

## **ТРЕБОВАТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ**

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

### **ЧУВСТВО ВИНЫ**

Вся семья наркомана выбита из нормальной колеи и страдает. Обычно родители ощущают ответственность за состояние ребенка и задают себе вопросы: «Где упустили? В чем наша ошибка?» Вопросы правомерные, но, даже ответив на них, вы не видите выхода из ситуации. Самому же наркоману выгодно, что вы ощущаете себя виновными, и он/она также привыкает к мысли: «Это вы во всем всегда стремились только подавлять меня, командовать, унижать (или вам не было дела до меня) и т.д.». И все это еще больше усиливает родительское или супружеское чувство вины.

### **ГНЕВ**

Все в семье становятся раздражительными. Нет ничего удивительного в том, что обычно уравновешенные и здравомыслящие взрослые, под влиянием резко изменившегося поведения своего ребенка, начинают говорить и совершать поступки, ранее им не свойственные.

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

### **ВРЕДЯЩАЯ ЗАЩИТА СВОЕГО РЕБЕНКА**

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

Родители боятся, что наркоман испортит себе жизнь, поэтому они пытаются вмешаться и исправить его поступки, исходя из лучших намерений. Возможно, одни в первую очередь думают о своей репутации, другие делают все это, движимые чувством вины, третьим невыносимо видеть сына или дочь страдающими.

### **НАГРАДЫ ЗА ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Спасая наркомана и заглаживая его ошибки, родители усиливают его склонность продолжать поведение, являющееся основной причиной его беды. Ведь за свое плохое поведение он/она получает вознаграждение - сначала в виде кайфа от наркотика, а потом еще и облегчение всех последствий - на работе все улажено, долги все отданы, проданные вещи заменены новыми.

Таким образом, «заботливые» родители сделали все, чтобы ребенок не столкнулся с результатами своего поведения и не сделал бы нужных выводов. Ребенок, которому постоянно прощают то, что он/она прогуливает, а потом и теряет учебу (работу), что не несет обязательств по долгам, за то, что теряет (а потом и ворует) деньги или вещи - такой ребенок практикует в своей семье безответственность, становится непригодным к жизни в обществе.

## УХОДИТ ЛЮБОВЬ

В семье, где нарастает пристрастие к наркотикам, ощущается уменьшение чувств любви. Мы - всего лишь люди, поэтому зачастую любовь наша обусловлена. Если любовь не вознаграждается ожидаемым, она угасает. Любовь живет любовью. Если же в ответ на любовь нет ничего хорошего, она становится горечью.

## НУЖНА ТРЕБОВАТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

Когда наркотики (включая и алкоголь) становятся для употребляющего их важнее по значению, чем его близкие, чувство любви подвергается испытанию. Те, кто, к сожалению, зачастую уже осознали губительность своего пособничества, выявили альтернативу такому поведению, это - «требовательная любовь». Любить своего ребенка требовательной или суровой любовью, значит, заботиться о нем настолько, чтобы уметь сказать ему «нет» в ответ на злоупотребления, не вредить ему, но быть готовым дать отпор обидчику.

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

Когда родители находят в себе силы и терпение осуществлять требовательную любовь, каждый начинает нести ответственность прежде конечно, не прекращаете любить и проявлять заботу, вы только прекращаете - давить, влиять, покрывать его/ее ошибки. Конечно, ваше живое сердце будет полно страхов, но преодолевать их вы будете с Богом и другими людьми с такой же проблемой как ваша, но уже перешагнувшими черту отчаяния. Работая над собой, укрепляя дух, получая знания о заболевании «наркомания», вы будете расти, и выздоравливать, и это отразится на самом больном.

Признать свое бессилие - начало пути к выздоровлению.

## 12 ЭТАПОВ ТРЕБОВАТЕЛЬНОЙ ЛЮБВИ

### ПЕРВЫЙ ЭТАП

*Я бессильна (лен) удержат сына (дочь) от употребления наркотиков. Я обращаюсь в этом за помощью к любящему Богу.*

