

Система поддержки

Как многие важные вещи в жизни, выздоровление семьи от созависимости бывает успешным, если люди занимаются им вместе, поддерживая друг друга. Это простой принцип, который мы знаем с детства: «дружно - не грузно, а врозь - хоть брось». К совместным усилиям возвращает нас и Программа «12 шагов»: принцип обращения за помощью лежит в ее основе. Итак, на что же мы можем опереться в этой по-настоящему трудной работе?

1. Семья. Действительно, семья в первую очередь заинтересована в выздоровлении. Для того, чтобы понять смысл этой поддержки, давайте вспомним старинное представление о семье: «моя кровь», «моя родня: можно приехать, помогут», «сын - гордость или позор семьи», «не чтит родителей - откуда он такой взялся?!» и пр. Существует единство семьи, имеющее прочный фундамент: прожитая вместе жизнь, общий опыт, привычки, традиции. Даже интонация, говор. Эти люди друг друга понимают, и, кстати, из-за близости и наталкиваются друг на друга чаще, чем другие. Можно, конечно, отойти подальше — но может быть, сейчас «время собирать камни»? Может быть, восстановление единства семьи должно начинаться именно с того, кто больше всего в нем сегодня нуждается — с вас. Семья большая всегда: не только муж или жена, дети, но и родители, и сестры, даже если они на другом конце страны, и их дети, и дальние родственники... Семья разбрелась, стала терять свои связи — их можно восстанавливать. Можно восстанавливать здоровье семьи собственными усилиями (см. соотв. ориентацию), и сами усилия ваши будут для вас целительны. При этом, восстанавливая новые «узелки» в сети семьи, нельзя их тут же перегрузить: порвутся. Нельзя, скажем, приехать к тете в Новосибирск, которую не видели 20 лет, пожить у нее полгода, замучив своими жалобами на жизнь. Но можно восстановить эту связь, и тогда целостность «сети», а не отдельные ее «узелки», поддержит вас хотя бы уверенностью, что вы не одиноки. Мы «родом из детства». Начните с него, и восстанавливайте по крупицам свою большую семью. Вы не одиноки, это миф. И конечно, все эти принципы в первую очередь относятся к ближайшим родственникам. Что вас связывает? Как вы будете «собирать камни» в вашем доме? Поработайте над тонкими нитями, которые сближают вас. Фотографии... Семейные даты... Съездить на родину... Здесь есть ресурс?

2. Друзья. Восстановление семьи естественно выводит нас к восстановлению всей инфраструктуры жизни, к друзьям. Друзья тоже — были, это точно. Где они сейчас? Что с вашим классом? Выпуском института? Где приятели-однокашники? Сотрудники? Где сейчас те, кто до сих пор в ваших друзьях, но вы почему-то не виделись уже 2 года? Опять это ваша инициатива — позвонить, собраться. Опять это образует сеть, восстановлению которой будете рады не только вы, но и ваши друзья. Многие откликнутся. Опять образуется как бы сеть поддержки, в целом сеть очень прочная. Эта сеть тянется из детства до сегодняшнего дня: как же вы ее не замечали до сих пор?

Дружбу надо «кормить», отдавая ей время, радость, силы. Она живет нашей любовью, а это всегда труд. «Мне некогда тебе звонить, я устаю» — означает одиночество. Вы уверены, что то, на что вы тратите сегодня ВСЕ ваше время, силы, жизнь — стоят больше дружбы и любви? Друзья — это взгляд вовне. Это способ увидеть что-то дальше своих «наболевших проблем», открыться навстречу другому человеку, услышать и его тоже. Тогда мы видим настоящий масштаб своих проблем. Может быть, они все-таки не заслоняют всего неба?

3. Нар-Анон, Ал-Анон. Это похоже для многих на дружбу «по интересам». Действительно, это способ получить от других «опыт, силы, надежды», опыт как успехов, так и страдания, тот и другой совершенно необходимы для нашего выздоровления. Это еще неформальное обучение от человека к человеку эффективным путям противостояния зависимости и созависимости. Нередко — это новые друзья. У них есть тот же опыт, что у нас, те же проблемы — понятные нам всем. Но не только новые друзья и опыт. Это еще общая молитва, сопереживание, соучастие в жизни друг друга. *«Где двое или трое собраны во имя Мое, там и Я посреди них»* (Мф. 18). Это новое братство, сестричество, в котором осуществляется благодатная помощь тем, кто еще страдает. Это приход к новой помощи, о которой человек нередко и не догадывался до прихода в Программу — обращение к Богу. Короче говоря, это духовная программа.

