ЗАНЯТИЕ 2
УСТАНОВОЧНОЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ
(по мотивам материалов семейных групп Нар-Анон)

Будьте осторожны, наркотики и алкоголь приводят к насилию в семье!

Физическая безопасность: Хотя мы часто слышим в Программе, что не рекомендуется принимать какие-либо жесткие решения до тех пор, пока Вы не будете выздоравливать хотя бы шесть месяцев, это не относится к ситуации с насилием в семье. Многие наркотики и алкоголь имеют побочным действием насильственное поведение.

У Вас должен быть **план действий** в случае насилия:

- Способ беспрепятственно уйти из дома,
- Ключи от дома, машины (если есть) и деньги на крайний случай всегда Должны быть при Вас,
- Соседка, к которой Вы сможете убежать,
- Родственники или друзья, у которых Вы сможете остановиться,
- Решение скорее избегать стычки, чем провоцировать ее или «стоять насмерть»,
- Решение позвонить 911 или в полицию 112 в случае необходимости.

Помните: Вы не можете рассчитывать на то, что из любви к Вам наркоман или алкоголик не станет применять к вам насилие.

Психологическое насилие: Алкоголик и наркоман может угрожать Вам любыми ужасными последствиями как для него самого, так и для Вас с целью добиться возможности употребить алкоголь или наркотик, или даже просто мучить Вас, потому что ему самому очень плохо. Не стоит во что бы то ни стало противостоять ему, мужественно переживая это насилие. Это не имеет смысла: пока зависимый человек не выздоравливает, он все равно будет употреблять, и то, что Вы сегодня огромной ценой своих нервов не допустите этого употребления, не будет иметь значения в перспективе даже нескольких дней. Поэтому надо постараться выйти из контакта с ним, сохраняя себя. Если Вы видите острую опасность для него, постарайтесь уговорить его получить адекватную помощь, но не пытайтесь заменить ее собой: Вы слишком близкий, а потому плохой помощник. Если он физически не дает Вам жить нормально: работать, спать, есть - мучая Вас, дайте ему то, что он хочет, и, когда он уйдет, закройте дверь так, чтобы он не мог войти, и перенесите переговоры в более безопасное время и место.

Помните несколько простых правил:

- У Вас есть право на паузу: успокоиться, подумать, помолиться, посоветоваться. Можно сказать: хорошо, я подумаю и скажу тебе завтра свое решение.
- У каждого поступка есть своя цена. Не тратьте себя всю на пустяки выяснения отношений и другие бесполезные тяжелые разговоры.
- Вы обязаны сохранить себя для того, чтобы было кому ему помогать. Помните как в самолете: сначала наденьте кислородную маску на себя, потом на ребенка. Еда, сон, деньги - это важно.
- Вы всегда можете получить помощь - или хотя бы отложить вопрос до ее получения. Серьезные вопросы не решаются впопыхах.
- То, что говорит или делает Ваш близкий, не обязательно показывает его отношение к Вам. Скорее всего, это его зависимость, безумие болезни - они заслоняют любимого Вами человека. Не судите о нем по его поступкам.

Юридическая безопасность: Употребление, хранение, транспортировка и передача другому лицу (распространение) наркотиков – противозаконны. Любое участие в этом может привести к серьезным последствиям для Вас и для других Ваших близких, в том числе детей.
Позаботьтесь о том, чтобы документы на недвижимость, машину и др. ценности были недоступны для зависимого близкого, пока он еще не выздоравливает.
Вы не обязаны оплачивать кредиты, взятые вашим близким. Более того, это нежелательно. Однако позаботьтесь о том, чтобы сотрудники банка и коллекторских фирм о просрочках разговаривали именно с ним, а не с Вами. В случае просроченных кредитов, он, вероятно, должен юридически передать Вам свои права на долю в квартире – если она у него есть. В крайнем случае, и право прописки по этому адресу. Это будет его платой за безответственность с кредитами. В этом случае, конечно, Вы тоже не должны ничего платить: это риски банка, они видели, кому давали деньги.
То, что близкий прописан в Вашем доме, не означает, что он имеет право там жить при любых условиях. Если его поступки ставят под угрозу Вашу безопасность и минимальное благополучие, Вы можете лишить его этого права – фактически, а потом и юридически. На группах можно услышать успешный опыт таких действий.