На этом этапе родители наркоманов признают, что они бессильны перед проблемой наркомании, перед возможностью исправлять жизнь другого человека. Признать свое бессилие не на словах, а на деле, непросто. Большинство из нас просто ошеломит такая мысль - "Оставить ребенка один на один с его проблемой". Ведь мы не можем отделить проблему сына или дочери от своей проблемы. "Я должна что-то сделать с ним/с ней. Если он/она еще не меняется, значит, я должна еще больше стараться", - считает мать наркомана. Родители убеждены, что дело еще в их руках, надо только сильнее - ругать, угрожать, настаивать, упрашивать и т.п. И вдруг Первый Шаг предлагает - "остановиться и признать свое бессилие". Нас убеждают - ничего не надо делать, напрасно пытаться уберечь наркомана от критической ситуации, к которой он ведет себя сам. Нам же кажется, что совсем наоборот, именно мы должны и можем решить проблему сына/дочери. Поэтому, только тогда, когда мы полностью измучаем себя и истощим физические и моральные силы в поисках средств воздействия на наркомана, мы оказываемся, способны в поисках средств прийти к смирению и признать: "мы не в состоянии его изменить, его болезнь сильнее нас".

Только в своем бессилии мы признаем, что не властны изменять решения другого человека (даже своего ребенка). Попытки управлять **им** не дают никакого результата; ребенок все больше отдаляется от нас. Все, что здесь пишется, это не просто логические выводы - это опыт других родителей. Они прошли до вас этим путем, и они утверждают - дорога к выздоровлению начнется с ПЕРВОГО ЭТАПА. Признаться в бессилии и "отпустить". Сделать это легче, когда у вас есть понятие "Высшая сила" (или Бог).

Вы не просто отступаете от своего больного ребенка, нет, вы -доверяете его/ее заботе Любящего и Всемогущего Бога. Вы сами,

## **ВТОРОЙ ЭТАП**

Мой сын/дочь имеет собственные потребности и чувства. Я постараюсь бережно относиться к его/ее внутреннему миру.

В любом возрасте у человека есть свой ряд потребностей. Младенцу нужна нежная опека, кормление и бережная защита. Дети постарше уже нуждаются в защите, обучении, в честном и требовательном воспитании. Подросток должен увидеть и познать мир вне себя, получить признание сверстников. Взрослому необходимо чувство собственной полноценности и цель жизни.

Человек в любом возрасте нуждается в удовлетворении основных потребностей, необходимых для его существования - еда, крыша над головой, одежда. Кроме основных, есть и другие, не менее важные потребности человека: желание быть признанным и желанным. И еще: все мы нуждаемся в хорошем отношении к себе и другим людям.

Трудно почувствовать потребности другого, если тот проявляет безразличие к нашим чувствам, да и к своим тоже. Когда пристрастившийся к наркотикам ребенок начинает лгать, грубить, ловчить, вынуждать нас к чему-либо, мы огорчаемся, злимся, порой теряем равновесие и совершаем неблагоприятные поступки. Когда он/она абсолютно пренебрегает своим здоровьем, своей жизнью, будущим, родителям очень трудно заботиться о таком ребенке. Как же любить ребенка, который хитрит и врет, пропускает занятия, съезжает на «двойки», вылетает из учебного заведения, грубит дома, не помогает, не желает ничего обсуждать - как его/ее любить?

Мы сможем многое пересмотреть и обрести новое понимание любви- любви суровой, в нашем содружестве «Родители наркоманов». Здесь мы сможем обрести утраченное душевное равновесие и здравомыслие, а затем, сможем за проявлениями болезни, вредными поступками и привычками увидеть истинную личность своего ребенка.

Мы начнем понимать, что ребенок, становясь подростком, остро нуждается в ощущении собственной значимости, в самостоятельности, поэтому он стремится не повиноваться нашему всезнанию и стремлению все решать за него. В нарушении запретов он находит удовольствие, т.к. хотя бы это возвышает его в своих глазах и глазах друзей. Нам трудно выносить, когда в поисках собственной значимости, ребенок сворачивает на ложную дорогу и может навредить себе и другим. Но в нашем сообществе мы многое осознаем по-новому. Понимаем, что потребности в само становлении (без нашего руководства) были настолько глубоки и сильны , что ребенок отдалился от нас и попал в беду. Возможно, понимание его отчаянной борьбы за свое место, за свое мировоззрение и чувства сделает нас более терпимыми и сострадательными.

