

СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ

ВІД А ДО Я

Що робити, коли рідна людина
вживає наркотики



ПАВЛО АШОТОВИЧ КАЗАР'ЯН

Ця книга передає професійний досвід, погляди й авторську методологію Павла Казар'яна. Наукові джерела наприкінці книги наведено як опору для окремих фактів і механізмів.

ЗМІСТ

Вхід у книгу

- Лист, який я хотів би дати кожній матері в першу ніч
- Як читати цю книгу

Частина I. Що відбувається з ним і з вами

1. Дім, який перестав спати
2. Залежність не поміщається у фразу «візьми себе в руки»
3. Як зрозуміти, що рідна людина вживає наркотики
4. Співзалежність: коли чужа людина стає центром вашого життя
5. Авторський тест: ваша точка А

Частина II. Як сім'я потрапляє в систему

6. Коло, яке починається зі страху
7. Вісім ознак хворої сімейної системи
8. Трикутник Карпмана: Рятівник, Переслідувач, Жертва
9. Карта не є територією
10. Емоційний шантаж

Частина III. Три третини одужання

11. Авторська модель «33/33/33»
 12. Моє, чуже, спільне
 13. Допомога, яка допомагає
 14. Третина залежної людини

Частина IV. Що робити сьогодні

15. Межа: це те, що роблю я
 16. Витримати провину, страх і чужий гнів
 17. Розмова про вживання і лікування
 18. Гроші, дім, діти і домовленості
 19. Коли це насильство
 20. SOS: передозування, суїцидальний ризик і гострий психічний стан

Частина V. Незалежна сім'я

21. Хто я, коли не рятую
 22. Підтримка, терапія і групи
 23. 90 днів повернення до себе
 24. Ви внесли свою третину

Додатки

- Картка швидкої дії
- Фрази, які можна взяти із собою

- Короткий словник
- Джерела і доказові опори
- Як продовжити роботу
- Про автора

Присвята

Матерям, які засинають із телефоном у руці.

Батькам, які втомилися бути суворими вдень і безпорадними вночі.

Дружинам, чоловікам, сестрам, братам, дорослим дітям залежних людей.

Усім, хто любить і вже не розуміє, де закінчується любов та починається саморуйнування.

ЛИСТ, ЯКИЙ Я ХОТІВ БИ ДАТИ КОЖНІЙ МАТЕРІ В ПЕРШУ НІЧ



Можливо, цієї ночі ви знову не спали.

Телефон лежав поруч. Ви прислухалися до кожної машини під вікном, до кроків у під'їзді, до звуку ключа. Коли нарешті почули двері, не відчували полегшення. Спочатку подивилися на очі. Потім на руки. Спробували вловити запах, оцінити ходу, зрозуміти за двома словами, в якому стані людина повернулася додому.

Вона роздратовано сказала: «Та все зі мною добре». Ви знали, що це неправда. І все ж почали торгуватися з власним знанням.

Може, справді втомився.

Може, я накручую себе.

Може, сьогодні краще не чіпати.

Може, вранці поговоримо спокійно.

А вранці зникли гроші. Або телефон. Або золота каблучка, яку ви не носили, але берегли двадцять років. Розмова почалася з брехні, перейшла у крик і закінчилася вашою провиною. Якимось чином винною знову виявилися ви: не так подивилися, не повірили, зіпсували життя контролем, не дали грошей, дали замало, сказали батькові, зателефонували не вчасно.

Якщо ви впізнали цю ніч, я хочу відразу сказати дві речі.

Ви не винні в усьому.

І ви не безсилі.

Між цими двома реченнями лежить уся робота цієї книги.

Родина залежної людини зазвичай кидається між двома краями. На одному краю мати вважає, що повинна врятувати дитину будь-якою ціною. Вона шукає слова, лікарів, гроші, знайомства, борги, правильний момент і ще один шанс. Вона поступово бере на себе відповідальність за дихання дорослої людини. На іншому краю та сама мати після чергової катастрофи каже: «Від мене взагалі нічого не залежить». І падає в безсилля.

Обидва краї неправдиві.

Ви не можете прожити чужу тверезість. Не можете прийняти замість іншого рішення, витримати замість нього кризу, зробити замість нього чесний крок. Але ваша поведінка впливає на сімейну систему. Гроші, які ви даєте. Брехня, якою прикриваєте його перед роботодавцем. Межа, яку оголосили й скасували через

дві години. Спокійна єдина позиція родини. Ваша готовність працювати над собою. Усе це має вагу.

Я називаю цей розподіл правилом «33/33/33».

Перші 33 відсотки належать фахівцеві та програмі. Вони дають середовище, знання, рамки, супровід і технологію відновлення.

Другі 33 відсотки належать родині. Близькі перестають рятувати, виходять із хаотичної політики, відновлюють себе й стають послідовними союзниками здорових змін.

Треті 33 відсотки належать самій залежній людині. Її внутрішнє рішення, чесність, щоденна праця і відповідальність не можна позичити у матері, купити за гроші батька чи отримати в подарунок від найкращого спеціаліста.

Це не математична формула прогнозу. Це моя модель відповідальності, народжена багаторічною роботою із залежними людьми та їхніми родинami. Вона потрібна, щоб кожен перестав вимагати від себе чужі сто відсотків і нарешті вніс власну третину.

Фахівець не всесильний без сім'ї та рішення людини. Родина не всемогутня, але й не зайва. Залежний не є багажем, який двоє дорослих повинні донести до тверезості. Коли три сторони працюють у спільному напрямку, з'являється міцна конструкція. Коли одна сторона намагається замінити дві інші, конструкція хилиться.

Ця книга написана передусім для вашої третини.

Я не вчитиму вас красиво переконувати людину, яка не хоче чути. Не запропоную чарівної фрази, після якої син визнає проблему, чоловік попросить допомоги, а донька подякує за межі. Такі обіцянки добре продаються і погано витримують зустріч із реальним життям.

Ми зробимо інше. Ви навчитеся бачити факти, не плутаючи їх зі страхом. Повернете відповідальність туди, де вона повинна бути. Окреслите межі, які справді готові виконати. Навчитеся витримувати провину, тривогу й чужий гнів. Почнете діяти послідовно.

