

ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ СОЗАВИСИМОГО ПРИ ВЫЗДОРОВЛЕНИИ ЗАВИСИМОГО С ПОМОЩЬЮ «12 ШАГОВ»



1 Полностью доверяйте зависимому в его знании пути выздоровления

Этот путь только его, не сравнивайте его действия с действиями других выздоравливающих – у каждого, (в том числе и у Вас) свой индивидуальный путь выздоровления. Вы, как выздоравливающий созависимый, в его пути ничего не поймете.

Ни в коем случае не контролируйте его действия по отношению посещения собраний АН, выполнения работ, общения со спонсором, чтения литературы АН и т.п. – это не Ваше дело. Занимайтесь своим выздоровлением, а о своем беспокойстве говорите со своим спонсором.

2 Старайтесь не вмешиваться (ни вопросами, ни советами) в личные дела зависимого, давая тем самым ему возможность приобретения собственного опыта выздоравливающего зависимого с реальной жизнью.

3 Старайтесь не задавать зависимому вопросов ни по какому из процессов выздоровления, ни по его личным делам.

Зависимый сам, когда посчитает нужным, и зачастую в большем объеме, чем Вы ожидаете сообщит Вам о своих делах.

Учитесь не включаться с радостью в обсуждение какой-либо информации, так как, не смотря на то, что он с Вами ею поделился, ответственность по этим делам остается на нем. Вы со своей заинтересованностью не берите ответственность на себя и не отбивайте у него желания делиться с Вами без опасения получить Вашу критику или Ваше вмешательство. Ваша реакция при таких рассказах должна быть с интересом, но сдержанной: «да, мне интересно, но это твои дела».

4 Уклоняйтесь от обсуждения с зависимым вопросов, связанных с процессом его выздоровления.

Говорите ему, что Вы – созависимый и не знаете ответов на его вопросы, и ему лучше задавать их на группе, спонсору или доверенному выздоравливающему лицу.

5 Никогда сразу не реагируйте на какие-либо просьбы зависимого.

Возьмите время на обдумывание, посоветуйтесь с кем-либо из членов группы, посчитайте разные варианты, выберите один и пусть в Вашем сердце созреет решительность выбрать выбранный вариант.

Когда не знаешь что предпринять, лучше вообще ничего не делать и положиться на его и свою Высшую силу.

Не стесняйтесь говорить зависимому о своих чувствах, о своих страхах, поясняя зависимому, что у Вас нет достаточного опыта жизни в выздоровлении с зависимым.

6 Учитесь не проявлять к зависимому поверхностную любовь и заботу в виде привычных вопросов: поел ли, оделся ли тепло, не забыл ли что и т.п. – пусть в этих вопросах он приобретает свой опыт, пусть делает небольшие ошибки (ушел не поев и почувствовал голод, забыл что-то и вынужден был вернуться или из-за этого не состоялось что-то и т.п.)

Учитесь любить зависимого другой любовью, заботясь о его душевном покое, стараясь не ухудшать его душевное состояние своими необдуманными реакциями.

Выздоровление вам обоим дается очень трудно, и Вы не должны мешать этому мужественному процессу. Вместо этого займитесь своим состоянием, своим выздоровлением. Фокус – на себя.

7 Ведите себя с зависимым легко и свободно, ни в коем случае не показывайте свое напряжение ожиданием срыва – это самая явная провокация с Вашей стороны.

Поддерживайте у зависимого веру в свои силы собственным оптимистическим поведением, желательно искренним, работая по программе в группах над собственным выздоровлением.

8 Ежедневно тепло расставайтесь и тепло встречайте зависимого – ведь, выходя из дома, он каждый раз рискует своей жизнью.

Благодарите за каждый чистый день его и свою Высшую силу и выражайте ему свою поддержку и восхищение его мужеством.

9 Давайте зависимому возможность жить самостоятельно, даже если он живет с Вами рядом – убрать квартиру, стирать для себя, готовить пищу для себя и иногда для Вас и т.п.

Старайтесь не присутствовать при этом и, тем более, не критиковать, не подсказывать что-либо из своего опыта (это только Ваш опыт), а только отвечать на его вопросы (если спросит).

