

**Г. А. Ананьева.**

# **Семья: химическая зависимость и созависимость. Работа с созависимостью.**

## **Оглавление**

<b><u>1. Вместо предисловия.....</u></b>	<b><u>1</u></b>
<b><u>2. Химическая зависимость — это болезнь.....</u></b>	<b><u>2</u></b>
<b><u>3. Семейная болезнь созависимости.....</u></b>	<b><u>5</u></b>
Семейные роли детей алкоголиков.....	7
Определение созависимости.....	8
Взрослые дети алкоголиков.....	9
<b><u>4. Путешествие в выздоровление.....</u></b>	<b><u>10</u></b>
Личное выздоровление.....	10
Восстановление семейных отношений.....	13
<b><u>5. Что представляет собой помощь созависимым?.....</u></b>	<b><u>15</u></b>
<b><u>Приложение 1.....</u></b>	<b><u>16</u></b>
<b><u>Приложение 2.....</u></b>	<b><u>16</u></b>
<b><u>Литература.....</u></b>	<b><u>17</u></b>

## **1. Вместо предисловия.**

Причиной явилась подготовка работы секции регионального семинара "Семья и профилактика наркоманий", проведение которого стало возможным благодаря поддержке Государственного комитета Российской Федерации по молодежной политике (в настоящее время Департамент по молодежной политике Министерства образования РФ).

Сегодня более доступна литература, касающаяся алкогольной зависимости. Хотелось бы подчеркнуть, что сходства между алкогольной и другими видами наркотических зависимостей больше, чем различий. Различия касаются в первую очередь физических последствий, диагностических тестов и медицинской помощи при воздержании. Общепринятые же методы лечения, а также его духовные принципы одинаковы для всех наркотических зависимостей. Поэтому то, что обсуждается в отношении алкоголизма, в существенных чертах может быть отнесено и к наркотической зависимости.

Автор-составитель выражает особую благодарность Л.М.Зориной за статью "Определение созависимости", текст которой помещен полностью в третьем разделе.

Я хочу поблагодарить также Т.И.Андрееву, президента Казанского общественного фонда "Выбор", за постоянную поддержку и новые идеи.

Особую признательность мне хотелось бы выразить моим друзьям из группы Ал-Анон "Выбор", встречи с которыми являются стимулом двигаться дальше.

## **2. Химическая зависимость — это болезнь.**

"Алкоголизм является проблемой "всей личности", и исцеление от общего поражения требует напряженного труда, особой тренировки и времени. Хотя алкоголик может иногда чудесным образом исцелиться от своего физического стремления к алкоголю, не существует мгновенного исцеления от духовного и психологического ущерба, наносимого наркотическим пристрастием" (6, с.6)

На каждые десять пьющих найдется хотя бы один — мужчина, женщина или ребенок, — который не может контролировать количество употребляемого спиртного.

Почему одни люди становятся алкоголиками, в то время как другие могут пить умеренно всю свою жизнь? Этот вопрос долгие годы ставил в тупик как исследователей, медиков, так и непрофессионалов. Наиболее популярные объяснения имеют психологический характер. Говорят, что пьющие в меру контролируют себя, алкоголики же страдают слабостью воли... "Я не могу поверить, что он позволит себе придти в такое состояние!" "Мери Энн не может удержаться от выпивки". Подобные суждения ставят под сомнение характер алкоголика и основаны на том, что в лучшем случае ему не хватает самодисциплины, в худшем же — он морально порочен. В любом случае мысль почти одна и та же: "Я никогда не позволил бы себе так опуститься".

Биологические и социальные объяснения являются менее осуждающими. Многие убеждены, что существующие специфические для алкоголиков физические проблемы: аллергии, заболевания печени, отклонения от нормального уровня сахара в крови, плохой метаболизм алкоголя, химический дисбаланс в организме — перечисление можно продолжить. С другой стороны, социологи сосредотачивают внимание на тяжелом детстве, разбитых семьях, плохом обращении родителей. Они предполагают, что, когда эмоционально обделенные дети становятся взрослыми, им остро недостает любви и единственным утешением для них оказывается бутылка.

Хотя все эти теории строятся на основе наблюдений, ни одна из них не подтверждается конкретными исследованиями. В действительности же тщательно проведенные исследования во многих случаях не только опровергают подобные распространенные предположения, но и доказывают противоположное им. Например:

1. Не существует свойств личности, характерных для алкоголизма....
2. Алкоголизм не имеет известной физической причины.
3. Тяжелое детство не является существенной причиной пристрастия к алкоголю...

Факторы развития алкоголизма (и наркомании)

Хотя и не существует известных психологических, физических или социальных проблем, общих для всех алкоголиков, некоторые подвергаются более высокому риску развития этого пагубного пристрастия. Из множества обстоятельств нашей жизни три главных фактора нуждаются в более внимательном рассмотрении:

### **1. Родословная**

Становится все более очевидным, что алкоголизм или потенциал для этого пагубного пристрастия передается от отца к сыну и от матери к дочери не из-за дурного семейного окружения, но вследствие структуры семейной наследственности. Важная роль наследственности была подтверждена несколькими независимыми исследованиями, а недавно получила чрезвычайно сильное подкрепление в результатах обследования приемных детей в Швеции, где по традиции записи об усыновлении очень хорошо сохраняются. Там было установлено, что в одной из обследованных групп пациентов сыновья отцов-алкоголиков, попавшие в безалкогольные семьи, имели — в отношении девять к одному — больше шансов стать алкоголиками, чем приемные сыновья с настоящими родителями-неалкоголиками. Наследование от матери к дочери давало отношение три к одному.

Медицинская генетика находится еще в младенческом состоянии, но никто из нас не может позволить себе игнорировать эту поразительную статистику. Быть может, для каждого из нас пришло время просмотреть свою родословную. Нет ли у нас алкоголика в доме? Нет ли у нас близкого родственника — отца, матери, дяди, тети, бабушки, брата или сестры, — находящегося в сложных отношениях с выпивкой?

Как мы выяснили, средний пьющий имеет шанс один к десяти развития патологического пристрастия к алкоголю. При наличии же алкоголика в родословной обычное умеренное потребление спиртного напоминает русскую рулетку....

## **2. Кризисы**

Отставка, неудача в делах, болезнь, развод, смерть. Ни один из нас не свободен от личных кризисов, и во время таких периодов все мы подвергаемся очень высокому риску образования пагубной привычки к алкоголю. В подобные критические периоды, независимо от нашего прежнего отношения к выпивке, и даже при отсутствии наследственной уязвимости, следует серьезно рассмотреть возможность полного воздержания от спиртного. (6, с.15)

## **3. Культура**

...Что отличает культуры с высоким процентом алкоголиков от тех, где этот процент низок? Это не связано, как часто думают, с биологическими или расовыми различиями. Двумя важнейшими факторами является отношение к открытому проявлению опьянения и то, практикуется ли потребление спиртных напитков вне времени приема пищи. Среди наций и общин, допускающих употребление спиртных напитков только за обеденным столом и нетерпимых к опьянению на людях, процент алкоголиков невысок. (6, с. 15-16)

... Общественная склонность к излишнему потреблению алкоголя является немаловажной общественной проблемой. Потребление большого количества спиртного есть в отношении алкоголизма то же самое, что курение в отношении рака легких: эффективное, надежное средство для развития заболевания. Даже при отсутствии личного кризиса и наследственной предрасположенности интенсивный прием спиртного может почти каждого в любой период жизни довести до алкоголизма. (6, с.16).

