

Проявляя заботу



Три короткие истории о выздоровлении родителей, трогające за душу. Эти рассказы о тяжёлых периодах, детских травмах, преодолении вины перед детьми и настоящих чудесах чистой жизни. Надеемся, что статья будет полезна выздоравливающим зависимым с детьми и тем, у кого по различным причинам нет ребёнка. Пожалуйста, помните, вы не одиноки! А чудеса случаются...

«Проявляя заботу» — буклет для выздоравливающих родителей и опекунов. В материале собран опыт членов сообщества, которые выздоравливают с маленькими детьми, а также рассказывается о формате собраний, где группа или МКО открывают «ясли», чтобы дети не мешали группе, а родители могли уделить время своему выздоровлению.

Оригинал буклета на английском языке можно прочитать [тут](#). Мы взяли небольшую часть этого материала, чтобы познакомить вас с ним.

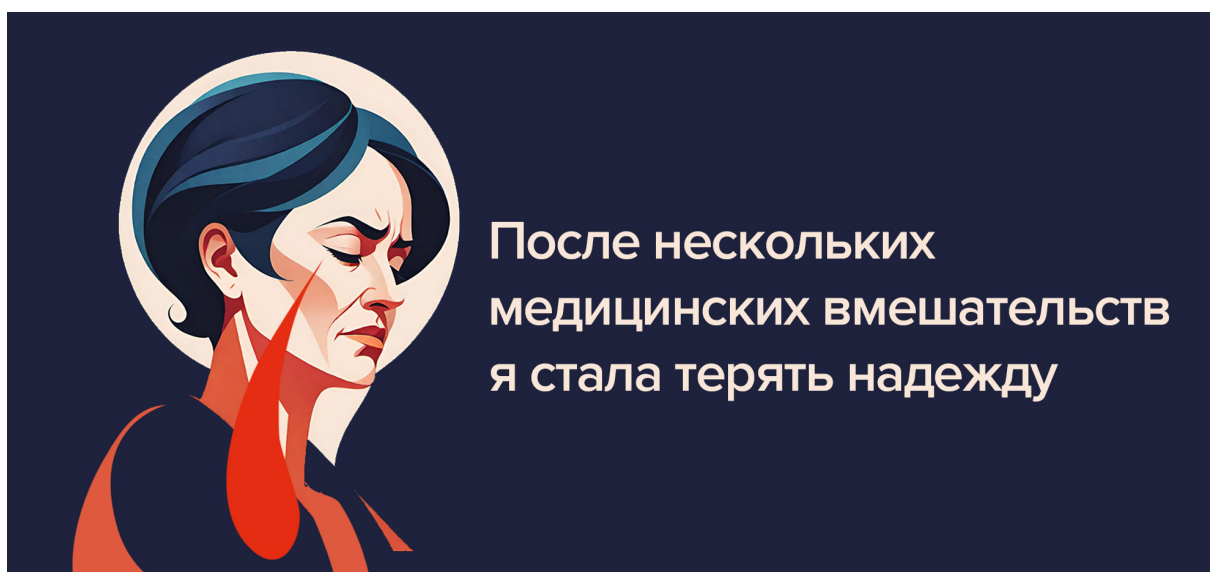
Зависимость — это семейное заболевание. У многих из нас родители страдали от зависимости, и через нашу болезнь страдают и наши дети. Нам часто приходится бороться с чувством раскаяния, вины и стыда. Нам трудно ответственно справляться с родительскими обязанностями. Часто нам трудно прекратить старые отношения — некоторые наши партнёры по-прежнему употребляют наркотики, и нам трудно найти баланс между необходимостью получать от них помощь и защитой себя и своих детей в

процессе выздоровления.

У нас, как у родителей или опекунов, есть особые потребности, которых нет у других зависимых. Это часто заставляет нас чувствовать себя не такими, как все. Мы должны быть особенно бдительными и обращать внимание на сходства, а не на различия. Мы должны стараться избегать изоляции, признавать свои особые потребности и искать тех, кто понимает наши проблемы.

Многие из нас пытаются поставить на первое место своё выздоровление и в то же время удовлетворить потребности своей семьи. Иногда лучшее решение, которое мы можем принять, — это остаться дома и уложить детей спать. Однако наша болезнь коварна, обманчива и сильна, и любое оправдание того, что мы не делаем того, что необходимо для нашего выздоровления, может быть опасным.

Вот некоторые из наших историй, которые, как мы надеемся, придадут сил и надежды тем, кто в начале своего выздоровления или испытывает трудности. Выздоровление тоже прогрессирует, оно влияет на нас самих и наши семьи так, как когда-то влияла наша болезнь. В выздоровлении всё становится лучше. Продолжайте возвращаться.



