

Эта маленькая книжка – инструкция для мам, пап, жен, мужей и детей, а также бабушек и дедушек, и настоящих друзей наркоманов или алкоголиков, т.е. для всех тех, кто **любит** своих близких, попавших в страшную ловушку зависимости. Любит – и поэтому не бросает их, надеется им помочь, а значит, готов совершить определенные **действия**.

Как в любой инструкции, здесь очень кратко описаны **основные правила**, по которым нужно действовать, и **обычные ошибки**, которые при этом совершаются. Помните, пожалуйста, что эти правила могут подойти не всем, и инструкция не заменяет собой ни серьезной работы в группах, ни изучения литературы, ни молитвы. Она дает только **основное направление** необходимых действий, которые нужно непременно развивать, и приспосабливать к вашей конкретной ситуации.

Многие из нас уже много раз пробовали уговорить, заставить наркомана или алкоголика лечиться или как-то иначе решить проблему. Если это удалось, если близкие больше не употребляют наркотики, не пьют, и живут хорошо, а не просто терпят «беспробудную трезвость» – эта книжка не нужна. Она как раз для тех, кому это **не удалось**: несмотря на все усилия родственников и самих зависимых выздоровление не получается. Может быть, вы увидите иной способ действий, который приведет вас к успеху.

Условимся о словах: нам нужно говорить, понимая друг друга.

**Алкоголик** или **наркоман** – это человек, который имеет опыт (не обязательно долгий) употребления алкоголя или наркотиков – и **потерял контроль над употреблением**. Это проявляется в системном ухудшении его жизни и жизни его близких, и именно в связи с тем, что он пьет или употребляет наркотики. Это называется **зависимостью** от вещества, химической зависимостью. Слова «алкоголик» или «наркоман» могут относиться к любому, самому уважаемому и благополучному человеку, если только он бессилен контролировать употребление. Поэтому в его жизни закономерно происходят неприятности и беды, все более и более серьезные, а **он не может это остановить**. Перерывы бывают, жизнь налаживается, но скоро все опять катится вниз. Потери все больше и больше. Зависимый человек обычно **отрицает свою зависимость**, или признает ее частично: «психологическая есть, а физической нет!» – но факты говорят сами за себя. Наркоман или алкоголик попал в ловушку зависимости. **Он не управляет своей жизнью. Им управляет тяга к веществу**. Если ему не помочь, она **убьет** его, замучив предварительно его самого и его семью. Если ему правильно **помочь**, он будет **жить долго и счастливо**, научившись этому путем специальных действий, не употребляя никаких психоактивных веществ. **Наркомания и алкоголизм – это болезнь**, и человек не виноват в том, что заболел – но **отвечает** за то, чтобы он ее остановил, начал выздоравливать. Болеют или выздоравливают и мужчины, и женщины, поэтому «он» и «она» в нашей книжке вполне симметричны. Зависимость женщин формируется быстрее, но выздоравливать они могут так же успешно, как и мужчины.





**Болезнь** алкоголизма или наркомании не дает человеку жить трезвым. Она усиливается день ото дня, и никогда не становится меньше. Поэтому когда мы уговариваем, кричим, требуем – наши действия не имеют смысла. Мы требуем, чтобы наркоман перестал употреблять наркотики – а его жизнью управляет болезнь, тяга. Это все равно, что сказать больному человеку: «не кашляй, тут же дети!». Алкоголь и наркотик постепенно так пронзили, пропитали его жизнь, что без них и жизнь не мила, это становится главной ценностью. Мы с ужасом видим, как на месте любимого человека появляется чудовище: только это не сын, а его болезнь. Она действительно чудовищна, а сына за ней не видно. Уговаривать болезнь глупо, нужно ее остановить, и тогда сын может начать выздоравливать.

Единственное, что может все изменить – полная безоговорочная трезвость, никаких веществ, изменяющих хотя бы немного состояние сознания, иначе ничего не получится. Но именно это наркоман или алкоголик отвергает, потому что над ним властвует зависимость. Поэтому нам придется начать сразу с трех уверенных действий:

1

### Границы

Установить границы – это значит перестать помогать наркоману или алкоголику употреблять.

Разве мы помогаем?! Чем?!