Существует ли количество спиртного, которое человек может выпить без опасений? Это вопрос, ответ на который никогда заранее неизвестен. Невозможно определить количество алкоголя, которое у данного человека вызовет привыкание: здесь слишком много переменных факторов. Тем не менее, есть некоторые характерные моменты, которые всем нам хорошо бы иметь в виду.

1. Есть "внезапные алкоголики". По причинам, которые пока неизвестны, на некоторых людей алкоголь очень сильно действует с первого же глотка или первой выпивки. Такие люди вообще не могут пить умеренно. Они немедленно теряют контроль над количеством выпитого. Внезапными алкоголиками становятся в любом возрасте, и хотя они составляют меньшинство, их число больше, чем многим из нас хотелось бы думать.

2. Интенсивное потребление алкоголя или частое состояние опьянения относится к главным факторам привыкания к алкоголю.

3. Не существует безопасных видов спиртного. Человек, который говорит, что пьет только пиво, обманывает самого себя, но не свою печень. ... Содержание алкоголя в одной банке пива равно содержанию алкоголя в одной рюмке вина.

4. Не существует безопасных количеств спиртного. (6, с.17)

В чем отличие человека, злоупотребляющего алкоголем, от алкоголика?

Злоупотребляющий алкоголем может контролировать себя: когда ему пить, сколько пить и пить ли вообще.

Алкоголик — это человек, который не может сказать заранее, когда он будет пить и сколько выпьет, и который продолжает пить даже после того, как алкоголь становится причиной неприятностей в одной или нескольких сферах его жизни — в отношениях с родными или друзьями, в плане здоровья, работы или финансов, в юридических делах и т.д.

Умеренно пьющим или непьющим крайне трудно понять эту потерю власти над собой. Соблазнительно отделаться от алкоголизма как от проблемы исключительно слабовольных людей, но истина состоит в том, что сильная воля не является защитой от алкоголизма.

Когда врачи и психиатры называют алкоголизм болезнью, многие, вполне естественно, негодуют. В их глазах такая квалификация алкоголизма — всего лишь "гуманистическая" уловка, новейшая попытка отрицать сознательную греховность человека, попытка освободить алкоголика от ответственности за его (ее) собственное поведение.

Вследствие беспомощности алкоголика и вследствие того, что алкоголизм проявляется известными признаками и очевидно зависит от наследственного фактора, не будет натяжкой назвать алкоголизм болезнью. Однако он никогда не является только соматической (физической) болезнью; скорее, алкоголизм есть типичная болезнь всей личности. В то время как больной диабетом или раком может иметь здоровые ум и чувства и глубокие дружеские и семейные отношения, алкоголик чаще всего теряет все. Его тело, разум, чувства, дух, коммуникативная сфера — больны. Если алкоголик не получит помощи во всех этих пяти сферах, его шансы на выздоровление очень невелики. (6, с.27-28).

### **Отрицание.**

"Не смейте называть меня алкоголиком!"

Алкоголики, признающие, что они потеряли контроль над потреблением спиртного, встречаются очень редко. Большинство алкоголиков не притворяются, когда отрицают свой алкоголизм. ... Типичный алкоголик может сидеть во врачебном кресле "вусмерть" пьяный, с распухшим красным носом и с печенью, опустившейся до самого таза, — и на полном серьезе утверждать, что он выпивает ради нормального общения.

У некоторых алкоголиков отрицание приобретает более тонкие формы. Покладистый алкоголик периодически признается своим родным и близким, что он "никчемная пьянь", и просит помощи и понимания. Порой он обещает никогда больше не пить. Порой просит, чтобы его любили и понимали, несмотря на его вполне человеческие слабости. В такие моменты алкоголик, как правило, очень убедителен — и очень пьян. У него нет действительного понимания своей зависимости и нет намерения отказаться от бутылки. Его мотивом, хотя и бессознательным, является желание завоевать симпатию и подорвать любую попытку помешать его пьянству.

"Я могу бросить, когда захочу", "я пью меньше, чем Гарри", "я брошу пить в следующем году". Таков обычный самообман алкоголика, и чем дальше он пьет, тем более категоричным становится его отрицание.

Как же может алкоголик игнорировать столь очевидные последствия своего пьянства и снова и снова отрицать зависимость от алкоголя? Исчерпывающий ответ на этот вопрос еще неизвестен, но можно установить некоторые способствующие этому факторы.

Пока мучительные последствия пьянства очевидным образом не перевесят его известные приятные стороны, алкоголик ни за что не откажется от своего права на выпивку.

Какими бы несчастными ни казались многие алкоголики, они еще недостаточно несчастны. Алкоголик умеет предохраняться от наиболее беспокоящих и мучительных последствий своего пьянства. Это достигается за счет: а) химического воздействия алкоголя на суждения и память (эйфория и провалы в памяти); б) изоцированной системы защитных механизмов алкоголика; в) благонамеренных стараний людей, наиболее ему близких, — его врача, священника, работодателя или сослуживцев, членов семьи и друзей. (6, с.38-41)

### **Потворство.**

Страдающий нарушениями памяти и вооруженный хорошо развитыми защитными механизмами, алкоголик оказывается как бы в клетке, которую трудно отпереть изнутри. Самостоятельно он не может признать свою зависимость от алкоголя и нуждается в помощи других людей для того, чтобы спастись от своих собственных заблуждений.

К сожалению, именно близкие алкоголику люди часто становятся "группой поддержки" его пагубного пристрастия. Несмотря на свои благие намерения, врачи, служители церкви, работодатели, родные и друзья нередко потворствуют алкоголику в продолжение его пьянства, принимая его искаженные версии происходящего и оберегая его от тяжелых последствий пьяного поведения. Движущие силы этого потворства коренятся в нашем инстинктивном стремлении утешать и защищать больных и слабых, но для алкоголика, чей единственный спасительный путь к трезвости лежит через противостояние самому себе, это имеет губительные последствия.

Каждый алкоголик посещает своего врача в среднем трижды в год, жалуясь на головные боли, депрессию, ночное потение, высокое давление, понос и сексуальные расстройства. Очень редко — если такое вообще случается — он жалуется на алкоголизм. Его цель состоит в том, чтобы

скрыть свое пристрастие и получить лечение от симптомов, благодаря которому он смог бы пить без физических страданий.