Ці п'ять переходів складають мою другу авторську модель. Вона називається «ОПОРА»:

- О: описати факти.
- П: повернути відповідальність.
- О: окреслити межі.
- Р: регулювати емоції.
- А: активно діяти.

До неї ми прийдемо крок за кроком. Поки запам'ятайте найважливіше: любов без ясності стає сліпою, а дія без витримки швидко руйнується під тиском.

Я говорю прямо, бо працював із надто багатьма родинами, які втрачали роки на красиві пояснення. Прямота може боліти. Іноді вона викликає злість. Але злість на сторінку безпечніша за ще одну ніч, у якій ви платите чужий борг, ховаєте правду від усіх і називаєте це останнім шансом.

Ця книга не просить вас перестати любити. Вона допоможе перестати зникати всередині власної любові.

Павло Ашотович Казар'ян

ЯК ЧИТАТИ ЦЮ КНИГУ

Не ковтайте її за одну ніч. У родичів залежних є звичка перетворювати будь-яке знання на термінову операцію: прочитати, підкреслити, переслати чоловікові, показати синові, зранку зібрати сімейну раду і почати нове життя. Так ви вже робили. Система витримувала ваш ривок і повертала все назад.

Читайте одну главу за раз. Після неї обирайте одну думку і одну дію. Не десять меж, одну. Не генеральну перебудову родини, одну зміну, яку ви зможете повторити завтра.

Книжка пояснює шлях. Окрема робоча тетрадь допомагає пройти його руками: заповнити тест, побачити власний цикл, підготувати фразу, відстежити шістдесят днів. Якщо ви читаєте без тетради, тримайте поруч звичайний зошит. Думка, записана від руки після важкої правди, затримується довше.

І ще одна домовленість. Не використовуйте цю книжку як обвинувальний акт. Не тицяйте близькій людині абзацом про брехню. Не ставте їй діагноз за описом. Це книга про вашу третину відповідальності. Коли захочеться негайно виправити іншого, поверніться до цього речення.

Коли треба відкласти книгу й діяти

Є ситуації, де межі, спостереження і сімейна розмова почекають.

Якщо людина не прокидається, дихає рідко або дивно, має сині губи, ви підозрюєте передозування, телефонуйте до екстреної служби. Не залишайте її саму.

Якщо звучить конкретна погроза самогубства, є план, засоби або людина втратила контакт із реальністю, залучайте невідкладну професійну допомогу. Не сперечайтесь, чи вона «справді це зробить».

Якщо є фізичне насильство, удушення, зброя, сексуальний примус, переслідування або загроза дітям, перше завдання полягає в безпеці. Не оголошуйте сильну межу наодинці з небезпечною людиною за зачиненими дверима.

Ми детально розберемо ці ситуації у розділі 20. Поки достатньо одного правила: там, де існує пряма загроза життю, природні наслідки не є методом навчання.

ЧАСТИНА I

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З НИМ І З ВАМИ

РОЗДІЛ 1. ДІМ, ЯКИЙ ПЕРЕСТАВ СПАТИ

О другій сімнадцять ночі телефон засвітився на тумбочці. Невідомий номер.

Жінка, яку я назву Іриною, побачила ці цифри й ще до відповіді знала: ніч закінчилася. За останні три роки невідомі номери не приносили їй нічого доброго. Лікарні, поліція, чужі люди з вимогою повернути борг, знайомі сина, які говорили швидко і нечітко.

Цього разу чоловічий голос сказав, що син спить у під'їзді. Треба забрати.



Ірина підняла чоловіка. Він відвернувся до стіни й відповів, що більше нікуди не поїде. Вони давали собі цю обіцянку після минулого разу. Син мав сам відповідати за своє життя. Вони навіть записали на аркуші: грошей не давати, боргів не платити, нічних поїздок не влаштовувати.

За сім хвилин Ірина вже натягувала куртку поверх піжами.

«Це востаннє», сказала вона чоловікові.

Він не відповів. Вони обоє знали, що слово «востаннє» давно втратило значення.

Проблема такої родини не починається в момент нічного дзвінка. До дзвінка вже були роки маленьких поступок, виправдань, тривоги й таємниць. Родина непомітно перебудувала побут навколо однієї людини. Гроші зберігаються в іншому місці. Гості не приходять. Молодша дитина знає, коли краще мовчати. Батько працює довше, щоб не повертатися в напружений дім. Мати спить уривками й чує кожен звук.

Усі начебто живуть. Та весь дім чекає наступної події.

Криза стає сімейним годинником

У здоровій родині час структурують робота, навчання, зустрічі, відпочинок, плани. У родині з активною залежністю головним годинником стає криза.

До кризи всі напружені. Під час неї мобілізуються. Після неї ненадовго видихають. Потім починають сканувати простір у пошуку нового сигналу. Ця схема може тривати роками. Людина звикає до неї настільки, що спокій починає лякати. Якщо кілька днів нічого не сталося, мати не радіє. Вона думає: «Щось затих. Значить, буде гірше».

Так залежність однієї людини входить у нервову систему всієї сім'ї.

У матері немає речовини, але є власний спосіб на кілька хвилин знизити напругу. Вона телефонує. Перевіряє. Їде. Дас гроші. Забирає з небезпечного місця. Домовляється. Після дії тривога падає. Мозок запам'ятовує: коли страшно, треба втрутитися.

Наступного разу імпульс виникає швидше.

Ми ще детально розкладемо цей цикл. Зараз важливо побачити масштаб. Йдеться не про слабкий характер матері й не про брак любові в батька. Сім'я довго жила в непередбачуваності та виробила способи виживання. Частина цих способів колись справді рятувала. Пізніше вони почали підтримувати хаос.

П'ять ознак, що чужа криза стала вашим життям

Перша ознака: ваша увага майже постійно належить іншій людині. Прокидаючись, ви перевіряєте не власний стан, а його стан. Навіть на роботі частина вас слухає телефон.

Друга: ваші рішення залежать від прогнозу чужої реакції. Ви не їдете у відпустку, бо раптом щось трапиться. Не кажете правду чоловікові, бо буде скандал. Не купуєте потрібне собі, бо гроші можуть знадобитися на чергове «терміново».

Третя: ви виконуєте функції іншої дорослої людини. Пояснюєте її відсутність, погашаєте борги, шукаєте роботу, домовляєтесь про лікування, стежите за ліками, повертаєте обіцянки, яких не давали.

