

На группах самопомощи "Нар-Анон" родители могут узнать, как избавить своих детей от наркомании

Когда родители узнают, что их ребенок употребляет наркотики, нормальная жизнь в семье прекращается. Сначала абсолютно все бросаются сына-дочь спасать: стараются поменять круг общения, отправить на лечение за любые деньги, выяснить, "чего же ему не хватало". Сын-дочь расслабленно всему этому покоряется, но неожиданно выясняется, что употреблять-то не перестает. После этого на протяжении многих лет семья живет как на качелях: желание спасти сменяется враждебностью, потом — ненавистью, потом — снова попытками понять своего ребенка и спасти. И снова — враждебность, и так дальше по кругу, пока жизнь всей семьи не превратится в непрерывный эмоциональный ад, и уже сложно понять — кто сильнее болен: родители или ребенок. А больна вся семья. Ребенок зависим от наркотиков. Остальные члены семьи — от того, когда, что и сколько он употребляет. Болезнь эта называется созависимостью: полная невозможность жить своей жизнью и заниматься своими делами, пока член семьи колется (или пьет). Родители бьются головой об стену, оттого что они не в силах что-то изменить. Но некоторые выход находят, когда судьба приводит их в группы самопомощи для родных и друзей наркоманов "Нар-Анон". В Подмоскowie их уже 6 — в Подольске, Наро-Фоминске, на ст. Перловская и Силикатная, в Быкове и Жуковском. — Пока лучшего инструмента изменить ситуацию нет, — говорит Галина, мать наркомана: так она представляется на группах, которые посещает уже 12 лет. ...В этом материале не будет ни фотографий, ни фамилий. Но представьте себе трех взрослых женщин, у которых сыновьям уже по 30—35 лет. Это и будут мои героини — негромкие, спокойные, разумные. Галина и Надежда пришли на группу "Нар-Анон" 12 лет назад, Ирина — 1,5 года назад. На этих группах не происходит ничего радикального: встречаются люди, обсуждают свои проблемы, делятся опытом, работают над собой по программе "12 шагов". И этого, оказывается, достаточно!

## **“Я думала, что только я ответственна за его жизнь”**

**Эти три женщины когда-то хотели только одного: спасти сына от наркотиков. Но на группах они поняли — ключ в себе. Только когда ты сама начинаешь меняться, меняется и обстановка в семье. И хотя способ кажется сложным — гораздо проще узнать заветный адрес самого лучшего реабилитационного центра, — только он и работает.**

**ИРИНА:** Когда я пришла на группу, мой сын имел немаленький срок употребления, не

Автор: Administrator  
28.11.2010 00:01 -

---

работал, и дома у нас варили мак. Это был многолетний ад. Я уже просто обезумела, потому что не видела выхода. И высшая сила привела меня в "Нар-Анон": я поехала в один реабилитационный центр на консультацию, и врач сам позвонил, узнал, у какой группы в тот день собрание, и так я попала сюда.

Я смутно помню улыбающихся людей, но ничего конкретного — потому что я и плакала, и думала, что мне сейчас рецепт дадут, как прекратить этот кошмар. Я слушала, но в голове была одна проблема, и больше ничего... Это было сумасшествие. Я ничего не понимала, о чем они там говорили. Но мне сказали: "Ириш, ты просто ходи", и я стала ходить.

**НАДЕЖДА:** Я пришла в "Нар-Анон", когда узнала, что мой сын — наркоман. Тогда я думала, что жизнь закончилась. Мне осталось только умереть. А когда я пришла, то увидела, что, оказывается, столько людей живут с этой проблемой, но они при этом улыбаются, шутят, решают проблемы, меняются, у них дети выздоравливают! И я им поверила и начала сюда ходить.

**ГАЛИНА:** В то время все мои мысли, все чувства были сосредоточены на сыне, который употребляет наркотики. Я дышать не могла. Я думала за него, о его жизни, что он сейчас, что я могу сделать. Я думала, что это я ответственна за его жизнь, только я. И если я ничего не сделаю, то он погибнет. И на группе я увидела вокруг себя людей, которые говорят такие умные вещи, что я решила: "О-о, это какие-то собрались психологи. Они сейчас будут меня выправлять, учить".

— А на самом деле?

**НАДЕЖДА:** На самом деле на группах никого не учат. Здесь мы учимся, как измениться самим. Мы привыкли опекать, оберегать, контролировать, спасать. Потому что мы такие большие, умные мамы. Но на группах мы учимся спасать не детей, а себя. Свое мышление. Свое поведение.

На группах я узнала, что такое отстранение от проблемы, узнала, как не контролировать человека, не мешать ему жить своей жизнью, не делать за него то, что он должен делать сам, не спасать. И вот когда у меня настолько поменялся взгляд на жизнь, начали происходить перемены и в семье.