Огромное число врачей проявляет слишком большую готовность содействовать алкоголику. (6, с. 42-44)

Чем объясняется это почти всеобщее стремление защитить работника-алкоголика? Многие алкоголики — способные, даже блестящие люди, которые, даже работая вполсилы, оказываются более умелыми и компетентными, чем многие их коллеги. К тому времени, когда их алкоголизм становится явным, они часто уже проработали на своем месте несколько лет и установили тесные дружеские отношения с сослуживцами. А друзья алкоголика не защищены от его умения воздействовать на людей: в то же время они не желают лишать его и его семью источника дохода.

Защита со стороны потворствующих на работе оборачивается трагедией для алкоголика, ибо ослабляется один из самых сильных мотивационных факторов для избавления от алкоголизма — страх увольнения. Алкоголики, которым работа гарантирована, независимо от того, пьют они или нет, будут пить. У тех, кому в случае отказа пройти курс лечения угрожало увольнение, самый высокий процент среди всех групп алкоголиков...

На работе, в церкви, в кабинете врача алкоголик в изобилии получает поддержку своего недуга.

Однако самых важных союзников он находит в кругу семьи. Здесь люди, больше всего страдающие от его поведения, как раз более всех прочих вырачивают его пагубное пристрастие. При этом отношения потворства развиваются по предсказуемому стереотипу, что позволяет дать алкоголизму точную характеристику — "семейная болезнь". (6, с.46-47)

### **3. Семейная болезнь созависимость.**

Алкоголизм поражает всю семью. Согласно оценкам, каждый алкоголик оказывает сильное воздействие на жизнь, по крайней мере, четырех человек.

Каковы бы ни были личностные особенности алкоголиков, члены их семей обычно реагируют на тяжкое бремя жизни с ними достаточно хорошо предсказуемым образом. Эти реакции могут стать такими же непреодолимо навязчивыми, как и поведение самого алкоголика, и как таковые они грозят свергнуть членов семьи в настоящую болезнь — даже более серьезную, чем болезнь алкоголика.

#### **Нежелание семьи признать реальность.**

Семья алкоголика в среднем лишь через семь лет после появления явных свидетельств его патологического пристрастия признает, что в доме живет алкоголик. Еще года два они тянут с тем, чтобы обратиться за помощью.

В этом упорном отрицании фактов членами семьи и близкими друзьями, каким бы бессмысленным оно ни казалось, есть своя логика. На ранних стадиях алкоголизма редко присутствуют очевидные признаки, позволяющие отличить алкоголика от сильно или даже умеренно пьющего человека. Когда все же появляются первые угрожающие симптомы, — возрастающее потребление алкоголя, частое опьянение, изменения личности, — то ближайшие к алкоголику люди бывают ослеплены требованиями личной лояльности и страхом перед общественным осуждением алкоголизма. Для каждого из нас гораздо легче отмахнуться от вопроса о чем-то тревожащем отношении к алкоголю, приняв его за совершенно нормальное, чем допустить возможность, что у человека, которого мы хорошо знаем и любим, сформировалось социально неприемлемое пагубное пристрастие.

Искаженному восприятию реальности его (алкоголика) семьей способствует несколько важных факторов:

а) Изоляция. Редко встречается семья, в которой ведутся разговоры о присутствии в ней алкоголика. Стыд и замешательство воздвигают стену молчания вокруг каждого члена семьи и постепенно обрубают все связи между ними, кроме самых поверхностных.

Члены семьи усугубляют свою изолированность тем, что постепенно отдаляются от друзей и всяческих внешних интересов. На горьком опыте они учатся тому, что не следует приглашать к себе домой знакомых, и из-за боязни непредвиденных ситуаций, создаваемых алкоголиком, им

трудно вступать в серьезные отношения с другими людьми. Если у детей алкоголиков есть друзья, то зачастую это тоже дети алкоголиков.

Семейный мир алкоголика постепенно сужается до таких пределов, что в нем остаются лишь очень немногие, кроме самого алкоголика и тех, кто возвращается непосредственно около него. Это создает еще более благоприятные условия для выпивок и делает семью сильно зависимой от алкоголика в эмоциональном плане.

б) Эмоциональный разлад. Рано или поздно члены семьи алкоголика впадают в такой же эмоциональный разлад, которым страдает он сам. Они чувствуют себя более виноватыми в том, что алкоголик пьет "из-за них", и в том, что они ненавидят тех людей, которых, по их убеждению, должны были бы любить, и обижаются на них. Им неудобно и стыдно за алкоголика. Их раздражает собственная беспомощность. Страх перед непредсказуемым поведением пьяницы смешивается с неопределенной тревогой за будущее, а возрастающая изоляция порождает чувство одиночества и подавленности.

Члены семей алкоголиков редко делятся своими переживаниями с другими. Вместо этого они подавляют свои чувства, которые в результате образуют настоящий гнойник отчаяния и ненависти к себе. Лишенная реального представления о себе самой, семья алкоголика становится все беззащитнее перед его манипуляциями.

в) Центральное положение алкоголика. В здоровой семье никто постоянно не является центром. Внимание уделяется достижениям и нуждам каждого члена семьи, и существует здоровый взаимообмен между мужем и женой, родителями и детьми.

Алкоголик же обычно становится в семье основным объектом внимания. Поскольку его поведение непредсказуемо, и он является "неизвестным фактором", все мысли автоматически сосредоточиваются на нем. В каком он сегодня настроении? Если он трезв, что нам сделать, чтобы ему было хорошо? Если пьян, то как его умиротворить? Как нам не встать ему поперек дороги? Семья всегда начеку, пытаясь предсказать непредсказуемое и надеясь удержать скверную ситуацию, чтобы она не сделалась еще хуже.

Поскольку семья пребывает в эмоциональном разладе, и ее изоляция усиливается и поскольку алкоголик находится в центре приложения ее сил, члены семьи часто принимают и точку зрения алкоголика на действительность. Дело не в том, что он слишком много пьет, а в том, что его жена сварлива, или дети шумят, или родители несправедливы, или хозяин — настоящий надсмотрщик. Члены семьи произвольно вбирают в себя фальшивые объяснения, умозрительные построения и проекции алкоголика и, подобно ему самому, могут отрицать его пагубное пристрастие, платя при этом необычайно высокую цену за его пьянство. (6, стр. 42-53)

#### **Роли выживания.**

Каждый член семьи алкоголика, так или иначе, меняет свое поведение ради его удобства и спасения его от последствий пьянства.

#### **Главный пособник.**

Главным пособником обычно являются жена или муж, но это может быть и ребенок или кто-то другой из родителей, близкий друг, работодатель, или пастор.

