

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

### **Чувство виновности**

Вся семья наркомана выбита из нормальной колеи жизни 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 найдете выхода из ситуации. Самому же наркоману выгодно, что вы ощущаете себя виновными, и он/она так же прилипают к этой мысли: "Это вы во всем виноваты - никогда не понимали меня! Вы всегда только стремились подавлять меня, командовать, унижать (или вам не было дела до меня и т.)" И все это еще больше усиливает чувство виновности родителей (или супруги).

### **Гнев**

Все в семье становятся раздражительными. Нет ничего удивительного, 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 ему смятения к больному состоянию.

### **Вредящая защита своего ребенка**

С целью защитить и уберечь от лишних неприятностей многие родители сами раздают долги, сделанные наркоманом, звонят в школу или на работу и придумывают причины его отсутствия, лгут на звонки по телефону. Родители боятся, что наркоман навредит своей жизни, потому они пытаются вмешаться и исправить его поступки, исходя из лучших намерений. Возможно, многие, в первую очередь, думают и о своей репутации. Многие делают все это, движимые чувством виновности. Другим невыносимо видеть сына/дочь страдающими.

### **Награды за плохое поведение**

Когда наркомана спасают и заглаживают его ошибки, именно этим родители усиливают его склонность продолжать поведение, являющееся основной причиной его беды. Ведь за свое плохое поведение он получает вознаграждение - сначала в виде кайфа от наркотика, а потом еще и облегчение всех последствий - на работе все улажено, долги - отданы, проданные вещи заменены новыми. Таким образом "заботливые" родители сделали все, чтобы ребенок не столкнулся с результатом своего поведения и не сделал бы выводов. Ребенок, которого постоянно прощают за то, что он/она пропускает, а потом и теряет работу/учебу за то, что не несет обязанности по дому, то, что теряет (а потом и ворует) деньги или вещи - такой ребенок практикует в своей семье быть безответственным, непригодным к жизни в обществе.

### **Уходит любовь**

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

### **Нужна жестокая любовь**

Когда наркотики (включая и алкоголь) становятся для употребляющих их важнее по значению, чем его близкие, чувство любви подвергается испытанию и, к сожалению, зачастую, злоупотребления постепенно убивают любовь. Родители наркоманов, уже осознавшие губительность своего поведения пособничества, выявили альтернативу такому поведению, это "жесткая любовь". Любить своего ребенка жесткой или суровой любовью, значит заботиться о нем настолько, чтобы уметь сказать ему "нет!" в ответ на злоупотребление, не вредить ему, но быть готовым обидеть обидчика.

Твердая любовь говорит наркоману: "Все, хватит. Мы отказываемся вытаскивать тебя из проблем, которые ты создаешь себе сам; мы тебя любим и потому говорим тебе: хочешь страдать - страдай. Не хочешь - ищи путь спасения." Когда родители найдут в себе силы и терпение осуществлять жесткую любовь, начинается несение ответственности каждым за себя, и, следовательно, процесс оздоровления.

Это единственный шанс на избавление от болезни - наркомания, которой поражены все члены семьи, в той или иной степени.

## **12 шагов жестокой любви**

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

Родители наркоманов, следуя программе "12 шагов", признают, что они бессильны перед проблемой наркомании, перед возможностью исправлять жизнь другого человека. Признать свое бессилие, не на словах, а на деле, не просто. Большинство из нас просто ошеломит такая мысль - "Оставить ребенка один на один с 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.д. И вдруг, I-й шаг предлагает - "Оставить и признать свое бессилие". Нас убеждают ничего не надо делать, это 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, только тогда, мы способны прийти к смирению и признать - "мы не в состоянии его изменить, его болезнь сильнее нас". Только в своем бессилии мы признаем, что не властны изменить решения другого человека (даже своего ребенка). Попытки управлять им/ею не дают никакого результата: ребенок все больше отдаляется от нас. Все, что здесь пишется, это просто логические выводы - это опыт других родителей. Они прошли до вас этим путем, и они утверждают - дорога к оздоровлению начнется с Первого шага: Признаться в бессилии и "Отпустить". Сделать этот шаг легче, когда у вас есть понятие "Высшая сила" (или Бог). Вы не просто отступаете от больного ребенка, нет, вы доверяете его/ее заботе любящего и Всемогущего Бога. Вы сами, конечно, не прекращаете любить и проявлять заботу, а 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 оздоравливаться и это отразится на самом больном. Признать свое бессилие - начало пути к оздоровлению.

