

Близкие, живущие рядом с человеком, пристрастившимся к наркотикам, обычно схоже реагируют на изменение его поведения: 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 увидите выхода из ситуации. Самому же наркоману выгодно, что вы ощущаете себя виновными, и он прибегает к обвинениям: "Вы во всем стремились подавлять меня, командовать, унижать". Либо "Вам не было дела до меня" и т.п. Это еще больше усиливает чувство вины родителей (или одного из них).

Гнев

В семье все становятся раздражительными. Нет ничего удивительного, что обычно уравновешенные и здравомыслящие взрослые под влиянием резко изменившегося поведения своего ребенка начинают говорить и поступать так, как ранее им было не свойственно. Родители могут упрекать, угрожать, обзывать, ругать, упрашивать, даже бить. Но ни одно из этих средств, конечно, не идет на пользу ситуации. Наркоман ощущает только угрозу и неприязнь, что добавляет смятение к его болезненным чувствам.

Вредящая защита своего ребенка

С целью защитить и уберечь своего ребенка от лишних неприятностей многие родители сами раздают долги, сделанные наркоманом, звонят в школу или на работу и придумывают причины его отсутствия, лгут в ответ на звонки по телефону.

Родители боятся, что наркоман навредит своей жизни, поэтому они пытаются вмешаться и исправить его поступки, исходя из лучших намерений. Возможно, многие в первую очередь думают о своей репутации. Другие делают все это, движимые чувством вины.

Многим невыносимо видеть сына или дочь страдающими.

Награды за плохое поведение

Когда родители спасают наркомана и исправляют сделанные им ошибки, они подкрепляют образ жизни своего ребенка, который является основной причиной его беды. Ведь за свое плохое поведение он получает вознаграждение - сначала в виде "кайфа" от наркотика, а потом в виде устранения всех последствий: на работе (учебе) всё улажено, долги розданы, проданные вещи заменены новыми.

Таким образом, "заботливые" родители сделали все, чтобы ребенок не почувствовал последствий своих поступков и не смог сделать выводов. Ребенок, которого постоянно прощают за то, что он не выполняет своих обязательств по долгам, за то, что теряет (а потом и ворует) деньги или вещи, - такой ребенок привыкает быть безответственным.

Уходит любовь

В семье, где "растет" наркомания, уходит любовь. Мы - всего лишь люди, поэтому, зачастую, любовь наша обусловлена (поведением). Если любовь не вознаграждается ожидаемым поведением, она угасает. Любовь живет любовью. Если же в ответ на любовь мы не получаем ничего хорошего, она становится горечью.

Нужна жесткая любовь

Когда наркотики (включая и алкоголь) становятся для употребляющего их важнее, чем благополучие его близких, чувство любви подвергается испытанию, и, к сожалению, зачастую злоупотребление постепенно убивает любовь. Родители наркоманов, уже осознавшие губительность своего пособнического поведения, нашли ему альтернативу. Это - "жесткая любовь". Любить своего ребенка жесткой или твердой любовью - значит заботиться о нем настолько, чтобы уметь сказать "нет" в ответ на злоупотребление, не вредить ребенку, но быть готовым противостоять обидам.

Следуя принципам жесткой любви, родители говорят 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 спасения".

Когда родители находят в себе силы и терпение применять на практике жесткую любовь, каждый начинает отвечать за свои поступки, и, соответственно, начинается процесс выздоровления.

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

Шаги к жесткой любви

Я бессильна удержать сына (дочь) от употребления наркотиков.

Родители наркоманов, следуя программе "12 Шагов", признают, что бессильны перед наркоманией, и не могут изменить жизнь другого человека. Признать свое бессилие не на словах, а на деле - непросто. Нас просто ошеломляет такая мысль: "Оставить ребенка один на один с его проблемой". Ведь мы не можем отделить жизнь сына или дочери от своей жизни. "Я должна что-то сделать с ним. Если он еще не изменился, значит, я должна больше стараться," - считает мать наркомана. Родители убеждены, что ситуация еще в их руках, надо только сильнее ругать, угрожать, настаивать, упрашивать и т.п. И вдруг Первый Шаг предлагает: "остановиться и признать свое бессилие".

