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

**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 до 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?

*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.
- Проанализируйте состояние своего здоровья - с Вашей точки зрения. Видите ли Вы необходимость заниматься им? Есть ли у Вас для этого силы, деньги и время?

*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.