что это именно наркомания, а не «дурь», слабость, безволие. Но принять факт болезни – значит впустить этот факт в свою жизнь и найти для него подходящее место. Если мы не примем болезнь, она будет вламываться в нашу жизнь сама, разрушая ее. Сравните: признать, что есть трудность – или принять решение, как действовать; признать, что у тебя где-то есть сын – или принять его в свою семью; признать, что читать чужие дневники плохо – или действительно не открыть тетрадь на столе у сына... Принять – значит сделать что-то частью своей жизни. Найти для него место. Разыскать это место. Создать это место. Самому? Может быть, с помощью тех, кто уже это сделал до тебя? Принятие помощи – естественный шаг в принятии проблемы.

К сожалению, обычно беда состоит в том, что семья, мама, отец признают, но не принимают наркозависимость сына. Они признают, что помощь есть, но не в силах ее принять, усвоить. И беспомощны в одиночестве. Можно умереть от простого аппендицита, если не допустить к себе врача. Да, живот болит. Да, знаю, что опасно. Но, может, само пройдет, зачем же меня резать?! Может быть, подобная логика живет в созависимых семьях. Наркомания и алкоголизм обманчивы, эта болезнь расцветает тогда, когда все думают, что ее нет. Все что угодно, только не химическая зависимость. Цель болезни – спрятаться и обмануть всех, беспрепятственно заполняя собой жизнь зависимого человека, убедить всех в том, что «ничего нет». Близкие наркомана или алкоголика тогда становятся созависимыми, придатками болезни, помогающими ей развиваться. Сами они тоже обмануты болезнью, поэтому и не подозревают о своей печальной роли. Цель выздоровления – обнаружить болезнь и препятствовать ее развитию, помогая восстанавливаться подлинной жизни человека. Если семья идет этим путем, она сохраняет себя и помогает наркоману выздоравливать. Посмотрим на некоторые примеры, но помните: советов здесь нет, в каждой конкретной ситуации ВАМ САМИМ придется принимать решение. Именно поэтому так важно разобраться в правильности выбранного направления.

СЫН УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

Состояние или поступки сына	Реакция мамы
1. Ворует деньги	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> <p>Плачет или скандалит с сыном после каждой пропажи, но ничего не делает, чтобы прекратить доступ к деньгам и ценностям; специально оставляет деньги на видном месте в надежде, что проснется совесть; оставляет некоторую сумму: лишь бы не грабил на улице.</p>
	<p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> <p>Говорит сыну, что она заметила воровство, что она видит в этом новое, что принесла сыну наркомания, и больше не оставляет деньги там, где их можно взять или разыскать. Если надо, уносит деньги и ценности из дома, закрывает комнаты на замок, объяснив сыну, что не хочет, чтобы наркомания взяла все, что у них есть.</p>
2. Страдает на ломках	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> <p>Срочно вызывает врача снять все боли, предпочитает детокс под наркозом, чтобы сын ничего не чувствовал; Сидит напротив и торжествующе говорит: «вот, теперь ты понял?!» Плачет с ним вместе.</p>
	<p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> <p>Сочувствует сыну, но без «соплей-воплей», готова ему помочь, если это будет действительно помощь, и потому спрашивает: а что потом? И тогда готова вызвать врача с условием продолжения реабилитации. Не продолжает лечение, если он нарушает режим. Помогает ему прожить ломку для того, чтобы он мог начать выздоравливать по-настоящему: а иначе какой смысл мучиться?</p>
3. Говорит о сильном желании начать выздоравливать	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> <p>«Конечно, у тебя все получится!» «Его надо поддержать»; «Надоели твои обещания»; Строит далеко идущие планы на будущее; «Это он специально, чтобы я поверила и дала деньги»; Дает деньги на употребление «в последний раз».</p>

	<p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Поддерживает в нем это желание, но тут же спрашивает: а как ты это будешь делать? И не участвует в любых нереальных планах, не спорит, просто не обсуждает это. Говорит о необходимости помощи. Поддерживает активное желание выздороветь, но остается на почве реальности и в основном обсуждает сегодняшний день.</p>
<p>4. Домой приходят весьма странные личности</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Пьет с ними чай: кто они? Надо понять... Скандалит, вызывает милицию; не обращает внимания</p> <p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Прямо спрашивает, кто эти люди. Если они кажутся странными, обсуждает это с сыном, говорит о своей тревоге. Если разговор не развеивает сомнения, просит не приводить их домой: это еще и ее дом. Но не препятствует продолжению контактов вне дома (это нереально).</p>
<p>5. Сдал свою золотую цепь в ломбард, проходит срок.</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Жалко: выкупила и вернула, это же его вещь; Напоминает сыну о проходящем сроке; Выкупает и прячет.</p> <p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Не выкупает золото: он должен потерять то, что потерял. Это его ответственность. Даже если она вернет золото через 2 года, это снизит цену употребления наркотиков для сына, и уменьшит потому барьер перед новым употреблением.</p>
<p>6. То же, но мамино золото.</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Выкупает и оставляет там же, где он его взял дома; Не обращает внимания: что упало – то пропало.</p> <p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Жалко, конечно... Но тут уж она думает о себе: если есть деньги и жалко подарок мужа, она может выкупить и отнести к подруге, осознавая, что это, может быть, на годы. Если нет – значит, ее золото – это вклад в его употребление, и это печально. И о своих чувствах надо подробно рассказать сыну.</p>
	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p>