— Ни одна мама ребенка-наркомана вам сейчас не поверит, что его надо "перестать контролировать".

— Но это действительно так. И когда я стала ходить на группы и менять свое поведение, вскоре изменился и сын, мне даже показалось, что он перестал употреблять. Я походила на группы буквально год и подумала: "Ага. Я все сделала, я такая умная, ходить больше не буду". И перестала. Но — мой духовный рост закончился. То есть я как была созависимая, погруженная в себя, в свои проблемы, неуверенная, так и осталась. Я не общалась с другими людьми — как была в своем мирке, так и осталась. И проблемы вернулись.

Так что через 8 лет, два года назад, я вернулась в "Нар-Анон" и пришла уже навсегда. Сын у меня по-прежнему наркоман. Но он впервые стал платить кредит. Раньше он

Автор: Administrator  
28.11.2010 00:01 -

---

только брал деньги и у меня подворовывал. А сейчас работает, выплачивает проценты. Я не знаю, выздоравливает он или нет. Но это не моя забота, это его забота. Я не могу его заставить выздоравливать. Он сам должен для себя решить — жить ему или умирать. И как ему жить.

— То есть вы нормально живете с сыном, хотя он по-прежнему употребляет.

— Да.

— И вы не боитесь больше, что он уйдет и не вернется, что с ним что-то случится?

— Вы знаете, у него Бог есть. У меня — свой, у него — свой. И он его ведет. Я не могу его контролировать, это может только Бог. Но высшая сила нас очень любит, раз мы до сих пор с ним живы.

— Но его жизнь изменилась?

— Изменилась. Изменились вообще отношения в семье. Не сильно, не так, как я бы хотела. Но вот раньше мы были замкнуты, погружены в свое горе, мало общались, приходим — все по своим комнатам. А теперь мы можем все обсуждать, отношения стали более доверительные, честные.

Конечно, не сразу. У меня с сыном не было эмоциональной связи — я его пилила, воспитывала, он от меня отмахивался, уходил. Потом стала просто молчать. Я проговорила с ним свои проблемы, высказала свое отношение, сказала, что денег не дам никогда и ни на что — то у него авария, то девушка заболела, у них много уловок. “Небеса упадут, но денег я тебе не дам”. И он это понял и денег больше не просил. Я от него отстранилась, не лезла с разговорами: захочет что-то спросить, я отвечу. Но я контролировала себя, чтобы отвечать без сарказма, без упрека и давления, с любовью, не унижая, не порицая, не критикуя.

И какое-то время мы не разговаривали: он приходит, я — в свою комнату, он — в свою. Я раньше: “что ты, где ты был, как ты?” А теперь перестала его опекать. И иногда я чувствую — ему тяжело. Он лежит в своей комнате, я — в своей. И мне так хочется его обнять, поговорить. Но какая-то дистанция между нами, расстояние. А потом я уже иногда зайду к нему в комнату, сяду на постель и поглажу по голове — а ему 35 лет! Он скажет: “Ты чего?” — “А ничего. Просто соскучилась”.

И я вижу, ему так приятно, он так благодарен за такие минуты. Надо говорить свою любовь. Потому что в семьях, в которых потеряны слова любви, их надо потихонечку возрождать. Поначалу они вызывают шок, от них шарахаются. А потом люди оттаивают, привыкают, и возрождается доверие.

## “Ты умирать хочешь. Я умирать не хочу”

**Пока в семье не появляется наркоман, проблема со стороны выглядит решаемой — да были бы деньги, а уж найти хорошую больницу можно. А самому наркоману надо в жесткой форме объяснить, что наркотики употреблять нельзя и... и запретить это делать! Вот. В крайнем случае — привязать к батарее. Собственно, так считают даже те, кто столкнулся с наркоманией в семье. Но — не в “Нар-Аноне”.**

**ГАЛИНА:** Мое больное чадо пошло на группы “Анонимных наркоманов” спустя год, как я пришла в “Нар-Анон”. За эти 11 лет были и срывы, но срывы — это часть процесса выздоровления. Только он стал выздоравливать не потому, что я именно этого хотела! Первая цель, с которой мы приходим на группу, — это помочь нашему больному родственнику. А потом мы понимаем, что у нас у самих — те же самые проблемы, что и у него. У нас есть зависимость, с которой мы не можем справиться. И тут мы учимся видеть и решать свои проблемы. А потом мы приходим домой и приносим вот эту атмосферу своего выздоровления: как болезнь заразительна, так же заразительно и выздоровление. То есть через свое излечение можно привести к излечению своего близкого.

