ЗАНЯТИЕ 5
Первый шаг

«Мы признали свое бессилие перед зависимостью, признали, что наша жизнь стала неуправляемой».

1. Молитва в начале занятия. 0 - 2 мин.
2. Чтение «12 шагов» и «Вех выздоровления» - 2 - 10 мин.
3. Новости группы и чтение ее правил - 10 - 15 мин.
4. «Острые ситуации» - 15 - 35 мин.
5. Обсуждение домашнего задания. «Теперь прошу поднять руки тех, кто готовился к сегодняшнему дню, написав домашнее задание. Сейчас могут говорить только они. В конце обсуждения я дам слово внешнему кругу, чтобы вы откликнулись на то, что сейчас услышите. Слушайте внимательно и наблюдайте за своими реакциями! Что вы чувствовали? Что подумали? Итак, начинаем!»
   Ведущий напоминает смысл домашнего задания: «На прошлом занятии мы начали обсуждение Первого в той его части, которая касается наших отношений с зависимым близким». *(Ведущий читает определения неуправляемости и бессилия из приложения к занятию 4 и вопросы домашнего задания, предлагая высказаться трем-четырем участникам. При необходимости он корректирует высказывания вопросами к малому кругу, или после них - кратко сам)* — 35 - 70 мин.

6. «Теперь нам нужно продолжить рассмотрение Первого шага Программы. Прочтите текст из приложения к этому занятию (*ведущий читает текст*). Приведите примеры того, как Вы сегодня понимаете свое бессилие думать и действовать правильно в созависимости (*обсуждение понятий «негативное мышление», «компульсивные поступки», «чувства и действия»*). 70 -105 мин.

7. Домашнее задание:

- Приведите примеры того, как жизнь с зависимым близким вызывала у Вас в последний год стойкое переживание страха, тревоги, напряжения. Как Вы пытались с этим справляться? Успешны ли Вы?
- Случались ли дни, когда Вас накрывало отчаяние? Каковы были обстоятельства?
- Приведите примеры переживания жгучего чувства гнева, стыда и вины из-за зависимости близкого.
- Объясните своими словами термин «негативное мышление».
- Приведите примеры компульсивных поступков за последний год - 105 - 110 мин.

8. Заключение: конфиденциальность, недирективность, правило 48 часов и литература.
   Благодарность и заключительная молитва. 115 - 120 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Наше бессилие думать и поступать правильно.

Жизнь зависимого человека подчинена употреблению. Но наша жизнь тоже стала подчинена зависимости близкого. От чего зависит наше настроение? Или, лучше сказать, все наши чувства, энергия жить? Чем заняты наши мысли? О чем мы молимся? От чего зависят наши планы на жизнь, и что заставляет их резко меняться?

Мы все время находимся в смеси напряжения, горя, гнева, ожидании беды и безумной надежды. Меняется лишь соотношение этих чувств. Когда-то тревога и страх захватывают нас целиком. И недаром: начиная от его употребления, через насилие, кражи и аресты полицией и вплоть угрозы его смерти – все это рядом с нами. Его зависимость – горе для всей семьи. Это не оправдавшиеся ожидания, стыдная тайна, которую мы не всем можем открыть, это почти непрерывная боль в душе. Когда-то эта боль ищет выхода, и мы в гневе требуем, кричим, умоляем, чтобы этот ужас в нашей жизни прекратился! Этого не происходит, и отчаяние снова засасывает нас. Мы все время прокручиваем в голове ужасные сценарии, кажется, что это как-то подготовит нас к беде. Но ужас только нарастает, а к беде, конечно, мы никогда не бываем готовы. Иногда, как будто некий клапан вдруг открывается, избавляя нас от огромной перегрузки, и мы начинаем верить обещаниям так, как будто никогда не переживали обмана и предательства. Мы надеемся на то, что зависимость исчезла!

Нельзя сказать, что мы безумны. Если эти ситуации переживает кто-то другой, мы точно знаем, как надо поступить. Но в отношении своей семьи мы слепы. Мы сами не можем остановить бег созависимого негативного мышления.

Нам свойственны компульсивные поступки: мы как одержимые стараемся добиться своего: выяснить, употреблял ли наш близкий сегодня; доказать ему, что надо выздоравливать; отправить его в реабилитационный центр и тому подобное. Ради достижения цели мы готовы почти на любые действия, но спустя несколько дней мы с горечью понимаем, что вновь поступили неправильно, снова и снова повторяя одни и те же ошибки. Мы замечаем, что это уже касается не только отношений с зависимым близким!

Как и у зависимого близкого, наше здоровье тоже пошатнулось. Бессонницы, постоянный стресс, повышение или понижение артериального давления, проблемы с желудком, с сердцем… Но не только это: разве мы можем найти время на свой отдых, профилактику своих болезней, разве мы думаем о себе?

Дополнительный текст:

Отпустить (2).

Если Вы позволите тем, кого Вы любите, взять ответственность за свою жизнь и благополучие, это поможет им скорее встать на ноги и принимать собственные решения. Даже если они будут делать все не так, как Вам хочется, постарайтесь избежать критики. Вы отпустили своего близкого, когда действительно осознали, насколько вашим любимым нужно жить самостоятельно, совершать ошибки, встречаться с последствиями своих ошибок, и исправлять их. И все это они будут делать не ради вас, а ради своей жизни.

Вы поймете, что вы отпустили своего близкого, когда:

- у вас появилось искреннее сочувствие к нему;
- вас конструктивно критикуют, и вы не чувствуете себя задетой и униженной, но видите поводы к совершенствованию;
- вы сумеете спокойно выслушать гневные, но не честные жалобы, и не пойдете у них на поводу,
- вас будут несправедливо обвинять, и вы не почувствуете себя виноватой;
- начнете видеть смешные вещи в жизни и смеяться над ними,
- позволите себе плакать и не стесняться этого,
- научитесь выражать свой гнев, не разрушая себя и других.

Забота о себе вовсе не означает, что мы перестаем заботиться о других. Большинство из нас признает, что мы были просто 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.

Отстранить себя не является ни добрым, ни недобрым поступком. Это просто единственный возможный путь, который следует из Первого шага. Это способ начать нашу собственную программу выздоровления, и позволить себе выздоравливать от опустошительных последствий жизни с зависимым человеком - предоставляя ему возможность выздоравливать тоже. Это не жесткий, бесчувственный эгоизм, а выбор более здорового образа жизни для себя и всех близких.

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