Например, так:

- Даем карманные деньги – это наш вклад в его наркотик;
- Скандалим – у него есть повод выпить;
- Контролируем его – он уверен, что мы спасем, если что случится;

2

### Честное зеркало

Быть честным зеркалом – это значит отражать ему все события в его жизни, не давая отрицать свое бессилие и неуправляемость. Разве мы не говорим ему горькую правду?! Но он ее не может услышать, потому что мы:

- Преувеличиваем беды, пугаем и надеемся, что это его проймет – а он не верит нам;
- Лжем ему, говоря то, что нам выгодно, а не

3

### Сохранить контакт

Сохранить контакт – это очень трудно, если мы взяли за его зависимость. Ему очень удобно будет сказать: «Они меня не любят!», и уйти в злобу и одиночество. Попытка восстановить контакт будет встречать его попытку снова нас использовать. Ведь мы так и жили годы... Мы любим его, и хотим быть в контакте. Он – тоже, по большому счету. На это вся наша надежда.

1

### Границы

- Платим его долги, – и он вновь занимает деньги;
- Лжем его начальнику – и он уверен, что раз он еще работает, все не так плохо;
- Даем кров, еду, заботу и пр., – а он не работает – и продолжает употребление;
- Надеемся на то, что совесть не даст ему украсть последние деньги, или мамино золото, или папин сейф – и проигрываем, а болезнь жиреет...

Смысл границ в том, чтобы остановить разрушение всей семьи, и показать ему, что не получится жить в семье – и безбедно употреблять.

2

### Честное зеркало

- то, что есть на самом деле – он поступает так же.
- Манипулируем: говорим и делаем что-то «для того, чтобы он...»: пошел лечиться, понял, не уходил и пр. – а он не хочет быть куклой, и видит нас насквозь.
- Кричим, злимся, обвиняем, деремся, мстим...
- Осуждаем его или его друзей – и он понимает, что мы не любим его;
- Верим его обещаниям, снова надеемся, что «прыжок на грабли» приведет к другому результату...

3

### Сохранить контакт

- Поэтому, когда контакт прерывается, нужно восстанавливать его, ясно показывая свою любовь, но не поддаваясь на его уловки. Нужно суметь под чудовищем зависимости разглядеть сына, дочку, жену – и не дать зависимости себя обмануть. Например:
- Если он опять выпил – это не потому, что ему наплевать на родителей, причина в том, что он алкоголик.
- Он не бессовестный: совесть задавлена болезнью, и он страдает от этого не меньше вас!
- Он любит вас, он сам в ужасе от своей жизни, и ему стыдно.
- Он хочет добра...

## Как это сделать?

Продумать и написать список того, что нельзя делать в вашем доме. Договориться об этом со всеми в доме (не все всё могут, начнем с минимума), и после этого предъявить этот список ему. Последовательно добиться того, чтобы все требования выполнялись. Не может – значит, надо идти лечиться.

Говорить правду коротко и точно, в форме, чтобы скорее всего он мог ее услышать. Находить для этого подходящее время и место. Быть деликатной и честной одновременно.

Быть теплой и любящей, делать маленькие дела любви (чай...), слушать и слышать, быть верной ему – и не дать зависимости это растоптать. Молиться за него и не терять веры в успех.



Важные замечания:

- Лучше, когда вся семья действует согласованно. Поэтому каким-то пунктом границ лучше поступиться ради того, например, чтобы бабушка тоже так смогла. Но если у вас нет в семье союзников, стоит начать действовать одной, чтобы наркоман или алкоголик видели правду, а заодно и другие родственники.
- Это очень трудно удерживать, поэтому нужно обеспечить себе поддержку и помощь: есть группы помощи родственников Ал-Анон и Нар-Анон (см. в Интернете, не путать с Нарканон:секта!). Кроме того, есть ваши друзья, близкие, у которых можно укрепиться и согреться душой, есть Церковь, есть работа, где вас ценят... Укрепляйте свою систему поддержки!
- Лучше в первое время не решать вопрос: «Кто виноват?», актуальнее сейчас: «Что делать?» - а на этот вопрос **уже ответили** многие люди, которые шли по этому пути до вас – установите и поддерживайте с ними связь!
- Никогда не забывайте, что в вашей семье есть и другие люди: дети, супруг, мама и папа... Никогда не посвящайте всю свою жизнь выздоровлению зависимого члена семьи – другие ее члены нуждаются в вас не меньше его! И вы – в них тоже...