В первые годы пагубного пристрастия движущими мотивами главного пособника является любовь к алкоголику и забота о нем. Часто жена, чувствуя, что муж действительно не может контролировать потребление спиртного, старается устранить само искушение. Она ищет в доме спрятанные бутылки, выливает в канализацию спиртное, разводит крепкие напитки водой и пытается обустроить социальную жизнь пьющего мужа. Она сердится на приятелей, которые пьют и "искусшают" алкоголика, и перестает принимать приглашения на вечеринки с выпивкой.

Несмотря на все эти усилия, алкоголик продолжает пить. Чтобы выжить и уменьшить нагрузки, которые, по их мнению, провоцируют пагубное пристрастие мужа, главная пособница принимает на себя одну за другой все обязанности, которые складывает с себя алкоголик.

Благие намерения главной пособницы создают алкоголику все более комфортабельные условия для выпивки. Он накормлен, ухожен. Алкоголик пренебрегает обязанностями взрослого человека, а взамен получает все жизненные удобства.

В то время как алкоголик защищен от последствий пагубного пристрастия, главная пособница все сильнее и сильнее ощущает свою несостоятельность. Она не может контролировать пьянство мужа и собственные эмоции. Она становится подавленной, угрюмой, болезненно чувствительной и раздражительной. Она ворчит и скандалит, в то время как на самом деле хочет быть любящей и

доброй. Собственное трудно переносимое поведение усиливает ее чувство вины и стыда, а ее самооценка падает до нуля.

Рано или поздно пособник приходит к крушению своих надежд. Слезы, просьбы, крики, мольбы и молитвы — ничего не действует. Невозможно больше верить никаким клятвам. При отсутствии помощи извне главный пособник и другие члены семьи должны теперь либо расстаться с алкоголиком, либо налаживать весьма сомнительную жизнь рядом с ним. (6, с. 54-57)

### **Семейные роли детей алкоголиков.**

Эти роли включают:

- а) превращение в необычайно ответственного человека;
- б) превращение в "утешителя";
- в) постоянное приспособление или отказ от ответственности;
- г) причинение хлопот.

Примет ребенок одну роль или комбинацию ролей, его самозащитное поведение компенсирует ему неадекватность родителей, прикрывает пробелы в его эмоциональном развитии и приносит видимость стабильности и порядка в хаотичную жизнь. Поскольку дети учатся доверять надежности своей стратегии овладения ситуацией, они переносят ее во взрослую жизнь.

#### **Семейный герой.**

Почти в каждой разрушенной или нездоровой семье бывает ребенок, часто старший, который берет на себя обязанности отсутствующего или перегруженного родителя. Этот ответственный, заменяющий взрослого ребенок готовит еду, заботится о финансах, обеспечивает благополучное существование младших братьев и сестер и пытается поддержать, насколько возможно, нормальное функционирование семьи. Иногда этот ребенок выступает в роли советчика, разрешая споры между родителями и пытаясь наладить испорченные отношения.

В школе семейный герой обычно является сверх-успевающим. Он может получать повышенные оценки, выполнять какие-то обязанности в классе или быть тренированным спортсменом. Он много работает над достижением целей и завоевывает одобрение учителей. Часто он является одаренным организатором или же он пользуется необычайным авторитетом среди своих одноклассников.

Сверх-успевающие дети становятся взрослыми, пробелы в своем эмоциональном развитии они обычно прикрывают интенсивной работой и самодисциплиной.

Хотя внешне эти интенсивно работающие мужчины и женщины кажутся умелыми и самоуверенными, внутренне они страдают от низкой самооценки и неуверенности в себе.

#### **"Козел отпущения".**

В большинстве дисфункциональных семей есть, по крайней мере, один ребенок, имя которому — хлопоты. Для этого ребенка правила существуют лишь для того, чтобы их нарушать. Он так постоянен в том, чтобы причинять хлопоты, что, в конце концов, становится семейным козлом отпущения, отвлекая внимание от алкоголика.

Непослушный ребенок открыл для себя важный принцип детского развития: отрицательное внимание лучше, чем отсутствие всякого внимания вообще. Его самооценка даже ниже, чем самооценка его положительно ориентированных братьев и сестер. Свое хрупкое чувство собственного "я" он основывает на знании, что он "плохой", и он тяготеет к друзьям, подобно ему, имеющим низкую самооценку.

Поскольку наркотики и алкоголь являются обычным центром подросткового мятежа, "козел отпущения" часто в раннем возрасте экспериментирует с наркотическими веществами или злоупотребляет ими. Наследственная предрасположенность может увеличивать развитие пагубного пристрастия еще до окончания юношеского возраста.

Во взрослой жизни наследие прошлого проявляется в форме сопротивления руководству, вызывающего поведения и временами неконтролируемой вспыльчивости и неистовства. Часто "козлы отпущения" готовы оскорбить, обидеть других людей. Они часто бросают школу, рано женятся (выходят замуж) или заводят незаконного ребенка, уклоняются от профессиональной подготовки и влезают в долги, которые невозможно выплатить. Несмотря на свое желание быть другими, они становятся очень похожими на своих родителей, которых они ненавидят.

### **"Потерянный ребенок".**

"Потерянные дети" страдают от постоянного ощущения неадекватности в сравнении с другими, потерянности и одиночества в мире, который они не понимают, а в действительности даже боятся. Они даже и не пытаются самостоятельно действовать, вместо этого выбирая "плыть по течению". Их низкая самооценка, их мироощущение заметны и внешне: они часто бывают застенчивыми и замкнутыми. Они предпочитают оставаться в одиночестве, научившись тому, что грезы безопаснее и приносят больше удовлетворения, чем непредсказуемые отношения с людьми.

Становясь взрослым, "потерянный ребенок" продолжает себя чувствовать человеком бессильным, не имеющим выбора или альтернатив. Обычно он тяготеет к таким же эмоционально обособленным людям, как и он сам, или вступает в брак с партнером, воссоздающим хаос его детства.

Эмоциональную обособленность и апатию "потерянного ребенка" часто ошибочно принимают за безмятежность. Приспосабливающийся ребенок, к сожалению, принимает как факт то, что он никогда и ничего не сможет изменить.

### **"Семейный шут" или "фамильный талисман".**

Эти необычайно восприимчивые дети обладают способностью даже самые тягостные моменты обращать в шутку и привыкают с помощью умело использованного чувства юмора нейтрализовать раздражение и гнев.

Взрослея, семейные шуты часто превращаются в неспособных остановиться болтунов и необычайно взвинченных людей. Даже в самые мучительные моменты они прикрывают свои глубочайшие чувства шуткой. Лишь самым настойчивым и восприимчивым из их друзей удастся прорваться сквозь покров юмора к находящимся за ним ранам.

Они могут быть очень талантливыми, но не умеют радоваться своим успехам даже вместе с другими. (2,5,6)

## **Определение созависимости.**

Само слово "созависимость" состоит из двух частей: зависимость — потеря свободы, рабство; со- что означает "совместный".

Созависимость носит характер заболевания. Это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета.

