

БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ АЛКОГОЛИЗМОМ И НАРКОМАНИЕЙ В СЕМЬЕ.

Лекция № 7

ТЕМА: Отделение от проблем алкоголизма (наркомании) близкого или проблем взаимозависимости.

В ходе последних исследований специалистов в области наркологии выявлено, что алкоголизм (наркомания) и другие виды зависимости от химических веществ – это болезнь, прогрессирующая, переходящая в хроническую форму, и при отсутствии соответствующих мер (лечения, психологической реабилитации и системы поддержания трезвой жизни) приводящая к смертельному исходу.

Система здравоохранения имеет определенную систему и опыт оказания помощи людям, пораженным зависимостью (алкоголизмом, наркоманией и т.д.). Однако вопросам психологических нарушений у людей, живущих рядом с зависимым человеком, практически не уделяется внимания.

Общество устроено так, что невозможно быть полностью изолированными от людей, пораженных алкоголизмом, (наркоманией), поэтому многие из нас втянуты в сферу их пагубного влияния. Люди, живущие рядом с зависимым, начинают втягиваться в его болезнь путем сопереживания: появляются тревоги и опасения, обиды, гнев, страхи, раздражение, чувство вины, агрессия, падает чувство собственной значимости.

Все это приводит к явным психическим нарушениям, и такой человек, так же как и зависимый – нуждается в специализированной помощи и поддержке.

Итак, люди, живущие рядом с алкоголиком (наркоманом) приобретают заболевание, которое называется «СОЗАВИСИМОСТЬ».

Наиболее характерной чертой этого заболевания является – неуправляемое ответное реагирование на действия, чувства и мысли зависимого человека. При этом большая часть их собственных жизнеутверждающих способностей парализована и истощена борьбой с алкоголизмом (наркоманией). Страдания созависимой личности столь же саморазрушительны, как и страдания самого алкоголика (наркомана). Вся их жизнь и чувства прикованы к алкоголю (наркотику) и к последствиям их потребления.

Таким образом, созависимые изолируются от разнообразия реальной жизни, замыкаясь в круг своих тревог, страхов, опасений, неуверенности и безнадежности. Все события внешней жизни доходят до членов такой семьи через завесу обид, тревожности, отчаяния.

Конечно, любящая жена (мать, муж, сын, дочь) и т.д. пытаются сделать все возможное в их борьбе с алкоголем (наркотиком) в их доме.

Они пытаются:

- уговаривать
- угрожать
- советовать разные методы избавления
- стыдить
- призывать к благоразумию

и начинать все сначала. Но зависимость продолжается...

В этой неистовой борьбе и поисках выхода созависимые истощают свою нервную систему, их жизнь с определенной стадии заболевания осуществляется как бы механически. В алкогольной (наркотической) семье нет таких эмоций и чувств как радость, смех, покой, мир, наслаждение.

В процессе развития алкоголизма (наркомании) созависимые лица даже не подозревают, что их эмоциональные нарушения становятся все более серьезными.

Типичными эмоциями созависимого (так же как и зависимого) являются:

- недовольство собой
- жалость к себе
- чувство вины и стыда
- раздражение
- злость, гнев, ожесточенность
- паника
- безысходность
- ненависть
- депрессия

В тяжелой, неравной борьбе с алкоголизмом (наркоманией) гнев и жалость к себе являются основными движущими силами, они как бы ослепляют созависимого, и тогда человек не способен увидеть или отвергает варианты реальной помощи.

Постоянно пребывая в мыслях о прошлом или будущем, созависимый человек не замечает текущего настоящего. Чтобы быть способным вынести свое бремя мрачных дум и предчувствий, человек все больше цепляется за нереальные надежды и мечты. На день сегодняшний он подчас смотреть не в состоянии.

Следующая категория лиц, которую можно отнести к «созависимым» - Это взрослые дети алкоголиков и внуки алкоголиков. То есть проблема взаимозависимости – это проблема не одного поколения.

Термин «взаимозависимость» распространяется на любого человека, живущего в неблагополучной семье, поощряющей взаимоотношения зависимости (агрессивные эмоции, взаимные оскорбления, навязывание чувства вины и стыда).

Показательно, что, когда источник стресса прекращает свое влияние (развод, разъезд, смерть), взаимозависимый человек продолжает действовать в окружающей его среде так же, как если бы угроза угнетения продолжала существовать.

В семьях, где имеют место физические или даже словесные оскорбления, человек вырабатывает определенный кодекс поведения. Типичными правилами выживания являются:

- Не доверяй никому
- Не раздражай
- Не подавай вида
- Не сближайся
- Не доверяй своим чувствам
- Не высказывай своих мыслей.

Эти правила, однако, не готовят нас к здоровым отношениям, но они продолжают жить в нас, и заставляют нас искать взаимоотношений с себе подобными.

Мы, конечно, не выбираем дисфункциональные отношения, а просто воспринимаем их естественными и приемлемыми для нас.