Брат, сын, муж – алкоголик или наркоман – болеющий член семьи, он в беде. Так хочется «подставить плечо», взять на себя часть его тягот, и просто увидеть его беду как испытание для всей нашей семьи: мы справимся с этим, напряжемся, а потом все будет хорошо! Но это неправильно, потому что «кавалерийская атака» семьи с целью **исправления последствий употребления никак не лечит зависимость!** Если семья платит по долгам наркомана – именно поэтому он вновь берет в долг. Он же знает, что семья заплатила – заплатит и потом! Слова стоят мало, если дела говорят о другом. Чем точнее негативные последствия зависимости лягут именно на плечи наркомана или алкоголика, тем скорее он начнет выздоравливать. А вот в выздоровлении ему можно и нужно помогать.

Будьте осторожны, наркотики и алкоголь приводят к **насилию в семье!** Вам необходимо позаботиться о безопасности себя и своих близких. Это ваша ответственность – сохранить дом безопасным местом для всех его членов. Алкоголик или наркоман не может отвечать за это, потому что он не может управлять здраво своими поступками.

**Физическая безопасность:** У вас должен быть **план действий** в случае насилия:

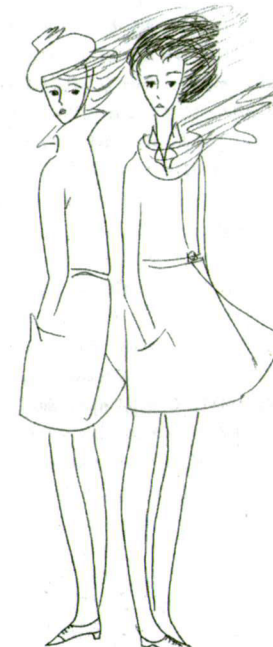
- Способ беспрепятственно уйти из дома;
- Ключи от дома, машины (если есть) и деньги на крайний случай всегда должны быть при вас;
- Соседка, к которой вы сможете убежать;
- Родственники или друзья, у которых вы сможете переночевать;
- Решение скорее избегать стычки, чем провоцировать ее или «стоять насмерть»;
- Решение позвонить 911 или 02 в случае необходимости.

Это особенно важно, если вы живете вдвоем с зависимым человеком, или у вас на попечении маленькие дети. Помните: **вы не можете рассчитывать на то, что из любви к вам наркоман или алкоголик не станет применять к вам насилие.** Безумие зависимости может закрыть ему глаза на то, что он делает в стремлении достичь употребления. **Вы и ваши близкие не должны стать жертвой этого безумия.**

**Юридическая безопасность:** Употребление, хранение, транспортировка и передача другому лицу (распространение) наркотиков – противозаконны. Любое участие в этом может привести к серьезным последствиям для вас и для ваших других детей, даже если вы не знали, что делаете. Алкоголь и наркотики часто приводят к **преступлениям**, и состояние опьянения в момент совершения преступления являетсяотягчающим обстоятельством в суде.

Позаботьтесь о том, чтобы документы на недвижимость, машину и иные ценности были недоступны для зависимого близкого, пока он еще не выздоравливает. Уберите деньги, золото, другие ценности, лучше унести их из дома.

Вы **не** обязаны **оплачивать кредиты**, взятые вашим близким. Более того, это нежелательно,



потому что наркоман должен принять последствия своих поступков. Побойтесь о том, чтобы сотрудники банка и коллекторских фирм разговаривали о просрочках именно с ним. В этом случае он, вероятно, должен юридически передать Вам свои **права на долю в квартире** – если она у него есть. В крайнем случае, и право **прописки** по этому адресу. Это будет его платой за безответственность с кредитами. И тогда, конечно, вы тоже не должны ничего платить банку: невыплаченный кредит – это их риск: они видели, кому давали деньги.

То, что близкий прописан в Вашем доме, **не означает**, что он имеет право там жить при любых условиях. Если его поступки ставят под угрозу вашу безопасность и минимальное благополучие, вы можете лишиться его этого права – фактически, а потом и юридически. На группах Нар-Анон и Ал-Анон можно узнать об успешном опыте таких действий.