Для созависимости характерно:

1. заблуждения, отрицание, самообман;
2. чрезмерная озабоченность кем-то или чем-то при пренебрежении собой вплоть до полной потери собственного "Я";
3. компульсивные действия (неосознанное иррациональное поведение, о котором человек может впоследствии сожалеть, но, все же продолжать действовать так же, как бы движимый невидимой внутренней силой);
4. навязчивая потребность совершать определенные действия по отношению к другим людям (опекать, подавлять, возмущаться и т.п.);
5. привычка испытывать одни и те же чувства (жалость к себе, гнев, раздражение и т.п.);
6. "замороженные" чувства и связанные с ними проблемы в общении, интимных отношениях и т.п.;
7. неумение разграничить ответственность за себя и за другого (взрослый отвечает за себя перед другими, созависимый отвечает за других перед другими и перед собой);
8. потеря границ; созависимый позволяет себе вторгаться в чужую жизнь так же, как и другим позволяет вторгаться в свою, решать за себя "что хорошо для него, что плохо";
9. низкая самооценка, граничащая с ненавистью к себе;
10. нарушения здоровья, вызванные постоянным стрессом.

Созависимый — это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и который полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой



человек может быть ребенком, супругом, родителем, братом или сестрой, клиентом, лучшим другом, он может быть алкоголиком или наркоманом, больным умственно или физически). Это является попыткой обрести уверенность в себе, осознание собственной значимости и попыткой определения себя как личности.

Созависимость является самым распространенным заболеванием. Она приводит к нарушениям на всех уровнях: физическом, эмоциональном, поведенческом, социальном и духовном.

Созависимость лежит в основе всех зависимостей: химической зависимости, зависимости от денег, пищи, работы, секса и т.п. (2, 3, видеоматериалы)

### **Взрослые дети алкоголиков.**

Существует миф (ложное убеждение), что лишь непосредственное общение с активным алкоголиком или наркоманом может оказать определенное влияние. Однако ни развод, ни расставание, ни даже смерть химически зависимого человека не останавливают развитие созависимости в семье. Отдельно стоит сказать еще об одной группе жертв алкоголизма (и наркомании) — это взрослые дети алкоголиков. Многие из них во взрослой жизни испытывают проблемы, которые являются последствиями прошлого.

#### **Характерные черты взрослых детей алкоголиков.**

##### *Низкая самооценка.*

Невозможно, воспитываясь в обстановке эмоционального пренебрежения или, в лучшем случае, противоречивого воспитания, обрести достаточную уверенность в своих силах.

Взрослые дети алкоголиков — большие мастера в создании своего внешнего образа: они стремятся убедить окружающих, что у них "все в порядке", надеясь одновременно убедить в этом и себя. Положительные внешние изменения не приводят, тем не менее, к преодолению чувства неполноценности. Возникает "синдром самозванца", постоянный страх разоблачения, установления, кто он есть.

##### *Фокусировка на внешнее окружение.*

Химически зависимые семьи вынашивают мысль, что если выждать достаточно продолжительное время, то все встанет на свои места без принятия определенных мер. Постоянная жизнь в атмосфере стресса, когда превалирует чувство беспомощности, приводит к мысли о том, что не стоит что-либо менять, так как ни к чему хорошему это не приведет.

Члены семьи очень редко в состоянии определить приоритеты.

Даже когда дети считают, что что-то можно сделать и добиться изменений, и выражают свое недовольство родителями, модель пассивности остается врезавшейся в их сознание, и будет прослеживаться при решении проблем в их уже взрослой жизни.

Взрослые дети алкоголиков считают себя жертвами обстоятельств, не способными контролировать события жизни.

Решение проблем взаимоотношений видится взрослым детям алкоголиков в желании другого человека измениться. Они не способны видеть, что их собственная реакция на проблему может лишь усилить стрессовую ситуацию. Они уверены, что не могут управлять своими мыслями или чувствами и поэтому должны реагировать автоматически, раздражаясь, обвиняя и угрожая всякий раз, когда другие "провоцируют" их.

Каждое утро взрослые дети алкоголиков оценивают предстоящий день по поступкам, мыслям, чувствам других людей и вообще по тому, "как идут дела". Их часто называют "сверхбдительными" за постоянное проявление исключительного интереса ко всему, за способность улавливать малейшие внешние признаки, например, выражения лиц, психологическую атмосферу комнаты и т.п. Такая способность развивается в силу необходимости в семье алкоголика, где моральный климат полностью зависит от того, что алкоголик делает или что он делал вчера вечером. Фокус на внешнее окружение в химически зависимых семьях приводит к тому, что взрослые дети алкоголиков живут реакциями на окружающий мир, и их чувства и принимаемые решения часто зависят от этого. Они искренне заблуждаются, полагая, что, когда "обстановка" измениться, у них все будет хорошо.

##### *Неспособность идентифицировать или выразить чувства.*

Научиться различать чувства и выражать их уместным образом можно лишь в результате тренировок или моделирования в семье. Когда такая возможность в семье отсутствует или, еще хуже, обстановка агрессивна, дети усваивают определенные модели поведения.

Взрослые дети алкоголиков могут думать о чувствах и могут научиться их развивать путем имитирования реакций и поведения других людей. Они могут точно знать, что они должны чувствовать и даже как реагировать при этом, но в действительности, сами не чувствуют в полном смысле этого слова. Со временем они становятся замкнутыми, теряют контакт со своим внутренним миром. Взрослые дети алкоголиков могут хорошо понимать других страдающих людей и даже помогать им, но оказываются не в состоянии справиться со своими переживаниями.

Некоторые взрослые дети алкоголиков как бы дают себе разрешение выражать определенные чувства, например, раздражение, ранимость, печаль и т.д.

Женщины обычно избегают гнева, они позволяют себе рыдать, но никогда не выражают ярости.

Неспособность определять и выражать чувства приводит к бесплодным попыткам в интимной сфере. Если вы знаете, как я чувствую, вы знаете меня. Если я не знаю, как я чувствую, и даже если я знаю, но не могу рассказать вам, мы никогда не будем способны соединиться интимным образом. Взрослые дети алкоголиков чувствуют себя хорошо лишь с теми, кто имеет такой же или похожий уровень способности чувствовать.

*Неспособность попросить помощь.*

В химически зависимых семьях существует закон жизни: если ты не позаботишься о себе сам, то никто о тебе не позаботится. Детям становится ясно, что у родителей не остается для них ни душевных, ни физических сил.

Став взрослыми, дети алкоголиков не могут надеяться на то, что другие желают им помочь, и становятся неспособными сами просить помощи у других даже в таких простых случаях, как подвезти на работу или получить чашку кофе. В то же время они обязательны в отношении помощи другим, даже когда нет необходимости или люди не заслуживают этого. Такая модель поведения, когда избегаются любые разговоры о помощи в связи с личными трудностями, ведет к обострению проблем и необходимости дальнейшего отрицания. Не имеет значения, большие это или маленькие проблемы, реакция детей алкоголиков одинакова.

