

# БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ АЛКОГОЛИЗМОМ И НАРКОМАНИЕЙ В СЕМЬЕ.

## Лекция № 6.

### **ТЕМА: Жесткая любовь.**

Близкие, живущие рядом с человеком, пристрастившимся к алкоголю или наркотикам, реагируют на изменения его поведения обычно одинаково: обиды, гнев, чувство вины, нервные срывы, ощущение беспомощности и бессилия.

#### **Чувство вины**

Вся семья зависимого выбита из нормальной колеи и страдает. Обычно и родители, и жены ощущают ответственность за состояние зависимого и задают себе вопросы: «Где упустили?», «В чем наша ошибка?». Вопросы правомерные, но, даже ответив на них, они не видят выхода из ситуации. Зависимому же выгодно, чтобы они ощущали себя виноватыми, и он (она) привыкают к мысли: «Это вы во всем всегда стремились только подавлять меня, командовать, унижать (или вам до меня не было дела) и т.д. И это еще больше усиливает родительское или супружеское чувство вины.

#### **Гнев**

Все в семье становятся раздражительными. Нет ничего удивительного в том, что обычно уравновешенные взрослые, под влиянием своего ребенка (или супруга) начинают чувствовать себя уязвленными и совершают поступки раннее им не свойственные.

В период эмоционального срыва люди могут действовать как буйные сумасшедшие. Родители или жены могут: упрекать, угрожать, обзывать, ругать, упрашивать, даже бить. Но ни одно из этих средств конечно не идет на пользу ситуации. Зависимый только ощущает угрозу и неприятие его близкими, его чувства добавляют смятения к его больному состоянию.

#### **Вредящая защита зависимого**

С целью защитить и уберечь от лишних неприятностей зависимых, многие родители и жены сами раздают долги, сделанные не ими, придумывают причины отсутствия на работе, лгут, оправдываются, выгораживают. Родители, жены боятся, что зависимый испортит себе жизнь, если потеряет работу или институт, поэтому вмешиваются и пытаются исправить его поступки, исходя из лучших побуждений. Возможно, одни в первую очередь думают о своей репутации, другие делают все это, движимые чувством вины, третьим невыносимо видеть своих близких страдающими.

#### **Награды за плохое поведение**

Спасая зависимого и заглаживая его ошибки, близкие усиливают его склонность продолжать поведение, являющееся основной причиной его беды. Ведь за свое плохое поведение они (зависимые) получают двойное вознаграждение – сначала в виде алкоголя (наркотика), а потом еще и облегчение всех последствий – на работе все улажено, долги отданы, проданные вещи заменены новыми, накормлен, одет, есть крыша над головой. Таким образом, «заботливые родители» или жены делают все, чтобы

зависимый не столкнулся с результатами своего поведения и не смог сделать нужных выводов.

Зависимый, которому постоянно прощают то, что он( она) прогуливает, а потом и теряет работу (учебу), что не несет обязательств по долгам, за то, что теряет (а потом и ворует) деньги и вещи – такой человек практикует в своей семье безответственность, становится непригодным к жизни в обществе.

### **Уходит любовь**

В семье, где нарастает пристрастие к алкоголю (наркотику), ощущается уменьшение выражения чувств радости, симпатии, любви, а потом и угасание всех позитивных чувств. Мы – всего лишь люди, поэтому наша любовь условна. Мы думаем, что если наша любовь не вознаграждается ожидаемым, то она проходит. Любовь – живет любовью. Если же в ответ на нашу любовь нет ничего хорошего, она становится горечью. Когда алкоголь (наркотик) становится для употребляющего их важнее по значению чем его близкие, чувство любви и привязанности подвергаются испытанию. Те, кто уже осознали губительность своего пособничества (попустительства) выявили альтернативу такому поведению. Они поняли, что

### **Нужна требовательная (жесткая любовь)**

Любить своего близкого требовательной или суровой любовью – это значит

- заботиться о нем (ней) настолько, чтобы уметь сказать ему( ей) : «Нет» в ответ на злоупотребления;
- быть готовым дать отпор обидчику не вредя ему;
- отказаться «вытаскивать» его (ее) из проблем, которые он( она) создает себе сам;

### **Девиз: «Хочешь страдать, - страдай, Не хочешь – ищи путь к спасению»**

Когда родители (жены) находят в себе силы и терпение осуществлять требовательную любовь, каждый в семье начинает нести ответственность прежде всего за себя, и следовательно, начинается процесс выздоровления.