Защитить себя и свою семью – наша обязанность.
Это не означает, что у нас есть право перестать заботиться о близком, бросить его. Мы можем и должны помогать ему выздоравливать – но не продолжать способствовать его употреблению.
При всех этих обстоятельствах нужно стремиться сохранять с ним контакт.

Домашнее задание

Из опыта жизни с зависимым человеком в Вашей семье рассмотрите, каким образом Вы можете обеспечить ее безопасность — не только по отношению к Вам, но и к тем, кто нуждается в Вашем попечении: детям, пожилым людям. Отметьте особенно то, что нуждается в изменении, подумайте, как Вы теперь будете поступать в опасных ситуациях или, возможно, сможете их предотвратить.

Обратите внимание на дополнительный текст в приложении к этому занятию. Дополнительные тексты помогают полнее взглянуть на наши проблемы и их решения. Как правило, мы не будем их обсуждать в кругу, но, если будет запрос, это можно будет сделать.

Дополнительный текст:

Тест на созависимость

Возьмите лист бумаги. Прочтите этот текст, и, если что-то будет относиться к Вашей жизни сегодня, запишите это как заголовок, оставляя достаточно места между пунктами. Закончив читать текст, отложите его и попробуйте после каждого пункта записать, как это было в Вашей жизни, или как есть сейчас. Будьте очень конкретны, приводите примеры. Если Вы запутаетесь, вернитесь к тексту и разберитесь, что имеется в виду. Возможно, на группе Вы сумеете в этом разобраться более подробно.

Страх потерять контроль.

Я люблю, когда все идет по порядку. Неожиданности меня раздражают. У меня все продумано, и я знаю, что я буду делать в самом плохом случае. Неожиданности только мешают. Лучше уж я сама буду вести дела. В моей семье все может прийти в хаос в любой момент. И приходит, никогда не знаешь, чего ждать. Приходится все время быть настороже.

Я теряюсь, когда ситуация выходит из-под моего контроля. Если не я, кто же будет управлять? Доверять другим особенно не приходится. Если все же приходится доверять – буду проверять, и не обижайтесь.

Я чувствую себя уверенней, если у меня много власти. Она мне вовсе не нравится, но тогда понятно, что тебя ждет. Я хочу все про всех знать и иметь способы повлиять на людей.

Иногда мне приходится объяснять свои мысли с помощью рук: физическое насилие. Я, конечно, за переговоры, но случаются и тычки, и драки, и это обычно потому, что я, исчерпав все аргументы в разговоре, говорю: «а я тебя просто не пущу». Или даю пощечину. Или меня толкают, а я отвечаю... Я вообще-то против насилия, но приходится, если не понимают.

Мне трудно быть в обществе многих людей, например, на группе Ал-Анон. Они все на меня смотрят, и я не могу видеть их всех сразу. Мне спокойнее, если я один на один с человеком, тогда я понимаю, как он ко мне относится, и, если что не так, могу что-то поправить.

Если я не могу справиться с ситуацией, и она выходит из-под моего контроля, я иду напролом, лишь бы попробовать удержать контроль.

Страх чувствовать.

Я стараюсь не быть слишком эмоциональной. Мне надо сдерживать свои чувства, потому что я могу потерять контроль над собой. Страх может перейти в панику, а радость быстро кончится. Поэтому я стараюсь не выпускать свои чувства наружу и не давать им воли даже наедине. Когда я взволнована, я чувствую, что это опасно для меня.

