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

1. Неуправляемость:

Это зло, которое приносит в Вашу жизнь и жизнь Вашей семьи зависимость близкого. Вы не можете остановить это зло сами. Неуправляемость обычно бросается в глаза.

Например: Я решила, что смогу ему помочь, объяснить все, только если мы будем в добрых отношениях. Поэтому я решила «не обострять», и когда сын приходил пьяный, просто уходила в свою комнату, а наутро ухаживала за ним. Он был мне

благодарен. Я привечала его друзей, и они тоже были рады мне. Но пьянство все усиливалось, напряжение внутри меня росло, и однажды разразился грандиозный скандал. Я кричала, что это невыносимо, а он никак не мог взять в толк, какая муха меня укусила. Когда я сказала, что я не хочу больше видеть его *друзей, он в гневе проломил дверь в комнату, и я поняла, что все слишком плохо. Мы перестали общаться.*

2. Бессилие.

Это то добро, которое так нужно, так хочется, но его не удается достичь, несмотря ни на какие старания. Обычно мало заметно. Является причиной неуправляемости, *и именно в достижение этого добра и нужно прилагать всю помощь, полученную извне (см. потом 2 и 3 шаги). Поэтому так важно его точно сформулировать.*

Например, Я была бессильна удержать добрые отношения с сыном в его пьянстве ценой терпения и попустительства его зависимости. Я поняла, что мне никогда не удастся быть добренькой и одновременно поставить границы его употреблению в нашем доме. Я не могу найти ту грань, за которую мне нельзя заходить в отношениях с ним.

Контроль зависимого близкого в надежде остановить употребление или хотя бы не быть им обманутым как раньше – явный симптом нашей созависимости. Знаем, что это не помогает, но остановить себя слишком трудно. Спасательство – другой опасный признак нашей созависимости. Ни один наркоман или алкоголик не начал выздоравливать просто потому, что однажды солнечным утром он решил: хватит. Всегда в начале выздоровления стоит какое-то трудное переживание последствий употребления, и оно дает энергию для того, чтобы остановиться – на несколько дней или на всю жизнь. Выздоровление всегда начинается с боли. Конечно, мы не должны создавать эту боль - «отпусти», и зависимость докажет нашему близкому, что ему надо перестать употреблять. Мы можем проявить эту боль зависимому, если он прячется от нее. Но если мы каждый раз, когда нашему близкому становится плохо вследствие его употребления, спасаем его от боли ДО того, как он станет готов принять решение – мы губим его.

Домашнее задание

Докажите себе, что вследствие зависимости от алкоголя или наркотиков близкого Ваша жизнь стала неуправляемой.

- Напишите о том, какое зло принесла в Вашу жизнь зависимость близкого. Перечислите 5-7 главных негативных последствий зависимости для Вас и Вашей семьи.

Приведите по два примера по следующим пунктам. Чем закончились Ваши попытки:

- сгладить последствия употребления;
- сохранить добрые отношения, несмотря на употребление;
- не допустить употребления;
- заставить его выздоравливать;

- контролировать его выздоровление.

Объясните своими словами, почему так произошло? Избегайте «программных» штампов.

Дополнительный текст:

Отпустить (1)

Мы чувствовали свое бессилие остановить употребление близким наркотиков и алкоголя, предотвратить или исправить его последствия, и именно это заставляло нас вновь и вновь пытаться справиться с проблемами наркомана или алкоголика. Поэтому когда в Ал-Анон или Нар-Анон нам советуют «отпустить» или «отстраниться», мы воспринимаем это как свой провал или предательство близкого: «Как же можно жить своей жизнью, когда близкий погибает, ведь я его люблю! Я столько выстрадала из-за него! что же, все напрасно?! Я буду продолжать бороться!». Если мы так считаем, мы не понимаем смысл слова «отпустить». Смысл в том, что мы не бросаем алкоголика или наркомана, не перестаем его любить, но перестаем болезненно контролировать его жизнь просто потому, что это невозможно. Мы учимся не быть жертвой его зависимости, перестаем бессмысленно страдать, и позволяем зависимому выздоравливать самому – что у него обычно тогда и получается. Когда мы перестаем принимать на себя последствия употребления - долги, кредиты, агрессию, безденежье, аресты - зависимый человек начинает переживать их сам. Это больно, и он обычно начинает совершать усилия, которые могут привести его к выздоровлению. Пока эти усилия совершаем мы, он безнадежен. Вот мы и создаем для него возможность выздоравливать - отпуская его от себя.

В Нар-Анон мы научились:

- Не позволять себе быть управляемой или контролируемой другим человеком;
- Не принимать на себя ответственности другого;
- Не стоять на пути человека с целью не допустить беды;
- Не провоцировать беду;
- Не оправдывать, не покрывать и не принимать на себя обвинения за другого человека;
- Достаточно заботиться о нем, и притом не быть чрезмерно заботливыми;
- Не быть мишенью для оскорблений наркоманом.
- Видеть за наркотиком человека, у которого есть болезнь под названием зависимость, вызванная наркотиками. Мы учимся состраданию.

Мы не отказываемся от своих обязанностей, и, тем более, любви, но отказываемся мучиться от болезни наших близких. Мы отпускаем их, переставая ругаться, придираться к ним и критиковать их во всем. Тогда мы приходим к пониманию природы их болезни. Мы перестаем сводить свою жизнь только к реакциям на их употребление. Мы не отрицаем своих собственных проблем, и не принимаем на себя проблем других. Мы не оправдываем и не покрываем употребление. Мы учимся видеть разницу между тем, чтобы любить кого-то и отвечать вместо кого-то.

Значит ли это, что мы перестаем отвечать и за своих употребляющих несовершеннолетних детей? Нет, конечно, у нас есть ответственность за них, пока они не стали взрослыми. Что такое взрослый для вас? Каждый взрослеет в свое время, но если мы слишком долго опекаем своих детей, то мы не позволяем им самим отвечать за свою жизнь, и они никогда не повзрослеют. Даже если

наркоман или алкоголик – подросток, мы учимся различать действительно нашу ответственность, когда мы можем что-то изменить, и его ответственность в случае, когда мы бессильны. Тогда ответственность отдана ему! Наши дети получат опыт, переживая последствия своих поступков, и это критически важно для их выздоровления.

Если ваш близкий выздоравливает, ему не требуется «специальное» внимание. Наша способность дарить равную любовь, внимание и поддержку всем в семье уменьшает ущерб, нанесенный зависимостью каждому из членов семьи. Нет необходимости «приглядывать» за выздоравливающим наркоманом или алкоголиком и беспокоиться о нем. Что действительно важно для выздоравливающего наркомана или алкоголика, так это забота семьи и друзей о том, чтобы не принимать за него решения, не брать на себя ответственность, прямо относящуюся к нему. Мы не должны защищать его от срыва: это было бесполезно, когда он употреблял, не поможет и сейчас. Пытаясь контролировать ситуацию, беспокоясь или суетясь, заботясь о безопасности и благополучии другого, мы не даем ему стоять на собственных ногах. Напротив, если мы выздоравливаем, мы не будем отвечать за него, скрывать от него неприятные события или пытаться контролировать его поступки.