Четверта: ваш дім тримає фасад. Родичам кажуть, що людина втомилася. Сусідам пояснюють шум ремонтом. На роботі

вигадує хворобу. Сім'я витрачає сили не на зміну ситуації, а на те, щоб ніхто її не побачив.

П'ята: ви давно відкладаєте себе. Лікар почекає. Зуби почекають. Подруга зрозуміє. Робота якось витримає. Сон повернеться після того, як він припинить. Ваше життя весь час стоїть у черзі після чужої тверезості.

Якщо ви впізнали три або більше ознак, не поспішайте засуджувати себе. Замість вироку нам потрібна точна карта.

Чому слово «досить» не працює

Ірина багато разів казала «досить». Вона говорила це після крадіжки, після лікарні, після того, як син штовхнув батька. У момент, коли вимовляла слово, вона була щирою.

Потім приходила нова ситуація. Син говорив, що голодний. Плавав. Звинувачував. Обіцяв. Зникав. Надсилав фото з незнайомого місця. Ірина відчувала, як її рішення розсипається всередині. Вона робила те, чого обіцяла не робити, а потім ненавиділа себе.

Саме тому межа не може триматися лише на сильному почутті. Потрібна підготовка: факти, розподіл відповідальності, конкретна дія, спосіб витримати емоційну хвилю і люди, які не дадуть вам залишитися наодинці з тиском.

Це вже контур ОПОРА.

Скажу неприємну річ. Поки родина сподівається, що наступна криза нарешті переконає її бути сильною, вона готує собі наступну поразку. У кризі ми повертаємося до найстаріших звичок. Нову поведінку треба репетирувати до дзвінка о другій сімнадцять.

Ваша перша робота

Візьміть аркуш і напишіть одну добу вашої родини. Від пробудження до сну. Без пояснень, тільки дії.

О котрій ви вперше подумали про близьку людину? Скільки разів перевірили телефон? Який власний план скасували? Що зробили замість неї? Де сказали неправду, щоб прикрити? Скільки хвилин були повністю у своєму житті?

Не намагайтеся відразу змінити запис. Подивіться на нього.

У роботі із співзалежністю факт часто діє сильніше за докір. Людина роками говорить: «Я лише допомагаю синові». Потім записує день і бачить, що від шостої ранку до опівночі її увага належала синові. Її участь вийшла далеко за межі допомоги: вона прожила його день і пропустила свій.

На полях напишіть:

«Моя любов реальна. Моя нинішня поведінка може бути неефективною. Я маю право перевірити її наслідки».

Це доросла позиція. Вона не вимагає знецінити любов, щоб змінити дію.

Де тут «33/33/33»

У першій главі ваша третина починається зі спостереження. Поки ви не бачите власної участі в системі, ви або звинувачуєте себе в усьому, або вважаєте, що від вас нічого не залежить.

Спеціаліст не може спостерігати за вашою добою замість вас. Залежна людина може ще довго заперечувати проблему. Але ви вже здатні повернути собі одну дію: записати правду про свій день.

Не треба рятувати всю сім'ю до ранку. Сьогодні достатньо перестати брехати собі про масштаб.

РОЗДІЛ 2. ЗАЛЕЖНІСТЬ НЕ ПОМІЩАЄТЬСЯ У ФРАЗУ «ВІЗЬМИ СЕБЕ В РУКИ»

«У нього ж є сила волі. Коли треба знайти наркотик, він гори зверне».

Цю фразу я чув сотні разів. І щоразу відповідав: саме так. У залежної людини може бути величезна воля. Питання полягає в тому, куди спрямований її вектор.

Людина здатна пройти пішки через пів міста, домовитися з десятком людей, знайти гроші там, де їх немає, витримати холод, приниження і небезпеку. Це не схоже на безвольність. Воля працює, але обслуговує систему залежності.

Тому наказ «зберися» майже не торкається суті. Він виходить із припущення, що перед нами звичайний вибір між правильним і неправильним. Для залежної людини речовина поступово стає центральною цінністю, навколо якої перебудовуються думки, стосунки й рішення.

Що змінюється всередині

Наркотик дає нервовій системі неприродно сильне підкріплення. Мозок запам'ятовує не моральний зміст події, а її біологічну вагу. Те, що приносить потужне полегшення або ейфорію, отримує пріоритет.

З часом звичайні радощі тьмяніють. Їжа, розмова, прогулянка, досягнення, близькість уже не дають тієї сили переживання.

Людина може розуміти наслідки й усе одно повертатися до речовини. Саме тут родина робить помилковий висновок: «Якщо він бачить, що руйнує життя, і продовжує, значить, не любить нас».

Залежність не вимірює любов. Вона захоплює систему пріоритетів.

Це не звільняє людину від відповідальності. Пояснення механізму потрібне, щоб обрати дієву відповідь. Коли ви вважаєте проблему звичайною впертістю, ви читаєте нотації. Коли розумієте, що перед вами стійка система, шукаєте професійну програму, умови, середовище й довгу роботу.

Фізична і психологічна частини

Родичі часто чекають, що після детоксикації проблема закінчиться. Тіло очистилося, людина поїла, поспала, виглядає краще. З'являється думка: тепер можна повернутися додому й почати з чистого аркуша.

Фізичний стан справді важливий. Але головна довга робота тільки починається. Психологічна залежність схожа на клубок, у якому переплелися способи пережити біль, радість, сором, самотність, нудьгу, образ, успіх. Людина роками використовувала речовину як відповідь на різні стани. Прибрати речовину означає залишити її перед почуттями, з якими вона не вміє обходитися.

Тому тверезий день ще не дорівнює відновленому життю.

Я розрізняю три стани. Є людина, яка продовжує вживати. Є «суха» людина, яка не вживає, але зберігає старе мислення, оточення й спосіб реагувати. І є людина, яка одужує: вчиться просити допомогу, розпізнавати почуття, витримувати кризу, будувати стосунки, працювати й відповідати за наслідки.

Одужання не закінчується фактом утримання. Воно поступово створює особистість, якій не потрібно повертатися до старого способу життя.