Таким образом, через семейные правила, традиции и модели поведения взаимозависимость переходит на последующие поколения, даже когда химическая зависимость не наследуется. Интересно то, что даже в семьях, где химическая зависимость открыто признается, тем не менее полностью отрицается то, что это может оказывать влияние на членов семьи.

Разрушительная сила зависимости и созависимости.

Когда мы живем в дисфункциональных отношениях, из жизни уходят все радости. День заполняется тревогами, подстраиванием под настроение и поступки другого человека, малой и большой ложью. Когда ежедневно мы живем в страхах, жизнь мучительна, нет чувства защищенности и безопасности, есть только жалобы и претензии. Жизнь превращается в сплошные перебранки, неприязнь и месть. И, к сожалению, приходится отметить, что члены семьи не замечают этого, и считают, что ничего серьезного не происходит.

Однако созависимые лица инстинктивно ощущают наличие проблемы, и они пытаются избежать встречи с правдой путем ухода в иллюзии. Они прикладывают все силы и изобретательность, чтобы создать видимость благополучия, скрывают от всех наличие проблем в семье, лгут близким и друзьям, предпринимают огромные усилия и средства для сглаживания последствий пьянства (наркомании) или агрессивного, безответственного поведения. Вместо того, чтобы прямо разбираться с болезнью и ее последствиями, созависимый человек уходит в задумчивость о прекрасном прошлом, когда все еще было хорошо, или о возможном хорошем будущем. Их разговор полон таких выражений: «Мне надо было ...», «Если бы не ...», «Вот когда ...». Страдания и тревоги нарастают и подавляют другие чувства, притупляют здравомыслие.

Возрастает влияние стрессов на физическое тело через:

Головные боли

Обострение язвенных процессов

Нарушения в мочеполовой системе

Нервные срывы

Хронические болезни.

Не удивительно, что созависимые люди часто прибегают к нелепым противоречивым словам и поступкам, требуют невыполнимого, угрожают, или, наоборот, уходят в обиженное молчание.

Что же делать?

Ответ – ОТДЕЛЯТЬСЯ!

Реальная помощь.

Каждый член семьи, где есть зависимые или взаимозависимые отношения, постоянно испытывает гнев, стыд и вину, формируемые из-за постоянных конфликтов недоверия, обманов, разочарований и непредсказуемости.

Если семья не прибегает к помощи извне, то эти чувства будут нарастать, ведь никто из членов семьи так и не узнает, что они не виноваты в болезни, и не могут в одиночку справиться с этим.

Чтобы сохранить собственное здоровье, а порой и жизнь, созависимым необходимо перенести внимание на свои проблемы, и научиться удовлетворять свои потребности. Созависимому необходимо задуматься, что надо предпринять, чтобы вернуть себе здравомыслие и здоровье, чтобы начать, наконец, действовать, а не реагировать на поступки зависимого.

Как это сделать?

Путем отделения или отстранения от проблем алкоголизма (наркомании) близкого, или взаимозависимости в отношениях.

«Отделение», - какое неприятное для любого человека слово, который искренне волнуется за близкого человека (зависимого от алкоголя или наркомании). Всем на первый

взгляд кажется, что призыв к отделению – это призыв к враждебной изоляции и одиночеству.

Сразу каждый видит себя жестоким, бесчувственным эгоистом, заботящемся только о собственном благе, сразу чувство вины встает во весь рост и заполняет разум и сердце непереносимой болью.

Но те, кто имеет опыт такого «отделения», узнают, что это средство, несущее реальную помощь не только созависимому, но и человеку, страдающему химической зависимостью.

По сути «отделение» - это выбор более здорового образа жизни для себя и близких.

Отделение – как воссоздание собственной личности.

Для тех людей, на жизнь которых повлияло чье-то пьянство или наркомания, умение отделяться может означать – возрождение к новой жизни.

Выражаясь кратко – «отделение» - это способность проживать свою собственную жизнь, это значит жить, а не утопать в проблеме.

Обучение отделению происходит нелегко и не быстро.

Отделение не является единственным путем к счастливой жизни, но это основное условие любого счастливого будущего.

Отделение может вернуть человека к здравомыслию, когда он ощутит себя свободным, чтобы нести ответственность за свою жизнь, а не за жизнь другого человека, и начнет удовлетворить нужды своей жизни.

Отделение помогает человеку узнать, что он нуждается в работе над своими проблемами, что сваливать вину за свою неудавшуюся жизнь на другого не имеет смысла.

Отделение помогает человеку понять, что он несет ответственность только за свое поведение, и потому он обязан, навести порядок в своей жизни, и это оказывает наиболее реальное воздействие на зависимого. Конечно, это легко говорить, но трудно делать.

При осуществлении программы отделения необходимо четко помнить о том, что во многих вещах в этом мире – мы бессильны изменить другого человека!

Особенно трудно осуществлять отделение людям с завышенным самомнением, которые зачастую склонны к деспотичному нравоучительству, или людям, вынужденным оставаться в данном печальном положении т.к. они привыкли к нему, и ничего не хотят в своей жизни менять. Такие люди отвергают любые предложения, ведущие к изменению их поведения, мышления и чувств. Они, один раз взвалив на себя, несут тяжелое бремя ответственности за жизнь другого человека всю жизнь и не смеют проявить какие-либо иные чувства, кроме тех, что подобают их горькой участи. Даже сама мысль о возможности иной жизни, несмотря на наличие проблемы, кажется им кошунственной и неприемлемой.