В ожидании чуда

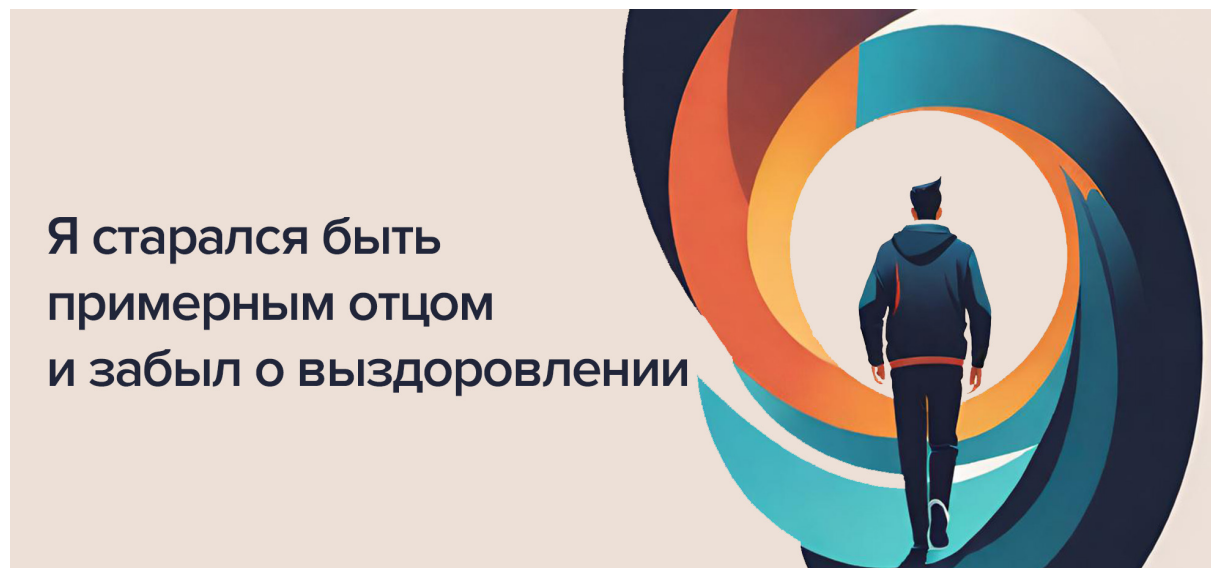
Я стала приёмной мамой на пяти годах чистоты. Пока я сама не стала родителем, я никогда не задумывалась о необходимости присмотра за детьми на собраниях. Пять лет назад я переехала и нашла на своей местности женскую группу через дорогу от моего нового дома. И я взяла на неё служение.

В то время я сама изо всех сил пыталась забеременеть, и после нескольких медицинских вмешательств стала терять надежду, что это когда-нибудь со мной произойдёт. На собраниях были «ясли», первые в моей жизни, и я была глубоко тронута той поддержкой, которую женщины на этих собраниях оказывали друг другу. Я поняла, что считала само собой разумеющимся иметь возможность прийти на собрание, когда захочу или когда мне это необходимо.

Я осознала, что АН дало мне так много и что, помогая родителям, переживающим трудности, я смогу отвлечься от своего неисполненного желания иметь детей. Я стала спонсором двух женщин, которые были родителями-одиночками, и поняла, что предложение «пойти на собрание» не всегда так просто исполнить, как кажется, и что у родителей в этом положении бывают серьёзные трудности. Я присматривала за детьми нескольких новичков, чтобы они могли пойти на собрание. Когда новичок рассказала, что она не хотела идти на собрание, но её дети настояли на том, чтобы прийти, потому что неделю назад им очень понравилось в «яслях», я увидела, что «ясли» действительно помогают собраниям выполнять свою основную цель.

Мы открыли новую группу, которая начиналась в 10 утра. Идея заключалась в том, что родители могли отвести своих детей в детский сад или школу, а затем прийти на собрание. На первом собрании с нами было двое младенцев и двое малышей. Мы решили открыть и там «ясли», доступные для мам и пап. Благодаря поддержке нашего МКО, которое предоставило нам достаточно средств для оплаты няни на три месяца, собрание теперь находится на полном самообеспечении — и «ясли», и группа процветают. Когда меня попросили присоединиться к недавно сформированному Комитету родителей и опекунов, я была очень рада принять участие.

Теперь, когда моё служение в роли председателя Регионального комитета подходит к концу, я нахожусь на шестом месяце беременности и прекрасно вижу то, чего многие врачи и социальные работники не замечают, пока не начнут хоть немного сотрудничать с АН — чудеса случаются.