Воля, брехня і втрата реальності

На ранніх етапах родина сперечається з кожною неправдою. Де був? Чому очі такі? Куди поділися гроші? Хто дзвонив? Людина вигадує одну версію, потім другу, захищає третю. Батьки збирають докази, наче перемога в суперечці повинна вилікувати залежність.

Брехня тут виконує функцію. Вона захищає доступ до речовини, уникає наслідків і підтримує внутрішнє заперечення. Залежна людина може говорити переконливо, інколи й сама вірить у власне пояснення в момент розмови.

Не плутайте переконливість зі здоровим глуздом.

Один із найтяжчих симптомів залежності я бачу у втраті здатності тверезо оцінювати власний стан. Людина порівнює себе з кимось, хто вживає більше. Каже, що має роботу, отже проблеми немає. Вважає тиждень утримання доказом повного контролю. Називає випадкову удачу системою.

Родина охоче підхоплює ці пояснення, бо правда страшна. Так заперечення однієї людини стає сімейним.

Чому не можна «іноді»

Після кількох місяців або років тверезості з'являється небезпечна думка: тепер я інший, можна один раз. Родичі теж іноді підтримують її. Особливо коли йдеться про алкоголь: «Наркотики не можна, але келих на свято що зробити?»

Для людини зі сформованою залежністю повернення до речовини здатне швидко розбудити стару систему. Мозок

пам'ятає короткий шлях до потужного підкріплення. Тому відновлення потребує ясної позиції щодо речовин, які змінюють стан свідомості, і середовища, де тверезість не треба щодня доводити в суперечці.

Це ще одна причина, чому одних сімейних домовленостей мало. Потрібні перші 33 відсотки: фахівці, програма, спільнота і тривалий супровід.

«Він же хороша людина»

Так. Залежність може бути у розумної, талановитої, доброї людини. Вона не стирає особистість повністю, але змушує її обслуговувати руйнівний пріоритет. Родині важко втримати обидві правди одночасно. Тому вона обирає одну.

Або «він хороший, значить, не залежний».

Або «він залежний, значить, у ньому не залишилося людини».

Обидва погляди заважають. Перший підтримує заперечення. Другий виправдовує приниження і відчай.

Доросла позиція звучить інакше: я бачу людину, яку люблю, і бачу залежність, що керує її діями. Я не принижую людину. Я не фінансую залежність. Я готовий підтримати конкретні кроки до відновлення.

У цьому реченні вже є повага, межа і напрямок.

Ваша друга робота

Поділіть аркуш навпіл.

Ліворуч запишіть факти, які свідчать про проблему: вживання, зникнення, борги, брехня, зміни поведінки, втрати, небезпечні епізоди.

Праворуч запишіть пояснення, якими родина заспокоює себе: складний вік, погана компанія, стрес, невдала любов, він може зупинитися, у нього ж робота, він пообіцяв.

Пояснення можуть містити частину правди. Погана компанія впливає. Стрес має значення. Але жодне пояснення не скасовує фактів.

Під таблицею напишіть запитання:

«Якби це відбувалося в сім'ї мого друга, що б я назвав своїм ім'ям?»

Ваша третина відповідальності починається з правди. Не з виroku, не з приниження, не з паніки. З правди.

РОЗДІЛ 3. ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО РІДНА ЛЮДИНА ВЖИВАЄ НАРКОТИКИ

Першою часто зникає не людина. Першими зникають гроші.

Невелика сума з гаманця. Купюра, яку ви могли витратити й забути. Потім гроші з шухляди. Далі прикраса, старий телефон, інструмент із гаража. Кожному зникненню знаходиться пояснення. Ви перекладаєте речі, питаєте інших членів сім'ї, сердитеся на власну пам'ять.

Визнати крадіжку страшніше, ніж повірити, що каблучку поклали в інше місце.

Я знаю цю механіку з практики і зсередини. Залежність довго користується готовністю родини сумніватися у власних очах. Саме тому перше завдання полягає не в обшуку. Треба повернути собі здатність фіксувати те, що відбувається.

Один знак нічого не доводить

Підліток може закриватися в кімнаті, бо дорослішає. Людина може мати розширені зіниці через освітлення або ліки. Гроші іноді справді губляться. Втома, безсоння й різка зміна настрою мають багато причин.

Окремий знак не дає права оголосити вирок.

Нас цікавить сукупність змін, їхня повторюваність і наслідки. Ви знали цю людину до нинішнього періоду. Порівнюйте не з картинкою з інтернету, а з її звичайною поведінкою.

Чи змінився сон? Чи з'явилися довгі зникнення? Чи людина уникає погляду, ховає руки, носить закритий одяг у спеку? Чи стала просити гроші частіше, але не може ясно пояснити потребу? Чи зникли старі друзі й виникло коло, про яке нічого не відомо? Чи чергуються надмірне збудження, дратівливість, загальмованість і сонливість?

Найсильніший сигнал виникає, коли зміни складаються в новий спосіб життя.

Гроші розповідають історію

Поставтеся до фінансів без сорому й драматизації. Зафіксуйте зниклі суми, дати, прохання, перекази, борги, продаж речей. Не для того, щоб влаштувати суд. Вам потрібна картина.

Залежність любить готівку й терміновість. Гроші потрібні «прямо зараз». Причина звучить правдоподібно, але перевірка нібито принижує. Будь-яка пауза викликає тиск: якщо не переказати за десять хвилин, станеться катастрофа.

Це один із моментів, де корисно відділити потребу від форми допомоги. Якщо людині потрібна їжа, їжу можна купити. Якщо треба доїхати до лікаря, поїздки можна організувати. Якщо є борг,

його існування можна перевірити й окремо з'ясувати вашу юридичну відповідальність. Готівка без ясної мети не стає турботою лише тому, що ви дали її зі страху.

Поведінка змінюється раніше за визнання

Людина рідко приходить до батьків після першого вживання зі словами: «У мене почалася проблема». Спочатку вона приховує сам факт. Потім захищає можливість повторити. Далі пояснює наслідки чим завгодно, крім речовини.