*Экстремальное мышление.*

Эта черта касается способности принимать решения, рассматривать альтернативы и соответственно действовать в трудных ситуациях. Наиболее типичная реакция на повседневные проблемы в семьях алкоголиков: "этого не происходит". Такая тенденция ведет к тому, что проблема откладывается до тех пор, пока она не станет еще острее, и ее нельзя уже избежать.

Когда кризисная ситуация неизбежна, то процесс принятия решения и последующих действий главным образом сводится к поиску виновного, а затем наблюдается либо чрезмерная активность, либо почти полная пассивность. Экстремальное мышление приводит к тому, что члены семьи или ничего не делают вообще, или принимают абсурдные решения.

Этот далеко неполный перечень характерных черт дает возможность представить те трудности, с которыми сталкиваются взрослые дети алкоголиков. Они влияют на семьи, которые создают взрослые дети алкоголиков. (5, с. 5-19)

## **4. Путешествие в выздоровление.**

### **Личное выздоровление.**

Хотя нет двух людей, которые одинаковым образом и за один и тот же отрезок времени прошли период выздоровления, вместе с тем определенные "вехи" могут быть как бы характеристиками пройденных отрезков длительного процесса.

С т а д и я I — Что происходит со мной?

Это начальная стадия, на которой могут решаться следующие задачи:

1) идентификация проблемы;

2) прекращение "обета молчания"

3) обращение за помощью.

С т а д и я II — Кто я?

Создавая псевдо-личность, необходимо выяснить, кто же мы есть на самом деле. Решаются задачи:

1) удовлетворение собственных потребностей как образ жизни;

2) умение выражать болезненные переживания;

3) естественное выражение чувства страха и вины.

С т а д и я III — Кем я хочу стать?

Многие перемены возможны, когда выздоравливающий человек чувствует себя свободным в выборе новых убеждений, моделей поведения и точек зрения. Решаются задачи:

1) процесс выздоровления — это скорее приключение, нежели цель;

2) самопрощение;

3) всепрощение.

Процесс выздоровления развивается до того момента, когда его уже нельзя называть ВЫЗДОРОВЛЕНИЕМ, и ему уже больше подходит название ЖИЗНЬ. (5, с. 111)

"Главному пособнику" для выздоровления нужно:

1. снять с себя ответственность;

2. ощутить свои чувства;

3. сосредоточиться на себе (своих желаниях и потребностях);

4. осознать свою ответственность перед собой за свою жизнь и позволить другим сделать то же самое;

5. научиться обращаться со злостью, не впадая в обвинения и не приходя в состояние неуправляемости.

Сильными сторонами, которые могут использоваться в выздоровлении, являются способность давать подпитку, любить, отдавать.

"Семейному герою" нужно научиться:

1. просить о том, что ему нужно, и принимать помощь;

2. принимать поражение;

3. снимать контроль, расслабляться и дать всему идти своим чередом;

4. сосредоточиться на себе и перестать решать и думать за других;

5. осознать свои потребности, быть честным с собой.

Он может опираться на свое умение работать.

"Козлу отпущения", чтобы встать на путь выздоровления, нужно:

1. прорваться сквозь стену гнева к больному месту, к чувству обиды;

2. научиться обсуждать, а не бунтовать.

Сильные стороны, которые помогут в выздоровлении — способность видеть действительность, хорошая интуиция, чувствительность и мужество.

"Семейному шуту" нужно научиться:

1. принимать на себя ответственность;

2. рискнуть быть серьезным;

3. быть уверенным.

Реализовывать эти нужды можно, опираясь на сильные стороны — юмор, умение играть и умение получать удовольствие.

"Потерянному ребенку" нужно:

1. выйти из своего чувства одиночества и потянуться к другим;
2. научиться справляться с одиночеством;
3. признавать, что испытывает боль;
4. создавать новые близкие взаимоотношения.

Опорой в этом процессе могут стать сильные стороны, такие как терпение, независимость и творческие способности.(2)

Выздоровление от созависимости и выздоровление от химической зависимости удивительно похоже и проходит через 4 этапа:

### **Этап 1. Выживание.**

Этот этап характеризуется отрицанием своей проблемы. Множество защитных механизмов способствуют отсрочке признания своего бессилия перед другими людьми, невозможности контролировать их и неуправляемости собственной жизни. Отрицается наличие разрушительных чувств. Пока еще сохраняется иллюзия того, что то или иное поведение продиктовано собственным выбором, а не компульсивностью, которая фактически и руководит их жизнью. Созависимый отрицает ограниченность собственных возможностей, он гордится тем, что благодаря своей силе воли может выдержать еще одно разочарование.

Что же происходит, когда созависимый отходит или воздерживается от отрицания? Воздержание может стоить больших эмоциональных затрат. Человек может потерять отношения со значимыми людьми, и если ощущение своей личности было связано с этими взаимоотношениями, то выздоровление может представлять очень большой риск.

Отказ от отрицания мог бы проходить легче, если бы созависимый поверил в то, что улучшения возможны, а также мог бы облегчаться системой поддержки.

### **Этап 2. Переотождествление.**

На определенном этапе (часто от отчаяния) система защиты созависимого может быть поколеблена. Приходит осознание и отчетливое ощущение всей той боли, которой пронизана жизнь.

Это осознание может наступить в результате:

- серии кризисов;
- когда человек "достигает своего дна" и теряет все (семью, друзей, работу, финансовое положение);
- трагического события (несчастный случай, увечье);
- интервенции.

Интервенция — процесс прямого вмешательства в течение болезни. Она проводится, когда у зависимого еще есть достаточно физических и эмоциональных ресурсов для выздоровления.

В результате в системе отрицания образуется трещина, и через нее как зависимый, так и созависимый начинает видеть истинное положение дел.

Этап переотождествления — осознание себя и своей проблемы. До вступления в этот этап человек уверен, что с ним все в порядке. На этом этапе человек готов признать свою зависимость или созависимость.

Такое признание приносит три положительных результата:

1. облегчение оттого, что ты можешь более объективно посмотреть на себя;
2. возможность взглянуть на свое прошлое с новых позиций;
3. возможность наконец-то посмотреть в будущее, потому что уже есть реальное основание для надежды.

Принять, что ты созависим, трудно. Это означает расстаться с ролью мученика или праведного преследователя. Признание созависимости требует принятия на себя полной ответственности за свое дисфункциональное поведение. На этап переотождествления созависимые вступают, только убедившись, что непризнание реальности принесет еще больше боли, чем ее признание. Но когда "диагноз поставлен", появляется возможность реальных изменений.

Признание созависимости — это еще полдела. Необходимо признание ограниченности своих возможностей. Когда признаешь, что далеко не все в жизни подвластно твоим возможностям, то перестаешь относить неуправляемость своей жизни за счет своей неадекватности или нехватки силы воли. Это тоже приносит облегчение.

