

**“СОЗАВИСИМОСТЬ
ПРИ НАРКОМАНИИ”
ЖЕСТКАЯ
ЛЮБОВЬ**

**Альтернатива
попустительству**

ВЕДЕНИЕ

Близкие, живущие рядом с человеком, пристрастившемуся к наркотикам или алкоголю, обычно схоже реагируют на изменение его поведения: обиды, гнев, чувство виновности, нервные срывы, ощущение беспомощности и бессилия.

ЧУВСТВО ВИНЫ

Вся семья наркомана или алкоголика выбита из нормальной колеи и страдает. Обычно родители ощущают ответственность за состояние ребенка и задают себе вопросы: «Где упустили? В чем наша ошибка?» Вопросы правомерные, но, даже ответив на них, вы не увидите выхода из ситуации. Самому же наркоману или алкоголику выгодно, что вы ощущаете себя виновными, и он/она так же привыкает обвинять: «Вы во всем стремились подавлять меня, командовать, унижать» либо «Вам не было дела до меня» и т.п. Это еще больше усиливает чувство виновности родителей (или одного из них).

ГНЕВ

В семье все становятся раздражительными. Нет ничего удивительного, что обычно уравновешенные и здравомыслящие взрослые, под влиянием резко изменившегося поведения своего ребенка начинают говорить и поступать, как ранее им было не свойственно. В период психического срыва люди могут действовать как буйные сумасшедшие. Родители могут упрекать, угрожать, обзывать, ругать, упрямить, даже бить. Но ни одно из этих средств, конечно, не идет на пользу ситуации. Наркоман или алкоголик ощущает от близких только угрозу и неприязнь, что добавляет смутение к его болезненным чувствам.

ВРЕДЯЩАЯ ЗАЩИТА СВОЕГО РЕБЕНКА

С целью защитить и уберечь от лишних неприятностей многие родители сами раздают долги, сделанные наркоманом или алкоголиком, звонят в школу или на работу и придумывают причины его отсутствия, лгут на звонки по телефону.

Родители боятся, что наркоман или алкоголик навредит своей жизни, поэтому они пытаются вмешаться и исправить его поступки, исходя из лучших намерений. Возможно, многие в первую очередь думают о своей репутации. Другие делают все это, движимые чувством вины. Некоторым невыносимо видеть сына или дочь страдающими.

НАГРАДЫ ЗА ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Когда родители спасают наркомана или алкоголика и заглаживают его ошибки, они подкрепляют его склонность продолжать образ жизни, являющийся основной причиной его беды. Ведь за свое плохое поведение он/она получает вознаграждение - сначала в виде «кайфа» от наркотика, алкоголя, а потом в виде ликвидации всех последствий - на работе (учебе) всё улажено, долги розданы, проданные вещи заменены новыми.

Таким образом, «заботливые» родители сделали все, чтобы ребенок не почувствовал бы последствий своих поступков и не смог бы сделать выводов. Ребенок, которого постоянно прощают за то, что не несет обязательств по долгам, за то, что теряет (а потом и ворует) деньги или вещи - такой ребенок привыкает в своей семье быть безответственным, непригодным для жизни в обществе.

УХОДИТ ЛЮБОВЬ

В семье, где «растет» наркомания, алкоголизм, чувствуется уменьшение любви. Мы - всего лишь люди, поэтому зачастую любовь наша обусловлена (поведением). Если любовь не вознаграждается ожидаемым, она угасает. Любовь живет любовью. Если же в ответ на любовь мы не получаем ничего хорошего, она становится горечью.

НУЖНА ЖЕСТКАЯ ЛЮБОВЬ

Когда наркотики, алкоголь становятся для употребляющего их важнее, чем благополучие его близких, чувство любви подвергается испытанию и, к сожалению, зачастую злоупотребление постепенно убивает любовь. Родители наркоманов, алкоголиков уже осознавшие губительность своего пособнического поведения, нашли ему альтернативу. Это - «жесткая любовь». Любить своего ребенка жесткой или твердой любовью - значит заботиться о нем настолько, чтобы уметь сказать «нет» в ответ на злоупотребление, не вредить ему, но быть готовым противостоять обидчику.

Жесткая любовь говорит наркоману, алкоголику: «Все, хватит». Мы отказываемся вытаскивать тебя из проблем, которые ты создаешь себе сам; мы тебя любим и поэтому говорим тебе: «Хочешь страдать - страдай. Не хочешь - ищи путь спасения».