<p>7. Угрожает суицидом, показывает «примеры»: требует денег.</p>	<p>Не обращает внимания; Долго препирается, возражает, провоцирует: ты слабак, и этого не сможешь; Не верит; В ужасе соглашается и дает деньги на наркотики.</p>
	<p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Суицид – это, может быть, самое серьезное. Не обращать внимания на это нельзя: нередко его можно предотвратить. Она старается говорить о своем ужасе, о предчувствии горя, но и о фактической невозможности его удержать, оставляя ответственность за решение на нем самом – и выходит из комнаты. В полемику не вступает, на шантаж не отвечает, зрителем публичной трагедии не является – т.к. все это может спровоцировать на ужасные действия. Молится.</p>
<p>8. Пришел домой грязный, свалился в коридоре пьяный, уснул.</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Поднимает, тащит на кровать, раздевает, стирает... Выясняет отношения с пьяным, скандалит, выгоняет.</p>
	<p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Оставляет как есть на полу, позволяя ему проснуться утром и ужаснуться тому, как есть на самом деле. Наутро коротко говорит ему о своих чувствах и, возможно, о том, что она теперь намеревается делать (напр., что он теперь живет один). А может быть, и прямо действует. По пять раз можно и не предупреждать.</p>
<p>9. Опять, опять! – укололся!</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Стыдит; Угрожает; Впадает в отчаяние; «Наплевать на него теперь».</p>
	<p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> К сожалению, это реальность: сын употребляет наркотики, и продолжает это. Надо действовать. Возможно, нужен один из вариантов интервенции.</p>
<p>10. Бьет мать, угрожает ей, силой отнимает деньги.</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Дерется с сыном, защищаясь; Отчаянно идет грудью вперед: ты не посмеешь меня тронуть!</p>

Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына

Избегает драки: конечно, он посмеет ее тронуть, болезнь закроет глаза – а потом и сыну, и ей будет слишком тяжело. Обеспечивает свою безопасность: закрывающиеся двери, соседи, вплоть до полиции. Просто не приносит домой деньги - нечего отбирать. Покупает продукты (колбасу по 100 г) по пути домой.

Результат

Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына

1. Мама защитила себя от признания того, что сын болен поиском других объяснений и фактов (надеется на его волю, совесть, слово и пр.)
2. Сгладила последствия употребления, и сын не видит плоды зависимости;
3. Мама бездействует тогда, когда надо действовать (вместо этого обвиняет, стыдит...)
4. В отчаянии прерывает контакт с сыном (а был ли он?)
5. Ищет виноватых; требует, чтобы они исправлялись;
6. Жертвует собой во имя... нет, не сына, а его болезни;
7. Ждет, когда «само пройдет».

Все это помогает ему продолжать тот же способ жить, что и раньше, т.е. продолжать употреблять наркотики.

Результат

Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына

1. Старается быть «честным зеркалом», показывая сыну, что на самом деле он делает, и какие реакции на это у окружающих. Не защищает сына от правды.
2. Старается не вносить вклад в наркоманию сына ни деньгами, ни вещами, ни нервами, ничем другим. Не «кормит» болезнь.
3. Верит в возможность выздоровления и готова помочь, и показывает это, помогая сыну своей реалистичной верой. Не поддается на манипуляции это верой.
4. Различает болезнь – и сына, поддерживает сына изо всех сил, но противостоит болезни.
5. Готова принять помощь других людей. 6. Защищает себя от болезни сына.
6. Сохраняет сыну его ответственность за свою жизнь и выздоровление, не позволяет «перевесить» ее на себя.
7. Старается сохранить доброе в семье, сохранить контакт, но не ценой «подкармливания» наркомании, потому что это будет контакт с наркоманией, а не с сыном.
8. Старается разобраться в этой разнице, и потому обсуждает это и получает поддержку на группах и консультациях.

И потому поддерживает сына, препятствуя болезни. Создает благоприятные условия для принятия им решения выздороветь. По мере сил не позволяет разрушать семью и саму себя. Получает для этого всю помощь: Нар-Анон, благодатную помощь по молитвам.