Созависимость и эгоцентризм.

Пораженные болезнью пьющего, близкие созависимые лица становятся столь же болезненно сосредоточенными на себе, как и сам зависимый.

Вот наиболее часто употребляемые фразы «За что ты так со мной...», «Что люди о нас скажут ...», «Почему ты заставляешь меня страдать?», «Почему ты меня не любишь?», «Неужели это никогда не кончиться?».

Живя в постоянном напряжении, созависимые лица воспринимают какой-то несущественный поступок, слово, взгляд – как посягательство на их личность. Любому событию в жизни придается значимость крушения. Чувство виновности, отчаяния, собственного бессилия выражаются через гнев или подавленность, через решение принимать карающие меры, через желание отомстить всем, кто так искорежил их жизнь.

Созависимые остаются в неведении, что они сами тоже находятся в опасности. Отгороженные от мира созависимые (ими становятся и все дети алкоголика или наркомана, а так же трудоголика, азартного игрока, обжоры, или сексоголика) живут как в темнице, не зная, что есть ключи от нее.

Эти ключи – отделение.

Созависимого человека можно легко узнать по взгляду, он всегда избегает смотреть вам в глаза, ведь для того, чтобы выдержать ответный взгляд, человек должен иметь собственное достоинство. У созависимого его почти не осталось. Его жизнь стала сплошными сумерками. Он хоть и ощущает уже свое бессилие перед алкоголизмом (наркоманией) или взаимоотношениями, но, в то же время, ему трудно еще это признать.

Поэтому, когда в «Группе поддержки» новичкам рекомендуют «отделение», они воспринимают совет как собственное упущение и неспособность справиться с проблемой, и они сопротивляются, выдвигая такое утверждение: «Нет! Как же это можно жить своей жизнью, ведь у нас общая квартира, ведь я его люблю, ведь я столько выстрадала из-за него, и я буду бороться за него до конца!»

Из этих фраз видно, что созависимые лица совсем не понимают смысл слова «отделение».

Отделение – это освобождение от нездоровой любви.

Вы можете освободить себя от алкоголика (наркомана)

Вы можете положить конец страданиям и начать путь к оздоровлению.

Для того, чтобы перестать быть жертвой – надо отделиться.

Надо сознательно пойти по другому пути.

Надо попробовать посмотреть на мир по-иному.

Это конечно трудная задача, но выполняемая!

Как?

Постепенно, шаг за шагом!

И теперь я вам расскажу, как обучиться этому необходимому приему для того, чтобы прийти к более полноценной жизни.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ ОТДЕЛЕНИЯ.

Сначала задайте себе вопрос: «Мне нравится моя настоящая жизнь?» и если нет, то – «Почему я так живу?», «Есть ли у меня выбор?» Мало кто из несчастных людей удосуживаются задавать себе такие вопросы. Но если вы задумаетесь, то увидите – Варианты существуют почти в каждой ситуации.

Вы – человек, и имеете право выбора!

Для каждой жизненной ситуации может существовать несколько решений. Если вы в каждой ситуации всегда видите только один вариант решения, то, возможно, у вас сформировался нездоровый стереотип мышления.

Задумайтесь, как можно его изменить!

Вот некоторые стереотипы:

- Вы постоянно принимаете решения, исходя из поступков и желаний другого человека.
- Когда вас обижают, вы реагируете, т.е. отвечаете тем же, или замыкаетесь в себе.
- Ваше поведение такое неуравновешенное, что никто не знает, что от вас ожидать.

Конечно, редко поведение членов семьи алкоголика (наркомана) бывает уравновешенным или обдуманым. Обычно это только спонтанные реакции. Никто даже не успевает подумать, а можно ли поступать по иному.

Жизнь упрощена до «выпад-ответ».

Попробуйте: возьмите любую проблему своей жизни. Найдите, по крайней мере три варианта ее решения. Не слишком задумывайтесь над реальностью. Просто попробуйте сделать новый подход к проблеме.

На первой стадии вы еще не сможете ничего сделать для решения проблемы, так что варианты скорее умозрительные, а не практические.

Рассмотрим на примере реальной проблемы, часто возникающей в семьях:

«Вернется ли сегодня трезвым или пьяным муж (сын, дочь)?» или «Придет ли домой вообще?»

Варианты подхода к этим вопросам:

- раздражение
- упреки
- обиженное молчание
- злость
- безнадежность
- депрессия

Вам трудно даже представить, что к этим вопросам можно подойти с иными чувствами. Но прежде, чем пытаться отыскать эти другие чувства и варианты попытайтесь понять:

Любые ваши попытки и средства остановить пьянство (наркоманию) или хотя бы поведение другого человека – тщетны. Если вы ничего не будете делать – алкоголик будет пить. Но он будет так же пить, чтобы вы не делали.