Когда родители находят в себе силы и терпение осуществлять жесткую любовь, каждый начинает отвечать за свои поступки, и соответственно, начинается процесс оздоровления.

Это единственный шанс на избавление от болезни «наркомания», «алкоголизм», которой поражены все члены семьи, в той или иной степени.

ЖЕСТКАЯ ЛЮБОВЬ - АЛЬТЕРНАТИВА ПОПУСТИТЕЛЬСТВУ

1. Я бессилён (бессильна) удержать сына (дочь) от употребления наркотиков, алкоголя. Я обращаюсь в этом за помощью к лж. б. Богу.

Родители наркоманов, алкоголиков следуя программе «12 Шагов», признают, что бессильны перед наркоманией, и не умеют исправить жизнь другого человека. Признать свое бессилие не на словах, а на деле, - непросто. Большинство из нас просто ошеломляет такая мысль - «Оставить ребенка один на один с его (ее) проблемой». Ведь мы не можем отделить жизнь сына или дочери от своей жизни. «Я должна что-то сделать с ним (с ней). Если он (она) еще не изменился, значит, я должна больше стараться», - считает мать наркомана, алкоголика. Родители убеждены, что ситуация еще в их руках, надо только сильнее ругать, угрожать, настаивать, упрямиться и т.п. И вдруг Первый Шаг предлагает - «остановиться и признать свое бессилие».

Нас убеждают: ничего не надо делать, это напрасно - пытаться уберечь наркомана, алкоголика от кризиса, к которому он гонит себя сам. Нам же кажется, что совсем наоборот - именно мы способны и должны решить проблему сына (дочери). Поэтому только тогда, когда мы полностью измучаем себя и истощим физические и моральные силы в поисках средств воздействия на наркомана, алкоголика только тогда мы можем прийти к смирению и признать - «мы не в состоянии его изменить, его болезнь сильнее нас».

Только в своем бессилии мы признаем, что не властны изменять решения другого человека (даже своего ребенка). Попытки управлять им (ею) не дают никакого результата, ребенок все больше отдаляется от нас. Все, что здесь написано - не просто логические построения. Это опыт других родителей. Они прошли до нас этим путем, и

они утверждают - дорога к оздоровлению начнется с ПЕРВОГО ШАГА: «Признаться в бессилии и «отпустить». Сделать этот шаг легче, когда у вас есть понимание «Высшей Силы» (или Бога). Вы не просто отступаете от своего больного ребенка, нет, вы доверяете его заботе Любящего и Всемогущего Бога. Вы сами, конечно, не прекращаете любить и проявлять заботу, вы только прекращаете давить, влиять, покрывать его (ее) ошибки. Конечно, ваше живое сердце будет переполнено страхами, но преодолевать их вы будете с Богом и другими людьми (с такой же, как у вас, проблемой), но уже перешагнувшими черту отчаяния. Работая над собой, укрепляя дух, получая знания о заболевании «наркомания», «алкоголизм» вы будете расти и оздоравливаться, и это отразится на самом больном.

Признание своего бессилия - начало пути к оздоровлению.

II. Мой сын (дочь) имеет индивидуальные потребности и чувства; я постараюсь бережно относиться к его (ее) внутреннему миру.

В любом возрасте человек имеет свои специфические потребности. Младенцу нужна нежная опека, кормление и охрана. Ребенок нуждается в защите, обучении, в честном и требовательном воспитании. Подросток должен увидеть и познать мир вне себя, почувствовать признание среди себе подобных. Взрослому необходимо чувство собственной значимости и цель жизни. Человек в любом возрасте нуждается в удовлетворении основных потребностей, необходимых для его существования - еде, крыше над головой, одежде. Кроме основных, существуют другие, не менее важные потребности человека: желание быть признанным и необходимым. И еще: все мы нуждаемся в душевном спокойствии относительно себя и своих близких.