СЫН ВЫЗДОРАВЛИВАЕТ

Состояние или поступки сына	Реакция мамы
1. Живет дома как в гостях, ничего не делает	<p style="text-align: center;"><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> Скандалит с ним каждый вечер: «трутень», «барин»; выразительно и надменно молчит; терпит: лишь бы не употреблял.
	<p style="text-align: center;"><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> Выставляет после обсуждения с сыном четкие рамки их совместной жизни на короткий определенный ближайший срок, потом это можно будет корректировать. Понимает, что потребуется время, чтобы сын научился жить в семье. Старается это время не упустить, чтобы помочь ему преодолевать последствия наркомании.
2. Ночью не спит, включает музыку, не дает спать	<p style="text-align: center;"><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> Скандалит; Терпит; Воспитывает, звонит спонсору: «он не соблюдает HALT, скажи ему!»
	<p style="text-align: center;"><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p>
3. Плачет, жалуется маме на жизнь	<p style="text-align: center;"><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> Плачет вместе с ним над «загубленной головушкой»; «Ничего, у тебя еще все будет хорошо».
	<p style="text-align: center;"><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> Сочувствует сыну в трудностях, но не помогает ему жалеть себя. Выражает сыну свою любовь. Оставляет сыну решение проблемы.
4. Подавлен, угнетен, закрыт, одинок	<p style="text-align: center;"><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> «Иди на группу»; Пристает с расспросами, Не обращает внимания: пройдет...
	<p style="text-align: center;"><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p>

	<p>То же самое. Остается все время открытой для общения, но общение не навязывает.</p>
<p>5. Нашел мамино снотворное, сорвался</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Ругается; Впадает в отчаяние: опять!!! Убирает снотворное подальше в шкаф; Лжет друзьям: с ним все в порядке!</p> <p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Исправляет ошибку – убирает из дома все психоактивные вещества. Понимает, что причина срыва – наркомания и провокация – найденные таблетки; оставляет сыну решение вернуться к выздоровлению.</p>
<p>6. Гуляет по ночам, очень веселый (???), пропадает в клубах</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Заглядывает в глаза; Выясняет у его друзей подробности; Скандалит, когда он приходит домой; Не обращает внимания.</p> <p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Говорит сыну в приемлемой форме о своей тревоге. Избегает контроля. Получает помощь на группах Нар-Анон.</p>
<p>7. Замечен в контакте с бывшим приятелем-наркоманом</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Скандалит: тебе это нельзя! Обвиняет его в желании употребить наркотик; Следит за ним.</p> <p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Говорит прямо о своей тревоге и спрашивает, насколько ее опасения оправданы. Оставляет сыну право выбирать, с кем общаться.</p>
<p>8. Учит маму ум-разуму: тебе надо ходить на группы!</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Восхищенно слушает его во всем. Перестает ходить на собрания, т.к. с сыном более или менее все в порядке.</p> <p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Не позволяет сыну переходить границы в отношениях, спокойно и твердо говорит о праве на свое выздоровление</p>

	<p>без указаний сына. Не поощряет хамства. Слышит обратные связи и «зеркало» сына.</p>
<p>9. Влюбился...</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Скандалит... Пытается объяснять про «13 шаг». «Серьезно» разговаривает с этой девушкой.</p> <p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Понимает границы своего влияния в этой ситуации. Прямо говорит о своих опасениях. Молится. Не вмешивается в их отношения.</p>
<p>10. Пришел с группы НА рано, не пошел на группу, непонятные звонки.</p>	<p><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Контролирует; Выясняет причины; Нагнетает напряжение</p> <p><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i> Избегает контроля. Говорит о своих опасениях, спрашивает о позициях сына. Пытается найти понимание. Сохраняет контакт.</p>
<p style="text-align: center;">Результат</p> <p style="text-align: center;"><i>Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не видит проявлений болезни, считает, что причина в другом. 2. Манипуляции с целью заставить выздороветь приводят к сопротивлению выздоровлению. 3. Вмешательство в сферу ответственности сына снимает с него эту ответственность, и он перестает выздоравливать. 4. Нереалистичные ожидания того, что «все само уладится». 5. Сглаживает проявления болезни, и потому уменьшает шансы выздоровления. 6. «Решает» свои психологические проблемы (напр. страх срыва сына) за его счет. 7. Нарушает (или позволяет нарушать) естественные границы отношений родителей и детей, лишая его этого ресурса. <p>Таким образом создает неблагоприятную обстановку и даже провоцирует срыв сына.</p>	
<p style="text-align: center;">Результат</p> <p style="text-align: center;"><i>Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына</i></p> <p>Различает сына и его болезнь. Понимает, что болезнь продолжает развиваться подспудно, даже если сын выздоравливает, и ей все равно надо противостоять, все в новых и новых формах.</p> <p>Умеет ждать.</p> <p>Готова поддерживать сына в его борьбе с болезнью.</p>	

Сохраняет себя.

Сохраняет отношения любви и поддержки с сыном.

Получает для этого всю помощь: Нар-Анон, благодатную помощь по молитвам.