Поэтому, самое лучшее, что вы можете делать – в его и своих интересах – прекратить держать под контролем его поведение и активно заняться собой! Итак, каковы действенные пути решения, когда есть тревога – пьян он, или нет, придет, или нет?

Рекомендации:

1. Научитесь понимать *свои* потребности, научитесь планировать *свой* день, чтобы удовлетворять *свои* потребности. Забудьте хотя бы на время проблемы других людей и займитесь своими делами.

2. Ваша жизнь стала монотонной и однообразной? Ищите себе интересные занятия, начните посещать лекции, группу поддержки, курсы, спортивные занятия, и не пропускайте занятия из-за пьянства мужа (сына) или их плохого настроения.

3. Все-таки он не пришел домой. Это не в первый раз. Не торопитесь причитать. Лучше используйте время с пользой. Если не можете увлечься книгой, или телепрограммой, сделайте что-нибудь физически по дому, позвоните и поболтайте вволю с подругой, сходите на прогулку...

4. Помните, что ваш положительный подход, если вы его освоите, внесет большие изменения в вашу жизнь. Итак, вместо того, чтобы злиться на вашего близкого за запаздывание, попытайтесь обрадоваться и воспользоваться временем, которое теперь принадлежит только вам.

5. У вас высвободилось время? Посвятите его вашим детям, или себе, или своим увлечениям.

6. Если у вас в голове застряла мысль о разводе, обдумайте серьезно – возможен ли этот путь.

На первой стадии процесса отделения важно помнить: вы только начинаете. Не торопите себя. Ваши действия не должны быть наказанием – ни другого, ни себя. Планируйте свой день и не ждите для этого обиды за чувства, мысли, эмоции и поступки.

Если муж трезв, вы можете планировать вместе. Но если он потом запил, ваш план не должен отменяться. Будьте устойчивы!

ВТОРАЯ СТАДИЯ ОТДЕЛЕНИЯ.

На этой ранней стадии полезно немного приостановиться и оглядеться. Рекомендую начать писать дневник событий месяца (по возможности честно). Постарайтесь при этом никого и ничего не осуждать и не объяснять, не умалчивать – это вам только мешает. Сосредоточьте внимание только на событиях. И в течение только этого месяца постарайтесь не обвинять, не ругать, не притеснять и не унижать того (или тех) кто, как вы считаете, портит вам жизнь. Не говорите ни плохо, ни хорошо о поведении другого человека. Представьте себя гостем, наблюдающим чужие семейные отношения. Сосредоточьтесь на своей жизни, но не погружайтесь в жалость к себе или горестные размышления о несбывшихся надеждах. Ищите в себе силы перестраиваться на позитивное мышление, заводите новых знакомых.

Вам необходимо вылезать из ямы отчуждения от людей. Необходимы новые положительные занятия, новые впечатления.

Вам кажется «это невозможным», но попытайтесь, ведь вы же решили жить по-новому и вы всегда вольны, вернуться к старому.

Если вас одолевает неотвязные тревожные мысли, начинайте повторять позитивные веселые девизы, рифмовки, аффирмации, они помогают вернуться в настоящее, настроят на более оптимистический лад.

Но самое лучшее – идти к людям, погружаться в жизнь, позвольте себе чувствовать благодарность за все, что имеешь сегодня, ведь все события нашей жизни учат нас чему-то, и мы растем.

Уделите время на познание своих достоинств. Ведь у каждого человека есть свои таланты и способности, и мы просто забыли об этом.

Перечисляйте их на бумаге.

А теперь подумайте, какие положительные качества и навыки вам хотелось бы иметь? Запишите. Теперь – ваши слабые стороны. Рассмотрите их без черных или розовых очков, ведь так часто завышенные требования к себе и другим делают нашу жизнь несчастной.

Очень интересно составить программу перехода к новой жизни. Например, если вы хотите перестать быть «жертвой», надо следить за самооценкой, замечать, как только начинаете в поступках умолять, унижать самих себя, жалеть себя, «купаться» в обидах, - в наказание – писать каждый день список своих положительных качеств. Вскоре вам надоест писать такой список каждый день, но благодаря этому вы сможете разрушить привычку быть чьей-то рабой или жертвой.

Попытайтесь посмотреть на мир так, будто он хорош во всем.

Не отвечайте на чьи либо нападки, смолчите, не втягивайтесь в пререкания. Только слушайте, но ничего не говорите. Не обороняйтесь, не оправдывайтесь, не угрожайте. Ведь никто не требует от вас, чтобы вы все время говорили, советовали, предостерегали... Гораздо вероятнее, что от вас ждут, чтобы вы выслушивали. Попробуйте слушать, попробуйте увидеть за словами чувства другого человека. Ваше внимание – это все, что вы можете предложить!

Вы никому ничего не обязаны.

Даже если другие будут настаивать, вынуждать, ругать и упрекать вас, помните – вы не должны ущемлять себя ни в чем, даже если кто-то так хочет.

Ваша жизнь принадлежит вам. Ваше тело, ваше сердце, ваши чувства служат только вам. И вам необходимо о них заботиться. Если кто-то начинает пользоваться тем, что принадлежит вам, это только потому, что вы позволяете.