**Мой сын/дочь имеет индивидуальные 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 охрана. Дети - нуждаются в защите, обучении, в честном и требовательном воспитании. Подросток - должен увидеть и познать мир вне себя, почувствовать себя признанным себе подобными. 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 душевном спокойствии относительно себя и других людей. Человеку трудно почувствовать потребность 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 неблагоразумные поступки. Когда он/она абсолютно пренебрегают 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 все обсудить - 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 (вредные привычки и вредное поведение) увидеть истинную личность своего ребенка. Мы начинаем понимать, что ребенок, становясь подростком, остро нуждался в ощущении собственной значимости, в самостоятельности, поэтому он стремился неповиноваться нашему всезнанию и решению за него. В нарушении запретов он находил удовольствие, т.к. Хотя бы это возвысило 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. Поймем - насколько глубоки и сильны потребности в самостановлении без нашего руководства, что ребенок отделился от нас так далеко и попал в беду. Возможно, понимание его отчаянной борьбы за свое место, за свое понимание и чувства сделают нас более терпимыми и сострадательными.

**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 вокруг, 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 позволить и сказать всякие ужасные вещи, может разбудить среди ночи, может исчезать, не предупредив и т.п. Так, что мы порой и сами забываем о своих потребностях и вроде бы как стыдимся, вспоминая об этом. Многие из нас имеют привычку чутко откликаться на каждое требование близкого (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, чтобы жить в умственно, 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 стеной. Мы даже и не надеемся быть услышанными, поэтому единственный путь оставаться здоровыми - позаботиться о себе самим, перестать 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 нужно тоже". Мы учимся устанавливать четкие пределы наших благодеяний для другого, учимся доводить до сведения другого, что помимо него, есть и другие, со своими личными запросами, желаниями и правами. По мере обучения любви к себе по программе "12 шагов", 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. С принятием себя такими, как мы есть, с познанием своих чувственных реакций на окружающий мир, с практикой по исправлению больного в себе - мы приходим к душевному равновесию и здравомыслию в нашем сообществе.

## **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, 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, контролирующие себя люди, мы, порой, предпринимаем безумные шаги под влиянием страха или гнева на наркомана. Доведенные до морального, физического и финансового краха, мы обнаруживаем, что нам все труднее быть отвечающими за себя. Очень часто эмоции брали верх над здравомыслием, и мы превращались в воплощение Саможалости, Гнева, Мстительности. Любому нетрудно понять, что под мощным давлением таких чувств, мы вели себя безответственно. Мы говорили 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 - безответственного отношения к своим обязанностям, и вот это превратилось в большую проблему всей семьи. Кажется, что все члены семьи утратили здравомыслие. Итак, наше стремление вернуть нормальную жизнь себе и детям, должно иметь дело с чувством долга, ответственностью. 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 практического положения, в котором, вероятно, он/она сейчас находится. Но прежде всего, мы сами должны 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 сами сбились с ритма жизни, потерялись, зашли в тупик. Теперь - время выбраться на прочную почву, привести себя в порядок, чтобы помочь больному ребенку.

## **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. Тем не менее, такая позиция - заранее отказаться от возможности несения ответственности наркоманом - нам вредит. Ведь мы продолжаем отвечать за дела дома. 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 на себе результаты своих неверных решений. Если же он делает все, чтобы попасть в беду, а мы тут же делаем, все, чтобы беды не случилось - мы приучаем т.о. к безответственности. Мы можем и должны устанавливать пределы допустимого. Например, можно заранее обусловиться 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 депрессии, противодействия. "Доброжелатель" сам впадает в зависимость - потребность постоянно делать что-то вместо другого, ввергая в беду и себя, и близкого. Поэтому, очень важно для родителей сохранить хоть какую-то надежду ожидать, что наркоман способен нести ответственность за себя. Ждать многого - нереально, это ведет к разочарованию. Но ждать слишком мало и ничего не требовать, значит, приглашать садиться на шею с результатом плачевным для обеих сторон.