Это единственный шанс на избавление от зависимости, которая влияет на жизнь всей семьи.

### **Этап I**

**Я не могу удерживать своего близкого от употребления наркотиков (алкоголя). Я обращаюсь в этом за помощью.**

Прийти к смирению и признать: « мы не в состоянии ничего изменить, его болезнь сильнее нас». Попытка управлять жизнью другого человека приводит нас к краху.

Необходимо «отпустить» - отстраниться от болезни и больного.

Не просто отступаете от своего ребенка (мужа), а предлагаете ему начать собственное выздоровление.

Работая над собой, укрепляя своей дух, получая знания о болезни – вы растете и это обязательно отразится на самом больном.

Признание своего бессилия – начало пути к выздоровлению.

## Этап II

**Я признаю за моим близким право на индивидуальные потребности, чувства. Я буду бережно относиться к его внутреннему миру.**

Специфические потребности есть в любом возрасте:

Младенец – нежная опека, кормление, охрана;

Ребенок – защита, обучение, честное и требовательное воспитание;

Подросток – чувство признания среди себе подобных, познание мира вне себя.

Взрослый – чувство собственной значимости и цель в жизни.

В любом возрасте человек нуждается в удовлетворении основных потребностей необходимых для существования – еда, крыша над головой, одежда.

Не менее важные потребности – желание быть признанным и необходимым.

Мы все нуждались в душевном спокойствии относительно себя и своих близких.

Главное – обрести душевный покой и здравомыслие. А затем за проявлениями болезни (вредными привычками и разрушительным поведением) увидеть истинную личность вашего близкого. Вырастая, подросток очень нуждается в ощущении собственной значимости, в самостоятельности, поэтому он пытается не повиноваться нашему всезнанию, стремлению все решать за него.

Мы начнем в этом шаге понимать насколько глубоки и сильны были потребности в самостановлении без нашего руководства, что ребенок отделился от нас так далеко и попал в беду.

Осознание его отчаянной борьбы за свое место, за свое понимание мира и свои чувства сделает нас терпеливыми и сострадательными.

## Этап III

**Я осознаю, что у меня есть собственные потребности и чувства. Я ожидаю, что мой близкий будет уважать мои потребности и чувства.**

Признание своих собственных потребностей и чувств бывает часто более трудным делом, чем признание потребностей другого.

Бедка вытесняет из жизни все другие мысли и заботы. Нарушается наша потребность в отдыхе, в рабочем и творческом потенциале, в развлечениях, дружбе, общении, защищенности. Мы забываем, что мы лично отвечаем за свое умственное, психическое и физическое здоровье. Мы лично должны удовлетворять свои потребности и настаивать на том, чтобы другие не мешали этому.

Если не делать этого – в перспективе болезни, депрессия, угасание.

Рабство в доме процветает, когда мы отказываемся от своих человеческих прав на жизнь и счастье.

Мы учимся устанавливать четкие границы своих благодеяний для другого, учимся доводить до сведения другого, что у нас есть личные желания, нужды, права и потребности.

Это Любовь к себе.

Всегда близким не нравится наше уважительное отношение к себе. Но мы должны научиться не зависеть от их одобрения, мы продолжаем идти по пути совершенствования знаний о себе, о своем заболевании.

Мы признаем себя такими, какие мы есть. Мы познаем свои реакции на происходящее вокруг, приходим к душевному равновесию и здравомыслию.

#### **Этап IV**

**Я постараюсь сделать все, что от меня зависит, как от родителя, отвечающего за своего ребенка.**

Нести ответственность за безответственного человека дело невозможное.

Часто близкие, живущие рядом с проблемой наркомании, алкоголизма, срываются и ведут себя как сумасшедшие в ответ на поведение больного. Всем нам знакомы эти отчаянные срывы. Нам все труднее отвечать за себя.

Мы ведем себя безответственно, говоря: «Я была не в себе». Болезнь наркомании, алкоголизма захватывает и нас в свой плен.

Беда начиналась с легкой безответственности по отношению к своим обязанностям, а превратилась в большую проблему всей семьи.

Итак, наше стремление вернуть нормальную жизнь себе и детям должно быть связано с чувством долга и ответственностью. Разумные, зрелые, взвешенные действия именно сейчас нужнее всего. Мы должны, прежде всего взять себя в руки, отбросить страх перед завтрашним днем, сосредоточиться на возможностях дня сегодняшнего – в этом наш родительский долг.