Вы можете отдавать свою любовь, свое участие, свое время, свое внимание другим людям по собственному желанию. И тогда это не будет вам вредить и вас истощать. В этом

вся разница. Вы ощущаете себя используемой другими от того, что позволяете тащить себя, куда кому хочется. А, по сути, вы сами превратили себя в куклу на веревочках, когда старались всем нравиться, быть хорошей для других, жертвовать ради других всем.

На самом деле, вы тянули себя к опасным привычкам – озлобленности, своеволию и ожесточенности.

Теперь задумаемся: «Кто я?», «Что я делаю с отпущенным мне временем жизни?», «Что для меня благо?», «Что для меня мучение?». Вам очень хотелось всегда помогать другим людям.

Но сделать это с пользой для других, можно только обретя себя, свою индивидуальность.

Один из хороших путей к обретению себя – это регулярное посещение Групп поддержки.

Здесь вы обнаружите прекрасное ощущение, когда начнете проживать свою собственную жизнь.

Главная цель программы выздоровления – это в первую очередь научить вас не как уживаться с другими людьми, а как уживаться с собой. Вам представляется чудесный шанс изменяться и изменять свою жизнь. Оставьте ваши предубеждения, думайте, размышляйте, работайте по программе выздоровления, и наслаждайтесь всем тем, что подарит вам новая жизнь.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ ОТДЕЛЕНИЯ.

Отделению можно научиться! Это наука о несении ответственности за свои обязанности и поступки. Конечно, есть множество счастливых людей, которые научились этому еще в юные годы. Поэтому они чувствуют себя уверенными в жизни, доверяют себе и своим взаимоотношениям с людьми. Другие же должны пройти через множество страданий, чтобы понять, что «жить своей жизнью» это не означает «быть эгоистом». Это путь сохранения индивидуальности и наибольшей реализации своих личностных возможностей.

Когда мы это осознаем, мы пытаемся более энергично осуществлять отделение и развитие.

Но наука отделения не дается быстро и легко.

Это процесс, требующий времени.

Рекомендации по отделению.

1. Когда на вас обрушивается несправедливый гнев, критика, обиды другого человека, постарайтесь не ощущать себя виноватым, усмехнитесь внутри себя и скажите: «Это только слова и гнев другого человека, они ко мне не относятся, они несправедливы и я отказываюсь принимать их на свой счет, я прощаю злобный срыв».

2. Когда другой человек подавляет вас своим превосходством, или давит на вас холодным молчанием, оставьте его в покое. Не пытайтесь вытянуть его на разговор, не ругаетесь, не применяйте силы. Попробуйте понять, что глупая надменность или молчание – это всего на всего крючок нездорового рассудка, которым он хочет зацепить ваши эмоции, вызывать ссору, после которой вы будете расстроены, а он ощутит свое превосходство. Чтобы удержаться, и не попасться на такой крючок – глубоко вздохните, уйдите в другую комнату, включите радио, или начинайте тихонечко напевать.

Нужно осознанно перестать отвечать нездоровым поведением на нездоровое поведение.

3. Когда другой человек пытается чего-то добиться от вас, пуская в ход обещания, извинения, слезы или даже угрозы, что он сделает что-то с собой,

попытайтесь почувствовать его боль, понять, как страдает его тело, пораженное химической зависимостью, диктующее такое поведение.

Не поддавайтесь иллюзии, что своим «добрым» поступком вы можете изменить развитие болезни. Ваш близкий гораздо больше нуждается в специализированной помощи. И его путь выздоровления начнется только тогда, когда он понесет ответственность за свою жизнь на своих собственных плечах. Вам очень хочется быть в роли спасателя, но не поддавайтесь этому!

Своими действиями в реальности – вы только отнимаете у любимого человека шанс осознать свое положение и начать искать выход самостоятельно.

Когда на вас нападают (словами, угрозами, оскорблениями) – повторяйте про себя: «Отделяйся! Отделяйся! Отделяйся!» И вы почувствуете себя сильнее, и не поддадитесь, т.к. ваш разум и чувства будут отвлечены.

ПОМНИТЕ: никто не обязывал вас отвечать на каждую просьбу, вопрос или замечание. Вы ни перед кем не обязаны оправдываться в своих поступках. Вы слушаете своего близкого только потому, что его любите. Через некоторое время обстановка изменится: ваша непроницаемость вызовет раздражение просящего. Здесь уже вам нужно подумать о своей безопасности. Если бежать некуда, а на вас льется поток гневных слов и угроз, повторяйте про себя: «Он не злой, он тяжело болен, и чтобы самой не сорваться, я не буду принимать все это близко к сердцу». Попробуйте один раз выстоять в таком противостоянии, и вы почувствуете, что это возможно, и будете уважать себя за такое поведение. Только не пытайтесь брать реванш за ваше терпение, это приведет вас к новым душевным ранам, обидам, подрыву чувства собственного достоинства.