Нам трудно почувствовать потребности другого, если тот проявляет безразличие к нашим чувствам, да и к своим тоже. Когда пристрастившийся к наркотикам, алкоголю ребенок начинает лгать, грубить, ловчить, вынуждать нас к чему-либо, мы огорчаемся, злимся, порой теряем уравновешенность и совершаем неблагоприятные поступки. Когда он (она) абсолютно пренебрегает своим здоровьем, своей жизнью, будущим, родителям очень трудно о нем заботиться. Как же любить того, кто хитрит и врет, пропускает занятия, съезжает на «двойки», вылетает из учебного заведения, грубит дома, не помогает, не желает все обсудить - как его (ее) любить? Мы сможем много пересмотреть и обрести новое понимание любви - твердой любви - в нашем содружестве «Нар-Анон - Родители наркоманов». Здесь мы сможем обрести утраченное душевное равновесие и здравомыслие, а затем за проявлениями болезни (вредными привычками и разрушительным поведением) увидеть истинную личность своего ребенка. Мы начнем понимать, что ребенок, становясь подростком, остро нуждался в ощущении собственной значимости, в самостоятельности, поэтому он пытался не повиноваться нашему всезнанию и стремлению решать за него. В нарушении запретов он находил удовольствие, т.к. хотя бы это возвышало его в своих глазах и глазах друзей. Нам трудно выносить, когда в поисках собственной значимости ребенок сворачивает на ложный путь и может навредить себе и другим. Но в нашем сообществе мы многое осознаем по-новому. Поймем, насколько глубоко и сильны были потребности в самостановлении без нашего руководства, что ребенок отделился от нас так далеко и попал в беду. Возможно, осознание его отчаянной борьбы за свое место, за свое понимание мира и свои чувства сделает нас более терпимыми и сострадательными.

III. Я также осознаю, что у меня есть собственные потребности и чувства. Я ожидаю, чтобы мой ребенок также уважал и мои чувства и потребности.

Признание своих собственных потребностей оказывается порой гораздо более трудным делом, чем потребностей другого.

Близкие наркомана, алкоголика окружающие его, забывают о своих проблемах, настолько его (ее) беда вытесняет из жизни все другие мысли и заботы. Мы терпеливо смиряемся, когда наша потребность в отдыхе нарушается какофонией стереоаппаратуры или криками компании нашего возлюбленного чада. Мы расстраиваемся и выходим из рабочего или творческого состояния, обеспокоенные звонком из школы или милиции. Поведение же самого наркомана кажется совершенно лишенным уважения к потребностям и чувствам другого человека: он может позвонить и наговорить всяких ужасных вещей, может разбудить среди ночи, может исчезнуть, не предупредив и т.п. Так что мы порой и сами забываем о своих потребностях и вроде бы как стыдимся, вспоминая об этом.

Многие из нас имеют привычку чутко откликаться на каждое требование близкого (наших детей или других членов семьи). Мы все делаем, чтобы никого не обидеть, чтобы всем было хорошо. К сожалению, хорошо почему-то не получается. Мы же, с этой привычкой «угодить всем», совершенно забываем о своих потребностях, и рано или поздно мы сгораем - доходим до физического и морального истощения. Мы забыли о том, что каждый из нас - это личность; чтобы жить в умственном, психическом и физическом здоровье, мы должны удовлетворять свои личные потребности и настаивать на этом, если другие нам мешают. Если не делать этого, то в перспективе маячат болезни, депрессии, угасание.

Но те, кто живет рядом с наркоманом, алкоголиком знают: ожидать и требовать уважения к себе - это все равно, что говорить со стеной. Мы даже и не надеемся быть услышанными, поэтому единственный путь оставаться здоровыми - позаботиться о себе самими, перестать быть рабом кого-либо и чего-либо. Рабство процветает, когда мы отказываемся от своих человеческих прав на жизнь и счастье. На собраниях нашего сообщества мы учимся говорить «Нет!» или «Извини, но мне нужно тоже!». Мы учимся устанавливать четкие пределы наших благодеяний для другого, учимся доводить до его сведения другого, что помимо него есть и окружающие, со своими личными запросами, желаниями и правами. По мере обучения любви к себе по программе «12 Шагов» мы можем обнаружить, что сыну (дочери) не понравится наше новое уважительное отношение к собственной личности. Но мы не должны зависеть от его одобрения, мы должны продолжать идти путем совершенствования знаний о себе, о заболевании. С признанием себя такими, как мы есть, с познанием своих чувственных реакций на происходящее вокруг, с практикой по исправлению болезненного в себе мы приходим к душевному равновесию и здравомыслию в нашем сообществе.