Теперь настала пора привести себя в порядок, чтобы помочь больному.

#### **Этап V**

**Я ожидаю от своего близкого участия в семейных делах.**

Мы знаем на горьком опыте о безответственности больного (наркомана, алкоголика), поэтому ждем от него только плохого, только очередных душевных ран.

Но эта позиция – заранее отказываться от его ответственности за семейные дела – нам очень вредит.

Мы же продолжаем выполнять все обязанности по дому.

Мы можем и должны допустить, чтобы больной родственник испытывал на себе результаты своих неверных решений. Но если он делает все, чтобы попасть в беду, а мы делаем все, чтобы беды не случилось – таким образом мы приучаем его к безответственности.

Мы можем и должны устанавливать пределы допустимого. Заранее обговаривать условия проживания. Если же ничего не оговорено, не поставлено ограничений, дом превращается в поле битвы, где каждую минуту могут раздаваться взрывы.

Если родители позволяют жить рядом с собой больному наркоману, алкоголику, значит они ожидают человеческого отношения к себе.

Родители, не требовательные и всепрощающие обнаружив, что все их благие усилия не приносят результатов, становятся обидчивыми, жалеют себя. Когда один человек делает все вместо другого, он способствует появлению у другого чувства вины, депрессии, непокорности. «Доброжелатель» сам, «впадает в зависимость» от другого – т.е. ощущает потребность делать что-либо вместо другого.

Ждать много бессмысленно, чтобы не получать разочарования, но ждать слишком мало, и не требовать - значит приглашать сесть тебе на шею с результатом плачевным для обеих сторон.

## Этап VI

**Я постараюсь не быть злым, карающим человеком, я знаю – каждому человеку необходимо понимание, одобрение, преданность. Я пытаюсь видеть и поощрять каждую его (ее) попытку отвечать за свои дела, слова, мысли.**

Мы часто с ужасом осознаем, какие перемены произошли с личными качествами близкого человека из-за употребления алкоголя или наркотиков. Те, кого мы знали как добрых, отзывчивых, умных, превратились в лгунов, издевающихся над нами и ворующих у нас. Неудивительно, что и мы становимся злыми, раздражительными.

Как же мы хотим выдернуть корни зла, разъедающие наших любимых. И к сожалению мы давим не туда – вместо причины, мы терзаем жертву. Всю силу ненависти к наркомании мы направляем на того (ту) который страдает от этой болезни.

К сожалению, начавшись с нашего близкого болезнь повредила и нас. В круг беды втянута вся семья.

Если мы будем способны рассуждать спокойно, мы поймем, что обида и гнев не лучшие помощники в поисках выхода.

Нам необходимо душевное равновесие, чтобы думать и принимать правильные решения. Если мы в сердцах говорим своему близкому: «Так ему 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.

Лучший подход – использовать возможность похвалы, одобрения, поддержки. Это особенно важно, когда мы увидим у больного родственника попытки вырваться из губительной сети, вернуться к нормальной жизни. Мы недооцениваем такие вещи как улыбка, доброе слово, ласка.

Мы настолько встревожены, растеряны, озлоблены, что боимся быть доброжелательными.

Много раз мы «горели» на попытках быть любящими, так что теперь мы замкнуты и сдержаны.

И все таки многое все еще зависит от нас – сумеем ли мы в себе преодолеть боль, страхи, обиды, отчаяние. Мы должны показать своему больному родственнику ПРИМЕР – как нести ответственность за свою жизнь,

за свое счастье. Как стать человеком, способным принимать от другого участие – так же, как и дарить его.

Если наш положительный пример вызовет хотя бы небольшие изменения к лучшему – это стоит усилий, стоит того, чтобы перестать быть гонителем – а стать другом.

## Этап VII

**Я постараюсь быть реалистом в своих претензиях к ребенку, но я также осознаю, что установить рамки допустимого поведения в доме – это мой долг.**

Реалистичные требования – это усилия. Глубоко осознать, что живущий рядом – это больной человек с искаженными понятиями и чувствами.

Мы наблюдаем как близкий нам человек меняет «лица» - жалкое, подавленное, враждебное, напористое, жестокое, неестественно дружелюбное, разговорчивое, апатичное, депрессивное – смены настроения не от дурного характера, а от биохимического состояния, связанного с дозой наркотика. Жизнь семьи зависит от дозы. Как же быть реалистичной в ожиданиях и требованиях. Необходимо:

- 1) сохранять надежду;
- 2) установить границы и правила;
- 3) требовать их соблюдения.