**Защитить себя и свою семью – наша обязанность.** Это не означает, что у нас есть право перестать заботиться о близком, бросить его. Мы можем и должны помогать ему выздоравливать – но **не продолжать способствовать его употреблению.** При всех обстоятельствах нужно стремиться сохранять с ним контакт.

Юридическая безопасность – это пример, и не единственный, ключевого принципа здоровой позиции семьи, который называется **отстранение.** Когда наш близкий попал в беду, мы обычно оставляем все свои дела, и



бросаемся ему на помощь. Что делает алкоголик, когда к нему бегут родственники с намерением не дать пить? – схватив бутылку, убежит прочь. И не только потому, что алкоголь для него высшая ценность, это еще инстинкт: меня догоняют – я убегаю. Ладно, догнали, схватили, – он весь «грязный»: нетрезвый, злой или лживый... Посмотрим теперь на себя: мы тоже стали эмоционально нетрезвы, лживы, злы. Кому теперь «отмыться», как же мы, в таком состоянии, сможем ему помочь?

Попробуем по-другому: близкий попал в беду, а мы не оставляем свои дела (они тоже важны!), говорим ему правду о нем самом, и с любовью в душе **ждем**, даже приглашаем прийти к нам. Он не хочет: он не мыслит жизни без алкоголя или наркотиков. Тогда он остается один на один с **плохой** жизнью в употреблении, последствия его питания сыплются на его бед-

ную голову, и он постепенно начинает думать, что жизнь с алкоголем не так уж хороша! Он приходит к нам, **потому что ему плохо с алкоголем**, просит помощи – и мы с радостью, без тени злорадства и превосходства помогаем ему. После этого он предложит нам половинчатое решение: давайте я буду все-таки пить (не так уж сильно), а вы мне продолжайте помогать! Мы отказываемся, ставя его перед **трудным выбором**: или ты не пьешь, и мы живем все вместе, или ты пьешь – и один остаешься в этом, а мы ждем, что ты придешь выздоравливать. Может быть, он долго будет ходить туда-сюда, передумывать, но если мы будем верны своему решению, и верно его ждать – может быть, он придет, и все будет хорошо... если успеет.

Может и не успеть... Но разве мы достигаем результата, когда гонимся за ним и находимся с ним вместе в его зависимости? Если бы мы могли спасти его любимыми средствами, мы бы сделали это. Но **опыт** тысяч людей, и наш собственный, показывает: это невозможно. Значит, нам нужно действовать иначе и запастись терпением.

Когда в группах Ал-Анон или Нар-Анон нам советовали «отпустить» или «отстраниться», мы воспринимали это как свой провал или предательство близкого: «Как же можно жить своей жизнью, когда близкий погибает, ведь я его люблю! Я столько выстрадала из-за него! Я буду продолжать бороться!». Мы не понимали смысл слова «отстранение». Смысл в том, что мы не бросаем алкоголика или наркомана, но перестаем болезненно контролировать его жизнь. Мы учимся не быть жертвой его зависимости, перестаем бессмысленно страдать, и позволяем зависимому выздоравливать самому – что у него, обычно, тогда и получается.

Отстраняясь от зависимости, мы учимся:

- Не позволять себе быть управляемой или контролируемой другим человеком;
- Не делать за него то, что он должен делать сам;
- Не стоять на пути человека с целью не допустить беды;
- Не провоцировать беду;
- Не оправдывать, не покрывать, и не принимать на себя обвинения за другого человека;
- Достаточно заботиться о нем, и притом не баловать его;
- Не быть мишенью для оскорблений;
- Видеть за наркотиком человека, у которого есть болезнь, вызванная употреблением наркотиков. Мы учимся состраданию.

**Мы в ответе не за его жизнь, а за свою.** Мы действительно отвечаем за свои поступки, и когда мы «грязны», оставили все свои дела и других людей – у нас нет оправданий. Пора заняться собой. Не в том смысле, чтобы «любить себя», а в том, чтобы «отмыться»; и, хотя бы отчасти, наконец, стать тем человеком, которым мы задуманы.

Кстати, тогда мы будем примером и для него... если не будем кичиться своим выздоровлением.

