

Женам, матерям, сестрам, дочерям мужчин, зависимых от ПАВ¹ посвящается...

«Иллюзии привлекают нас тем,
что избавляют от боли».

З. Фрейд

Уважаемые женщины, стоящие по обе руки любимого мужчины: сына, мужа, брата и отца – это статья написана именно для вас. Для тех, кто способен как помочь врачам в борьбе за трезвость, так и сыграть на стороне болезни.

Первый важный шаг – принять факт, что ваш близкий человек страдает зависимостью и требует системного последовательного лечения. Ниже мы опишем ошибки, совершаемые в порыве помочь и защитить значимого мужчину вашей жизни.

Матерям, мамам, мамочкам – родившим и воспитавшим!

Зависимость от ПАВ является социально-прикрытым суицидом, сам процесс развития заболевания – это движение к смерти. Ничего страшнее для родителя нет, когда его ребенок умирает раньше него. Никто не готов поменяться местами с матерью, вынужденной наблюдать, как ее чадо в которого вкладывала любовь и надежду, только достигший возрастного рассвета, угасает на ее глазах.

Опасные иллюзии материнской любви:

- **Материнская любовь слепая и глухая!**

Чаще легко принимают на веру, его оправдания, вместе с ним ищут виноватых и «крайних». В большинстве случаев, мать одна из последних признает наличие зависимости от ПАВ у сына.

- **Ты моя плоть и кровь, а значит Я – это Ты!**

«Если мой взрослый сын страдает зависимостью, то я плохая мать». Воспринимают все, что касается жизни детей на свой счет. Явление сепарации – закономерность развития личности человека. Взрослый человек не должен всю свою жизнь восприниматься через призму его родителей. Можно применить понятие – «маменькин сынок».

¹ **Психоактивное вещество (ПАВ)** — любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния иногда вплоть до изменённого состояния сознания.

- **Твой долг – мой долг!**

Обязанности сына по отношению к его супруге, детям и друзьям воспринимаются как свои. Пример: если сын не работает, то мать отдает свои деньги, от его имени, жене.

- **Мать она всем мать!**

«Мой опыт решит ваши проблемы!»! Женщина пытается быть матерью и своему сыну, и его жене, и даже внучке. Проявляет слишком ярое рвение в борьбе за право принимать решения, касаемые быта и даже интимной сферы семьи своего сына, ссылаясь на свой жизненный опыт.

Заблуждения супруги, любящей женщины:

- **Все зависит от женщины!**

Иллюзия собственного могущества, навязчивое убеждение в том, что только она сможет контролировать своего мужчину. Посвящает все время, пренебрегая качественным выполнением других своих обязанностей, борьбе с зависимостью своего мужа и ее последствиями. Пример: покупает ему больничные листы, оправдывает перед начальством, извиняется перед соседями за его «пьяные похождения» и т.д.

- **«Моей огромной любви хватит нам двоим с головой...»!**

Жена подменяет желания мужа своим желанием его трезвости. Для качественной и долгосрочной ремиссии необходимо собственное желание зависимого человека отказаться от ПАВ. Демонстрация слез, угрозы и шантаж жены не дают долгосрочного эффекта. Ее суета в поиске быстрого спасения мужа не эффективна без его участия и заинтересованности, или хотя бы формального согласия.

- **«В любви, как и на войне - все средства хороши»!**

Многие женщины пытаются использовать секс как основной рычаг давления в супружеских взаимоотношениях. Используя отказ от секса, жена пытается мотивировать мужа на лечение. С психологической точки зрения, формирует деструктивные сексуальные отношения, разрываясь одновременно между ролями «насилника» и «жертвы». В сексуальной близости важно желание или нежелание обоих супругов.

- **«Вызывая огонь на себя»!**

Роковой ошибкой является стратегия выпивать вместе, «чтобы ему меньше досталось». Достаточно большое количество женщин, находящихся в наркологическом диспансере, начали свое движение в болезнь именно таким образом.

- **Какой – никакой, но детям нужен отец!**

В течение многих лет, терпит пьющего мужа потому что страх остаться одной, переживания по поводу того, что не справится с воспитанием и не сможет самостоятельно обеспечить детей материально, не дают прекратить эти отношения. Подкреплением этого служит опасение по поводу мнения, что скажут другие. Ссылаясь на статистику, женщины, чьи мужья страдают зависимостями от разного рода ПАВ, сами являются основными источниками семейного бюджета.