## **ТРЕТИЙ ЭТАП**

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

Принятие своих собственных потребностей оказывается порой гораздо более трудным делом, чем признание потребностей другого. Близкие наркомана, живущие рядом с ним, забывают о своих проблемах, настолько его/ее беда вытесняет из жизни все другие мысли и заботы. Мы терпеливо смиряемся, когда наша потребность в отдыхе нарушается какофонией магнитофона или криками компании нашего возлюбленного чада. Мы расстраиваемся и выходим из рабочего или творческого состояния, обеспокоенные звонком из школы или милиции. Поведение же самого наркомана кажется совершенно лишенным уважения к потребностям и чувствам другого человека: он/она может позвонить и сказать .всякие ужасные вещи, может разбудить среди ночи, может исчезнуть, не предупредив и т.п. Так что мы, порой, и сами забываем о своих потребностях и вроде бы как стыдимся, вспоминая о них.

Многие из нас имеют привычку чутко откликаться на каждое требование близкого человека (наших детей или других членов семьи). Мы все делаем, чтобы никого не обидеть, чтобы всем было хорошо. К сожалению, хорошо почему-то не получается. Мы же, с такой привычкой - угодить всем, совершенно забываем о своих потребностях, и рано или поздно,

мы сгораем - доходим до физического и морального истощения. Мы забыли о том, что каждый из нас - это личность, и чтобы жить в умственном, психическом и физическом здоровье, мы должны удовлетворять свои личные потребности и настаивать на этом, если другие нам мешают. Если не делать этого, то альтернатива - болезнь, депрессия, угасание.

Но те, кто живут рядом с наркоманом, знают - ожидать и требовать уважения к себе - это все равно, что говорить со стенкой. Мы даже и не надеемся быть услышанными, поэтому единственный способ оставаться здоровыми - заботиться о себе самостоятельно, перестав быть рабом кого-либо и чего-либо. Такое рабство осуществляется, когда мы отказываемся от своих человеческих прав на жизнь и счастье. На собраниях нашего сообщества мы учимся говорить «Нет!» или «Извини, но мне кое-что тоже нужно!». Мы учимся устанавливать четкие пределы наших благодеяний для другого, учимся доводить до сведения другого, что, помимо него, есть и другие люди, со своими личными запросами, желаниями и правами. По мере обучения любви к себе по этой программе, мы можем обнаружить, что сыну/дочери не понравится наше новое уважительное отношение к собственной личности. Но мы не должны зависеть от его/ее одобрения. Мы должны продолжать идти путем совершенствования знаний о себе, о заболевании, принимая себя, такими как мы есть, анализируя свои чувства к окружающему миру, участь в нашем сообществе тому, как выздоравливать от созависимости.

#### **ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП**

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

Родительская ответственность - дело непростое. Нести ответственность за совершенно безответственного ребенка - дело еще гораздо более сложное, а порой и невозможное. Как часто живущие рядом с наркоманом срываются и ведут себя как сумасшедшие в ответ на поведение больного! Всем нам в сообществе знакомы эти отчаянные срывы. В принципе, здоровые, контролирующиеся себя люди, мы порой предпринимаем безумные шаги под влиянием страха за наркомана или гнева на него же.

Доведенные до морального, физического и финансового краха, мы обнаруживаем, что нам становилось все труднее отвечать за самих себя. Очень часто эмоции брали верх над здравомыслием, и мы превращались в воплощение Жалости к себе. Гнева, Мстительности.

Любому нетрудно понять, что, под мощным давлением таких чувств, мы вели себя безответственно. Мы говорим про такие срывы: «Я была не в себе». Когда из-за наркомана начинает меняться наше поведение, это значит, что его/ее болезнь захватила и нас. Беда началась с небольшого - с безответственного отношения к своим обязанностям, и вот это превратилось в большую проблему всей семьи. Кажется, что все члены семьи утратили здравомыслие.

Итак, стремясь вернуть нормальную жизнь себе и детям, мы должны воспитывать в них понятия долга и ответственности. Не думайте, пожалуйста, что сейчас уже не до этого. Разумное, зрелое, взвешенное действие именно сейчас нужнее всего. Конечно, учить ребенка несению ответственности за свои поступки - это процесс длительный, выходящий за пределы того критического положения, в котором, вероятно, он/она сейчас находится. Но, прежде всего, мы должны сами взять себя в руки, успокоить расшатавшиеся нервы, отбросить страхи завтрашнего дня, сосредоточиться на возможностях и надеждах дня сегодняшнего - в этом наш родительский долг.