**Отстранение происходит от зависимости**, от алкогольной или наркоманской жизни, **а не от родного человека.** Как же **сохранить любовь** к нему, как не ожесточиться? Для этого есть веками проверенные средства:

1. **Молитва.** «Молитва матери со дна морского поднимет» – давно известная истина. Если вы верующий человек, вы, несомненно, молитесь о близком, и знаете, как это делать. Но если вы не знаете – что же вам мешает узнать? Стоит только прийти в храм, или на группу Ал-Анон, Нар-Анон, или в наш центр и **спросить: как молиться за алкоголика или наркомана?** Совершенно точно вы получите много помощи, сможете взять то, что вам по силам – и начать молитву. Можно и нужно, конечно, молиться и самой, как душа просит – но с помощью других людей это делать легче. Тогда вы сохраните любовь к нему, а Бог будет помогать ему и вам. Пробуйте!

2. **Маленькие добрые дела.** Мы не должны баловать своего близкого – т.е. разрешать ему **делать**, и самой делать для него **то, что нельзя делать**. Поэтому мы не дадим ему карманных денег, не оденем его с головы до ног во все новое («начнем новую жизнь!» – со старой зависимостью?) и пр. Но мы принесем ему с радостью чашку ароматного чая, пожелаем спокойной ночи, купим именно то печенье, которое он любит, благословим при выходе из дома, поделимся с ним своей радостью, поддержим доброй улыбкой... Это немало!

Если мы так будем жить, огонек нашей любви не погаснет, мы сможем ждать долго, и – как знать? – когда-то и он заметит, что его любят...

Часто в борьбе с алкоголизмом или наркоманией близкого, мы бываем так одержимы стремлением заставить его выздороветь, что теряем человека из виду, перестаем воспринимать его как личность. Мы видим только **себя**, свою цель. Например, во всенародном любимце актере и певце главное то, что он личность, а не алкоголик и наркоман. Потеряв способность видеть личность близкого, мы теряем и контакт с ним, а вместе с тем и возможность ему помочь.

Значит ли это, что мы отстраняемся и от своих употребляющих наркотики и алкоголь **несовершеннолетних детей?** Нет, конечно, у нас есть ответственность за них, пока они не стали взрослыми. Каждый взрослеет в свое время. Но если мы слишком долго опекаем детей, мы не позволяем им самим отвечать за свою жизнь, и они никак не могут повзрослеть.

Даже если наркоман или алкоголик – подросток, мы учимся **различать** действительно **нашу ответственность**, когда мы можем что-то изменить, и **его ответственность** в случае, когда мы бессильны. Тогда «отстраниться» означает, что наши дети получают опыт, пе-

реживая последствия своих поступков. Мы не отказываемся от своих обязанностей, и, тем более, любви, но не будем пособниками зависимости. Мы отпускаем их, переставая ругаться, придираться к ним, и во всем критиковать их, приходя к пониманию природы их болезни. Они не такие, как все другие дети! Поскольку мы родители, мы отвечаем за своих несовершеннолетних детей, в том числе и перед законом, но мы не отвечаем за их болезнь. Не оправдывая, и не покрывая употребление алкоголя и наркотиков, мы продолжаем быть любящими родителями, и продолжаем воспитывать своих детей. Легких детей, как известно, не бывает.

Вы поймете, что вы отстранились от алкоголика или наркомана, когда:

- у вас появилось искреннее сочувствие к нему;
- если вас конструктивно критикуют, вы не чувствуете себя задетой и униженной, а видите поводы к совершенствованию;
- вас будут несправедливо обвинять, и вы не почувствуете себя виноватой;
- начнете видеть смешные вещи в жизни и смеяться над ними;
- позволите себе плакать, и не стесняться этого;
- научитесь выражать свой гнев, не разрушая себя и других.

Вы достигли отделения, когда действительно осознали, насколько вашим любимым нужно жить самостоятельно, совершать ошибки, встречаться с последствиями своих ошибок, и исправлять их. И все это они будут делать не ради вас, а ради своей жизни.

Вскоре вы ощутите, что у вас есть чувство достоинства, а не безумная тяжесть ответственности за весь мир. Все встанет на свои места, принимая реальные размеры. Вы будете любить, верить в возможность Бога помочь вашей семье и надеяться на выздоровление.

Что такое выздоровление? Это способность жить без наркотиков и алкоголя, притом так, чтобы эта **жизнь радовала самого алкоголика или наркомана**. Тогда он будет поддерживать свое выздоровление. Это достигается в три этапа:

1. **Отказ от употребления любых наркотиков** (в т.ч. медицинских препаратов, изменяющих состояние сознания) **и алкоголя**.