10 Уважайте свободу своего зависимого, не нарушайте его границы и не позволяйте ему нарушать Ваши.

Не присутствуйте при его телефонных разговорах, тактично выходите и закрывайте за собой двери. Случайно услышанные Вами отрывки телефонного разговора (при том одной стороны) могут нарушить Ваше душевное равновесие и привести к собственному срыву.

11 Старайтесь не докучать зависимому своим присутствием и своими разговорами.

Уважайте его душевное состояние, постоянно испытывающее дискомфорт из-за прекращения употребления – старайтесь быть в разных помещениях, ждать его желания поговорить с Вами, ждать его просьб к Вам, а не приходить к нему с Вашими.

Таким образом, своим незаметным присутствием Вы дадите друг другу чувствовать себя легко и свободно в Вашем и его доме.

12 Не паникуйте из-за ухудшения настроения выздоравливающего зависимого.

Выздоровливающий зависимый – такой же человек, как и Вы, и у него также может меняться настроение, и это не обязательно связано с тягой – не паникуйте и не усугубляйте его временное плохое настроение и не лезьте с вопросами и тем более с выражением сочувствия.

Пусть зависимый ищет свои собственные приемы восстановления своего настроения.

Коме того, имейте ввиду, что после прекращения употребления химических веществ у зависимого сохраняется состояние похмелья (от одного до полутора лет).

13 Не провоцируйте зависимого бесконтрольным хранением в вашем доме денег.

Старайтесь как можно меньше давать зависимому наличных денег – только на транспортные расходы ежедневно в малых суммах.

Для питания вне дома (в случае необходимости) лучше выдавать продукты (бутерброды, соки и т.п.)

Не практикуйте ежедневную выдачу определенной суммы денег на карманные, т.е неконтролируемые расходы, которые могут быть накоплены.

14 Не провоцируйте зависимого наличием в вашем доме алкоголя (вплоть до пива) и его употреблением в присутствии зависимого.

15 Постепенно увеличивайте степень Вашего доверия к зависимому, тем самым выражая свою веру в его силы по выздоровлению.

Это может выражать в увеличении разовых денежных сумм на определенные цели, расходование которых явно контролируемо, например, покупка учебника, покупка продуктов для семьи и т.п.

Не унижайте зависимого в присутствии других людей своим контролем за его денежными средствами – это Ваши с ним личные отношения, особенно в начальный период выздоровления.

16 Не будьте скупулёзно придирчивы к выполнению зависимым Ваших с ним договоренностей по совместному проживанию.

Учитывая болезненное состояние выздоравливающего зависимого, подходите к контролю за выполнением взятых им на себя обязательств творчески — выделяйте главное.

Прощайте ему небольшие неточности в выполнении этих обязательств (эпизодическое опоздание возвращения домой, изредка оставляемая грязная посуда, некоторый беспорядок в личных вещах и т. п.) - такой непридирчивый Ваш подход будет им оценен и возвращен Вам желанием оправдать Ваше доверие к нему в главном для него и для Вас.

Не делайте замечаний, учитесь давать подсказки в очень доброжелательной форме — в начальный период выздоровления вы оба очень восприимчивы.

17 В своих отношениях с зависимым постоянно помните о главном в выздоровлении — это Ваше собственное неупотребление, посещение групп, общение со спонсором — остальное вторично.

Вспомните, о чем Вы мечтали в период его употребления!

Но это не значит, что Вы должны контролировать посещение зависимым групп или общение со спонсором. Ваше право не допускать употребление в Вашем доме или его нахождение в нем в измененном состоянии сознания (в соответствии с Вашей с ним предварительной договоренностью).

Сохраняя модель поведения по принципу «жесткой любви», в процессе выздоровления Вашего любимого с Вашей стороны желательно постепенно выражать все больше любви, чем жесткости.

Ваш зависимый. Раз он встал на путь выздоровления, видимо уже получил от Вас определенную порцию жесткости (конечно в адрес его болезни, а не по отношению к нему).

Теперь настала очередь Вашей Новой любви — поддержка в этом нелегком и длительном пути выздоровления Вашего Зависимого.