Если вы такое поведение сможете перенести и на другие взаимоотношения, это будет только на пользу вашим чувствам. Вы станете менее уязвимой пред людьми, которые будут пытаться загрузить вас ответственностью за поведение другого человека.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ ОТДЕЛЕНИЯ.

Когда мы видим, как любимый человек медленно убивает себя употреблением химических веществ, когда отношения между нами сократились до минимума (отчуждение – один из признаков созависимой семьи), то важно осознать:

Наши бессонные ночи терзаний, тяжких раздумий, сожалений или бесплодных мечтаний – это все не решает проблемы, а только ухудшает ситуацию. Нам необходимо научиться терпеливо, смотреть на то, как близкий разрушает и опустошает свою жизнь.

**БЕСПОКОЙСТВО И ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЕГО ЖИЗНЬ
– НЕ ПРИНОСИТ ПОЛЬЗЫ.**

ГНЕВНЫЕ МЕРЫ – НЕ ПОМОГАЮТ.

УТОПАНИЕ В ЖАЛОСТИ К СЕБЕ - НЕ ОБЛЕГЧАЕТ ЖИЗНЬ.

УГРОЗЫ И МЕСТЬ – ТОЛЬКО ОЖЕСТОЧАЮТ ВСЕХ.

ПРИНЕСЕНИЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ В ЖЕРТВУ – НЕ РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ

НО!

ЕСТЬ ДЕЙСТВИЕ С ВАШЕЙ СТОРОНЫ, КОТОРОЕ ПОМОЖЕТ.

ЭТО – «ВТОРЖЕНИЕ»

НО!

ЧТОБЫ ЕГО СОВЕРШИТЬ ОТ ВАС ПОТРЕБУЕТСЯ

МУЖЕСТВО

ЗДРАВОМЫСЛИЕ

И согласие с тем, что алкоголизм (наркомания, трудовголизм, обжорство, игромания и т.д.) - это ЗАБОЛЕВАНИЯ.

И говорите своему близкому о серьезности его проблемы и необходимости квалифицированной помощи.

Это может дойти до его сознания и повлечь за собой изменения, а может, и нет. Но после такого разговора ваш близкий уже знает, что вы отказываетесь оставаться в роли пассивной жертвы, т.к. готовы заботиться о своей жизни.

Помните, что в ваших страданиях виноват не ваш близкий, а вы сами, от того, что допускаете это.

И вы, же властны все изменить.

Успешным «вторжением» считается такое ваше поведение, когда вы выдерживаете поведение невмешательства, и позволяете случиться тому, чему суждено случиться.

Вам, конечно, не будет по душе такой ход дел, и вам придется терпеть, но это лучшее ваше поведение – НЕВМЕШАТЕЛЬСТВО.

Помните – что «вторжение» - это не событие, а процесс и не настраивайтесь на быстрый и конкретный результат.

ПЯТАЯ СТАДИЯ ОТДЕЛЕНИЯ.

К началу этой стадии вы уже, наверное поняли, что ваш близкий пьет (колется, играет в азартные игры, объедается, упивается трудом) не потому, что хочет навредить вам.

Другие люди часто будут пытаться заставить вас стыдиться за поступки вашего близкого, ведь им легче выразить свое негодование.

Вам следует смириться с фактом наличия болезни в вашей семье, но не следует мириться со многими другими.

Больному человеку свойственно нездоровое поведение, но лично вы не несете ответственность за это.

Очень трудно бывает отделиться и не реагировать на презрительные замечания, на насмешки, унижение, угрозы и крики. Вам может не хватать чувства собственного достоинства, чтобы спокойно это вынести, или это вас может глубоко задевать, потому что вы до сих пор высоко цените мнение о себе вашего близкого. Больной может презрительной мимикой и жестами показать, что ваши мысли и желания совершенно глупы, что он вас не принимает всерьез. Это может подрывать итак уже заниженную самооценку.

И ... Опять вы переходите к униженным оправданиям, будто и в самом деле в чем-то виноваты.

Но!

Встряхнитесь и задумайтесь, сколько вы на себе тащите! Скажите себе:

Задумайся, то, что ты читаешь, эти строки указывают на то, что ты не смирилась с такой оценкой себя, ты ищешь пути выхода из своих мучительных ощущений.

Не трать же слов впустую на оправдания перед нападающим на тебя, чтобы ситуация в семье изменилась – ты должна обладать мужеством, и ты должна действовать.

Не бойся ошибиться, ведь ты сама потом сможешь исправить свою ошибку.

А на ошибках мы учимся. А преодолевая, мы наращиваем уважение к себе.

Часто люди пытаются нас унижить из-за болезненных эгоистических побуждений. И если мы будем так же болезненно пытаться проколоть каждый мыльный пузырь, значит, мы принимаем на себя роль «Козла отпущения».

Итак:

Не оправдывайтесь, и не втягивайте себя в эмоциональный срыв. И не позволяйте себе продолжать играть роль «Рабыни Изауры» со специфическими фразами, жестами, мимикой. Эта роль не для Вас.

Освобождайтесь от прежних ролей, и не втягивайтесь в новые, которые вам навязывает ваш близкий.