Иначе мы отдадим свой дом в хаос, связанный со злоупотреблением.

Мы признаем свое бессилие в попытке исправлять или управлять жизнью другого человека, но мы имеем право и возможность изменить к лучшему себя и свою жизнь.

«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 бессонных ночей, вправе определить, что для нас неприемлемо в поведении больного, но при этом не нанося ему оскорбления.

Мы имеем право сказать «Нет» любому безрассудному требованию наркомана (алкоголика), наш родительский долг – установить границы допустимого и быть неуклонными. 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 другим пренебрегать нами, злоупотреблять нашей терпеливостью, держать нас в рабстве.

Если мы не возьмемся за восстановление своих прав и достоинства, будем пренебрегать своим родительским долгом, то и другие станут пренебрегать нашими правами – до тех пор, пока мы окончательно не утратим человеческое лицо.

## Этап VIII

**Я не стану ожидать идеального поведения, как от себя, так и больного родственника. Я приложу все усилия, чтобы честно анализировать свои недостатки и ошибки, буду стремиться стать лучше.**

Пока поведение другого не задевает нас, мы терпеливо относимся к людским недостаткам. Иногда мы пытаемся «ставить оценки» себе и своим близким, живущим рядом.

Нам стыдно, мы страдаем.

Нам, родителям, свойственно брать всю тяжесть поражения на себя. Но самоосуждение и самообвинение не помогают делу. Да, 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 себя и ребенка-наркомана (алкоголика).

Так же мы относимся и к больным родственникам. Разумеется, его (ее) привычки и поступки далеки от совершенства. Мы не станем ждать от них совершенства.

Но надо быть внимательными и не пропускать попытки наркомана (алкоголика) приложить усилия в изменении поведения в лучшую сторону. Тогда от нас потребуется способность забыть обиды и разочарования прошлых лет, способность жить днем сегодняшним.

## Этап IX

**Я буду стараться, чтобы больной родственник нес на своих плечах последствия своего поведения, своего неверного выбора.**

Когда наркоман (алкоголик) в беде, вполне естественно, что члены его семьи принимают меры по его спасению. Уберечь от страданий и трудностей – цель тех, кто любит. Но не испытывая физического или морального страдания, наркоман (алкоголик) не видит повода, что-либо изменить в своей жизни.

Ведь наркотик, особенно на первых порах дает удовольствие, облегчает жизнь – зачем же от этого бежать?

Когда мы отступаем в сторону, осуществляя «отделение» от его проблем, то этим самым допускаем в его жизнь негативные последствия его негативного поведения. Только это может заставить его начать поиск путей к спасению.

Нам кажется, что движимые чувством любви, мы спасаем своих близких от смертоносной опасности, своей помощью делаем его сильнее. К сожалению результат этой помощи противоположен – мы мешаем своему близкому развить самостоятельность и ответственность и ослабляем его.

Наша программа напоминает нам, чтобы оказать истинную помощь больному – надо позволить ему страдать, т.к. лишь страдание даст ему толчок к росту.

## Этап X

**Я приложу все силы, чтобы сопротивляться своему желанию быть со своим близким в «паре», в «одной игре». Когда я попадаюсь на его уловки – это вызывает во мне жалость к себе, обиду, а ему дает повод еще больше злиться на меня.**

Нам часто, чтобы повысить чувство собственной значимости, хочется проявить какое-либо участие в жизни других. Таким образом, мы становимся зависимыми от окружающих, их оценки, и мы теряем собственное самоуважение.

По этой же схеме развиваются наши отношения с зависимым родственником (сыном, дочерью, мужем). По мере роста его зависимости от алкоголя (наркотиков) он все чаще начинает злоупотреблять отношениями с близкими, вынуждая их делать то, что он должен делать сам. Обычно зависимый перестает зарабатывать деньги, прекрасно устраиваясь за счет работающих родственников. Ничего удивительного, что он (она) устраивает сцены возмущения, когда родители (жена) не предоставляют ему (ей) желаемого (деньги, вещи, услуги). Он (она) упрекает в нелюбви, жадности, несовременности и т.п. И чаще всего мы сдаемся, уступаем, делаем то, о чем позже пожалеем. Возможно, к этому нам толкает чувство вины.