Мне трудно выражать свои чувства. Я не очень понимаю, про что это. Любовь? Ненависть? Я предпочитаю думать и делать, а чувства – это потом, и лучше, когда рядом никого нет. Слова «злость», «нежность», «радость», «страх» не употребляются мной, они мне как-то не подходят. Неожиданно я начинаю раздражаться, или кричать, или плакать, или устаю – и не знаю, почему. Когда чувства проявляются, я думаю, что мне надо отдохнуть – и тогда я снова смогу жить как обычно, без них. Чувства расслабляют, а мне надо быть готовой действовать, и успеть все продумать. Иногда мои чувства как-то проявляются: неловкой лаской, жгучими слезами, криком злости. Тогда я стараюсь опять поскорее стать прежней, разумной и правильной.

Я часто думаю, что чувства – это тяжкий груз, который мне приходится нести. Очень трудно с виной, обидами, страхами. Поэтому я стараюсь особенно «не заморачиваться». Если чувство переполняет меня, это мучительно, и я не знаю, что делать с этим страхом или виной. Я все время стараюсь себе объяснить, что все не так плохо. То же самое я делаю с другими людьми. Я неловко себя чувствую, если при мне говорят или как-то выражают свои чувства.

В моей семье не принято показывать, что я чувствую стыд, обиду, вину, страх, радость, боль, любовь, гнев, грусть, тоску. Чувства – это проявление слабости. Это вообще очень личное, настолько, что я и сама себе в этом признаваться не хочу. Можно поговорить о том, почему я не виновата, или что может случиться,

или какой он гад. Все эти мысли служат одному – не переживать эти чувства, уйти от них. И все же остаются безнадежность и беспомощность.

Страх конфликта.

Я стараюсь не допустить конфликта. Я боюсь сердитых, сильных, старших людей, критики в свой адрес. Я думаю, что конфликт – это плохо, и «худой мир лучше доброй ссоры». Я всегда стараюсь найти иной путь, чем прямо идти на конфликт.

В моей семье конфликт означает крик. Это оскорбления, а может быть, и насилие. Мне пришлось пережить много таких конфликтов, и я пострадала от них. Конфликт всегда означает, что человек отвергнет и покинет меня. Может, он бросит вилку и уйдет к себе; может, он уйдет совсем. Я останусь одна, я очень этого боюсь. Поэтому я настойчиво ищу поддержки других людей.

Я часто не хочу знать правду или не говорю ее своим близким, потому что боюсь их расстроить, и тогда будет еще хуже: «он опять сорвется из-за меня», «не буди спящую собаку».

Я все время стараюсь быть подальше от других, чтобы они не задели меня, а я – их. Мне проще пропустить кого-то вперед, чем принять его любезность. Я не очень-то верю тому, что я ее достойна.

Сверх-ответственность или безответственность.

Я развила в себе способность сверхбыстро реагировать на потребности алкоголика или наркомана. Я знаю, что ему надо, и мягко или грубо, пытаюсь навязать то, что считаю правильным.

Часто мне приходится невозможные, неприемлемые ситуации делать приемлемыми и как-то все устраивать. От этого я чувствую, что я нужна, и что я смогла, справилась, я молодец. Это требует постоянной готовности сделать все возможное и невозможное, чтобы обеспечить потребности других людей.

Я чувствую себя ответственной за все, и это мой плюс. Когда нужна сверхурочная работа, я сама вызываюсь остаться. Когда кто-то попал в беду – это моя боль, и я бегу ему помогать. «Кто, если не я?» - это про меня. При этом я часто попадаю в опасные ситуации; делаю то, что должен делать специалист – или слежу за тем, чтобы он сделал все как надо. Для меня «быть рядом» означает «подставить плечо». Мне нужно помочь тому, кто рядом, чтобы я не чувствовала себя одинокой.

Когда меня просят о помощи, я не могу сказать «нет». Мой отказ означает, что я плохая, эгоистичная, бессердечная. В моей семье я помогаю всем и забочусь обо всем. Я – «старшая», и так было всегда.

