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

Сила

Что это за Сила, более могущественная, чем мы сами? Это не волшебник, не некий гуру. Эти слова означают, что есть люди, которые обладают чем-то большим, чем мы, и не просто знают и умеют больше – они могут передать это нам, так, что в нашей непростой жизненной ситуации мы снова сможем думать и действовать здраво. Что же у них есть?

- У них есть опыт разрешения похожих трудностей,
- Они уже решали много похожих задач, и у них сформирован подход к их решению,
- Они видят нашу ситуацию со стороны, их не захлестывают эмоции,
- У них есть сострадание, которое нам так нужно.

Именно последнее делает их опыт передаваемым нам, именно их участие и забота помогают нам принять непростые решения.

Для того, чтобы эти люди могли Вам помочь, необходимо выполнить некоторые условия. Рассмотрим их.

- Место и время для общения. Это значит, что нужно ходить на собрания, высказываться на них, общаться за чаем, звонить друг другу, помогать друг другу, проводить вместе время, и качество этого времени должно быть высоким! Может быть, Вам нужен наставник, который будет рад помогать именно Вам, с которым Ваше общение будет регулярным.
- Открытость, честность с Вашей стороны. Невозможно рассчитывать на помощь, если Вы не рассказываете о себе точно, полно и подробно. Обратите внимание, в основном, о себе, а не о зависимом близком. Нам нужно выбрать свою линию поведения; к чему мы стремимся, на что готовы, и на что – нет, что мы умеем и можем? Например, сын-наркоман взломал дверь в Вашу комнату, украл все, что можно было продать – и исчез. Конечно, это важные обстоятельства. Но причитать, как он мог, что он сейчас делает и какой он плохой – без толку. Важно другое: что делать Вам? Искать его? Написать на него, наконец, заявление в полицию? А может быть, Вы нуждаетесь в защите – или это он нуждается в защите, если попадется Вам? Вы не хотите его больше видеть, Вы полны гнева и обиды – или Вы хотите использовать эту историю как стартовую площадку для его выздоровления? Или Вы так устали, что просто хотите покоя? Конечно, от ответов на эти вопросы зависит выбор Вашей линии поведения. Разве Вы можете спокойно и здраво рассмотреть сейчас все варианты, разве Вы можете быть вполне разумны сейчас? Помощь в этом Вам могут оказать более опытные и здравомыслящие люди.Если Ваш близкий выздоравливает, то все равно он совершает некоторые поступки, которые вызывают у Вас похожие чувства, мысли, намерения.
- Открытый ум. Какую помощь мы ищем? Только ли поддержку в том, что мы уже сами нашли – или мы готовы к восприятию нового? Как часто мы ограничиваем себя только тем, что уже нам известно, выбираем из двух решений, в то время как есть неожиданное третье, которое нам сейчас просто не видно! Люди со стороны могут помочь нам увидеть новое.

После более или менее продолжительного общения с другими родственниками зависимых людей обычно возникает удивительное чувство освобождения. Может быть, это связано с выходом из одиночества, освобождения от огромного груза проблем. Может быть, наша боль оказалась разделенной с другими, но от этого возникли не стыд или неловкость – а благодарность. Конечно, мы многому научились, опыт других людей научил нас не переживать боль напрасно, сражаясь в одиночку с зависимостью. Вырабатываются навыки совладания со страхом и постоянной тревогой, с раздражением и гневом, отчаянием, обидами и виной. Мы уже знаем, что делать во многих стандартных ситуациях.

Но дело не только в навыках. Дело в сочувствии, своего рода дружбе, поддержке, которую мы получили. Может быть, мы уже чувствуем потребность передавать этот опыт и сочувствие дальше, но об этом еще будет разговор впереди. Сейчас мы осознаем себя частью замечательного сообщества любящих и вместе борющихся с зависимостью людей. Мы здесь вместе ради наших близких.

Домашнее задание

- Не свойственна ли Вам заведомая критика всего нового?

- Нет ли у нас предубеждений? Например:
    - Она мне не может помочь! У нее сын, а у меня дочь…
    - Она необразованная…
    - Она молодая, еще не понимает…
    - Она старуха, сейчас другое время, она не понимает…
    - Они сами больные насквозь, как они могут помочь, нужен психолог…

  Какие из этих мыслей приходили в Вашу голову на собраниях? Какие еще свои предубеждения = препятствия к принятию нового Вы можете вспомнить?
- Перечислите как можно больше навыков того, что Вы уже освоили, чему научились в Сообществе. Пусть Ваш список будет таким длинным, как Ваша благодарность за этот опыт.
- Опишите коротко, что важно для Вас в правилах, по которым работает сообщество выздоравливающих людей.
- Сформулируйте, что такое, по-Вашему, выздоровление вообще?

Дополнительный текст

«Счастье - это то, что случается, а радость нельзя отнять. Радость - это задание таким образом настроить себя, как струна, которая дает чистый звук. Это то, к чему нужно себя готовить и к чему стремиться».

по митр. Антонию Сурожскому