ШЕСТАЯ СТАДИЯ ОТДЕЛЕНИЯ.

Эмоциональное отделение следует применить ко всем людям, окружающим вас.

Отделение – это проживание своей жизни, а не специальное средство борьбы с выходками больного алкоголизмом. Отделение означает, что вы отступаете в сторону и даете возможность другим людям развиваться самостоятельно и получать свой жизненный опыт.

В реальной жизни это оказывается непростым делом.

Но помните – это необходимо.

Когда вся семья, о которой вы заботитесь, постоянно должна объясняться перед вами о своих поступках, тревожиться о вашей оценке их действий и мыслей, о ваших чувствах по поводу их поступков – это вовсе не свидетельствует о вашей любви к ним, скорее всего вы замкнули их мир на себя. Если им приходится отстаивать свое право на свой образ мышления, на друзей по своему выбору, на жизнь со своими ошибками и пониманиями – все это лишь признаки вашего деспотизма, господства всемогущего и всезнающего вашего Эго.

Теперь, приняв решение менять обстановку в доме к лучшему, возьмите за правило – невмешательство в жизнь других, даже своих детей. Помните, подстраивание к жизни другого вредит и вам, и близким. Вы имеете право жить своей жизнью и позволить это делать любимым вами людям. Не тратьте понапрасну драгоценные часы своей жизни разгадывая движущие мотивы поступков и слов своих близких. Дайте себе обещание провести целый день, ни разу не пожелав объяснений другого по поводу его жизни. Не мучьте себя, пытаясь вообразить, что заставляет вашего мужа (сына или дочь) влезать в долги. Сосредоточьте свое внимание на решении не принимать ответственности за его (их) поступки. Прямо с этого дня откажитесь от роли судьи, прокурора или виновного. Будьте тверды в своем праве на устройство более удачной своей жизни и оставайтесь верными этому праву.

Но!

Будьте готовы!

Когда вы перестанете нести на своих плечах не свою ношу, ваши близкие будут недовольны и вам придется пережить и этот период, во имя их же блага.

Еще мне хочется вас предупредить: **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ НАВЯЗЫВАТЬ ВАШИ НОВЫЕ ЗНАНИЯ ПО ОТДЕЛЕНИЮ ВАШИМ БЛИЗКИМ.**

Все придет само собой и в свое время, не торопите события. Сосредоточьтесь на своей жизни и на себе. Вы бессильны заставить другого жить так, как вам хотелось бы. Если вы давите на человека, то вы заставляете его сопротивляться и лгать вам. И этим вы толкаете своих близких к лицемерию, т. к. возможно из любви к вам, они станут делать так, как вам хочется, будучи внутренне негативно настроены против вас.

Помните, что каждый человек имеет полное право развиваться своим темпом:

Прав тот, кто обгоняет вас в духовном росте,

Прав и тот, кто еще далеко от вас.

Занимайтесь собой, т.к. наверняка многие из ваших возможностей оказались запущенными, и очень многие новые полезные дела вами не освоены. И помните, все ваши новые начинания не принесут никакого вреда ситуации в доме. Часто можно слышать, как новички в программе говорят: «Но ведь если буду заниматься собой и своей жизнью, а дома случится что-то ужасное, я потом всю жизнь буду винить себя.»

Помните, чему суждено случиться, то случится еще скорее, если вы выберете жизнь в бесконечном страхе и подавленном состоянии. Понятно, что многие из нас привыкли жить в

страхах и горестях. Пора расставаться со старыми привычками и настраивать жизнь на улучшение.

СЕДЬМАЯ СТАДИЯ ОТДЕЛЕНИЯ.

Отделение совсем не означает, что вы подавляете свои чувства и эмоции. Каждый человек нуждается в выражении своих чувств. В ходе изменений вы будете порою ощущать смущение, т.к. вы теперь учитесь отличать – какие чувства истинные, и соответствуют происходящей ситуации, а какие – нездоровые шаблоны, выработанные вами под влиянием болезни близкого. В этом процессе познания своих эмоциональных отклонений, неоценимую помощь оказывает Группа поддержки.

В Группе поддержки вы найдете здоровый путь высвобождения от давления негативных эмоций и научитесь делать это. Вы научитесь, как выражать гнев, побуждаемый не самооправданием, а чувством собственного достоинства. Вы научитесь смеяться не для того, чтобы нравиться другим, а от того, что вам этого захочется. Вы научитесь плакать не только от состояния безысходности, а потому что слезы принесут вам облегчение, когда вам станет грустно. В Группе поддержки вы сможете найти много верных друзей, здесь вас будут слушать и понимать ваши тревоги, и здесь вы услышите правду о себе, здесь вас будут любить с самого вашего прихода – такой, какая вы есть, а ведь нам так порою не хватает этого в наших семьях. Примите же с открытым сердцем все, что предлагается вам здесь, и вы получите от этого пользу и радость. Вы передадите это другим, кто придет в группу позже вас, наполненный страданием и отчаянием.