Существует опасность остановиться на этом этапе. Тогда созависимый, признавая свое бессилие, продолжает вести себя так, будто все подвластно и подконтрольно его воле, он удваивает усилия и быстро изнашивается.

Для выздоровления необходимо изучить, что же на самом деле находится в сфере человеческих возможностей, и чем человек может управлять. Главное здесь понять и принять, что большая часть окружающего мира лежит вне сферы воздействия нашей воли и не подвластна ей.

### **Этап 3. Работа с ключевыми проблемами.**

На этом этапе созависимый глубже и шире осознает свое бессилие и начинает использовать это осознание в практических делах своей жизни. Это очередной парадокс: победа через поражение. Это означает, что созависимому надо отступить, чтобы продвинуться вперед. Нужно воздерживаться от прежнего образа действий, от старой стратегии и тактики, которые только усугубляли и затягивали проблему, не разрешая ее.

В конечном счете, выздоравливающий должен принять, что взаимоотношениями вообще нельзя управлять усилием воли. Для успешных взаимоотношений каждый партнер должен быть независим и автономен. Созависимым трудно пережить эту мысль, здесь требуется огромное усилие веры, и тогда наступает осознание того, что невозможно контролировать не только чувства другого человека, но и свои-то собственные чувства держать под контролем. И самое большое, что мы можем сделать — это честно осознать свои чувства. Честно реагировать на них по возможности здоровым и адекватным поведением.

### **Этап 4. Реинтеграция (достижение новой целостности).**

На подходе к этому этапу выздоравливающий уже обратил свое поражение в добровольную капитуляцию, слепое усилие воли в решение проблем, в готовность к изменениям и принятию. Многие выздоравливающие пытаются избежать этапа реинтеграции, потому что в нем тоже заключен парадокс. Достигнув состояния здоровья и свободы, которые когда-то казались недостижимыми, созависимые (и зависимые) не должны возобновлять установку на свою личную силу.

На этом этапе созависимый достигает принятия себя таким, каковым он является. Самоценность уже не является чем-то, что надо заслуживать бесконечными личными достижениями или через взаимоотношения.

Самоценность становится побочным продуктом постоянного поддержания целостности во всех сферах своей жизни. А как человек достигает целостности? Благодаря осознанию, а не отрицанию, честности, а не скрытности, сознательному контакту со своими духовными устремлениями, а не высокомерию или дерзости. Все это можно сознательно культивировать и взращивать.

Вступив на этот этап, человек возвращается к состоянию контролируемости своей жизни, но это уже другой контроль, это результат выздоровления. Основой такого контроля является самодисциплина, а не свобода действий и вседозволенности.

У каждого выздоровление протекает по-разному. Люди вступают в определенные этапы в разное время и идут к ним разными путями. Но те, кто прошел далеко по пути выздоровления — критерием является внутреннее ощущение "легкости", свободы, принятия себя — часто описывают свое путешествие в похожих выражениях. И вышеописанные четыре этапа выздоровления представляют собой как бы резюме той мудрости, которую путешественники открыли в пути. (3)

## **Восстановление семейных отношений.**

Один из самых опасных мифов, связанных с алкогольной зависимостью, это вера в то, что как только алкоголик бросит пить, все его семейные проблемы разрешатся сами собой. Распространенность этого заблуждения ведет к тому, что процент разводов в семьях алкоголиков после того, как они прекращают пить, выше, чем тогда, когда они пьянствовали. Дело в том, что модели отношений и поведения, сложившиеся на протяжении многих лет, не устраняются в одночасье. Нерешенные проблемы не только угрожают супружеской жизни и состоянию отдельных членов семьи, но они способствуют тому, что выздоравливающий алкоголик нередко возвращается к пьянству.

Проблемы, с которыми сталкивается семья выздоравливающего алкоголика, преодолимы. Хотя члены семьи счастливы оттого, что алкоголик трезв, они живут в постоянном страхе, что он может снова начать пьянствовать. Если он поздно возвращается домой, они принимают его, не пахнет ли от него алкоголем. Если он угнетен, близкие беспокоятся, не сделали ли они чего-нибудь такого, что толкнет его к выпивке. Часто возникают всевозможные споры — прежние обиды и упреки мешают простить и забыть. Сохраняются старые формы общения, и члены семьи оказываются не способны говорить друг с другом без привычных придирок, обвинений и лжи. Кроме того, выздоравливающий алкоголик слишком занят собой и своим лечением. Часто он бывает чрезмерно увлечен новыми встречами, собраниями и товарищами и поэтому не уделяет должного внимания семье. Бывает, он говорит на непонятном для других жаргоне, а его растущее самоуважение и самодостаточность усиливает у близких и без того острое чувство незащищенности.

Если перед членами семьи возникли эти проблемы, стоит воспользоваться профессиональной помощью и следовать собственной программе излечения.

#### **Важно помнить:**

1. В семье должен быть мир, независимо от того, пьет алкоголик или нет.
2. Хотя в идеале в семье и болезнь, и здоровье — общие, в действительности каждый член семьи живет в своем мире, поэтому близкие должны дать ему возможность по-своему справиться со своими проблемами.

#### **Важнейшие шаги, которые стоит предпринять членам семьи:**

##### *1. Осознать проблемы.*

Многие созависимые на протяжении долгих лет не осознают своих эмоций, не задумываются над источником внутреннего напряжения. В результате они становятся не способными понимать самих себя и друг друга. Нередко они нуждаются в посторонних наблюдателях, которым они могли бы довериться, и которые помогли бы им распознать проблемы и научить их справляться с трудностями на пути здорового развития личности. Такую помощь могут предоставить группы самопомощи, работающие по программе выздоровления 12 Шагов Ал-Анон (для близких алкоголиков), Нар-Анон (для родственников наркоманов), Алатин (для детей алкоголиков и наркоманов), АКОА (для взрослых детей алкоголиков), а также профессиональные консультанты, специализирующиеся в области химических зависимостей и семейных отношений. Членам семьи важно самим работать по программе 12 Шагов и обратиться, если есть возможность, к консультанту в качестве единой группы.

##### *2. Избавиться от нереалистичных ожиданий, связанных с выздоровлением алкоголика.*

Ложные надежды и разочарования — самая опасная ловушка, которая подстерегает семью в первые годы выздоровления. Члены семьи часто бросаются из крайнего оптимизма в крайний пессимизм. Когда алкоголик пьет, близкие живут в фантастическом мире, где все проблемы сфокусированы на избавлении его от пьянства, разочарованием становится открытие, что с ним трудно ужиться, даже когда он трезв. В самом деле, выздоравливающий алкоголик может стать еще более ранимым и раздражительным, чем раньше. Проходят месяцы, прежде чем он научится адекватному зрелому поведению взрослого человека.