4. Церковь. Обычно говорят: это для тех, кто ходит туда. Не совсем так. Каждый из нас верит — во что? В Кого? Говорят, на войне нет неверующих. А у нас тут тоже война за жизни наших близких. Когда человека всерьез прижмет жизнь, он начинает просить Бога, как может, о помощи. Те, кто похожим образом понимают Бога, объединены в церковь, потому что главные дела вообще делаются вместе. Вместе люди дом строят, детей рожают, учатся, выздоравливают... Но верующие в Иисуса Христа объединены в Церковь Самим Богом. Именно сюда и относятся слова *«Там где двое или трое соберутся во имя Мое, там и Я с ними...»*. В церкви есть соборная молитва, обращение к Богу, как Его понимают — единомысленно! — собранные в ней люди. И потому они и *«живут в помощи Вышнего»*. Это реализация на практике Программы «12 шагов». Если вы не церковный человек, но верующий — спросите себя: почему? Программа «12 шагов» вовсе не настаивает на вашей церковности, но чаще приходится слышать страхи и мифы, чем о действительном выборе не-церковности. Поговорите с людьми и... «многое откроется»! Именно через людей обычно приходят к Богу. Если вы агностик, как говорит Большая Книга АА, т.е. «не знаете», есть ли Бог — можно искать и узнавать. Это распространенный миф, что верующие люди знают все о вере и Боге — вы удивитесь, как они похожи на вас в своих недоумениях, страхах, ошибках... Но у верующих есть путь, на котором есть это знание. Ищите, подходит ли вам этот путь? Кстати, вы знаете, что слово, которое находится в абсолютной середине толстой книги Библии — это слово «искать»? Может быть, надо просто прийти и послушать себя и Бога в тишине, в храме, поговорить с Ним. Бог слышит нас всегда — но вот мы глуховаты. В Церкви есть то, что не сможет дать ни Нар-Анон, ни друзья — это благодать таинств, там Сам Бог действует

прямо на человека. Благодать Церкви восполняет недостаточность Программы «12 шагов», точнее, является ее естественным продолжением. Мама Бога нашего, Богородица... Сколько тоски бывает у нас по матери, ушедшей, или не слышащей нас. Сколько в нас детства, слава Богу, которое нуждается в Матери... Эта главка звучит как призыв искать. Может быть, вы сможете ответить на него.

5. Спонсор. Духовник. Спонсор или наставник -- человек из вашего сообщества (это важно!), одного с вами пола (тоже важно!), который обладает бо'льшим опытом выздоровления, проработал свой 4-й шаг и готов помогать в выздоровлении лично вам. Можно на собрании Нар-Анон или Ал-Анон присмотреться, послушать высказывания и подойти к человеку, попросить об этом. Так же ищут духовника и в Церкви, исповедуясь и слушая священника и свое сердце. Духовник -- это больше, чем наставник, это как отец, родивший тебя в церковь. И отношения такие же: любовь, воспитание и молитва. Здесь только надо помнить, что поиск, инициатива — в наших руках, равно как сотрудничество, и даже послушание (духовнику) на пути, где они наши проводники, а нередко и поводыри. Многие люди, начинающие путь в Программе, сумели успешно выздоравливать именно благодаря спонсорам. Что касается духовничества в Церкви, то это путь настоящего вхождения в традицию 2000-летней Церкви. Если нет духовника, то все равно, если вы ходите в один храм и исповедуетесь, по возможности, одному священнику, его советы и молитва за вас имеет огромное значение. Это люди, которые, каждый по-своему, является опорой для вас в трудной жизни с зависимым близким.

6. Специалисты. Это консультанты, психологи, врачи, священники, юристы, и пр. и пр. -- люди, профессионально умеющие и готовые Вам помочь в проблемах, связанных с выздоровлением, и иных сопутствующих вопросах. Можно не «изобретать велосипед», пытаться самостоятельно найти все решения. Вам не приходило в голову, что стоит только в нужное время в нужном месте заявить о своей проблеме, и тут же найдутся люди, которые с радостью вам помогут? Не надо беречь чужое время, все они спокойно скажут, если сейчас не могут поговорить с вами или у них время ограничено. Вы важный человек, ваши проблемы важны и все эти люди долго учились, чтобы помогать вам и другим людям. Помощь эта всем доступна, по крайней мере, в абсолютно необходимом объеме, независимо от материальных средств и наличия «нужных» контактов. Скажем, в «ЗЕБРЕ» консультации бесплатны. Обратите внимание: эти специалисты нужны не только зависимому человеку, но и вам самим!

Есть еще и **другие поддержки**, связанные с профессиональной деятельностью, увлечениями (музыка, вязание, походы...) и пр. и пр. Здесь приведены только главные, и как много еще других! Очень много тепла и поддержки дает благотворительная деятельность, многие из нас находят силы и время помогать в больницах, детских домах, разных благотворительных организациях.

Итак, Вы – не одна!