### **Я постараюсь не быть злым и карающим родителем.**

Ведь я знаю, 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 наш близкий/кая 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. Не удивительно, что мы стали раздражительными и злыми. Как же мы хотим

выдернуть корни зла, разъедающего наших любимых! Но, к сожалению, мы давим не туда; вместо причины мы терзаем жертву. Всю силу ненависти к наркотикам 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 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 от желания его/ее выздоровления. Ведь показывая своей жизнью пример несчастливой судьбы, мы как бы, оправдываем желание наркомана/ки бежать от этой жизни. Более полезный и здравый подход к наркоману, это использовать возможности похвалы, одобрения, поддержки. Это особенно важно, когда мы заметили 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 любящими, 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 свою жизнь, за свое счастье. Как стать человеком, способным принимать от других участие, также как и дарить его. Поэтому, если ваши положительные примеры вызовут хоть какие-либо небольшие изменения, это стоит ваших усилий переменить тактику - перестать быть гонителем и стать другом. А в принципе, кому же помешает, если из злого, нетерпимого, раздражительного вы станете добрым, терпимым, принимающим разумные решения.

**Постараюсь быть реалистичной в своих притензиях к больному сыну/дочери, но я также стану отдавать себе отчет в своей обязанности установить рамки допустимого поведения в доме для ного/нее.**

Чтобы наши требования наркоману были реалистичными, от нас потребуются усилия. Ведь нам предстоит глубоко осознать, что живущий рядом - это больной человек со смещенными 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 прираствившегося/шейся. Каким же образом удасться 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 злоупотреблениями наркотиками. Программа "12 шагов" призывает признать свое бессилие в попытке управлять или исправлять жизнь другого человека. Но программа вдохновляет нас - мы имеем права и возможности изменить к лучшему себя и свою жизнь. Термин "жесткая любовь" напоминает нам - у нас есть право на личную жизнь, есть свои потребности, которые необходимо удовлетворять. Мы вправе иметь спокойный и надежный кров. Мы вправе отказаться от беспокойных ночей из-за телефонных звонков, звуков музыки и криков, стуков в дверь (список может быть длинным). Мы имеем право определять, что нам неприемлемо в поведении близкого, хотя это не должно наносить ему оскорбления. Мы имеем все права сказать "Нет!" любому безрассудному требованию наркомана. Наш родительский долг - установит границы допустимого и быть неуклонными. Очень часто психологическая потребность быть любимыми делает из нас мягкотелых потакателей, и мы терпим то, что вредит нам. Ожидать невозможного не стоит. Но необходимо уважать себя настолько, чтобы запретить 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.

**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 лично нас, мы терпимо относимся к людским недостаткам. Есть и исключения этого, 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 несут острое чувство несостоятельности и вины за то, что ребенок стал безответственным и несчастным. Нам стыдно, мы страдаем; спрашиваем себя: "где упустили?" "Каким поступки или словом нанес ему/ей рану?" Все мы, приходящие в

содружество "Родители наркоманов", совершали этот отчаянный поиск. Родителям свойственно брать всю тяжесть положения на себя. В содружестве мы узнаем: судить и винить себя - не даст помощи делу. Да, конечно, честное признание в своих неверных ориентациях, привычках, отношениях - это хорошо. Но теперь, когда жизнь ребенка в опасности необходимо осознать, что восстановление самообладания, своих личных достоинств - это дело спасения и себя и ребенка - наркомана. Тот же подход мы практикуем и к наркоману/ке. Разумеется, он/она далек от совершенства в своих привычках и поступках. Не станем ожидать нереального. Но надо быть внимательным и не пропустить попытки наркомана/ки приложить усилия в сторону положительных перемен. Тогда 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 учимся вместе в сообществе "Родители наркоманов".

**Я знаю, что, большинство родителей (или другие члены семьи) склонны спасать детей из бедственных ситуаций, которые дети сохдали сами. Я понимаю, что несение ответственности за другого человека, не ведет к помощи ему, а наоборот, ослабляет. Я буду стараться, чтобы сын/дочь 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 не мало денег. Конечно, в каждом конкретном случае только сам человек решает свою проблему - как помочь близкому в беде. Наше сообщество оказывает нам помощь и поддержку в общении с наркоманом. Мы учимся анализировать свое неверное поведение, видеть как отработаны определенные нездоровые взаимореакции, как вредит всем наше "спасательство". Ведь вызволяя его/ее из затруднений, мы приучаем и дальше следовать таким же путем. Не испытав физического или морального страдания, наркоман не видит повода что-либо менять в своей жизни. Ведь наркотик дает удовольствие, облегчение жизни - зачем от этого бежать? Когда мы отступаем в сторону, осуществляем так называемое "отделение" от его/ее проблемы, то мы допускаем, чтобы в жизни наркомана произошли негативные последствия его/ее поведения. Только это может заставить его/ее начать искать путь к спасению. Собственное же его/ее желание необходимо.