IV. Постараюсь сделать все, что от меня зависит, как от родителя, отвечающего за своего ребенка.

Родительская ответственность - дело непростое. Нести ответственность за совершенно безответственного ребенка - дело еще гораздо более сложное, а порой и невозможное. Как часто, живущие рядом с наркоманом, алкоголиком срываются и ведут себя как сумасшедшие в ответ на поведение больного! Всем нам знакомы эти отчаянные срывы. В принципе здоровые, контролирующиеся себя люди, мы порой предпринимаем безумные шаги под влиянием страха или гнева на наркомана, доведенные до морального, физического и финансового краха, мы обнаруживаем, что нам все труднее отвечать за самих себя. Очень часто эмоции берут верх над здравомыслием, и мы превращаемся в воплощение Жалости к себе, Гнева, Мстительности. Нетрудно понять, что под мощным давлением негативных чувств мы ведем себя безответственно. Мы

говорим про такие срывы: «Я была не в себе». Когда из-за наркомана, алкоголика начинает меняться наше поведение, это значит, что его болезнь захватила и нас. Беда началась с легкой безответственности по отношению к своим обязанностям и превратилась в большую проблему всей семьи. Кажется, что все члены семьи утратили здравомыслие.

Итак, наше стремление вернуть нормальную жизнь себе и детям должно быть связано с чувством долга, с ответственностью. Не думайте, пожалуйста, что сейчас уже не до этого. Разумные, зрелые, взвешенные действия именно сейчас нужнее всего. Конечно, научить ребенка отвечать за свои поступки - процесс длительный, выходящий за пределы критического положения, в котором он сейчас находится. Но, прежде всего, мы должны сами взять себя в руки, успокоить расшатавшиеся нервы, отбросить страх перед завтрашним днем, сосредоточиться на возможностях и надеждах дня сегодняшнего - в этом наш родительский долг.

Да, мы сбились с ритма жизни, потерялись, зашли в тупик... Теперь время выбраться на прочную почву, привести в порядок себя, чтобы помочь больному ребенку.

V. Я ожидаю от сына (дочери) участия в жизни семьи.

Такое утверждение, вероятно, вызовет злую усмешку или смех у тех, кто живет рядом с наркоманом, алкоголиком. Ожидать, чтобы наркоман, алкоголик делал что-либо по дому - это просто глупо. Любой родитель скажет: «Я не могу даже представить, что он (она) может действовать как нормальный человек. Ведь ему нет ни до чего дела, лишь бы получить кайф. Даже если он обещает, я никогда не надеюсь».

Да, к сожалению, все это верно на самом деле. Мы знаем на горьком опыте о безответственности наркомана, алкоголика поэтому ждем от него (нее) только плохого, только очередных душевных ран. И, тем не менее, эта позиция - заранее отказываться от его ответственности за семейные дела - нам вредит. Ведь мы продолжаем выполнять все обязанности в доме. Мы бессильны повлиять на его пристрастие, поэтому нам придется переносить все, что связано с поведением наркомана, алкоголика. Мы можем и должны допускать, чтобы наркоман, алкоголик испытывал на себе результаты своих неверных решений. Если же он делает все, чтобы попасть в беду, а мы тут же делаем все, чтобы беды не случилось - таким образом, мы приучаем его к безответственности. Мы можем и должны устанавливать пределы допустимого. Например, можно заранее поставить условия по поводу краж, дебошей, драк, компаний «под кайфом» в доме и о многом другом. Если же ничего не оговорено, не поставлено ограничений, дом превращается в поле битвы, где каждую минуту могут раздаться взрывы.

Если пристрастившемуся к наркотикам, алкоголику его близкие позволяют жить рядом, значит, от него ожидают человеческого отношения к себе. Родители нетребовательные и всепрощающие, обнаружив, что все их благие усилия не приносят ничего хорошего, становятся обидчивыми, и культивируют в душе непомерную жалость к себе. Когда один человек делает что-либо вместо другого, он способствует появлению у того чувства вины, депрессии, непокорности. «Доброжелатель» сам впадает в зависимость - потребность постоянно делать что-либо вместо другого.

Поэтому очень важно для родителей сохранить хоть какую-то надежду и ожидать, что наркоман, алкоголик способен нести ответственность за себя. Ждать многого бессмысленно, это приведет к разочарованию. Но ждать слишком мало и ничего не требовать - значит, приглашать сесть на шею с результатом, плачевным для обеих сторон.

VI. Я постараюсь не быть злым и карающим родителем. Ведь я знаю, любому человеку приятно понимание, одобрение, преданность, и я попытаюсь видеть и хвалить каждую его (ее) попытку отвечать за свои дела, слова, мысли.