Мне стыдно просить что-то для себя, и поэтому я ставлю себя на последнее – нередко отсутствующее вовсе – место, всех пропуская вперед. Мне достается самый последний кусок курицы, который я не люблю, но это для меня и не важно... «ничего-ничего, все в порядке, я так сама хотела».

Когда я так забочусь обо всех вокруг, у меня есть тайная мысль, что кто-то обо мне позаботится. Я не могу сама позаботиться о себе. Я не думаю о своих нуждах, все это – «потом». Я легко приготовлю ужин близким, и не буду готовить себе, если я одна. Я не пойду к врачу, как бы плохо все не было. Мои «умные» соображения о других к себе неприменимы. Я абсолютно безответственно отношусь к своей жизни. Даже молюсь я скорее о других, а о себе – формально, побыстрее, главное – другие люди. Я безответственно отношусь к своей душе. А может, я думаю, что мне зачтется забота о других, это же хорошо, это же правильно, разве нет?

Всепоглощающие чувства вины и стыда.

Мне стыдно, когда мне что-то нужно и приходится говорить об этом. Мне неловко наваливать на других свои проблемы. Я все время извиняюсь. Я извиняюсь за то, что не требует извинений.

В семье я нередко принимаю обвинения, соглашаюсь с ними, просто для того, чтобы прекратить разбирательство. Я знаю, что, в конечном счете, я сама во всем виновата.

Я думаю про себя, что я никто, и я слышала это много раз в своей семье. Меня обвиняли и обзывали. Я очень строго сужу себя и других. Для того, чтобы быть хотя бы кем-то, я стараюсь все делать на «5», строго контролирую себя и других и «воспитываю» себя и других людей.

Когда другие люди злятся на меня или критикуют, я чувствую беспомощность, будто меня раздавили. Говорят, что у меня «низкая самооценка». Я крайне нуждаюсь в поддержке, и чтобы меня хоть кто-нибудь любил. Я все время ищу оценки в глазах других людей, и пока они не сказали мне, что «все нормально», я не знаю, что я сделала.

Жесткая, свирепая критика себя. Оправдания.

Я стараюсь быть своим самым беспощадным критиком. Я легко осуждаю себя. Я ничего не делаю правильно, все вечно не так. Я не уверена в своих решениях и часто не могу закончить то, что начала. Я делаю одновременно много разных дел, и часто ошибаюсь.

Любые мои поступки обычно воспринимаются негативно, и я привыкла оправдывать каждый свой шаг. В моей семье ошибки имеют ужасные последствия. Я вновь и вновь вспоминаю свои ошибки и промахи, до стона переживая\пережевывая их вновь и вновь. Меня нельзя простить.

Рядом со мной всегда есть близкий, или начальник, или подруга, кто гневно обвиняет меня в моих ошибках и этот гнев парализует меня. В конечном счете, мне проще с этим согласиться, и успеть сказать об этом самой, и тогда они не будут на меня кричать и обвинять меня.

Если в семье проблемы, то мы молчим, или обвиняем друг друга, или не разговариваем.

Неспособность расслабиться, отпустить контроль, радоваться.

Праздники для меня – тяжелый труд. Надо успеть все убрать, и приготовить, и чтобы было хотя бы съедобно, и чтобы всем угодить, а их много, и за всеми не уследишь... Это раздражает, и я сдерживаю раздражение уже с утра, очень устаю во время праздника и лучшее время для меня – когда все кончилось и можно пойти спать.

Когда люди громко смеются, я беспокоюсь. А они трезвые? В моей семье веселье означает выпивку. Мне никогда не бывает так весело, как им, что-то не так...Меня раздражает их смех.

Я стараюсь не смеяться первой, сначала посмотрю на других. Я не умею развеселить других людей. У меня нет чувства юмора как легкого способа принимать жизнь такой, как она есть, у меня в ходу скорее ирония и сарказм, которые больно задевают людей. От этого я еще больше смущаюсь и замолкаю вовсе.