**ИРИНА:** Когда я стала ходить на группы, мой сын однажды мне сказал: “Мам, с тобой жить стало невозможно”. И я хоть сама была еще никакая, но поняла — значит, что-то во мне крупное происходит. Я стала другая, если он так говорит. А сказал он так, когда увидел, как я у зеркала подкрашиваюсь. Подошел — и заглядывает, что я делаю. Он увидел, что я привожу себя в порядок, и был просто потрясен. То я ходила согнувшись, понурая, а вдруг стала ездить на группы. Он говорит: “Тебя дома вообще не бывает!” Я сказала: “Ты умирать хочешь. Я умирать не хочу”.

И теперь он тоже выздоравливает на группах самопомощи “Анонимных наркоманов”.

— Вы сказали, что он дома варил мак. И за полтора года он так изменился?

— Даже за меньший период все прекратилось. Потому что высшая сила и над ним есть. Хоть говорят, что с человеком в употреблении не стоит говорить, я все равно доносила до него что-то по крупице. Рассказывала о своей группе, о том, как сходила на открытое собрание “Анонимных наркоманов”. Когда-то он слушал, когда-то я видела, что он возмущается, — я отходила, не давила. И вот так вот по крупичке...

**ГАЛИНА:** Как правило, все мамы идут неправильным путем, когда обнаруживают, что их ребенок — наркоман. Они пытаются помочь ему, но при этом давят, контролируют, они не понимают, что это — болезнь. А мы привыкли менять кого-то, но не себя. “Я хочу, чтобы ты делал то, что я хочу. Потому что это правильно”. И получаем в ответ сопротивление.

Кроме этого мама пытается скрыть, что у нее в семье такая беда, потому что она считает себя плохой, погружается в чувство вины, считает, что это она виновата, и ей даже поделиться этим не с кем. Она загоняет свою боль внутрь себя и может заболеть:

Автор: Administrator  
28.11.2010 00:01 -

---

созависимые люди умирают, как правило, даже чаще, чем больные химической зависимостью. Потому что созависимость — такая же серьезная болезнь, как и химическая зависимость. Но она невидима, непонятна, она воспринимается не как проблема, а как любовь, забота, попытка спасти.

А на самом деле — это невозможность жить своей жизнью. Человек отменяет ее и начинает жить жизнью своего близкого, стараясь ему помочь. Но помочь он не в силах, потому что не знает ни способов, ни методов...

И единственное место, куда мама может прийти (отцы приходят редко), — это наши группы, где у всех одна проблема, одна беда. И где люди находят правильный путь. Такой путь, который не навредит: не бороться с человеком, а помочь ему справиться с болезнью.

## “Я люблю сына. Наркотики я ненавижу”

**Нет ни одной семьи с ребенком-наркоманом, в которой бы не врал. Ребенок врет родителям, родители — друзьям, соседям, преподавателям в вузе, врачам. Они прикрывают его прогулы, возвращают украденные деньги и вещи и как заклинание повторяют: “Он бросит наркотики, и все будет как прежде”. “Нар-Анон” помогает сбросить наконец невыносимый груз многолетней лжи всему свету.**

— Наверно, мамы приходят на группу в первую очередь ради практических вопросов: стоит ли дальше его оправдывать перед людьми, выкупать ли вещи, которые он заложил, где его лечить?

**НАДЕЖДА:** Да, такие вопросы постоянно возникают. И на группе мама может получить всю информацию, которая ее интересует. Единственно, у нас есть традиция — мы не рекламируем центры, где выздоравливают наши дети. Но мы потом можем поговорить обо всем вне группы за чаем.

— А когда перестаешь себя пилить за то, что ребенок стал наркоманом?

— Не сразу. Чувство вины очень долго присутствует. Оно захлестывает.

— Но не надо возлагать на себя ответственность за его выздоровление?

— Абсолютно. Не контролировать, не строить планы.

**ГАЛИНА:** Очень важно научиться разлепиться, отделить себя от другого человека. Мы

Автор: Administrator  
28.11.2010 00:01 -

---

говорим “мой ребенок”, хотя ему 33 года. А какой он ребенок? Он взрослый дядя. У него своя ответственность за свою жизнь, у меня — своя. И надо дать ему возможность получить плоды от своего поведения. Потому что мы пытаемся уберечь, подстелить, не дать ему упасть. А как может человек учиться жить, если он никогда не падает, когда мама бросается его спасти, предохранить?

— А если в своей жизни он неделями валяется на улице?

— Где бы он ни валялся, в квартире или на улице, это ничего не меняет. Если он хочет валяться, он будет это делать. И что я могу сделать — это понять, насколько я могу жить с этим.