Все мы оказались в нашем сообществе из-за того, что наш близкий пристрастился к наркотикам, алкоголю его (ее) стиль жизни пошел наперекор убеждениям других членов семьи. Мы с ужасом осознали, какие резкие изменения произошли с личными качествами сына или дочери из-за употребления наркотиков, алкоголя. Те, кого мы знали как добрых, отзывчивых и умных, вдруг превратились в монстров, постоянно лгущих, издевающихся, воруящих, и все ради желания получить свое удовольствие. Нам кажется, что весь мир перевернулся с ног на голову. Неудивительно, что мы стали раздражительными и злыми. Как же мы хотим выдернуть корни зла, разъедающие наших любимых! Но, к сожалению, мы давим не туда: вместо причины мы терзаем жертву. Всю силу ненависти к наркомании, алкоголю мы направляем на того (ту), который страдает от этой болезни. Печально, но факт - начавшись с нашего близкого, болезнь повредила и нас. В круг беды втянута вся семья наркомана, алкоголика.

Если мы еще способны спокойно рассуждать, мы должны понять: обиды и гнев - преобладающие чувства - не лучшие помощники в поисках выхода. Нам необходимо душевное равновесие, чтобы думать и принимать правильные решения. Иметь расстроенную психику - значит вредить нашему больному.

Если мы считаем, что «так ему (ей) и нужно» - значит, мы не желаем его выздоровления. Ведь показывая своей жизнью пример несчастливой судьбы, мы как бы оправдываем стремление наркомана, алкоголика бежать из этой жизни.

Более полезный и здравый подход к наркоману, алкоголику - использовать возможности похвалы, одобрения, поддержки. Это особенно важно, когда мы заметим попытки наркомана, алкоголика вырваться из губительной сети и вернуться к нормальным людям. Многие из нас недооценивают такие простые вещи, как улыбка, доброе слово, ласка. Сейчас мы настолько встревожены и озабочены, что просто боимся стать дружелюбными. Много раз мы «горели» на попытках быть любящим, так что теперь мы сдержаны. И все-таки, многое всё ещё зависит от нас - сумеем ли мы преодолеть в себе боль, страхи, обиды, отчаяние. Мы должны показать своему ребенку пример - как нести ответственность за свою жизнь, за свое счастье; как стать человеком, способным принимать от других участие, - так же как и дарить его. Поэтому, если ваш положительный пример вызовет хотя бы небольшие изменения к лучшему, это стоит усилий, затраченных на изменение тактики; стоит того, чтобы перестать быть гонителем и стать другом.

А в принципе, кому это помешает, когда из злого, нетерпимого, раздражительного вы станете добрым, терпимым, принимающим разумные решения?

VII. Постараюсь быть реалистичным в своих претензиях к больному ребенку. Но я также осознаю, что должен установить рамки допустимого поведения в доме для него.

Чтобы наши требования к наркоману, алкоголику были реалистичными, от нас требуются усилия. Ведь нам предстоит глубоко осознать, что живущий рядом - это больной человек с искаженными понятиями и чувствами. Мы можем наблюдать как он (она) «меняет лица»: то жалкое, подавленное состояние, то враждебность, напор, жестокость; то неестественное дружелюбие и разговорчивость. Резкие смены настроения зависят от биохимического состояния, связанного с дозой наркотика, алкоголя. Таким образом, жизнь семьи наркомана, алкоголика становится также

зависимой от перепадов настроения пристрастившегося. Каким же образом удастся нам быть «реалистичным» в ожиданиях и требованиях?

Мы просто должны сохранять свою надежду, должны установить границы и правила и требовать их соблюдения. Иначе мы отдадим свой дом для воцарения хаоса, связанного со злоупотреблениями наркотиками, алкоголем.

Программа «12 Шагов» призывает признать свое бессилие в попытке исправить или управлять жизнью другого человека. Но программа вдохновляет нас - мы имеем права и возможности изменить к лучшему себя и свою жизнь. Термин «жесткая любовь» напоминает нам: у нас есть право на личную жизнь, есть свои потребности, которые необходимо удовлетворять. Мы вправе иметь спокойный и надежный кров. Мы вправе отказаться от беспокойных ночей из-за телефонных звонков, звуков музыки и криков, стуков в дверь (список может быть длинным). Мы имеем право определить, что для нас неприемлемо в поведении близкого, хотя этим не должны наносить ему оскорбления. Мы имеем право сказать «Нет!» любому безрассудному требованию наркомана, алкоголика.

Наш родительский долг - установить границы допустимого и быть непреклонным.

Очень часто психологическая потребность быть любимыми делает из нас мягкотелых потакателей, и мы терпим то, что вредит нам.

Ожидать невозможного не стоит. Но необходимо уважать себя настолько, чтобы запрещать другому пренебрегать нами, злоупотреблять, держать нас в рабстве. Если мы не возьмемся за восстановление своих прав и достоинства, будем пренебрегать родительским долгом, то и другие станут пренебрегать нашими правами, - до тех пор, пока мы окончательно не утратим человеческое лицо.