Первый шаг предлагает: ничего не надо делать, это напрасно - пытаться уберечь наркомана от кризиса, к которому он гонит себя сам. Нам же кажется, что совсем наоборот - именно мы способны и должны решить его проблему. Поэтому, только тогда, когда мы полностью измучаем себя и истощим физические и моральные силы в поисках средств воздействия на наркомана, только тогда мы можем прийти к смирению и признать - "мы не в состоянии его изменить, его болезнь сильнее нас".

Только в своем бессилии мы признаем, что не властны принимать решения за другого человека (даже за своего ребенка). Попытки управлять им не дают никакого результата, ребенок все больше отдаляется от нас.

Все, что здесь написано - не просто логические построения. Это опыт других родителей. Они прошли до нас 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 понимание Высшей Силы. Вы не просто отступаете от своего больного ребенка, нет, вы доверяете его заботе Любящего и Всемогущего Бога. Вы сами, конечно, не прекращаете любить и проявлять заботу, вы только прекращаете давить, контролировать, покрывать его ошибки. Конечно, ваше сердце будет переполнено страхами, но преодолевать их вы будете с помощью других родителей наркозависимых - членов Нар-Анон, которые уже справились со своим отчаянием. Работая над собой, укрепляя дух, получая знания о заболевании "наркомания", вы будете расти и выздоравливать сами, и это отразится на самом больном.

Признание своего бессилия - начало пути к выздоровлению.

Мой сын (дочь) имеет индивидуальные потребности и чувства; я постараюсь бережно относиться к его (ее) внутреннему миру.

В любом возрасте человек имеет свои специфические потребности. Младенцу нужна нежная опека, кормление и охрана. Ребенок нуждается в защите, обучении, в честном и требовательном воспитании. Подросток должен увидеть и познать мир вне себя, получить признание сверстников. Взрослому необходимо чувство собственной значимости и цель жизни.

Нам 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 абсолютно пренебрегает своим здоровьем, своей жизнью, будущим, родителям очень трудно о нем заботиться. Как же любить того, кто хитрит и врет, пропускает занятия, съезжает на "двойки", вылетает из учебного заведения, грубит дома, не помогает, не желает все обсудить - как его любить?

Мы сможем много пересмотреть и обрести новое понимание любви - жесткой любви - в нашем содружестве "Нар-Анон". Здесь мы сможем обрести утраченное душевное равновесие и здравомыслие, а затем за проявлениями болезни (вредными привычками и разрушительным поведением) увидеть истинную личность своего ребенка. Мы начнем понимать, что ребенок, становясь подростком, остро нуждался в ощущении собственной значимости, в самостоятельности, поэтому он пытался не повиноваться нашему всезнанию и стремлению решать за него. В нарушении запретов он находил удовольствие, так как это возвышало его в своих глазах и глазах друзей.

Нам трудно выносить, когда в поисках собственной значимости ребенок идет по ложному пути и может навредить себе и другим. Но, участвуя в собраниях групп Нар-Анон, мы многое осознаем по-новому. Понимаем, насколько глубоки и сильны были потребности в самостановлении без нашего руководства, что ребенок отделился от нас и попал в беду. Возможно, осознание его отчаянной борьбы за свое место, за свое понимание мира и свои чувства сделает нас более терпимыми и сострадательными к нему.

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

Признание своих собственных потребностей оказывается порой гораздо более трудным делом, чем внимание к потребностям другого.

Близкие наркомана забывают о своих проблемах, настолько его беда вытесняет из жизни все другие мысли и заботы. Мы терпеливо смиряемся, когда наша потребность в отдыхе нарушается какофонией стереоаппаратуры или криками компании нашего возлюбленного чада. Мы расстраиваемся и выходим из рабочего или творческого состояния, обеспокоенные звонком из школы или милиции. Сам же наркоман, кажется, совершенно не проявляет уважения к нашим потребностям и чувствам: он может позвонить и наговорить всяких ужасных вещей, может разбудить среди ночи, может исчезнуть, не предупредив и т.п.