Ви можете побачити такі зміни:

- людина уникає сімейних зустрічей і коротких прямих розмов;
- часто зникає з дому, повертається ненадовго помитися, поїсти або взяти гроші;
- її історії не збігаються в деталях;
- звичайне запитання викликає непропорційний гнів;
- вона перестає виконувати робочі або навчальні обов'язки;
- догляд за тілом різко погіршується або стає дивно нав'язливим;
- з'являються незрозумілі предмети, упаковки, сліди порошку, фольга, трубки, шприци;
- погляд буває незвично загальмованим, відсутнім або надмірно збудженим;
- зіниці виглядають нетипово вузькими чи широкими для цього освітлення;
- на руках або інших ділянках тіла є сліди ін'єкцій.

Цей список не замінює професійної оцінки. Він допомагає перестати пояснювати кожну зміну окремо.

«Довіряй» не означає «відмовся від фактів»

У багатьох сім'ях слово «довіра» використовують як заборону на перевірку. Син каже: «Якщо ти мене любиш, повір». Мати хоче зберегти контакт і погоджується. Через тиждень дізнається про нові борги.

Довіра після систематичної брехні не відновлюється вимогою. Вона повертається малими кроками через дії. Людина говорить, що була на роботі, і її день справді відповідає сказаному. Обіцяє прийти на консультацію і приходить. Домовляється про фінансове правило й дотримується його. Кожен виконаний крок додає трохи опори.

Перевірка теж має межі. Таємне читання всіх листувань, цілодобове стеження, обшуки й допити можуть захопити ваше життя та не створити тверезості. Перед будь-якою перевіркою поставте два запитання:

«Яке рішення зміниться залежно від результату?»

«Чи готовий я виконати це рішення?»

Якщо відповіді немає, перевірка, ймовірно, служить ритуалом для вашої тривоги.

Аптечний тест і розмова про нього

Тести на наркотичні речовини можуть бути частиною перевірки, але не є чарівним детектором правди. Вони мають часові вікна, різну чутливість і не охоплюють усіх речовин. Результат треба читати за інструкцією, а за важливих рішень підтверджувати професійно.

Якщо ви пропонуєте тест, говоріть прямо:

«Я бачу зникнення грошей, три ночі поза домом і стан, якого раніше не було. Мені потрібні факти. Я пропоную тест сьогодні.

Якщо ти відмовляєшся, я не можу змусити тебе визнати проблему, але ухвалюватиму рішення щодо грошей і проживання з урахуванням цієї відмови».

Тут немає багатогодинної суперечки. Є спостереження, пропозиція і ваша подальша дія.

Не перетворюйте молодших дітей на свідків

У сім'ї часто є сестра чи брат, які помічають більше, ніж дорослі. Батьки починають використовувати їх як джерело інформації: «Подивися, куди він пішов», «Напиши мені, якщо повернеться», «Тільки не кажи братові».

Так дитина отримує роль детектива й відповідальність, яку не здатна нести. Вона живе між страхом за брата, лояльністю до батьків і провиною за будь-який результат.

Дорослі збирають факти самі. Дитині говорять правду відповідно до віку: у близької людини серйозна проблема, дорослі шукають допомогу, дитина не винна й не повинна стежити.

Коли фактів уже досить

Родина може роками збирати остаточний доказ. Ще одна розмова, ще один тест, ще одне зізнання. Здається, що після бездоганного доказу людина перестане заперечувати.

Але заперечення не є браком інформації. Часто це захист залежності.

Якщо є повторюване вживання, крадіжки, небезпечні стани, борги й руйнування обов'язків, вам уже не потрібна перемога в суперечці. Потрібні рішення щодо безпеки, фінансів, житла, дітей і професійної допомоги.

Саме тут починається ваша третина.

Запишіть п'ять фактів, яких ви більше не будете пояснювати випадковістю. Навпроти кожного додайте рішення, яке залежить від вас. Не вимогу до іншого, власне рішення.

Наприклад:

«З дому двічі зникли гроші. Я більше не зберігаю готівку у відкритому доступі й не даю її без конкретної перевіреної мети».

Факт повертає землю під ногами. Рішення повертає вам рух.

РОЗДІЛ 4. СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ: КОЛИ ЧУЖА ЛЮДИНА СТАЄ ЦЕНТРОМ ВАШОГО ЖИТТЯ

На консультації я ставлю просте запитання:

«Як ви?»

Мати відповідає:

«Він учора дзвонив. Голос був якийсь дивний. Каже, що все добре, але я чую...»

Я зупиняю її й повторюю:

«Я питаю, як ви».

Вона замовкає. Про сина може говорити годину. Про себе не знаходить трьох речень.

Ось так виглядає співзалежність без термінів. Центр життя перемістився в іншу людину. Ваш настрій, сон, рішення, гроші й відчуття власної цінності залежать від того, що відбувається з нею.

Любов і зникнення не є одним процесом

Сильна прихильність не робить людину співзалежною. Мати думає про дитину. Подружжя впливає одне на одного. У близьких стосунках ми турбуємося, поступаємося, підтримуємо під час хвороби й інколи беремо більше навантаження.

Проблема починається там, де турбота стає постійною відмовою від себе, а чужа відповідальність переходить до вас без кінцевого строку.

Я користуюся трьома ознаками.

Перша: повторюваність. Це не один важкий місяць, а стійкий спосіб жити.

Друга: втрата вибору. Ви розумієте, що не хочете давати гроші, і все одно даєте. Обіцяєте не телефонувати десять разів, але рука вже набирає номер.

Третя: ціна. Руйнуються сон, здоров'я, робота, фінанси, інші стосунки, гідність і майбутнє.

Коли всі три ознаки присутні, слово «співзалежність» допомагає назвати систему. Воно не повинно ставати новим способом принизити себе.

Чотири місця, де ви можете втратити себе

Увага. Ви весь час скануєте іншу людину й майже не чуєте власного стану.

Відповідальність. Ви берете на себе її рішення, борги, емоції, лікування і наслідки.

Межі. Ви говорите «так», коли всередині давно звучить «ні», або погрожуюте діями, яких не виконуєте.

Ідентичність. Ваші друзі, робота, інтереси, тіло, відпочинок і мрії стискаються до вузької смуги навколо чужої кризи.

Не обов'язково мати однакові проблеми в усіх чотирьох місцях. Хтось зберігає роботу, але віддає всі гроші. Хтось не фінансує, зате контролює кожен крок. Хтось зовні тримається твердо, але не може прожити годину без думок про близького.

Точність важливіша за ярлик.

Що співзалежність дає коротко

Якщо поведінка руйнує, чому людина повторює її роками?