Если алкоголик или наркоман может это сделать сам, пусть делает, и за очень короткий срок (неделя). Если нет – нужна медицинская помощь, в том числе и с использованием в первое время психоактивных препаратов, но цель ее – сделать для организма переносимым состояние без всякого вещества. Исключение – если у вашего близкого есть еще и другая психическая патология (шизофрения, эпилепсия...). Если мы говорим только о наркомании или алкоголизме, цель лечения – полный отказ от всех психоактивных веществ. Стратегию лечения выбирает не пациент, а врач в союзе с ним. «Самолечение» – это продолжение наркомании.

2. **Курс реабилитации.** В зависимости от формы реабилитации, это профессиональная или общинная психотерапевтическая программа, не использующая никаких препаратов, ставящая цель научить наркомана и алкоголика жить без вещества. Ваш близкий это хорошо умел **до того**, как



он стал зависимым человеком, а теперь не умеет. Не может научить этому его и любой другой человек, у которого нет зависимости и личного опыта ее преодоления: врач, психолог, родственник. Умеет только тот выздоравливающий наркоман или алкоголик, который на **собственном опыте** знает все подводные камни и течения зависимости. Если таких **людей много**, то ваш близкий, общаясь с ними, непременно найдет для себя необходимый опыт, и **поверит ему**, потому что выздоровление «загорается» как от свечи к свече. Поэтому реабилитационная программа должна включать как минимум несколько выздоравливающих наркоманов или алкоголиков, специально обученных для работы с другими людьми, со сроком трезвости не менее 1,5–2 лет. Хорошо, если в ней есть и специалисты, не имеющие зависимости, их опыт очень важен.

Есть несколько моделей реабилитационных программ:

- A. Миннесотская, работающая по программе «12 шагов» с использованием обучающих психологических элементов, при этом программа «12 шагов» – главное средство выздоровления;
- B. Терапевтическое Сообщество, в котором среда выздоравливающих наркоманов – основная терапевтическая сила, а остальное, в том числе и программа «12 шагов», может быть или не быть;
- C. Религиозные общины, где главное – общая молитва и стремление жить по вере. («Христианских» центров не бывает, бывают православные, всегда на основе храма или монастыря; католические; протестантские, очень часто крайне сектантского толка; мусульманские; известны также буддистские и неоиндуистские «ашрамы» – будьте осторожны!)

У разных моделей свои особенности, все центры разные, и в группах Нар-Анон или Ал-Анон вам много расскажут о них из первых рук, соберите информацию, познакомьтесь с ними сами! **Очень важно**, в какой центр попадет ваш близкий.

3. **Ресоциализация** (поддерживающая реабилитация): это группы поддержки, в первую очередь, Анонимные Алкоголики или Анонимные Наркоманы, очень важная часть выздоровления; поддерживающие группы в реабилитационных центрах; семейные клубы и общества трезвости и др. Выздоровление похоже на культурное растение, которое нужно поливать и подкармливать, само оно не растет! Оставишь его – завянет и пропадет, поэтому эта часть очень важна. В это время уже нужно восстанавливать и другие утраченные стороны своей жизни: семейные отношения, работу, учебу, физическое здоровье и пр. Понятно, что если начать заниматься этим на первой или второй стадии, успеха не жди: восстановленную семью или печень быстро разрушит новый срыв. В ресоциализации для такого восстановления приходит время. Иногда бывает, что наркоманы и алкоголики, миновав первую и вторую стадию выздоровления, сразу начинают с третьей. Это возможно, но достаточно трудно. Действительно, в группах происходит обмен силами, верой, надеждой на выздоровление, опытом, в том числе полученным в разных центрах, и мы продолжаем строить свое выздоровление всю жизнь.

Выздоровление – это интересный и творческий процесс, но он очень непросто. Как в любом деле, нужно сначала узнать то, что сделано до вас. При реабилитационных центрах есть лекции и группы для родственников алкоголиков и наркоманов; можно получить индивидуальные консультации; издано много литературы. Группы Нар-Анон и Ал-Анон собирают близких и друзей, соответственно, наркоманов и алкоголиков, у них тоже много очень полезной информации, которая проверена опытом сотен тысяч людей. Работая по программе «12 шагов» (той же, что и в выздоровлении самих зависимых), они помогают друг другу личным опытом, поддержкой и силой духа. Есть группы верующих мам и жен наркоманов и алкоголиков, которых объединяет совместная молитва и воцерковление.