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

#### **ПЯТЫЙ ЭТАП**

Я ожидаю от сына/дочери участия в жизни семьи

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

он/она обещает, я никогда не надеюсь». Да, к сожалению, все это на самом деле верно. Мы знаем на горьком опыте о безответственности наркомана, поэтому ждем от него/нее только плохого, только очередных душевных ран.

И, тем не менее, такая позиция - заранее отказаться от возможности несения ответственности наркоманом - нам вредит. Ведь мы продолжаем отвечать за дела в доме. Мы бессильны повлиять на его/ее пристрастие, поэтому придется переносить все, что связано с поведением наркомана. Мы можем и должны допускать, чтобы наркоман/ка испытывал/ла на себе результаты своих неверных решений. Если же он/она делает все, чтобы попасть в беду, а мы тут же делаем все, чтобы беды не случилось - мы, таким образом, приучаем его/ее к безответственности. Мы можем и должны устанавливать пределы допустимого. Например, можно заранее договориться по поводу краж, шума, драк, компаний под кайфом в доме и многом другом. Если же ничего не оговорено, нет требований, дом превращается в поле битвы, где каждую минуту могут раздаться взрывы.

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

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

## **ШЕСТОЙ ЭТАП**

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

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

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

Если мы считаем, что «так ему/ей и нужно?» - значит, мы отказываемся желать ему/ей выздоровления. Ведь показывая своей жизнью, пример несчастливой судьбы, мы как бы оправдываем желание наркомана/ки бежать от этой жизни.

Использовать возможности похвалы, одобрения, поддержки - более полезный и здоровый подход к наркоману. Это особенно важно тогда, когда мы замечаем попытки наркомана вырваться из губительной сети и вернуться к нормальным людям. Многие из нас недооценивают такие простые вещи - как улыбка, доброе слово, ласка. Сейчас мы настолько встревожены и озабочены, что просто боимся стать дружелюбными. Много раз мы «горели»

на попытках быть любящим, так что теперь мы сдержаны. И все-таки, многое все еще зависит от нас - сумеем ли мы преодолеть в себе боль, страхи, обиды, отчаяние. Мы должны показать своему ребенку пример - как нести ответственность за свое счастье; как стать человеком, способным принимать от других участие, так же как и дарить его. Поэтому, если ваши положительные примеры вызовут хоть какие-либо небольшие изменения, то значит, что стоило менять тактику - перестать быть гонителем и стать другом.

А в принципе, кто откажется превратиться из злого, нетерпимого, раздражительного, в доброго, терпимого, принимающего разумные решения?

### **СЕДЬМОЙ ЭТАП**

Постараюсь быть реалистичной (ным) в своих претензиях к больному сыну / дочери. Но я также стану отдавать себе отчет в своей обязанности установить рамки допустимого поведения в доме для него/нее.

Чтобы наши требования к наркоману были реалистичными, от нас потребуются усилия. Ведь нам предстоит глубоко осознать, что живущий рядом - это больной человек с запутанными понятиями и чувствами. Мы можем наблюдать как он/она «меняет лица» - то жалкое, подавленное состояние; то враждебность, напор, жестокость; то неестественное дружелюбие, разговорчивость. Все эти резкие смены поведения зависят от биохимического состояния, связанного с дозой наркотика. Таким образом, жизнь семьи наркомана становится также зависимой от перепадов поведения пристрастившегося/шейся. Каким же образом удастся нам быть «реалистичными» в ожиданиях и требованиях? Мы просто должны сохранять эти надежды, должны устанавливать границы и правила, и требовать их соблюдения. Иначе, мы отдаем свой дом для воцарения хаоса, связанного со злоупотреблением наркотиками.

Программа призывает признать свое бессилие в попытке управлять или исправлять жизнь другого человека. Но она же и вдохновляет нас - мы имеем права и возможности изменить к лучшему себя и свою жизнь. Термин «требовательная любовь» напоминает - и у нас есть право на личную жизнь, есть свои потребности, которые необходимо удовлетворять. Мы вправе иметь спокойный и надежный кров. Мы вправе отказаться от беспокойства из-за ночных телефонных звонков, звуков музыки и криков, стуков в дверь (список может быть длинным). Мы имеем право определять, что для нас неприемлемо в поведении близкого, хотя это не должно наносить ему оскорбления. Мы имеем все права сказать «Нет!» любому безрассудному требованию наркомана.

Наш родительский долг - установить границы допустимого и быть неуклонно, отстаивать их.