VIII. Я знаю - человек не может быть совершенным, поэтому я не стану ожидать идеального поведения, как от себя, так и от наркомана, алкоголика. Приложу усилия, чтобы честно анализировать свои недостатки и ошибки, буду стремиться стать лучше.

Многие из нас уже натерпелись от людского несовершенства. А как хотелось бы, чтобы люди вели себя как ангелы! Но ведь пока поведение других не задает нас, мы терпеливо относимся к людским недостаткам.

Есть и исключения. Иногда мы пытаемся «ставить оценки» себе и нашим близким, живущим рядом. Порой мы безразличны к какому-то изъяну у большинства людей, но у самих этот недостаток досажает. Многие родители наркоманов, алкоголиков остро чувствуют свою несостоятельность и вину из-за того, что ребенок стал безответственным и несчастным. Нам стыдно, мы страдаем, спрашивая себя: «Где упустили?», «Каким поступком или словом нанесли ему рану?». Все мы, приходящие в содружество «Родители наркоманов, алкоголиков», отчаянно искали ответ. Родителям свойственно брать всю тяжесть поражения на себя.

В содружестве мы узнаем, что самоосуждение и самообвинения не помогают делу. Да, конечно, честное признание своих неверных убеждений, привычек, отношений - это хорошо. Но теперь, когда жизнь ребенка в опасности, необходимо осознать, что восстановление самообладания и своего личного достоинства необходимо для спасения и себя, и ребенка-наркомана, алкоголика.

Таким же образом мы относимся и к наркоману, алкоголику. Разумеется, его или ее привычки и поступки далеки от совершенства. Мы не станем ждать несбыточного. Но надо быть внимательным и не пропустить попыток наркомана, алкоголика приложить усилия к изменению поведения в лучшую сторону. Тогда от нас потребуются

способность забыть обиды и разочарования прошлых дней и лет, способность жить днем сегодняшним, решая только самые насущные проблемы семьи или даже самого наркомана, алкоголика.

Всему этому мы учимся вместе в сообществе «Нар-Анон».

IX. Я узнаю, что большинство родителей (или другие члены семьи) склонны спасать детей из бедственных ситуаций, которые дети создали сами.

Я понимаю, что попытки взять на себя ответственность за другого человека не помогают ему, а наоборот, ослабляют. Я буду стараться, чтобы мой ребенок сам нес на своих плечах последствия своего поведения, своего неверного выбора.

Когда наркоман, алкоголик в беде, вполне естественно, что члены его семьи начинают принимать меры по его спасению. Уберечь от страданий и от трудностей - цель тех, кто любит. Чтобы вытянуть своего бедолагу, мы затратили немало денег. Конечно, в каждом конкретном случае только самому возможно решить свою проблему - как помочь близкому в беде.

Наше сообщество оказывает помощь и поддержку в общении с наркоманом, алкоголиком: мы учимся анализировать свое поведение, видеть, как реализованы определенные нездоровые взаимоотношения, как вредит всем наше «спасательство». Ведь вызволяя его (ее) из затруднений, мы приучаем и дальше следовать тем же путем.

Не испытав физического или морального страдания, наркоман не видит повода что-либо изменить в своей жизни. Ведь наркотик, алкоголь дают удовольствие, облегчают житье - зачем же от этого бежать? Когда мы отступаем в сторону, осуществляем так называемое «отделение» от его (ее) проблем, то, допускаем, чтобы в жизни наркомана, алкоголика появились негативные последствия его негативного поведения. Только они могут заставить его начать поиск путей к спасению. Необходимо его собственное желание.

Нам кажется, что движимые чувством любви, мы пытаемся спасти. Нам хочется сделать его сильнее, освободить от смертоносной зависимости. К сожалению, результат нашей помощи противоположен: мы мешаем ребенку развить самостоятельность и ответственность, мы ослабляем его.

Наша программа напоминает нам: чтобы оказать истинную помощь наркоману, алкоголику надо позволить ему страдать, может быть, лишь страдание даст ему толчок к росту!

X. Каждый должен нести свой груз. Я приложу все силы, чтобы сопротивляться своему желанию быть с наркоманом «в паре» в одной «игре». Когда я попадаюсь на его уловки, это вызывает у меня злость и обиду, а ему (ей) дает повод еще более отдалиться от меня.