Есть еще одно практическое наблюдение, которое может оказаться важным для вас. Случалось, что наркоман или алкоголик долго не мог начать выздоравливать, или был неуспешен в этом. Почему-то выздоровление, как покаяние в прежнем способе жить в употреблении, никак не могло в нем состояться. Многие родители в этом случае стали думать о **своем** покаянии; не о том, что они сделали не так в воспитании сына или дочки, а обо **всей своей жизни**. Они решили начать с себя, понимая, что наркомания или алкоголизм – это только один из способов ошибаться, и в их жизни тоже были серьезные ошибки. Через какое-то время церковной жизни они с радостью увидели изменения в жизни своего ребенка. Это естественно: ведь семья – целостный организм, и выздоровление одних членов семьи способствует выздоровлению другого.

Если ваш близкий выздоравливает, какое это долгожданное счастье! Но в наших отношениях по-прежнему нужен здравый смысл. Наша способность дарить равную любовь, внимание и поддержку всем в семье уменьшает ущерб, нанесенный зависимостью. Нет необходимости «приглядывать» за выздоравливающим наркоманом или алкоголиком и беспокоиться о нем. Что действительно важно, так это способность семьи и друзей не принимать за него решения, и не брать на себя ответственность, прямо относящуюся к нему. Мы не должны защищать его от срыва: это было бесполезно, когда он употреблял, не поможет и сейчас. Мы все в ответе за последствия своих поступков. Пытаясь контролировать ситуацию, беспокоясь или суетясь, заботясь о безопасности и благополучии близкого, мы не даем ему стоять на собственных ногах. Все по-разному приывают жить трезво, и обычно это требует времени. Тяга и



трудности в решении проблем не проходят просто потому, что человек перестал пить или колоться. Так и наша способность вернуть выздоравливающему алкоголику или наркоману его ответственность за себя тоже может занять некоторое время. Но если мы позволим тем, кого мы любим, взять на себя ответственность за свою жизнь и благополучие, это поможет им скорее встать на ноги и обрести достоинство. Даже если они будут делать все не так, как нам хочется, мы примем это. Срыв – нежелательный сценарий в выздоровлении, и усилия наши направлены как раз против него. Поскольку возвращение из выздоровления к употреблению (срывной процесс) занимает какое-то время (10-15 дней), то семья может, оставаясь «честным зеркалом» показать пока еще трезвому наркоману или алкоголику, что появились тревожные признаки; напомнить о границах, которые так же, как и раньше, актуальны. Но выздоравливать за него семья, конечно, не может, так же как не может уберечь от возврата к употреблению. Однако срыв не означает полной катастрофы. Прежде всего, теперь уже не получится беспечно не знать о том, что есть хороший путь выздоровления. Поэтому срыв вовсе не радует, это почти всегда разочарование. Срыв, с другой стороны, есть проявление ошибок в выздоровлении, и не одной. Теперь их можно заметить и исправить, начав заново выздоравливать. Начинаем мы вновь с первого этапа, но второй идет уже существенно быстрее и полнее, а, может быть, можно сразу начать с третьего – зависит от того, как долго продолжался срыв, и сколько было потеряно в нем. Семье алкоголика и наркомана важно помнить, что выздоровление возможно, и нет людей, которые не ошибаются. Важно только найти в себе мужество вновь подняться и начать заново. В этом можно помочь близкому своей верой в успех его выздоровления – и по-прежнему строгими границами, честно отражая происходящее зависимому близкому и поддерживая с ним контакт. Семье нужно тоже найти в себе мужество начать сначала путь отстранения, трудной любви и молитвы за всю семью.

Семья – огромная сила, помогающая выздоровлению наркомана и алкоголика, при условии, что эта сила действует в правильном направлении. Но, кроме того, многие мамы и папы нашли на этом пути новое для самих себя. Любовь растет в испытаниях, и трудные времена дают возможность роста не только зависимому близкому, но и остальным членам семьи. Терпение, любовь, вера и мужество рождаются и растут в семье, и беда, случившаяся в вашей семье, может переплавиться в смысл. Пусть Бог поможет вам в этом.