Думать о своих потребностях нам кажется эгоистичным. Многие из нас имеют привычку чутко откликаться на каждое требование наших детей или других членов семьи. Мы делаем все, чтобы никого не обидеть, чтобы всем было хорошо. К сожалению, хорошо почему-то не получается. Мы же, с этой привычкой "угодить всем", совершенно забываем о своих нуждах, и рано или поздно сгораем - доходим до физического и морального истощения. Мы забыли о том, что каждый из нас - это личность; чтобы быть здоровыми умственно, психически и физически, мы должны удовлетворять свои личные потребности и настаивать на этом праве, если другие нам мешают. Если не делать этого, то в перспективе маячат болезни, депрессии, угасание.

Но те, кто живет 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. Рабство процветает, когда мы отказываемся от своих человеческих прав на жизнь и счастье. 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 определить, что для нас неприемлемо в поведении близкого, и установить барьеры, не унижая и не оскорбляя его. 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 его сведения, что, помимо него, есть и окружающие, со своими личными запросами, желаниями и правами. По мере обучения любви к себе по программе "12 Шагов" мы можем обнаружить, что наркоману может не понравиться наше новое уважительное отношение к собственной личности. Но мы не должны зависеть от его одобрения, мы должны продолжать идти путем выздоровления. Признавая себя такими, как мы есть, осознавая себя и свои реакции на происходящее, практикуя изменение себя, отказ от болезненных стереотипов мыслей, чувств и поведения, мы приходим к душевному равновесию и здравомыслию при помощи друзей в нашем сообществе Нар-Анон.

Теперь время привести в порядок себя, чтобы помочь больному ребенку.

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 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 отвечать за самих себя. Очень часто эмоции берут верх над здравомыслием, и мы превращаемся в воплощение Жалости к себе, Гнева, Мстительности. Нетрудно понять, что под мощным давлением негативных чувств мы ведем себя безответственно. Мы говорим про такие срывы: "Я была не в себе". Когда из-за наркомана начинает меняться наше поведение, это значит, что его болезнь захватила и нас. Кажется, что все члены семьи утратили здравомыслие.

Разумные, зрелые, взвешенные действия именно сейчас нужнее всего. Прежде всего, мы должны сами взять себя в руки, успокоить расшатавшиеся нервы, отбросить страх перед завтрашним днем, сосредоточиться на возможностях и надеждах дня сегодняшнего.

Я ожидаю от ребенка 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 может действовать как нормальный человек. Ведь ему нет ни до чего дела, лишь бы получить кайф. Даже если он обещает, я никогда не надеюсь".

Да, к сожалению, все это верно на самом деле. Мы знаем на горьком опыте о безответственности наркомана, поэтому ждем от него только плохого, только очередных душевных ран. И, тем не менее, эта установка - заранее отказываться от его ответственности за семейные дела - вредит делу.

Мы можем и должны устанавливать пределы допустимого. Например, можно заранее поставить условия по поводу краж, дебошей, драк, компаний "под кайфом" в доме и о многом другом. Если же ничего не оговорено, не поставлено ограничений, дом превращается в поле битвы, где каждую минуту могут раздаться взрывы.

Если человеку, пристрастившемуся к наркотикам, его близкие позволяют жить рядом, значит, от него ожидают человеческого отношения к себе. Родители нетребовательные и всепрощающие, обнаружив, что все их благие усилия не приносят ничего хорошего, становятся обидчивыми и культивируют в душе непомерную жалость к себе. Когда один человек делает что-либо вместо другого, он способствует появлению у него чувства вины, депрессии, непокорности. "Доброжелатель" сам впадает в зависимость - у него появляется потребность постоянно делать что-либо за другого.

Поэтому очень важно для родителей сохранять надежду и исходить из того, что наркоман способен нести ответственность за себя. Ждать многого бессмысленно, это приведет к разочарованию. Но ждать слишком мало и ничего не требовать - значит, приглашать сесть 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 попытку наркомана отвечать за свои дела, слова, мысли. Все мы пришли в Нар-Анон потому, что наш близкий пристрастился к наркотикам.