Я часто бываю одинокой в компаниях и на праздниках. Мне трудно общаться со всеми, веселиться. Лучше я побуду тут в углу. «А можно помыть посуду?»

Жизнь в отрицании проблем.

«Ничего я не отрицаю, просто так получилось... если бы он... обстоятельства сложились так...»

Когда я вижу проблему, я «включаю защиту» и перестаю иметь дело с этой проблемой. Мои обычные защиты: я преуменьшаю неприятности, или «перевожу стрелки» на другого, или «прикидываюсь дурочкой\маленькой», или начинаю долго все объяснять, или просто плакать...

Мне проще солгать, чем признаться в ошибке: «это не я!» или «я и не расстроилась».

В моей семье проблемы не решают, мы предпочитаем их не видеть и избегать: «не создавай проблем!», «не заморачивайся!».

Трудности в близких отношениях.

Чем ближе мои отношения с каким-то человеком, тем неудобнее и небезопаснее я себя чувствую. Особенно, если этот человек авторитетен для меня.

Я стараюсь ни с кем особенно не сближаться. В моей семье близость и доверие означают уязвимость.

Я думаю, что если я люблю человека, то я буду с ним одним целым, без границы между нами, и буду чувствовать то, что он; и хотеть то, что он; и жить с ним вообще одной жизнью. Это и есть счастье, думаю я. (Моя жизнь так плоха, что для счастья нужна другая жизнь, которой я и буду жить. А моя останется где-то позади).

Я привлекаю к себе тяжелых людей с зависимостями. Похоже, я не могу быть в близких отношениях со здоровым человеком!

Я отчаянно нуждаюсь в любви и поддержке и сделаю все, лишь бы понравиться людям. Чтобы не задеть никого, я остаюсь в близких отношениях, которые меня совершенно не устраивают.

В моей семье не приняты близкие контакты, доверительные разговоры, откровенность и честные чувства. Близость для меня равна интимности, и я избегаю ее даже с самым близким человеком. Мне неловко и стыдно.

В моей семье мы дотрагиваемся друг до друга только во время драки.

Страх того, что останусь одна.

Ненавижу прощаться. Когда близкий уезжает, я боюсь, что я больше его не увижу. Я меня есть опыт потери близких людей, который я так и не смогла пережить.

Я продолжала близкие отношения с людьми гораздо дольше, чем эти отношения того заслуживали. Я чувствую череду: «мои друзья уходят».

Меня предавали и бросали, и я думаю, что поделом. Я очень боюсь следующего такого эпизода, и он происходит! Больше всего на свете я боюсь остаться одна.

Я часто боюсь смерти и беспомощности в старости. Мне очевидно, что я буду в тягость своим близким, или просто останусь одна. Я рисую в воображении картинки одинокой беспомощной старости, инвалидности и пр. Рассказы о таких стариках и смертях больно ранят меня. Поэтому я всегда стараюсь помогать таким старикам, или избегаю думать о них.

Жизнь под знаком жертвы.

Я часто чувствую себя беспомощной. Что бы я ни делала, лучше не становится.

Стоит мне только подумать, что все хорошо, как что-то случается.

Я обвиняю других в моих трудных жизненных обстоятельствах. Другие жертвы, как и я, становятся моими друзьями и близкими. Я путаю любовь с жалостью и