Сопротивляться желанию зависимого, манипулировать нами довольно трудно. Наши благие намерения, наше чувство вины, желание угодить, помогают зависимому манипулировать нами, и таким образом, еще больше усиливают взаимозависимость.

И вместе с увеличением его зависимости от нас (наших денег), растет и его недовольство нами. Сначала это незаметно. Когда мы делаем что-то для него, мы рассчитываем, что это сделает его счастливым и благодарным нам. Но почему-то наоборот, он становится все более враждебным. Когда мы регулярно делаем что-то вместо него, у зависимого нарастает презрение к себе. Он начинает ненавидеть тех, кто вызвал в нем такое чувство собственной беспомощности.

Таким образом, все, что мы можем дать зависимому (деньги, вещи, услуги) идет ему во вред. От нас требуется твердость, непреклонность, способность сказать «Нет», не вдаваясь в подробности.

Группа поддержки помогает нам на пути реальной помощи зависимому, т.е. подбадривает нас в тактике «требовательной любви», и мы обретаем мудрость – отказываемся принимать участие в «падении» зависимого в его неуважении к себе.

## Этап XI

**Я знаю, что единственным человеком, за которого я могу нести ответственность, являюсь я сама. Это нелегко, но я постараюсь сделать все, на что способна, чтобы своим чувствами, поступками, мыслями не наносить вред себе и близким. Я способна справиться с чувством обиды и жалости к себе.**

Есть то, что мы не в состоянии делать за другого человека, например, дышать или стыдиться. Из горького опыта жизни мы убедились, что мы не

можем удерживать другого от употребления алкоголя (наркотиков) или от терпимого отношения к плохому поведению.

Разумеется, существует множество, множество моментов, когда мы можем и должны оказать ближнему поддержку и помощь.

Но делать за другого то, чему он обязан научиться сам, - значит вредить. В группе поддержки мы узнаем, что момент «отделения» имеет жизненно важное значение для зависимого. Мы учимся новому отношению к проблеме – переносим центр внимания с поведения и привычек зависимого на свои поведение и привычки. 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 поддержки, мы начинаем процесс излечения, постепенно приближаясь к душевному равновесию.

Этому способствует наше «отделение». Мы приняли свое бессилие перед алкоголем (наркотиком), и мы смирились с тем, что не можем насильственно изменить другого.

Теперь мы направляем все силы на то, что нам подвластно – на самих себя.

Мы стремимся стать уравновешеннее, приобрести новые положительные качества, так необходимые в наших обстоятельствах.

Мы прекращаем ругаться, кричать, обижаться, манипулировать, читать морали, ставить условия и требовать измениться – все это заставляло других избегать общения с нами. Мы оставляем привычку жалеть себя – этим мы только вредим себе и другим.

Мы стремимся выработать новое отношение к зависимому:

« Я не могу изменить его.

Я позабочусь о себе.

Я сделаю все, что смогу, чтобы жизнь стала лучше».

Такое отношение пойдет на пользу мне, семье и самому зависимому.

## **Этап XII**

**Я нуждаюсь в людях, и люди нуждаются во мне. Я приложу все силы для своего роста и роста других членов группы поддержки.**

Всем понятно, что любому человеку нужны другие люди. Наше место в обществе зависит от действий других людей даже незнакомых нам: продавцов, водителей, транспорта, врачей, и т.д.

В своей семье мы зависим от своих близких, начиная от настроения и кончая способностью выжить. В группе поддержки мы нуждаемся друг в друге по-особому. Каждый играет свою роль в исцелении кого-то другого. В группе поддержки мы развиваем в себе правильные подходы и отношения к проблемам алкоголизма и наркомании. Основа нового подхода – это обретение собственного здравомыслия путем работы над собой и прекращение попыток менять другого.

Новые привычки не придут мгновенно, от нас требуется настойчивость и терпение. Но, посещая регулярно группы поддержки, мы, несомненно, достигнем положительных перемен.

Нам удастся постепенно преодолеть свой скептицизм, сомнения и страхи и мы испытываем духовный рост. В группе поддержки рост и изменения у новичков начинается благодаря вдохновляющему примеру тех, кто прошел этим путем раньше. Эти люди сами еще несовершенны, 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 в свою очередь, и новичок оказывает сочувствие и внимание и делится с другими опытом жизни.

Опытные члены группы поддержки будут помогать Вам. Став членом группы, вы ощутите на себе целительную силу любви других людей, и вам тоже захочется поделиться своей любовью с другими.