Мы с ужасом осознали, какие резкие изменения произошли с личностью сына или дочери из-за употребления наркотиков. Те, кого мы знали как добрых, отзывчивых и умных, вдруг превратились в монстров, постоянно лгущих, издевающихся, воруящих, и все ради желания получить удовольствие. Нам кажется, что весь мир перевернулся с ног на голову. Не удивительно, что мы стали раздражительными и злыми. Как 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, кто страдает от этой болезни.

Если мы еще способны спокойно рассуждать, мы должны понять: обиды и гнев - преобладающие чувства - не лучшие помощники в поисках выхода. Если мы считаем, что "так ему и нужно" - значит, мы не желаем его выздоровления. Нам необходимо душевное равновесие, чтобы думать и принимать правильные решения.

Более полезный и здравый подход к наркоману - использовать возможности похвалы, одобрения, поддержки. Это особенно важно, когда мы заметим попытки наркомана вырваться из плена. 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 зависит от нас - сумеем ли мы преодолеть в себе боль, страхи, обиды, отчаяние. Показывая своей жизнью пример несчастливой судьбы, мы как бы оправдываем стремление наркомана бежать из этой жизни. Мы должны показать своему ребенку пример - как нести ответственность за свою жизнь, за свое счастье; как стать человеком, способным принимать от других участие, - так же как и дарить его. Поэтому, если ваш положительный пример вызовет хотя бы небольшие изменения к лучшему, это стоит усилий, затраченных на изменение тактики; стоит того, чтобы перестать быть гонителем и стать другом. Все только выиграют, когда из злого, нетерпимого, раздражительного вы станете добрым, терпимым, принимающим разумные решения.

Я знаю - человек не может быть совершенным, поэтому я не стану ожидать идеального поведения, как от себя, так и от наркомана. Приложу усилия, чтобы честно анализировать свои недостатки и ошибки, буду стремиться стать лучше. Постараюсь быть реалистичной в своих претензиях к больному ребенку.

Мы "ставим оценки" себе и нашим близким, живущим рядом. Многие родители наркоманов остро чувствуют свою несостоятельность и вину из-за того, что ребенок

стал безответственным и несчастным. Нам стыдно, мы страдаем, спрашивая себя: "Где упустили?", "Каким поступком или словом нанесли ему рану?". Все мы, приходящие в содружество Нар-Анон, отчаянно искали ответы на эти вопросы.

В содружестве мы узнаем, что самоосуждение и самообвинение не помогают делу. Да, конечно, честное признание своих неверных убеждений, привычек, отношений полезно. Но теперь, когда жизнь ребенка в опасности, необходимо осознать, что восстановление самообладания и своего личного достоинства необходимо для спасения и себя, и ребенка-наркомана.

Таким же образом мы относимся и к наркоману. Разумеется, его или ее привычки и поступки далеки от совершенства. Мы не станем ждать несбыточного. Но надо быть внимательным и не пропустить попыток наркомана приложить усилия к изменению поведения в лучшую сторону. Тогда от нас потребуются способность забыть обиды и разочарования прошлых дней и лет, способность жить днем сегодняшним, решая только самые насущные проблемы.

Всему этому мы учимся вместе в сообществе "Нар-Анон".

Я узнаю, что большинство родителей склонны спасать детей из бедственных ситуаций, которые дети создали сами.

Я понимаю, что попытки взять на себя ответственность за другого человека не помогают ему, а наоборот, ослабляют. Я буду стараться, чтобы мой ребенок сам нес на своих плечах последствия своего поведения, своего неверного выбора.

Когда наркоман в беде, вполне естественно, что члены его семьи начинают принимать меры по его спасению. Уберечь от страданий и от трудностей - цель тех, кто любит. Чтобы вытянуть своего бедолагу, мы затратили немало денег. Конечно, в каждом конкретном случае каждый сам решает, как помочь близкому в беде.