Многим людям для того, чтобы повысить чувство собственной значимости, нужно проявить какое-либо участие в жизни других. Таким образом, мы становимся зависимыми от окружающих, их оценок и теряем самоуважение.

По той же схеме развиваются отношения с наркоманом, алкоголиком. По мере роста его (ее) зависимость от наркотиков, алкоголя он или она все чаще начинают злоупотреблять близкими, вынуждая их делать то, что должны бы делать сами.

Обычно наркоман, алкоголик прекращает зарабатывать деньги, прекрасно устраиваясь за счет работающих родственников. Ничего удивительного, что он устраивает сцены возмущения, когда родные не предоставляют ему желаемых вещей.

Он упрекает в равнодушии, жадности, «отсталости» и непонимании т.п. И чаще всего мы сдаемся, уступаем, делаем то, о чем позже жалеем. Возможно, к этому нас толкает неотступное чувство своей вины.

Сопротивляться желанию наркомана, алкоголика быть зависимым от нас довольно трудно. Наши благие намерения, чувство вины, желание угодить помогают ему манипулировать нами, и таким образом, еще больше усиливать взаимозависимость. А вместе с его зависимостью от нас растет его недовольство нами. Сначала этого не видно. Когда мы делаем что-то для него, мы рассчитываем, что это сделает его счастливым и благодарным нам. Но почему-то наоборот, ребенок становится все более враждебным. Когда мы регулярно делаем что-либо вместо него, он ощущает нарастающее презрение к себе. Он начинает ненавидеть и тех, кто вызвал это чувство собственной беспомощности. Таким образом, все, что мы можем дать наркоману, идет ему во вред. От нас требуется твердость, непреклонность, способность сказать «Нет», не вдаваясь в объяснения.

Сообщество помогает нам на пути реальной помощи, т.е. поддерживает нас в тактике «жесткой любви», и мы с большим мужеством отказываемся принимать участие в «падении» наркомана, алкоголика отказываемся возвращать его неуважение к самому себе.

XI. Я знаю, что единственным человеком, за которого я могу нести ответственность, являюсь я сам. Это нелегко, но я постараюсь сделать все, на что способен (способна), чтобы своими чувствами, поступками и мыслями не наносить вреда себе и близким. Я способен (способна) справляться с чувствами жалости к себе и обиды.

Есть вещи, которые мы не в состоянии делать за другого человека, например, дышать или стыдиться. Из горького опыта жизни мы убедились, что мы не можем удержать другого от употребления наркотиков, алкоголя или от попустительства плохому поведению. Разумеется, существует множество случаев, когда мы можем и должны оказать ближнему поддержку и помощь. Но делать за другого то, чему он обязан научиться сам - значит вредить.

В нашем сообществе мы узнаем, что момент «отделения» имеет жизненно важное значение для больного наркоманией, алкоголизмом. Мы учимся новому отношению к проблеме - смещению фокуса внимания с поведения и привычек наркомана, алкоголика на свои собственные.

У нас будет достаточно работы, когда мы возьмемся за себя. Задача, которую мы должны решить прежде всего - вернуть себе психическое, физическое и моральное здоровье. С помощью группы себе подобных мы начинаем процесс излечения, постепенно приближаясь к душевному равновесию. Этому способствует наше «отделение». Мы приняли свое бессилие перед наркоманией, алкоголем, смирились с тем, что не можем изменить другого насильно.

Теперь мы направляем все силы на то, что нам подвластно - на самих себя. Стремимся стать уравновешеннее, приобрести новые положительные качества, так необходимые в наших обстоятельствах. Мы оставляем ругань, угрозы, морализаторство - все, что заставляло других избегать общения с нами. Мы перестаем жалеть себя и обижаться - этим мы только вредим себе и другим. Мы вырабатываем новое отношение к проблеме: «Я не могу изменить его. Я позабочусь о себе, сделаю все, что могу, чтобы моя жизнь стала лучше. Такое отношение пойдет на пользу мне, семье и наркоману».

ХП. Я нуждаюсь в людях, и я им нужен (нужна). Приложу все силы для своего роста и роста других членов нашего сообщества «Родители наркоманов, алкоголиков», работающих по программе самосовершенствования «12 шагов».

