«Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие».

Здравомыслие

Возвращение здравомыслия - это возвращение здоровья в нашу жизнь, понимаемого как совокупность телесного, душевного и духовного благополучия. Поскольку наша созависимость выражалась в болезненных поступках: контроле, манипуляциях, стягивании на себя ответственности за жизнь зависимого близкого - нам нужно здравое рассуждение, которое изменит наши поступки.

Например, мы были одержимы потребностью узнать правду: он употребил наркотик? Мы думали, что если мы узнаем правду, мы сможем его остановить. Но, конечно, это было не в наших силах, и мы только бессмысленно страдали, плохими путями получая эту информацию. Это было похоже на бег белки в колесе!

Всему новому мы учимся у тех, кто умеет. Когда мы попали в ловушку зависимости, у нас не было навыка совладания с ней, не было такого жизненного опыта. Жить рядом с зависимым человеком, помогая ему выздоравливать, и выздоравливать самой от созависимости – это что-то новое! Значит, пришло время поучиться. Найдем тех, кто научился этому, и у кого получается!
Разберемся в том, что будем искать. Мы поступали неправильно – нам нужно здравомыслие. Что это такое?
Здравомыслие – это здоровый способ думать, и, следовательно, действовать. Это действия не по указке зависимости, но те, которые исходят из возможности выздоровления его и нашего. Например, когда мы возвращаемся с работы домой, тревога обычно усиливается. Может быть, мы начинаем прокручивать в голове ужасные сценарии того, что увидим дома, тщетно пытаясь подготовиться ко всем сразу, или просто съеживаемся в ожидании боли. Когда мы говорим об этом на собрании Нар-Анон, нам могут откликнуться: «Никаких новых плохих известий Вы

не получили? На работе Вы беспокоитесь меньше? Значит, причина тревоги в Вас, а не в реальных событиях?» Эта фраза может поддержать нас в следующий раз при возвращении домой, и мы сможем остановить внутреннюю панику примерно такой фразой: «Новостей пока нет. Если они будут, позвоню и посоветуюсь, я не одна».

Ни это здравое соображение, ни эта фраза поддержки не могли возникнуть у Вас в состоянии, близком к панике. Они пришли извне, либо от более опытной женщины, либо просто не находящейся сейчас в этой ситуации: со стороны ей виднее. Разве паника может защитить нас? Она плохой советник. Она обессиливает нас, и, когда надо действительно действовать, мы совершаем безумные поступки. Кроме того, здравомыслием является и позитивный взгляд в будущее: «позвоню и посоветуюсь».

Итак, здравомыслие – это опыт другого человека, который можно с пользой применить в нашей жизненной ситуации.

Это поступки «по-новому», не так, как мы думали и действовали до зависимости нашего близкого и нашей созависимости. Кстати, люди, у которых нет опыта выздоровления, а есть просто жизненный опыт, обычно раздают нам множество советов, которые неприменимы в жизни с зависимым близким. Нам нужен личный опыт людей, которые пережили и переживают сейчас то же, что и мы – и тогда мы станем чуточку здоровее. А это значит, что возрастет возможность выздоровления нашего близкого.

Еще рядом с нами есть особенные люди, не имеющие личного опыта выздоровления, но у них есть глубокая духовная жизнь, и их совесть, глубина жизненного опыта, их любовь может сказать то, что мы, может быть, не сможем понять на собраниях групп Ал-Анон или Нар-Анон. Может быть, это священник-духовник, хорошо знающий Вашу семью; может быть, Ваша мама или отец, или муж… В силу их положения у них есть такая глубина понимания, которая идет не только от здравого рассуждения, а от сердечного понимания, из глубины. Обычно это не пространные рассуждения, а благословение делать или не делать что-то. Это очень трудно, но многие из нас научились тому, что к таким осторожным словам надо внимательно прислушиваться. И все же ответственность поступать так или иначе – Ваша, и нельзя перекладывать ее на чьи бы то ни было плечи.

Для того, чтобы получить опыт других, применимый к Вашей жизненной ситуации, сначала эту ситуацию надо рассказать. Рассказать открыто не столько о зависимом близком, сколько о Ваших собственных затруднениях – ведь речь пойдет не о нем, а о Вашем способе думать и действовать в этой ситуации!

Конечно, не все, что скажут Вам на собрании, является здравомыслием. Человек может Вам откликнуться из своей болезни, а не из опыта выздоровления. Кроме того, действительно, люди разные, и Вам может не подойти то, что было позитивным опытом для другого человека.

Но теперь мы знаем: чтобы поступать правильно в жизни с зависимым близким, нам недостаточно своего рассуждения. Созависимость не позволяет нам видеть все точно, нужен взгляд со стороны опытных людей. Поэтому мы будем советоваться и прислушиваться к их опыту.

Домашнее задание

- Можете ли Вы открыто говорить на собраниях о своих затруднениях?
- Приходила ли Вам мысль, что Вы лучше других все про себя знаете, и Ваши проблемы абсолютно уникальны? Как Вы сегодня к ней относитесь?
- Не думаете ли Вы, что, говоря о своих проблемах, Вы:
  - накличете беду;

- слишком откроетесь, и другие смогут это использовать;
- слишком затрудните других людей;
- говорите глупости, Вам бы лучше послушать?

- Рассмотрите три, по возможности, недавних ситуации, когда Вам нужна была помощь в отношении поведения Вашего зависимого близкого: нужно было разобраться в чувствах, намерениях, готовности к совершению того или иного поступка. Какую помощь Вы искали, и какую получили? Было ли что-то неожиданное?Почему Вы думаете, что это было здравомыслие?

Дополнительный текст:

Говорим о себе.

На собраниях можно слышать слова «чудо проговаривания». Оно значит, что рассказ о себе может изменить состояние человека и его понимание трудной ситуации без того, чтобы кто-то ему подсказал выход из нее. Для того, чтобы это произошло, нужно несколько условий. Во-первых, нужен внимательный слушатель. Кто-то должен Вас понимать и сопереживать, не перебивая и не отвлекаясь. Нужно, чтобы он действительно слушал Вас до конца, а не решил уже на середине рассказа, какой ценный совет он сейчас Вам даст, как только Вы закончите.

Еще нужно, чтобы Вы думали во время рассказа. Кстати, многие люди лучше понимают проблему, точно сформулировав ее вслух со всеми деталями, и, бывает, находят таким образом выход.

Очень важно, чтобы Вы рассказали действительно все, что относится к делу, не отвлекаясь на другие темы и не говорили при этом долго, чтобы слушатели и Вы сами не устали!

И говорить надо о себе, выделяя главное, а события, связанные с зависимым, переводить в «фон» разговора, что очень трудно, ведь он Вас очень тревожит!

Но тогда возникает контакт. Понимание друг друга и помощь в решении наших проблем.