На группах я научилась видеть, что это убивает в первую очередь меня. Не его. Но если я умру от мук за своего близкого, ему я уже не смогу помочь. И если сын в одурманенном состоянии лежит у порога, самым большим мужеством мамы является перешагнуть через него, войти в квартиру и закрыть за собой дверь. Потому что неестественно, когда ребенок убивает себя на глазах родившей его матери. Жить с этим неестественно. И неправильно. Тем более, если это человек взрослый, за 30. Во многом это его выбор.

— А в квартиру почему нельзя затащить?

— Потому что, проснувшись в квартире, когда его затащили один раз, он точно так же поступит и в следующий. Человек должен увидеть свою жизнь во всех ее реалиях. Вот он я, и вот мое поведение.

— А он скажет: меня никто не любит, я никому не нужен, со мной не разговаривают, не спасают, пойду-ка я повешусь.

— Главное, что мы усвоили здесь: я люблю своего близкого больного человека, но я не люблю его болезнь. Я готова помогать его выздоровлению. Но я не готова помогать его болезни. К сожалению, многие мамы, думая, что они спасают своих детей, покупали им наркотики, потому что дети кричали: “Мама, я сейчас умру! Мне плохо!” И мамы бежали за наркотиками, хотя для ребенка это — смерть. Они покупали, не понимая, что ни при каких обстоятельствах нельзя ребенку в рот вливать яд.

— Потому что не умрет он без этого?

— Не умрет. Никто в ломках не умирает. В редких случаях, когда есть проблемы с сердцем или другими органами, действительно, нужен контроль врача. Но, как правило, это преувеличено. И наркозависимый человек только тогда начинает выздоравливать, когда он готов потерпеть ломку. Именно поэтому ни к чему не ведут наши попытки положить любимое чадо в детокс, заплатить за это миллион и продать квартиру.

— Чтобы это понимать, надо много знать о наркомании. А на самом деле мало кто вообще понимает, что это — болезнь.

— Мы ничего не знаем о наркомании, когда с ней сталкиваемся. А знания можно

получить на группе. Знания о болезни — это большая сила.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ СОЗАВИСИМОСТИ

**Отрицание болезни.** Отрицание зависимости близкого помогает созависимым жить в мире иллюзий, поскольку правда настолько болезненна, что они не могут ее вынести. Они до последнего отрицают даже перед собой факт очевидной наркозависимости родственника. Созависимые отрицают и у себя наличие признаков созависимости. Отрицание мешает мотивировать их на преодоление собственных проблем, мешает просить помощи, затягивает и усугубляет химическую зависимость у близкого, позволяет прогрессировать созависимости и держит всю семью в больном состоянии.

**Занятость мыслей одним предметом.** При созависимости — это член семьи. Родственники постоянно думают, что делать, как вытащить его из употребления. Они перестают думать о себе и думают только о нем. Отношения с ним становятся смыслом их жизни, а спасение его от пьянства или наркотиков — главной жизненной задачей.

**Низкая самооценка.** Созависимые стыдятся зависимого близкого, но стыдятся и самих себя. Низкая самооценка движет ими, когда они стремятся помочь другим. Не веря, что могут быть любимыми и нужными, они пытаются заработать любовь и внимание и стать в семье незаменимыми.

**Желание контролировать.** Созависимые жены, матери, сестры — это контролирующие близкие. Они верят, что в состоянии контролировать все. Созависимые уверены, что лучше всех в семье знают, как должны развиваться события и как должны себя вести другие члены. Для контроля над другими они используют угрозы, уговоры, принуждение, советы, подчеркивая тем самым беспомощность окружающих ("муж без меня пропадет"). В сознании и лексиконе созависимых преобладают "я должна", "ты должен".

**Желание заботиться о других, спасти других.** Забота о других перехлестывает разумные и нормальные рамки, потому что созависимые убеждены в том, что именно они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток благополучия и даже за саму судьбу другого человека.

**Страх.** Многие поступки созависимых мотивированы страхом. Страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью и т.д.

## СПРАВКА "МК"

Автор: Administrator  
28.11.2010 00:01 -

---

“Нар-Анон” — сообщество людей, которые тем или иным образом столкнулись с проблемой наркомании. Действует на принципах бесплатности и анонимности, никому не принадлежит, ни от кого не зависит. В Московской области и Москве работает 18 групп самопомощи для родственников наркозависимых “Нар-Анон” и 29 — для родственников алкозависимых “Ал-Анон”. Группа начинается в 18 или 19 часов и длится полтора часа. Узнать адрес и расписание групп “Нар-Анон” можно по тел.: 8-985-197-09-60.

*материал: Анастасия Кузина  
газетная рубрика: МОСКОВИЯ*

*Московский Комсомолец □ 25432 от 25 августа 2010 г.*