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

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

### **ВОСЬМОЙ ЭТАП**

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

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

Есть и исключения. Это, когда мы пытаемся давать оценку себе и нашим близким, живущим рядом. Порой мы безразличны к какому-то изъяну у большинства людей, но в себе этот недостаток доставляет нам много досады. Многие родители наркоманов испытывают острое чувство несостоятельности и вины за то, что ребенок стал безответственным и несчастным. Нам стыдно, мы страдаем, спрашивая себя: «Где упустили?», «Каким поступком

или словом ранили его/ее?». Все мы, приходя в сообщество «Родители наркоманов», отчаянно ищем свою вину. Родителям свойственно брать всю тяжесть поражения на себя.

В сообществе мы узнаем, что судить и винить себя делу не поможет. Да, конечно, честное признание своих неверных мнений, привычек, отношения к чему-либо - это хорошо. Но теперь, когда жизнь ребенка в опасности, необходимо осознать, что восстановление самообладания и чувства собственного достоинства спасет и нас самих и нашего ребенка-наркомана.

Мы так же относимся и к наркоманам. Разумеется, они далеки от совершенства в своих привычках и поступках. Не стоит ожидать нереального. Но надо быть внимательным и не пропустить попытки наркомана постараться ради изменения к лучшему. Тогда-то от нас потребуется способность забыть обиды и разочарования прошлых дней и лет. Способность жить днем сегодняшним, решая только самые насущные проблемы дня или даже текущего часа, без ожидания совершенства от себя, другого члена семьи и самого наркомана.

Всему этому мы вместе учимся в сообществе «Родители наркоманов».

### **ДЕВЯТЫЙ ЭТАП**

Я знаю, что большинство родителей (или других членов семьи) склонны спасать детей из бедственных ситуаций, которые дети создали сами.

Я понимаю, что несение ответственности за другого человека не ведет к помощи ему, а наоборот, ослабляет.

Я буду стараться, чтобы мой ребенок нес на своих плечах последствия своего поведения, своего неверного выбора.

Когда наркоман в беде, вполне естественно, что члены его семьи начинают принимать все меры по спасению. Уберечь от страданий, от трудностей - цель любящих. Чтобы вытянуть бедолагу из беды, мы затратили немало денег. Конечно, в каждом конкретном случае только сам человек решает свою проблему - как помочь близкому человеку в беде.

Наше Сообщество оказывает нам помощь и поддержку в общении с наркоманом: мы учимся анализировать свое неверное поведение, видеть, как выработаны определенные нездоровые взаимные реакции, как вредит всем наше «спасательство». Ведь вызволяя наше чадо из затруднений, мы приучаем его и дальше следовать таким же путем.

Не испытав физического и морального страдания, наркоман не видит повода что-либо менять в своей жизни. Ведь наркотик дает удовольствие, облегчение жизни - зачем же от этого бежать? Когда мы отступаем в сторону, осуществляем так называемое «отделение» от его проблем, то мы допускаем, чтобы в жизнь наркомана вошли негативные последствия его негативного поведения. Только это может заставить его начать искать путь к спасению. Собственное же его желание необходимо.

Нам кажется, что мы пытаемся спасти, движимые чувством любви. Нам хочется сделать его сильнее, освободить от смертоносной зависимости. Но, к сожалению, результат нашей помощи противоположен: мы мешаем ребенку развивать самостоятельность и ответственность за свои решения, мы ослабляем его.

Наша программа напоминает нам: чтобы оказать истинную помощь наркоману - надо позволить ему страдать; только страдание даст ему толчок к росту.

### **ДЕСЯТЫЙ ЭТАП**

Каждый должен нести свое бремя.

Я приложу все усилия, чтобы сопротивляться желанию быть с наркоманом «в одной упряжке», играть в его игру.

Когда я попадаюсь на его уловки, это ведет меня к злым обидам, а ему дает повод и дальше убежать от меня.

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

По той же схеме развиваются отношения с наркоманом. По мере роста его зависимости от наркотиков, он все чаще начинает злоупотреблять своими отношениями с близкими, вынуждая их делать то, что он должен бы делать сам.

Обычно наркоман перестает зарабатывать деньги, прекрасно устраиваясь за счет работающих родственников. Ничего удивительного, что он устраивает сцены возмущения, когда родные не предоставляют ему желаемых вещей. Он упрекает в нелюбви, жадности, не современности и т.п. И, чаще всего, мы сдаемся, уступаем, делаем то, о чем позже жалеем. Возможно, к этому нас толкает неизбывное чувство нашей вины.