Всем понятно, что любому человеку нужны другие люди. Наше место в обществе зависит от действий других людей, даже неизвестных нам: продавцов в булочной, операторов-телефонистов, водителей общественного транспорта. В своей семье мы зависим от своих близких, начиная с настроения и кончая жизнеобеспечением. В нашем сообществе «Нар-Анон» мы особенно нуждаемся друг в друге. Каждый играет свою роль в излечении другого. В сообществе мы воспитываем в себе правильные отношения и подходы к проблемам наркомании, алкоголизма. Основы нового подхода - это поручение судьбы своего ребенка заботам Высшей Силы; обретение здравомыслия путем работы над собой и прекращение попыток изменить другого.

Новые привычки не появятся мгновенно. От нас потребуется настойчивость и терпение. Но, регулярно посещая собрания группы, мы несомненно достигнем положительных перемен. Нам удастся преодолеть скептицизм, сомнения и страхи, и мы ощутим свой духовный рост.

В сообществе новички начинают расти и изменяться благодаря вдохновляющему примеру тех, кто прошел этим путем раньше. Ветераны еще сами несовершенно, но они уже чего-то достигли и хотят поделиться этим с вновь пришедшими. Мы протягиваем руки друг другу. Новичок получает поддержку, надежду, направление для движения, точно так же новичок будет делиться с другими своим вниманием, сочувствием, жизненным опытом.

Опытные члены общества будут помогать в организации новых групп «Нар-Анон». Став членом сообщества, вы почувствуете целительную силу любви других людей и вам тоже захочется делиться своей любовью с другими.

Вы созависимый человек?

Пожалуйста, ответьте на каждый вопрос «да», «нет» или «иногда».

1. Зависит ли Ваше хорошее к себе от того, нравятся ли Вы другим людям или нет?
2. Сконцентрировано ли Ваше внимание на помощи другим людям или их защите?
3. Удерживаете ли вы себя от свободного выражения чувств?
4. Чувствуете ли Вы вину при необходимости постоять за себя вместо того, чтобы уступить другим?
5. Есть ли у Вас трудности в интимных отношениях?
6. Считаете ли Вы себя жертвой?
7. Работаете ли Вы или едите компульсивно?
8. Совершаете ли Вы поступки, чтобы получить одобрение?
9. Расстраиваетесь ли Вы, когда Вас критикуют?
10. Страдаете ли Вы от какого-либо заболевания, связанного со стрессом?
11. Сильно ли Вы критикуете себя?
12. Поддерживаете ли Вы отношения из-за боязни одиночества?
13. Чувствуете ли вы ответственность за решение проблем и облегчение боли тех, кого Вы любите?
14. Ощущаете ли вы, что чувствуют другие, сильнее, чем то, что чувствуете Вы сами?

15. Тяжело ли Вам расставаться со взаимоотношениями?
16. Есть ли у вас трудности с отказом другим людям?
17. Молчите ли Вы, чтобы сохранить мир?
18. Занимаетесь ли Вы сексом, если Вам этого не хочется?
19. Тяжело ли Вам прекращать взаимоотношения?
20. Тяжело ли Вам выражать свои чувства, когда кто-то задевает Вас?
21. Чувствуете ли Вы ужас, если люди, которых Вы любите, делают не то, что Вы ждете от них?
22. Чувствуете ли Вы необходимость контролировать тех, о ком заботитесь?
23. Определяет ли Ваш страх быть отверженным то, что Вы говорите или делаете?
24. Случалось ли вам предавать друзей, собственные интересы или ценности из-за какого-то постороннего?
25. Есть ли у Вас трудности с выражением Ваших истинных чувств партнеру?
26. Чувствуете ли Вы нервозность или беспокойство в одиночестве?
27. Чувствуете ли Вы, что много даете и мало получаете взамен?
28. Чувствуете ли Вы эмоциональную «замороженность» в конфликте?
29. Кажется ли Вам, что только Вы удерживаете взаимоотношения?
30. Влюблялись ли Вы в людей, каким-либо образом неподходящих для этого?
31. Если Вы ответили утвердительно на предыдущий вопрос, то надеетесь ли Вы, что Ваша любовь сделает их соответствующими?
32. Кажется ли Вам своя жизнь хаотичной и бесконтрольной?
33. Чувствуете ли Вы усталость, когда дела долго идут мирно?
34. Обвиняете ли Вы других, когда что-то не ладится?
35. Трудно ли Вам просить о том, чего Вы хотите?
36. Защищаетесь ли вы, когда кто-то критикует Ваше поведение?

Каждое «да» - 1 балл, каждое «иногда» ½ балла

1-5 баллов: возможно, у Вас все хорошо.

5-12 баллов: возможно, вы слегка созависимы.

12-22 бала: Вы созависимы.

22-36 баллов: Вы чудовищно созависимы.