думаю, что люблю людей, которых на самом деле мне хочется жалеть и спасать.
В моей семье бывает физическое насилие: тычки, отталкивания, затрещины, пощечины, удары. Бывает, что алкоголик бьет по стенам, проламывает двери и крушит мебель. Он может биться головой о стену или резать вены. Я понимаю, что все это насилие предназначается мне.
В моей семье бывает эмоциональное насилие: оскорбления, высмеивание, вопли, крики, обвинения... Это оскорбление словом, даже если оно формально было не в мой адрес, больно ранит меня. Или я уже притерпелась, и только вяло возражаю: «не смей...» - и это все без толку.
В моей семье случается сексуальное насилие: недозволенные прикосновения и ласки, принуждение к близости, после которых я болею и чувствую отвращение к себе и к нему. У нас могут высмеять то, как я выгляжу и мои – или вообще – женские качества. Нередко звучит мат и прочие сексуальные оскорбления. Я молча с этим соглашаюсь или делаю вид, что не слышу.
В моей семье бывает духовное насилие: мои близкие высмеивают или пренебрегают тем, что для меня очень ценно: моя вера, представления о жизни и принципы, в которые я верю. Мне приходится скрывать свои молитвы и хождение в храм, близкие смеются над моими группами, называют их сектой, и я не смею возразить. Я стараюсь «не обострять» отношения и избегаю говорить о том, что для меня дорого.

Подавленная тоска и страх.

Когда я рассказываю истории из своей жизни, я стараюсь говорить без особенных чувств. Я стараюсь думать: «Это уже в прошлом», и не фиксировать внимание на прошлых и настоящих бедах.
Я часто повторяю себе: «Не смей расстраиваться, не плакать! Хватить хныкать!». В моей семье нельзя плакать или ходить с печалью на лице, это вызывает злость окружающих. У нас считается, что грустить - значит показывать свою слабость.
У меня часто болит спина, или ноги, или голова, я плохо сплю, напряжение не уходит даже ночью, я все время чувствую себя усталой.

Одержимое поведение.

Я бываю одержима потребностями. Это значит, что я рвусь напролом или упорно добиваюсь своего во что бы то ни стало, в то время как остальная жизнь теряет для меня всякое значение. Как в тоннеле человек стремится к свету впереди, не замечая того, что вокруг на стенах. Свет только в конце тоннеля! Одна потребность вдруг становится для меня сверхважной: успеть вовремя, заставить его лечиться, узнать наконец правду, близкие отношения – чтобы кто-то любил; чистота, еда, алкоголь или др. наркотики, работа, шоппинг, учиться, обладать чем-то, спасти кого-то, религия и так далее.
Когда я считаю, что мне нужно добиться чего-то, я готова на все: ложь, насилие, низкие поступки... – и я думаю, что сейчас я только этого добьюсь, а потом разберемся с последствиями. «Главное – чтобы он пошел лечиться, а потом я ему объясню...». «Главное – узнать правду, а там разберемся...». Благая цель, как я думаю, оправдывает низкие средства ее достижения; или я так не думаю, но так живу.

Если кто-то попробует лишить меня этой вожделенной цели, я либо отшвырну его с моего пути, либо упаду в отчаянии. Я не могу слышать критики, не рассматриваю других вариантов.
Я обычно думаю по принципу «или – или», «хорошо-плохо», «черное-белое», «наши-враги (или чужие)».
Я думаю, что есть только один правильный ответ. Если ты прав, то я ошибаюсь – и поэтому ты не прав!
В моей семье либо все молчат как в могиле, либо орут как в аду. У нас в ходу слова «всегда», «никогда», «абсолютно», «до конца», и др.

<u>«Приказано выжить».</u>
Я часто чувствую, что мне надо как-то пережить сегодняшний день – и следующий. Удивительно, как еще мне хватает здоровья на такую жизнь! Я будто на войне: не болею и все время жду атаки, причем уверена, что погибнут все.
Я научилась выживанию, и умею то, что моим прежним подругам или маме и в голову бы не пришло.
Я поняла, что рассчитывать ни на кого нельзя. Сколько я ни молилась, никто не пришел на помощь. Наконец, у Бога нет других рук, кроме моих собственных.

Многое о Вас? Не расстраивайтесь, потому Вы и пришли в нашу группу! Этот тест поможет Вам поставить правильные цели в выздоровлении от созависимости и достичь результата.