Бо в короткій перспективі вона щось дає.

Контроль на кілька хвилин знижує тривогу. Порятунком повертає відчуття потрібності. Поступка припиняє скандал. Брехня зберігає сімейний фасад. Відмова від власного життя дозволяє не зустрічатися зі своєю самотністю, невдоволенням чи страхом змін.

Це не означає, що ви свідомо обрали страждання. Мозок запам'ятав коротке полегшення й повторює шлях до нього, навіть коли довга ціна стала величезною.

У цьому механізмі співзалежність схожа на інші залежні цикли. Є напруга, автоматична дія, коротка «доза» полегшення і посилення потреби повторити.

Коріння, яке колись допомагало вижити

Багато співзалежних дорослих вирости в сім'ях, де треба було рано навчитися читати чужий настрій. За звуком ключа дитина розуміла, яким буде вечір. За маминим обличчям визначала, чи можна просити. Вона ставала зручною, корисною, непомітною або надто дорослою.

Так народжуються правила:

Не говори про те, що відбувається.

Не довіряй, бо обіцянки змінюються.

Не відчувай, бо твої емоції заважають дорослим.

У дитинстві ці правила могли зменшувати небезпеку. У дорослому житті вони заважають будувати близькість і межі. Людина не народилася «такою». Вона добре вивчила поведінку, яка була потрібна в старому домі.

Минуле пояснює автоматизм, але не керує вашим наступним кроком назавжди.

П'ять красивих назв для страху

«Материнський обов'язок». Під цією назвою можна роками оплачувати борги дорослого сина.

«Вірність». Так людина пояснює життя поруч із постійним приниженням і небезпекою.

«Сильний характер». За ним часто ховається нездатність попросити допомогу.

«Турбота». Нею називають контроль телефону, грошей, одягу і кожного рішення.

«Надія». Іноді це відмова подивитися на двадцять порушених обіцянок.

Я не пропоную відмовитися від обов'язку, вірності, сили, турботи й надії. Пропоную дивитися на наслідок. Якщо дія збільшує здатність людини відповідати за себе, вона може бути підтримкою. Якщо роками прибирає наслідки й руйнує вас, назва не змінює функції.

Співзалежність не робить вас причиною залежності

Це треба сказати окремо. Родина не створила залежність своєю «неправильною любов'ю». У проблеми багато складових. Не існує однієї материнської помилки, яка запускає наркотичну залежність, і одного правильного виховного прийому, що гарантує захист.

Але після появи залежності сімейні реакції можуть впливати на її середовище. Можна несвідомо зменшувати наслідки, давати ресурси, підтримувати таємницю й відкладати звернення по допомогу. Можна змінити ці реакції.

Ось де проходить межа між виною та відповідальністю.

Вина дивиться назад і питає: «Хто все зіпсував?»

Відповідальність дивиться на сьогодні: «Яка моя третина і що я роблю з нею?»

Маленький аудит

Закінчіть п'ять речень:

1. За останній місяць через ситуацію з близькою людиною я скасував або відклала...
2. Найчастіше я контролюю...
3. За іншу дорослу людину я роблю...
4. Я кажу «так», хоча хочу сказати «ні», коли...
5. Якщо я перестану рятувати, найбільше боюся...

П'яте речення часто відкриває двигун системи. Там може бути страх смерті, осуду, самотності, втрати ролі хорошої матері,

власної порожнечі. Не поспішайте сперечатися з ним. Названий страх уже не керує з темряви.

Якщо під час читання ви відчули полегшення від упізнавання, використайте його для руху. Якщо відчули сором, поверніться до правила «33/33/33». Ви відповідаєте за свою третину. Усвідомити патерн означає почати її вносити.

РОЗДІЛ 5. АВТОРСЬКИЙ ТЕСТ: ВАША ТОЧКА А

Співзалежність добре відчувається в тумані.

«У нас складний період».

«Я просто хвилююся».

«Кожна мати так робила б».

«Не все настільки погано».

Цифра не вирішує проблему, але розганяє частину туману. Я створив цей тест як інструмент самоспостереження для родичів залежних людей і для ширшої роботи зі співзалежними сценаріями.

Це авторська шкала. Вона не ставить медичного діагнозу й не визначає вашу цінність. Її завдання полягає в іншому: показати, скільки вашого життя зараз захоплено чужою людиною, а через шістдесят днів дати можливість побачити рух.

Як відповідати

Оцінюйте останні шість місяців. Не беріть найкращий тиждень і не відповідайте так, як хотіли б поводитися.

- 0: майже ніколи.
- 1: інколи.
- 2: часто.
- 3: майже постійно.

Запишіть першу чесну відповідь. Якщо вагаєтеся між двома балами, оберіть той, що описує важчі періоди останніх місяців.

24 твердження

1. Мій настрій прямо залежить від настрою або стану конкретної людини.

2. Мені важко сказати «ні», навіть коли прохання шкодить мені.

3. Я вирішую за інших дорослих їхні проблеми: гроші, борги, обіцянки, здоров'я.

4. Я перевіряю телефон, дихання, запах, гаманець, повідомлення або геолокацію.

5. Я брешу іншим людям, щоб прикрити чужі вчинки, або применшую те, що відбувається.

6. Мені простіше зрозуміти, що відчуває інша людина, ніж назвати власні почуття.

7. Я відчуваю провину, коли роблю щось для себе: відпочиваю, купую потрібне, зустрічаюся з друзями.

8. Я тримаюся у стосунках, які мене виснажують, бо боюся залишитися наодинці.

9. Моя цінність залежить від того, наскільки я потрібний і корисний іншим.

10. Я виправдовую поведінку, що шкодить мені: «він утомився», «у неї важкий характер», «зараз складний час».

11. Я даю поради й допомогу, про які мене не просили.

12. Коли в іншої людини все добре, я не розслабляюся, а чекаю нового погіршення.

13. Я відкладаю власне лікування, навчання чи відпочинок, доки «не розберуся з ним або нею».

14. Я багато разів пробачав те, що обіцяв собі більше не пробачати.

15. Мені страшно або порожньо, коли я залишаюся наодинці із собою.

16. Я довго стримую злість, потім вибухаю і соромлюся своєї реакції.

