Рассмотрим текст «Письмо моим близким». Оно написано от лица наркомана, но такой же текст существует и от лица алкоголика. У этого текста почтенный возраст, в алкогольном варианте он появился одним из первых в группах Ал-Анон. Десятки лет по нему работают миллионы людей. Мы дополнили его коротенькой табличкой советов в этом же жанре. Конечно, мы не можем полагаться на него как на инструкцию: все ситуации и все семьи разные; у всех разные возможности. Но давайте посмотрим: как мы сегодня можем понять этот текст.

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО МОЕЙ СЕМЬЕ

Я – наркоман. Мне нужна помощь.

Не решайте мои проблемы за меня. От этого я только теряю уважение к вам.

Не читайте мне лекций и нотаций, не ругайте, не обвиняйте меня, и не доказывайте мне ничего – неважно, слушаю я вас, или нет. Вы будете чувствовать себя лучше, но это только ухудшит ситуацию.

Не принимайте моих обещаний. Моя зависимость не позволит мне сдержать слово, даже если я и стараюсь иногда это сделать. Обещания – это только мой способ отложить боль. Если мы решили что-то – придерживайтесь этих решений, не меняйте их.

Не срывайте на мне гнев. Это разрушит вас, и лишит вас возможности помочь мне.

Не позволяйте себе из-за тревоги за меня делать то, что я должен сделать для себя сам.

Не покрывайте последствий моего употребления, не избавляйте меня от них. Это может отодвинуть кризис, но сделает мою болезнь еще хуже.

Прежде всего, не закрывайте глаза на правду, как я сам это делаю. Зависимость от наркотиков, моя болезнь, становится все хуже по мере моего употребления. Начинайте прямо сейчас учиться, понимать, планировать выздоровление. Идите в Нар-Анон, эти группы существуют, чтобы помочь семьям наркоманов.

Мне нужна помощь – врача, психолога, консультанта, наркомана, нашедшего помощь в Анонимных Наркоманах, - и от Бога.

Наркоман.

Делайте так…	**НИКОГДА не делайте так…**
Осознайте, какое влияние имеет наркоман на каждого члена семьи.	Не принимайте на себя вину другого человека.
Всегда поощряйте попытки искать помощь.	Не придирайтесь, не доказывайте, не читайте лекции, не вспоминайте старые ошибки.
Позвольте другому человеку принять его собственную ответственность.	Не покрывайте, не спасайте, не защищайте чересчур от последствий.
Замечайте добро в других людях и в вас самих.	Не пренебрегайте собой, не позволяйте вытирать о себя ноги.
Научитесь разделять проявления болезни и самого вашего зависимого близкого	Не забывайте, что зависимость – это болезнь, а не вопрос морали.
Учитесь быть открытыми и честными.	Не манипулируйте, не угрожайте тем, что не исполните.
Растите день за днем.	Не пытайтесь все сделать «на 5», и не требуйте этого от других.
Попытайтесь справляться со своей тревогой день за днем.	Не пугайте себя картинками «все будет ужасно».
Обращайте внимание на свои собственные реакции и жизненные принципы.	Не забывайте о важности выражения любви.

Займитесь своим выздоровлением, посещая группы Ал-Анон или Нар-Анон.	Не руководите выздоровлением наркомана.

и почувствуйте разницу между разрушением и действительной помощью!

Домашнее задание

1. Напишите ответное письмо своему близкому, похожее по стилю на это письмо: как Вы можете попросить его обращаться с Вами? Заполните похожую таблицу. Не отдавайте ему это письмо, пока мы не обсудим домашнее задание в следующий раз.
2. Нам нужно сформулировать цели нашей работы. Четко сформулированная цель поможет нам точнее направить свои усилия, увидеть результат: достижение или отклонение от цели; осознанно работать по программе выздоровления. Если цель будет недостижима, нас ждет разочарование и боль. Итак, попробуем понять, зачем мы здесь.

Какие могут быть цели? Во-первых, это улучшение своей жизни в разных ее аспектах. Получение точной информации помогает действовать осознанно и грамотно. Повышение эмоциональной стабильности, умение жить со своими эмоциями в мире и выражать их вовне неразрушительно, показывая людям себя. Духовное путешествие даст нам возможность осознанной встречи с Богом, как мы Его понимаем, жизни в мире, где есть Бог и Его действие в нем. Могут быть конкретные цели: совладание со страхом за сына, научиться заботиться о себе, помощь близкому, приносящая ему добро, а не вред, и так далее.

Не стоит ставить себе цели полного выздоровления, манипуляции: если я буду сюда ходить, то сын перестанет пить; духовного возрождения. Но мы можем поставить эти же цели как процесс: выздоровления как преображения своей жизни в более осознанную и здоровую; своего изменения к лучшему, что, несомненно, будет влиять и на сына-алкоголика, побуждая его выздоравливать; поиск духовного измерения в своей жизни.

Сформулируйте важные для Вас цели работы в этой группе на ближайший год.

Дополнительный текст:

ПОНИМАНИЕ СЕБЯ
(Рефлексия)

Мы можем увидеть свою жизнь как школу. В ней есть уроки, домашние задания, учителя и товарищи. Школа – это хорошее место, где учат – в нашем случае, учат жить. Но в этой школе самые важные оценки выставляет себе сам ученик (самооценка). Каждый день дает нам уроки, с которыми мы справляемся – тогда жизнь вскоре переходит к следующему, или не справляемся – тогда это исправить, и все это важно заметить. В конечном счете, для того, чтобы жизнь «удалась», нужно заметить в ней самого себя, научившись при этом жить правильно.