Сопротивляться желанию наркомана манипулировать нами довольно трудно. Наши благие намерения, наше чувство вины, желание угодить, помогают наркоману манипулировать нами и, таким образом, еще больше усиливают взаимозависимость. И вместе с его зависимостью от нас растет его недовольство нами. Сначала это не заметно.

Когда мы делаем что-то для него, мы рассчитываем, что это сделает его счастливым и благодарным нам. Но почему-то, наоборот, ребенок становится все более враждебным. Когда мы регулярно делаем что-то вместо него, у наркомана нарастает презрение к себе. Он начинает ненавидеть и тех, кто вызвал такое чувство собственной беспомощности.

Таким образом, все, что мы можем дать наркоману - идет ему во вред. От нас требуется твердость, непреклонность, способность сказать «нет», не вдаваясь в подробности. Сообщество помогает нам на пути реальной помощи, то есть подбадривает нас в тактике «требовательной любви», и мы более мужественно отказываемся принимать участие в «падении» наркомана, в его неуважении к себе.

### **ОДИННАДЦАТЫЙ ЭТАП**

Я знаю, что единственным человеком, за которого я могу нести ответственность, являюсь я сам.

Это нелегко, но я постараюсь сделать все, на что способен, чтобы своими чувствами, поступками и мыслями не наносить вред себе и близким.

Я способен справляться с чувствами обиды и жалости к себе.

Есть то, что мы не в состоянии делать за другого человека, например, дышать или стыдиться. Из горького опыта жизни мы убедились, что мы не можем удержать другого от употребления наркотиков или от терпимого отношения к плохому поведению. Разумеется, существует множество моментов, когда мы можем и должны оказать ближнему поддержку и помощь. Но делать за другого то, чему он обязан научиться сам, значит вредить. В нашем сообществе мы узнаем, что момент «отделения» имеет жизненно важное значение для больного наркоманией. Мы учимся новому отношению к проблеме - перенести центр внимания с поведения и привычек наркомана на свои.

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

Теперь мы направляем все силы на то, что нам подвластно - на самих себя. Стремимся стать уравновешеннее, приобрести новые положительные качества, так необходимые в наших обстоятельствах.

Мы прекращаем ругаться, угрожать, читать морали - все, что заставляло других избегать общения с нами. Мы оставляем привычку обижаться и жалеть себя - этим мы только вредим себе и другим. Мы стремимся выработать новое отношение к наркоману:

«Я не могу изменить его. Я позабочусь о себе, сделаю все, что смогу, чтобы жизнь стала лучше». Такое отношение пойдет на пользу мне, семье в целом и самому наркоману.

### **ДВЕНАДЦАТЫЙ ЭТАП**

Я нуждаюсь в людях, и они нуждаются во мне.

Приложу все силы для своего роста и роста других членов нашего сообщества «Родители наркоманов», работающих по программе совершенствования «12 Шагов».



Всем понятно, что любому человеку нужны другие люди. Наше место в обществе зависит от действий других людей, даже незнакомых нам: продавцов из булочных, операторов-телефонистов, водителей транспорта. В своей семье мы зависим от своих близких, начиная с настроения и кончая способностью выжить. В нашем сообществе «Родители наркоманов» мы нуждаемся друг в друге по-особому. Каждый играет свою роль в излечении кого-то другого. В обществе мы развиваем в себе правильные подходы и отношения к проблемам наркомании. Основы нового подхода - это передача сына/дочери заботам Высшей Силы; обретение здравомыслия путем работы над собой и прекращения попыток менять другого.

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

В сообществе рост и изменения у новичков начинают осуществляться благодаря вдохновляющему примеру тех, кто прошел этим путем раньше. Эти люди сами еще не совершенны, но они уже чего-то достигли и хотят поделиться этим с вновь пришедшими. Мы протягиваем руки друг другу. Новичок получает поддержку, надежду, направление для движения, в свою очередь и новичок будет оказывать внимание, сочувствие, делиться с другими опытом жизни.

Опытные члены общества будут помогать в организации новых групп «Родители наркоманов». Став членом Сообщества, вы ощутите на себе целительную силу любви других людей и вам тоже захочется поделиться своей любовью с другими.