17. Я контролюю дрібниці: як людина їсть, що вдягає, з ким говорить, як витрачає гроші.

18. Мої плани можуть зруйнуватися через чужий стан, і я приймаю це як звичну річ.

19. Я думаю про цю людину більшу частину дня, навіть коли її немає поруч.

20. Я соромлюся розповісти близьким, що відбувається в моєму домі без прикрас.

21. Мені важко приймати допомогу. Давати простіше, ніж брати.

22. Я почуваюся відповідальним за почуття інших: якщо хтось засмучений, я вважаю себе винним.

23. Я помічаю фізичні наслідки тривалого напруження: безсоння, стрибки тиску, панічні стани, проблеми зі шлунком або вагою.

24. Я вже не пам'ятаю, чого хочу саме я, без прив'язки до інших людей.

Підрахуйте суму.

Мій результат: _____ із 72.

Дата: _____.

П'ять тверджень із найвищими балами:

_____.

0-17: здорова автономія

Ви здатні бути близькою людиною, не розчиняючись у чужому житті. Окремі одиниці й двійки показують звичайну людську вразливість або конкретні складні місця. Не треба робити з нуля культ. Подивіться, які ситуації дають найбільші бали, й використовуйте книгу для профілактики.

18-35: помірна співзалежність

Сценарій уже працює, але ще не забрав усю систему життя. У вас є автоматичні поступки, контроль або провина, проте зберігаються власні опори. Це сильна точка для змін. Особливу увагу приділіть главам про цикл, відповідальність, межі та повернення свого «я».

36-53: виражена співзалежність

Значна частина вашого життя обертається навколо іншої людини. Ймовірно, ціна вже помітна у сні, здоров'ї, фінансах, роботі або стосунках з іншими членами сім'ї. Одного читання може бути мало. Поряд із книгою варто мати живий супровід: психолога, групу для родичів або системну програму «Школи незалежної сім'ї».

Супровід тут не означає, що ви слабкі. Система довго формувалася у стосунках, тому нову поведінку легше тренувати поруч із людьми, які розуміють тиск і не плутають підтримку зі спасательством.

54-72: тяжка форма

Ви майже повністю живете чужою кризою. Самодопомога може стати початком, але не повинна залишатися єдиною опорою. Потрібна системна робота з фахівцем. Якщо поруч триває активне вживання, сім'я і залежна людина мають рухатися паралельними маршрутами: ви відновлюєте межі та власне життя, вона отримує професійну допомогу щодо залежності.

Якщо у вашому стані є тривале безсоння, напади паніки, думки про небажання жити або ви не можете виконувати щоденні обов'язки, не чекайте завершення книги, щоб звернутися по живу допомогу.

Правило повторної оцінки

Пройдіть тест знову через 60 днів. Не щотижня. Часті вимірювання легко перетворити на новий контрольний ритуал.

Порівнюйте не лише суму. Подивіться, які пункти змінилися. Іноді загальний бал падає мало, але людина перестає давати готівку, повертається до лікаря й відновлює сон. Це серйозний

рух. Інколи бал зменшується, бо ви почали прикрашати відповіді. Тому поруч із цифрою потрібні факти.

Мій результат через 60 днів: _____ із 72.

Дата: _____.

Три поведінкові зміни, які можна побачити:
_____.

Мій наступний крок: _____.

Окрема авторська рекомендація: якщо результат становить 54 або більше, звертайтеся по системний супровід. Якщо після двох місяців роботи бал залишається 36 або вище без помітної поведінкової динаміки, не продовжуйте доводити, що впораєтеся самі. Змініть формат допомоги.

Що робити з високим балом сьогодні

Не показуйте тест залежній людині як доказ того, скільки вона з вами зробила. Це ваш інструмент.

Оберіть один пункт із найвищим балом, який повністю залежить від вашої дії. Наприклад: брехня роботодавцю, готівка без мети, скасування власного лікаря, двадцять перевірок на день.

Сформулюйте експеримент на сім днів.

«Протягом наступних семи днів я не телефоную на роботу замість дорослого сина».

Або:

«Сім днів я не даю готівку. Якщо вирішу допомогти, оплачую конкретну перевірену потребу».

Потім запишіть, якої реакції боїтеся і хто допоможе вам її витримати.

Тест показав вашу точку А. Не треба соромитися координат. Вони потрібні, щоб не ходити по колу й називати це рухом.

Підсумок частини I

Ви вже зробили більше, ніж здається.

Побачили, як криза організовує сімейний час. Відділили залежність від слабкої волі. Зібрали ознаки вживання без полювання за одним чарівним доказом. Назвали співзалежність як систему повторюваних дій. Виміряли її інтенсивність авторським тестом.

Тепер ми зайдемо всередину сімейної машини й подивимося, чому вона роками повертає кожного на звичне місце.

ЧАСТИНА II

ЯК СІМ'Я ПОТРАПЛЯЄ В СИСТЕМУ

РОЗДІЛ 6. КОЛО, ЯКЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ ЗІ СТРАХУ

Мати перевіряє кишені куртки. Нічого не знаходить і на кілька хвилин заспокоюється. Потім думає, що син міг заховати речовину в іншому місці. Перевіряє ванну, балкон,



рюкзак. Знову нічого. Полегшення триває ще менше.

До вечора вона вже чекає кризи, яку намагалася попередити.

Співзалежний цикл має послідовність. Коли людина бачить її вперше, хаос стає передбачуваним.

Спочатку приходить тривога. Ви помічаєте зміну голосу, затримку, дивний погляд, незрозумілу витрату. Тривога штовхає до контролю: телефонувати, перевіряти, вмовляти, стежити.

Потім стається криза. Вживання, борг, зникнення, скандал, звільнення, поліція. Контроль не зміг її відвернути, але всередині народжується інший висновок: «Я погано контролював. Треба було раніше помітити».

Далі починається порятунок. Родина збирає гроші, домовляється, забирає, приховує, лікує наслідки, просить останній шанс.

Після порятунку настає коротка тиша. Людина вдома. Борг закрито. З роботи не звільнили. Усі виснажені, але здається, що цього разу щось зрозуміли.

Обіцянка порушується. З'являються образа й гнів: «Я стільки зробила, а ти...» Рятівник стає переслідувачем, читає нотацію, принижує, погрожує тим, чого не виконає.