Наше сообщество оказывает помощь и поддержку в общении с наркоманом: мы учимся анализировать свое поведение, видеть, как мы выстраиваем нездоровые взаимоотношения, как вредит нам самим и наркоману наше "спасательство". Ведь

вызволяя его из затруднений, мы приучаем и дальше следовать тем же путем.

Не испытав физического или морального страдания, наркоман не видит повода что-либо изменить в своей жизни. Ведь наркотик дает удовольствие, облегчает житье - зачем же от этого бежать? Когда мы отступаем в сторону, осуществляем так называемое "отделение" от его проблем, то допускаем, чтобы в жизни наркомана появились негативные последствия его негативного поведения. Только они могут заставить его начать поиск путей к спасению. Необходимо его собственное желание.

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

Наша программа напоминает нам: чтобы оказать истинную помощь наркоману, надо позволить ему страдать, может быть, лишь 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 уловки, это вызывает у меня злость и обиду, а ему дает повод еще более отдалиться от меня.

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

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

Обычно наркоман прекращает 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 равнодушии, жадности, "отсталости" и непонимании т.п. И чаще всего мы сдаемся, уступаем, делаем то, о чем позже жалеем. Возможно, к этому нас толкает неотступное чувство своей вины.

Сопротивляться желанию наркомана быть зависимым от нас довольно трудно. Наши благие намерения, чувство вины, желание угодить помогают ему манипулировать нами, и таким образом еще больше усиливать взаимозависимость. А вместе с его зависимостью от нас растет его недовольство нами. Сначала этого не видно. 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-либо вместо него, он ощущает нарастающее презрение к себе. Он начинает ненавидеть и тех, кто вызвал это 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 объяснения.

Мы можем и должны допускать, чтобы наркоман 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 - таким образом мы приучаем его к безответственности. Сообщество помогает нам на пути реальной помощи, т.е. поддерживает нас в тактике "жесткой любви", и мы с большим мужеством отказываемся принимать участие в "падении" наркомана, отказываемся возвращать его неуважение к самому себе.

Я знаю, что единственный человек, за которого я могу нести ответственность, - это я сама.

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

Я способна справляться с чувствами обиды и жалости к себе.

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 удержат

другого от употребления наркотиков или от попустительства плохому поведению. Разумеется, существует множество случаев, 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 - смещению фокуса внимания с поведения и привычек наркомана на свои собственные.

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 Нар-Анон 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 изменить другого насильно.

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 оставляем ругань, угрозы, морализаторство - все, что заставляло других избегать общения с нами. Мы перестаем жалеть себя и обижаться - этим мы только вредим себе и другим. Мы вырабатываем новое отношение к проблеме: "Я не могу изменить его. Я позабочусь о себе, сделаю все, что могу, чтобы моя 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 Нар-Анон, работающих по программе самосовершенствования "12 шагов".

Всем понятно, что любому человеку нужны другие люди. В нашем сообществе "Нар-Анон" мы особенно нуждаемся друг в друге. Каждый играет свою роль в излечении другого. В сообществе мы воспитываем в себе правильное отношение к наркомании и ищем подходы к решению нашей проблемы. Основы нового подхода - это поручение судьбы своего ребенка заботам Высшей Силы; обретение здравомыслия путем работы над собой и прекращение попыток изменить другого.

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

В сообществе новички начинают расти и изменяться, благодаря вдохновляющему примеру тех, кто прошел этим путем раньше. Ветераны еще сами несовершенно, 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 с другими своим вниманием, сочувствием, жизненным опытом.

Опытные члены общества будут помогать в организации новых групп "Нар-Анон". Став членом сообщества, Вы почувствуете целительную силу любви других людей, и Вам тоже захочется делиться своей любовью с другими.

Сокращенный вариант материала сообщества Нар-анон, опубликованный на <http://www.adic.org.ua/parents/index.html>

Еще статьи по теме:

[Памятка для родных и близких наркозависимых](#)

[Созависимость](#)

[Контролирующее поведение](#)

[Отношения в семье хим.зависимого](#)

Автор: Party

20.01.2010 15:39 - Обновлено 22.01.2010 00:46