- **Если он будет счастлив с другой, значит я плохая жена и женщина!**

Иногда бывает так, что после развода с супругой, зависимый, начиная отношения с другой женщиной, сохраняет свою трезвость. Это может быть обусловлено тем, что в начале отношений все максимально стараются проявлять свои положительные качества, но со временем нерешенные проблемы прошлого заявят о себе и произойдет срыв. А может быть так, что счастье двух бывших супругов возможно только порознь, не потому, что кто-то из них плохой, а просто они психологически несовместимы и отношения исчерпали себя.

Ошибки восприятия сестры:

- **«Ты и я одной крови, мы - единой целое»!**

Даже среди не однояйцевых близнецов, а просто между братом и сестрой, существует проблема отстаивания своих границ. Застревая в стереотипах восприятия своего ближайшего родственника, продолжается взаимодействие по сценарию детских отношений.

Ошибка сестры, особенно старшей, заключается в том, что она может жить в заблуждении: «Только я тебя знаю и понимаю какой ты», выводит себя в статус матери, и тем самым, встает на путь следования «иллюзиям матерей».

- **«Исполняющий обязанности спутницы жизни»!**

Активно оказывают помощь в решении бытовых проблем и введении хозяйства, как приходящая домработница. Тем самым, снижают необходимость и ценность супружеских отношений, подкрепляя иждивенческую и инфантильную позицию.

Иллюзии дочери:

- **Отец пьет из-за нас!**

Детям свойственно воспринимать все через призму своей особой важности и всемогущества. Одной из сторон этой позиции является понимание ситуации, возникшей у родителя через свою вину: «если родители разводятся, то это из-за меня», «если отец пьет, то скорее всего, в этом виновата я». Девочка вступает в активную борьбу за трезвость своего отца. Пытается своим поведением регулировать взаимоотношения между взрослыми, что является недетским делом. Родители должны сами решать свои проблемы, отношения между мужем и женой - это их личное дело.

- **«Мы в неоплатном долгу у своих родителей»**

Это не значит быть в слепом служении у болезни своего родителя, взваливать на себя обязанности главы семейства и пренебрегая своей личной жизнью, заниматься проблемами родительской семьи.

Дочь не должна стараться стать заменой матери своим родителям, женой или сестрой своему отцу, у каждого в семье свое место и своя роль. Благодарность дочери заключается в уважении решений, принятых ее родителями.

Мы понимаем сложность ситуации, когда один из членов семьи становится зависимым, невозможно просто наблюдать, как родной человек движется по направлению к смерти. Конечно, каждый из членов семьи способен внести свой вклад в выздоровление своего близкого.

Выздоровление – это длительный процесс, требующий, в первую очередь, желания и усилий самого сына, мужа, брата и отца.

Цель вашей деятельности - понимать суть заболевания, подходить ответственно и «быть одним фронтом», то есть действовать сообща против болезни.

Создание адекватных условий для выздоровления, помощь в укреплении мотивации на трезвость и взаимодействие со специалистами в сфере наркологии – это то, что вы можете сделать для любимого.

Ряд общих рекомендаций:

1. Быть союзниками в борьбе за выздоровление, «не дружить друг против друга», придерживаться общей тактики в помощи зависимому. Не утаивать употребление ПАВ друг от друга. Не давать займы денежные средства по секрету от других. Не решать проблемы зависимого по работе, связанные с пропусками из-за употребления ПАВ, тем самым, снижая его уровень ответственности за свою жизнь, и укрепляя корни болезни.
2. Мотивируя на лечение, говорите с зависимым о переживаниях от своего имени: что чувствуете именно вы, наблюдая за тем, что происходит; как видите ситуацию вы.
3. Не спекулируйте на чувстве вины в период его трезвости для достижения своих целей. Не устраивайте демонстративного разбора его неподобающего поведения перед третьими лицами, не унижайте перед детьми, родственниками, друзьями и знакомыми, когда он трезв.
4. Будьте последовательными, не надо пугать зависимого угрозами и ставить ему условия, если не сможете это выполнить.
5. Обязательно подключайте к процессу выздоровления специалистов, только квалифицированный врач психиатр-нарколог и медицинский психолог могут направлять и регулировать лечение от зависимости. Прислушивайтесь к опыту тех людей, у кого получилось выйти в устойчивую трезвость, но важно понимать, что его путь к выздоровлению может быть другим.