А что такое – правильно? Разве кто-то может нам сказать, как жить правильно? Да, основные правила известны. Мы учились им всю жизнь, споря с ними, но

теперь можем признать: это правильно. Оказывается, это так же точно, как правила арифметики или законы физики. Кстати, верующие люди знают эти законы как Закон Божий. Но и те, кто жил без веры, тоже узнавали эти законы «из третьих рук». Например: ложь только вредит. Или: с людьми надо обращаться так, как с самим собой. Или: отчаяние – это всегда ошибка. Нарушение этих законов непременно повредит нам самим, даже если мы в первые минуты получим облегчение – потом это будет нам слишком дорого стоить. Если бы мы знали результат, мы бы никогда… Вот и можно выучить эти законы. Как в школе: выучим закон, и получим домашнее задание на его применение. И вот тут наступает трудное время.

Во-первых, мы часто не согласны с этими законами. Падая с лестницы, мы не хотим, чтобы законы физики работали. Попадая в трудные житейские ситуации, мы отвергаем и законы жизни: лжем («а как по-другому?!»), хвастаемся («чтобы знали, какой я хороший, и лучше ко мне относились»), отчаиваемся («тут уж никто не поможет!»). Но законы все-таки работают, а мы получаем новую «двойку» в жизни, переживая все негативные последствия своих поступков.

Часто мы не знаем, как поступить – точно как школьник, который не знает, как подступиться к задаче по геометрии. Тогда мы просим совета, и постепенно задача становится нам более и более ясной. Наконец, не уверенные в результате, мы пробуем – и по первым результатам видим свою правоту или ошибку – и можем все изменить. Для этого и нужна рефлексия.

Рефлексия, самоанализ, понимание себя – это поворот своего сознания из внешнего мира во внутренний. Это осознавание своих поступков: почему мы так поступили, что на самом деле мы сделали, что получилось в результате, хорош ли он по нашим меркам? Это осознание своих ценностей, «установок», сложенных как из конструктора из готовых «чужих» блоков: правильны ли они? Что получается в результате? Мир рефлексий богат, разнообразен и индивидуален у каждого человека. Только так мы понимаем жизнь и себя в ней, видим смыслы поступков и самой жизни, понимаем, что правильно – а что нет… Рефлексия – и это очень важно! – совершается по определенным правилам, отражающим законы жизни. Просто говоря, дело не только в том, чтобы увидеть, какие мои поступки приносят мне пользу, а какие – вред, это только примитивная первая ступень, раннее детство. Дело еще и в том, чтобы понять, <u>почему</u> это именно так, и понять закономерности, как говорят, «научиться жить».

Рассматривая эти закономерности, проявленные в нашей отдельной жизни, мы встречаемся с законами, установленными Богом. Значит, в определенной степени мы встречаемся с Ним лично. Мы учимся воспринимать сквозь суету, «шум» и мелочность, нередко пошлость повседневной жизни следы присутствия Бога в ней. То, что мы называем случайностью, везением или неудачей, имеет более высокий смысл. Ведь мы в школе – помните? И Учитель не может давать случайных или бессмысленных задач.

Понятно, почему в Программе «12 шагов» рефлексия занимает огромное место. Ей посвящен весь 10 шаг, но не только: в каждом шаге Программы в основе лежит наблюдение за собой и рассмотрение своего прошлого для того, чтобы будущее могло стать иным. Поэтому нам так важно научиться навыкам рефлексии и применять их.

<u>О помощи и советах.</u> Очень трудно бывает, если чувства, совесть и разум – все говорят вразнобой. Сильные чувства скачут во мне, обгоняя друг друга, и обрывки мыслей мешают поставить все по местам, а совесть спит или просто ждет, когда я успокоюсь и смогу слышать ее тихий голос. Тогда мне непременно нужен другой человек, чувства которого не так сильны, и он может думать. Опыт помогает ему увидеть знакомые ситуации и он может быть в диалоге со своей совестью.

Поэтому, когда нам трудно, нужно советоваться, говорить о своей ситуации, может быть, и не с одним человеком, чтобы собственные чувства, разум и совесть пришли в порядок, и можно было принять **собственное решение.**
Ошибкой будет, если мы без рассмотрения примем и применим чужие советы, чужой опыт. В метафоре школы это означает, что задачу решил кто-то другой, и дал мне списать. В лучшем случае, объяснив свое решение… В школе поступают иначе: тот, кто справился, объясняет свое решение, а я стараюсь понять и проверить, правильно ли это? И если так, тогда уже *заново* решаю *свою* задачу, стараясь применить то, чему я научилась в объяснениях другого человека. В нашей жизни это означает, что, с благодарностью слушая и обучаясь на опыте других людей, я осознаю, что моя жизнь *отличается* от жизни других людей, и потому их решения могут не полностью подходить мне. Поэтому, используя *принципы,* которыми они руководствовались, их опыт, я стараюсь понять, как мне поступить, и пробую вновь и вновь, **рефлексией проверяя результаты.**

Рефлексия – необходимый навык в преодолении созависимости. Ей можно и нужно научиться. Ее надо практиковать каждый день.

Мы предлагаем Вам письменно каждый день отвечать на простые вопросы:

1. Какие важные события произошли сегодня в **моей** жизни? Разберите по следующим вопросам не более двух событий за день:
    1) Почему они важны?
    2) Что я чувствовала тогда?
    3) Как поступила?
    4) Это было правильно? Почему я так думаю?
    5) Могу ли я поправить ошибки, если они были?
    6) Нужна ли мне помощь?

    2. Что еще нужно отметить про этот день? Новый опыт? Переживания? События?
    3. Кому и за что я сегодня благодарна?

Могут быть и другие варианты рефлексии, особенно подробной она будет после 4 и 5 шага.