Чтобы избежать эмоционального стресса, радость, вызванную трезвостью алкоголика, важно умерить сознанием того, что разочарования и поражения — естественная часть процесса выздоровления, и что сам алкоголик и его семья должны объединить свои усилия на два и более года. Члены семьи, как и сам выздоравливающий алкоголик, должны научиться жить в повседневной жизни, ставя реальные цели, избегая внезапных изменений. К трудностям следует относиться как к данности и не думать, что кто-то может предложить средства от всех семейных проблем, которые будут работать сами по себе. Членам семьи самим предстоит решать непростую задачу применения этих средств в собственной жизни и в конкретных обстоятельствах. Никто посторонний не может сделать семью счастливой, поэтому друзья и духовные руководители не должны брать на себя чужие обязанности и порождать нездоровую зависимость.

##### *3. Забыть прошлое.*

Для членов семей алкоголиков отказ от старых защитных механизмов, тягостных воспоминаний, гнева и обиды — важнейший шаг к духовному и душевному выздоровлению. Подобный отказ редко происходит моментально, часто он требует длительного привыкания к честному и открытому общению.

Опыт свидетельствует, что семьи, упорствующие в своем взгляде на алкоголика, как на дурного человека, который заслуживает наказания, становятся жертвами общей семейной болезни. Только тогда, когда они начнут смотреть на алкоголика, как на нуждающегося в помощи больного, они найдут духовные и эмоциональные силы, необходимые им для собственного исцеления.

#### *4. Научиться новым способам общения.*

После долгих лет жизни рядом с алкоголиком его близкие плохо понимают принципы общения нормальных взрослых людей. Слишком долго они пользовались словами только для нападения и защиты. Теперь они должны научиться или снова овладеть искусством говорить правду с любовью. На место контроля и маскировки своих чувств должно придти честное и открытое общение.

#### *5. Расширить круг интересов.*

Пьющий алкоголик обычно становится центром внимания всей семьи, а для некоторых ее членов его поведение и настроение превращаются в настоящую Obsession. Независимо от того, лечится алкоголик или нет, важно, чтобы его близкие сумели отодвинуть мысли о нем на периферию сознания и заполнить образовавшийся вакуум новыми интересами и видами деятельности. Для некоторых "сход с орбиты" алкоголика требует огромного мужества, и вначале они нуждаются в сильной поддержке со стороны. Награда за этот трудный шаг так велика, как велики многообразие и красота Божьего мира. (6, с. 128-135)

## **5. Что представляет собой помощь созависимым?**

Диапазон помощи созависимым постоянно расширяется. Появляются новые методики, постоянно, по мере накопления знаний и опыта, изменяются уже отработанные способы.

Нет одного правильного пути, поэтому важно двигаться и расширять формы помощи созависимым.

Хотелось бы обозначить некоторые из возможных форм помощи.

### **1. Просвещение.**

Это стартовая позиция для идентификации проблем созависимости.

Часто выражается сомнение в целесообразности просвещения, которое лишь воздействует на болевые точки созависимых, но не приносит облегчения. Просвещение не вызывает дополнительных душевных мук, оно помогает человеку осознать их и найти им объяснение. Созависимые члены семей алкоголиков и наркоманов постоянно живут в муках. Их боль просто не "лежит на поверхности". Для того, чтобы почувствовать необходимость обратиться за помощью, важно осознать и почувствовать эту боль. Эта боль не наносится лектором или консультантом. Боль — открытая дверь для следующего шага на пути к выздоровлению.

Когда люди как бы вновь чувствуют свои скрытые душевные муки, они либо захотят обратиться за помощью, либо найдут другой способ подавления своей боли. За ними остается право сделать выбор.

Задачи информирования и просвещения могут брать на себя специализированные телефоны доверия, профилактические службы и другие специализированные учреждения. Их можно начинать решать через СМИ.

### **2. Психологическая поддержка и самопомощь.**

Одним из возможных видов помощи являются профессионально руководимые группы, ставящие задачи информирования, определения готовности к изменениям, обсуждения волнующих проблем. При этом ? практикуются споры, открытое выражение чувств, обратная связь. Впоследствии такие группы могут проводить в жизнь 12-шаговую программу выздоровления, а также оказывать постоянную психологическую поддержку.

Становятся доступными группы самопомощи, работающие по программе 12 Шагов. Это — Ал-Анон (группы для близких алкоголиков), Нар-Анон (группы для родственников наркоманов), Алатин (группы для детей и подростков из семей алкоголиков и наркоманов), АКОА (группы для взрослых детей алкоголиков).

### **3. Помощь профессиональных консультантов по проблемам химических зависимостей и семейным проблемам.**

Этот вид помощи обычно соотносят с профессиональными действиями, способствующими процессу выздоровления. Лечение может проходить в стационарах (насколько нам известно, в нашей стране еще не развит этот вид помощи созависимым), амбулаторно, быть индивидуальным, в составе группы, семейной пары или всей семьи. Каждый вид лечения играет свою роль в общем процессе, в идеале они должны совместно "работать" на общий план выздоровления как созависимого, так и его семьи.

## **Приложение 1.**

Семейные группы Ал-Анон — это товарищество родственников и друзей алкоголиков и наркоманов, которые делятся друг с другом своим опытом, силой и надеждой, чтобы решить общие проблемы. Мы верим, что алкоголизм и наркомания — это семейная болезнь и что перемена отношения к ним может способствовать выздоровлению.

Ал-Анон не связан с какой-либо сектой, вероисповеданием, политической группировкой, организацией или сообществом; не участвует в полемике по каким бы то ни было вопросам, не выступает ни за, ни против чего бы то ни было. Членство в нем бесплатное. Ал-Анон — это организация, целиком существующая на добровольные пожертвования своих членов.

У Ал-Анона только одна цель: помочь семьям алкоголиков и наркоманов. Мы помогаем, соблюдая Двенадцать Шагов, давая приют семьям алкоголиков и наркоманов и утешая их; понимая и ободряя самих алкоголиков и наркоманов.

### **ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ**

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем и наркотиками, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только это возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах

## **Приложение 2.**

Адрес, куда Вы можете обратиться за дополнительной информацией или помощью:



## Литература.

1. День за днем в Ал-Аноне.
2. И.Дьячкова. Семья в процессе выздоровления. Лекция для родственников.// Материалы центра "Выздоровление", г. Москва. (Самиздат)
3. И.Дьячкова. Созависимость. Лекция для родственников.// Материалы центра "Выздоровление", г. Москва. (Самиздат)
4. Пособие для организаторов христианских групп поддержки "Опора". Алкоголизм. Наркомания. Семья. УИЦ "ОПОРА". М., 2000.- 96 с.
5. Энн У.Смит. Внуки алкоголиков. Проблемы взаимозависимости в семье. М., "Просвещение", 1991, — 127 с.
6. Андерсон Спиккард, Барбара Томпсон. Страсть к спиртному. Что следует знать об алкоголизме. — Минск: Белпринт, 1998. — 160 с.