

Как помочь семье, член которой живет с алкогольной зависимостью

Алкоголизм касается всех членов семьи, и самое лучшее, что может сделать окружение, это отпустить и сказать: ***"Ты взрослый человек, ты решаешь. Хочешь – спивайся, хочешь – обращайся за помощью, поможем"***. Инициатива должна исходить от самого человека. Когда люди лечатся от зависимости, лечение бывает очень эффективным, но когда человек возвращается в семью, случаются рецидивы. Человек изменился, а окружение - нет, и люди по-прежнему воспринимают его по-старому, начинают забирать у него ответственность, указывать, что делать. Они делают его маленьким, ни на что не годным, пытаются контролировать. Поэтому к работе надо привлекать и семью. Есть такое понятие, как созависимость. Созависимые люди годами живут с алкоголиками, тратят на них время, желая спасти.

Алкоголизм – это уход в смерть, который связан с семейным фоном, событиями, которые происходили раньше. Поэтому настоящее исцеление возможно только в комплексной работе, когда выясняется, какой груз несет на себе человек. ***Как правило, этот человек – самый чувствительный в семье, который, как громоотвод, взял на себя весь негатив, который есть в семье, и не может с ним справиться.***

Если вы видите, что ваш близкий начинает спиваться, можно дать ему шанс. ***Но нужно быть четким, ясным и последовательным.*** Как бы жена ни любила мужа, нужно сказать ему: "Мне не нравится, что с тобой происходит. Я могу дать тебе шанс, но я не буду тянуть это дальше. Я люблю тебя, хочу быть с тобой, но я настаиваю на том, чтобы ты обратился за помощью. В этом случае я с тобой останусь. Если хочешь, я найду телефоны, но пойти должен ты, звонить и записываться должен ты".

Созависимые женщины всю свою жизнь тратят на безнадежную борьбу и проигрывают. Цена за это – их собственная жизнь. Они всю жизнь тратят на попытки вытащить мужа из болота или удержать, чтобы он туда не ушел. Вместо того чтобы сказать: "Я готова быть с тобой, но ты сам о себе позаботься. А я подумаю, хочу я быть с тобой или нет".

Женщине надо внутри себя навести порядок в отношениях с мужем, вспомнить хорошее, а не только плохое, вспомнить, что если бы не было этого пьющего человека, не было бы этих трех детей. Лучшего отца для них нет. Лучший не значит идеальный, это значит правильный, потому что без него не было бы этих детей.

С одной стороны, пьющие люди порой бьют окружающих, выносят все из дому. Дети имеют право злиться на своего родителя. С другой стороны, этот человек дал жизнь, этот подарок ни с чем не сравним.

Мать может объяснить детям: ***"Я понимаю ваши чувства, что он порой был несправедлив к вам, что его не было рядом, что он бил вас, бил меня,***

издевался над вами, был в запоях, и его не было рядом, когда он был нужен. Вы имеете право злиться за это на него. Но вы стали взрослыми, и, возможно, именно потому, что у вас был такой отец, вы приобрели все те качества, которые у вас есть". У детей, которые выросли в трудных условиях, есть очень мощные механизмы выживания. *Надо сесть и вспомнить, чему они научились: помогать другим, сочувствовать, справляться с трудностями в работе. "Он не идеальный отец, но он такой, какой он есть, и другого у вас никогда не будет. Это не значит, что вам нужно одобрять все его поступки". У детей есть один возможный вариант - сказать: "Я соглашаюсь с тобой таким, какой ты есть. Ты лучший отец для меня, а я для тебя лучшая дочь (сын), даже если я буду давать тебе отпор и не подниму, когда ты будешь валяться под забором. Сам вставай".*

Это требует мужества, другого взгляда на ситуацию. Самому себе тоже важно признаться, что ваш отец – алкоголик. "Я дочь (сын) алкоголика. Он был не самым лучшим отцом на свете, и порой я его ненавидела, желала ему смерти. Но он лучший отец для меня, и я соглашаюсь с ним таким".

Очень важно не скатываться ни в одну, ни в другую сторону: ни в сторону излишней жалости, ни в сторону слишком сильного давления. *Если отец вас бил в детстве, вы можете сказать: "Ты бил меня, и ты не имел права так поступать со мной. Это было жестоко. И эту ответственность я оставляю тебе и принимаю свою жизнь от тебя. Но я не могу отдать тебе свою жизнь. Я прожила жизнь с радостью, удовольствием и пойду чуть дальше, чем ты. Позволю себе то, чего не позволил себе ты, - жить".*

Выход есть. Для того, кто пьет и не признает себя алкоголиком, выход тоже есть – спиваться дальше. Для его семьи выход – уйти. Если рядом с вами живет пьющий человек и хочет что-то сделать, ему можно давать шанс. Очень важно, чтобы пьющие сами что-то делали. Для родных выход есть – жить с удовольствием.