**Я старался быть
примерным отцом
и забыл о выздоровлении**

Опыт выздоравливающего отца

Встреча с двумя моими маленькими девочками после двух недель в реабилитационном центре была довольно волнительна для всех нас. Я чувствовал себя виноватым, опозоренным, полным сожалений и хотел загладить свою вину перед ними как можно скорее. После первого визита они больше не захотели навещать меня в реабилитации. Мне было грустно, и я почувствовал ненависть к себе, когда жена сказала мне об этом. Но в их отсутствие я смог сосредоточиться на выздоровлении. Написав свой Первый Шаг, я обнаружил, что сильно преуменьшал ущерб, который я нанёс своим дочкам. Я думал, что держал свою зависимость в тайне от них, и они практически не пострадали от последствий моего употребления. На самом деле во время активной зависимости я пренебрегал ими, оскорблял и манипулировал, в результате чего они стали боязливыми, злыми, неуверенными в себе и эмоционально травмированными.

Когда я вышел из лечебного учреждения, то поначалу жил с женой и детьми. Это было ошибкой. Я старался быть примерным отцом и забыл о выздоровлении. Без сообщества я вскоре сорвался и расстался с женой.

После второго курса лечения я жил отдельно от детей и посещал их только под присмотром. Мне было горько и обидно, но я принял это как необходимость, поскольку ни моя бывшая жена, ни девочки мне не доверяли, и у них на то были веские причины. Время, проводимое с ними, казалось мне утомительным, и я быстро начинал раздражаться. Я чувствовал себя неадекватным, считал, что должен быть лучше, и испытал много печали и ненависти к себе. Мне предложили видеться с ними раз в неделю в рамках установленного времени, что я и стал делать. Они обе скучали по мне и были расстроены тем, что не могут видеться с отцом достаточно часто. Когда мы стали встречаться по этому расписанию, и я научился делать это стабильно, мои дочери стали гораздо более спокойными.

Они поначалу сопротивлялись моему ежедневному посещению собраний. Мне пришлось заверить их, что они не сделали ничего плохого, что я люблю их и всегда буду любить, и что у меня болезнь, для выздоровления от которой нужно время и усилия с моей стороны. Я обнаружил, что говорить им честно о своих чувствах полезно для всех нас. Медленно, иногда до обидного медленно, наши отношения улучшаются. Я справляюсь лучше и начинаю получать удовольствие от времени, проведённого с ними. Доверие восстанавливается, они больше не злятся на меня, и у них стало появляться понимание моей болезни. Теперь у меня есть надежда на будущее, я постепенно беру на себя больше ответственности как родитель, и мои отношения с детьми неуклонно улучшаются.



**В выздоровлении
я научилась любить
своего сына**

Место для малыша?

Никакое количество наркотиков не могло скрыть того факта, что я подвергала опасности своего ребёнка, употребляя во время беременности. Но я была во власти употребления, и у меня не было выбора. Каждый раз, когда кололась, я знала, что мой ребёнок тоже получает дозу. Я так старалась не употреблять. Я научилась не испытывать чувств к своему ребёнку и большую часть времени оставляла его на попечение своих родителей. Я принимала всё больше и больше наркотиков, чтобы похоронить свои чувства к сыну и чувство вины за то, что меня не было рядом с ним. Моему сыну было пять лет, когда я завязала, и у меня вообще не было с ним никаких отношений и никакого физического контакта. Когда я стала оставаться чистой, ничего особо не изменилось — меня по-прежнему не было рядом с ним, потому что я всё время была на собраниях. Единственное важное изменение, которое произошло, заключалось в том, что я перестала быть жестокой по отношению к нему, когда начала оставаться чистой. В выздоровлении я научилась любить своего сына и держать его на руках.

Мой первый спонсор тоже была родителем, и она сказала мне делать «как будто». Она помогала с моим ребёнком, и это очень пошло на пользу. Однажды, когда у меня было три года чистоты, у меня произошло первое настоящее духовное пробуждение. Я собиралась на группу, и мой сын спросил: «Тебе обязательно идти на собрание сегодня вечером?», — в этот момент впервые я решила поставить его на первое место и остаться с ним. Мне повезло, что у меня была поддержка семьи пока я только начинала оставаться чистой, поэтому мне не нужно было большую часть времени водить сына на собрания, но я не знаю, что бы я делала без их поддержки.

У меня есть несколько подспонсорных женщин с детьми, у которых нет такой поддержки, как у меня, и им очень трудно приходить на собрания. Мы все знаем, каково это — прийти на собрание, когда ты новичок, и чувствовать неодобрение со стороны людей — когда ты приходишь на собрание с ребёнком, это всё только усложняет. Мне очень грустно, когда я вижу, как на собраниях выражают недовольство в отношении родителей с детьми. Многих из нас в детстве не слышали или даже отвергали, и всё же многие из нас

точно так же поступают с детьми в сообществе. Они — следующее поколение, они — наша надежда, и мы должны дать им и их родителям любовь и поддержку.

*Спасибо, что читаете онлайн-газету! Хотите первыми узнавать о новых статьях? Добро пожаловать в наш телеграм-канал для читателей:
<https://t.me/NAgazeta>.*

Над статьёй работали:

Переводческий комитет, Ира (волонтёр), Коля (редактор), Вероника (дизайнер), Михаил Ка (корректор), Давид (техник).