Придя в группу поддержки и выделив из группы оптимистичного, энергичного человека, мысленно прилепите к нему, как к ведущему вас или наставнику. Это уберезит вас от склонности искать союза с людьми, разделяющими ваши негативные привычки и мировосприятие. Если вы не последуете этому совету, и сблизитесь с другим новичком в программе, здесь есть опасность отвлечься вместе от работы по программе в пустопорожном перемалывании своих бед. Итак, тянитесь за лидером, за тем человеком, который не сдастся и находит в себе силы идти через трудности личной жизни. Такой человек не побоится и такой трудности как клубок недоразумений, которым опутана ваша жизнь, он ненавязчиво поможет вам распутаться. Только истинные друзья способны отвергнуть объяснения вашего неправильного поведения. Эти люди продемонстрируют вам «жесткую любовь», они настолько желают вам добра, что постараются, чтобы вы увидели, как эгоистичная жалость к себе, или, наоборот, самоунижение берут верх в вашей жизни.

Ищите друзей ведущих здоровый образ жизни. Ходите к ним в гости, смотрите и сопоставляйте, задавайте себе почаще вопрос: «А что я считаю нормальным?» Провождение дней отдыха в здоровых семьях может просто потрясти вас и на многое открыть глаза.

Остерегайтесь старых друзей, которые привыкли к вашему печальному положению и смирились с тем, что в вашей жизни все так и будет.

Это не на пользу вашим устремлениям покончить со старым.

Помните: на старом новом пути вам многое придется делать один на один. Ведь изменить вас никто не в силах, кроме вас.

Другие могут помогать или мешать вам, но всю работу должны делать вы сами.

А работа предстоит большая.

Каждая победа дается нелегко.

Не забудьте о существовании такого тормоза как настрой на совершенный результат. Вы человек, и у вас есть ошибки на пути вашего духовного роста. И каждый раз будьте благодарны за то, что вы видите что ошиблись.

Очень полезно вести записи и наблюдения за своим продвижением через стадии отделения. Записывайте свои мысли и ощущения, когда вы пытаетесь менять свой подход к

проблемам. Очень полезно к каждой ситуации продумывать несколько вариантов выхода из нее.

Старайтесь не откладывать решение проблемы на «потом».

Чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему, вам необходима самодисциплина и принятие решения.

Но избегайте так же поспешности и не бросайтесь в преобразования чрезмерно страстно, во избежание потери чувства реальности и равновесия.

Знайте, что наиболее сложная часть ваших изменений – это перестройка мышления, а на это требуется время. Как вы поймете, что совершили истинное эмоциональное отделение? Когда у вас появится истинное сочувствие к пьющему алкоголику (наркоману) или человеку с которым вы созависимы, когда вы сумеете спокойно выслушать эмоциональные, но нечестные жалобы и обвинения другого человека, и не пойдете у него на поводу, когда вы под влиянием чьей-то критики не почувствуете себя задетой и униженной, а напротив, сумеете увидеть в этом повод для своего совершенствования.

Вы поймете, что отделились от нездоровья других людей, когда вас будут несправедливо обвинять, а вы не почувствуете виновности, когда вы начнете видеть смешные вещи в своей жизни, и сможете над ними смеяться, когда станете плакать, и вас не будет волновать, что это кто-то увидит, когда вы найдете положительный путь для освобождения гневных эмоций.

Вы достигли отделения, когда действительно осознали, насколько вашим любимым необходимо жить самостоятельно – совершать ошибки, встречаться с последствиями своих ошибок и исправлять их. И все это делать не ради вас, а ради своей жизни. Вскоре вы почувствуете, что вы полны чувства собственного достоинства, но не собственной важности.

Ваша жизнь примет реальные очертания, и все встанет на свои места. Итак, попробуйте отделиться.

Это, ключ к освобождению от многих цепей, сковывающих рост вашей личности.

ПРИНЦИПЫ ОТДЕЛЕНИЯ.

- Ты и я – мы соединены вместе, я ценю этот союз и хочу сохранить его;
- Тем не менее, каждый из нас – личность со своими неповторимыми потребностями и правом пытаться их удовлетворить;
- Я знаю, когда ты проявляешь гнев, тебе плохо. Я пытаюсь проявлять сочувствие и не отвечать злом на зло;
- Я не буду принимать обвинение и упреки за мои чувства; я так же попытаюсь не страдать вместо тебя;
- Я буду уважать твои потребности по мере моих возможностей, не забывая и о своих нуждах;
- Я не стану искать пути решения твоих проблем, не стану делать выбор вместо тебя. Я постараюсь не ждать от тебя решения моих задач и не стану принимать осуждения за мой выбор. Каждый имеет право на свое решение;
- Обещаю слушать тебя без осуждения, всегда оставляя за собой право принимать себя такой, какая я есть. Я не хочу, чтобы ты подавлял мое достоинство, взгляды, чувства, и так же я сама постараюсь не делать этого по отношению к тебе;
- Я сохраняю за собой право продолжать развиваться, как личность, и не позволю тебе препятствовать этому;
- Я думаю о здоровье, дружеских, взаимоудовлетворяющих отношениях и всю жизнь буду стремиться стать такой, какой я должна стать.