Нам кажется, что мы пытаемся, движимые чувством любви. Нам хочется сделать его/ее сильнее, освободить от смертоносной зависимости. Но, к сожалению, результат нашей помощи - противоположен: мы мешаем ребенку развить самостоятельность и ответственность за свои решения, мы ослабляем его/ее. Наша программа напоминает нам: чтобы оказать истинную помощь наркоману - надо позволить ему/ей страдать, только страдание даст ему толчок к росту!

**Каждый должен нести свой груз. Я приложу все силы, чтобы сопротивляться своему желанию быть с наркоманом в "Паре" , "В одной Игре". Когда я попадаюсь на его/ее уловки, это ведет меня к злым обидам, а ему/ей дает повод бежать от меня дальше.**

Многим людям для того, чтобы повысить чувство собственной значимости, нужно проявить 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/ее зависимости от наркотиков, он/она все чаще начинает злоупотреблять близкими, вынуждая их делать то, что он/она должен делать сам. Обычно наркоман прекращает зарабатывать денежные средства, прекрасно устраиваясь за счет работающих родственников. Ничего удивительного, что он/она устраивают сцены возмущения, когда родные не предоставляют ему/ей желаемых вещей. Он/она упрекает в нелюбви, жадности, несовременности и т. П. И чаще всего, мы сдаемся, уступаем ,делаем то, о чем позже жалеем. Возможно, к этому нас толкает непокидающее чувство своей вины. Сопротивляться желанию наркомана быть независимым от нас довольно трудно. Наши благие намерения, наше чувство вины, желание угодить помогают наркоману манипулировать нами и, таким образом еще больше усиливать взаимозависимость. И вместе с его/ее зависимостью от нас, растет его/ее недовольство нами. Сначала это не видно. Когда мы делаем что-то для него/нее, мы рассчитываем, что это сделает его/ее счастливым и благодарным нам. Но почему-то, наоборот, ребенок становится все более враждебным. Когда мы регулярно делаем что-то вместо него/нее, у наркомана нарастает презрение к себе. Он начинает ненавидеть и тех, кто вызвал такие чувства собственной беспомощности. Таким образом, все, что мы можем дать наркоману - идет ему/ей во вред. От нас же требуется твердость, непреклонность, способность сказать "нет!", (не вдаваясь в объяснения). Сообщество помогает нам на пути реальной помощи, т.е. Подбадривает нас в тактике "жесткой любви ", и мы более мужественно

отказываемся принимать участие в "падении" наркомана, в его неуважении к себе.

**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 справиться с чувствами жалости к себе и обидами.**

Есть вещи, которые 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 жизненное 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 и моральное здоровье. С помощью группы себе подобных мы начинаем процесс изменения, 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 жалеть себя и обижаться - этим мы только вредим себе и другим. Мы стремимся выработать новое отношение к наркоману: "Я не могу изменить его/ее. Я позабочусь о себе, сделаю все, что могу ,чтобы жизнь стала лучше". Такое отношение пойдет на пользу мне, семье и наркоману.

**Я нуждаюсь в людях, и я им нужна. Приложу все силы для своего роста и роста других членов нашего сообщества "Родители Наркоманов", работающих по программе самосовершенствования "12 Шагов".**

Всем понятно, что любому человеку нужны другие люди. Наше место в обществе зависит от действий других людей, даже неизвестных нам:

продавцы булочной, операторы-телефонисты, водители 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 сообществе мы развиваем в себе правильные подходы и отношения к проблеме 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 еще сами 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. Точно так же новичок будет делиться со всеми другими своим вниманием, сочувствием, опытом жизни. Опытные члены общества будут помогать в организации новых групп "Родители наркоманов". Став членами сообщества, вы ощутите на себе целительную силу любви других людей и вам тоже захочется поделиться своей любовью с другими.