Після вибуху приходить провина. Мати згадує дитинство сина, власні помилки, його сльози. Вирішує бути м'якшою. І повертається до контролю.

Так коло замикається.

Дві дози в одній сім'ї

Залежна людина шукає речовину або поведінку, що змінює стан. Співзалежна шукає відчуття, що вона знову тримає ситуацію й потрібна.

Я не прирівнюю біль матері до вживання сина. Я показую спільну механіку короткого полегшення. Якщо дія на хвилину зменшує нестерпну напругу, мозок проситиме повторити її.

Саме тому порада «просто перестаньте контролювати» слабка. Контроль треба замінити способом проживати тривогу і конкретною дією у власному полі відповідальності. Інакше руки повернуться до телефону раніше, ніж ви встигнете згадати пораду.

Де розривати коло

Не в точці чужої обіцянки. Ви не керуєте нею.

Не в точці кризи. Там ресурсу найменше.

Починайте між тривогою і автоматичною дією. Назвіть те, що відбувається: «Я зараз налякана й хочу перевірити». Відокремте факт від прогнозу. Запитайте, чи є реальна небезпека зараз. Якщо небезпеки немає, відкладіть контрольну дію на десять хвилин і зробіть щось із власного поля.

Другий розрив можливий у порятунку. Перед допомогою спитайте: чи збільшує моя дія здатність людини відповідати за себе, чи забирає наслідок?

Третій розрив виникає в обіцянці. Не приймайте слова за зміни. Питайте про план, дату, конкретну дію і професійну опору.

Вправа «Один епізод покадрово»

Оберіть останню кризу й запишіть шість моментів:

1. Який перший сигнал викликав тривогу?
2. Що ви зробили для контролю?
3. Яка криза сталася?
4. Які наслідки ви прибрали?
5. Яке коротке полегшення отримали?
6. Що повернуло вас до нового контролю?

Обведіть одну точку, де наступного разу зробите інакше. Ваша третина не потребує контролювати все коло. Достатньо перестати автоматично крутити власну шестерню.

РОЗДІЛ 7. ВІСІМ ОЗНАК ХВОРОЇ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ

Сім'я рідко називає себе хворою. Вона каже, що в неї одна проблемна людина. Зручно уявити: якщо син перестане вживати, решта автоматично повернеться до здорового життя.

Але за роки кризи всі навчилися жити певним чином. Навіть коли залежна людина потрапляє в програму, родина приносить старі правила в новий період. Мати продовжує контролювати, батько мовчить, молодша дитина не просить уваги, подружжя говорить лише про старшого сина.

Я виділяю вісім ознак, за якими можна побачити стан системи.

1. Заперечення і підтримка ілюзії

Факти вже серйозні, але родина тримається за статус: студент, спортсмен, хороший батько, талановита дитина. Диплом, робота чи добрий характер не скасовують вживання.

2. Вакуум близькості

У домі багато втручання й мало справжньої близькості. Усі знають, де був син, але ніхто не знає, чого хоче мати. Особисті розмови, тілесне тепло, дружба подружжя й приватність зникають.

3. Заморожені ролі

Один рятує, другий карає, третій мовчить, четвертий розважає всіх, щоб не було скандалу. Ролі повторюються так довго, що люди забувають: це спосіб пристосування, не їхня сутність.

4. Конфлікт замість контакту

Розмова швидко переходить у крик, докір або допит. Навіть турбота звучить як напад. Члени сім'ї говорять багато, але майже не чують одне одного.

5. Недиференційоване «я»

Мамин настрій стає настроєм дому. Син сердиться, і всі ходять навшпиньки. Одна людина не має права бути спокійною, коли інша страждає. Межа між співчуттям і злиттям стирається.

6. Сімейний секрет і фасад

Правда ховається від родичів, школи, роботи, сусідів. Сили йдуть на картинку благополуччя. Таємниця ізолює саме тоді, коли потрібна підтримка.

7. Закритість

Друзі перестають приходити. Родина уникає свят, бо не знає, в якому стані буде близький. Світ звужується до квартири, боргів і телефонних дзвінків.

8. Культ волі та контролю

Усі вірять, що треба сильніше натиснути. Залежному кажуть зібратися, матері радять краще стежити, батькові дорікають м'якістю. Коли тиск не працює, його збільшують.

Сімейні правила на папері

Запишіть речення, які фактично керують вашим домом. Не офіційні правила, а реальні.

«Про брата не говоримо з чужими».

«Мама завжди вирішує кризу».

«Батька не турбуємо, доки зовсім не вибухне».

«Молодша донька повинна бути безпроблемною».

«Якщо син кричить, усі поступаються».

Навпроти кожного напишіть нове правило. Воно має змінювати вашу дію:

«Я говорю правду безпечним людям, у яких прошу підтримки».

«Кожен дорослий відповідає за власні рішення».

«Діти не стають посередниками й детективами».

Не намагайтеся переписати весь сімейний статут за вечір. Виберіть правило, яке завдає найбільшої шкоди, й почніть із нього.

РОЗДІЛ 8.

ТРИКУТНИК КАРПМАНА: РЯТІВНИК, ПЕРЕСЛІДУВАЧ, ЖЕРТВА

Рятівник рідко впізнає себе як учасника конфлікту. Він бачить людину, яка робить добро й отримує невдячність.

«Я домовилася з лікарем, знайшла гроші, привезла, сиділа всю ніч. А він уранці втік».

У цій фразі є реальний біль. Є й прихована угода: я рятую, а ти повинен змінитися й підтвердити мою потрібність.

Коли оплата не надходить, рятівник переходить у переслідувача.

«Ти ніхто. Я на тебе життя поклала. Без мене давно лежав би під парканом».

Після вибуху приходить виснаження. Людина стає жертвою:

«За що мені це? Я більше не можу».

Потім бачить чужу слабкість, збирається й знову рятує.

Трикутник небезпечний тим, що ролі змінюються, але система залишається. З будь-якого кута легко перейти в інший. Вийти можна лише за межі фігури.



Рятівник чи помічник

Помічник запитує, чи потрібна допомога. Оцінює власні ресурси. Не робить за дорослого те, що той здатний зробити сам. Не вимагає вдячності як прихованої плати.

Рятівник діє без прохання, у шкоду собі й з очікуванням, що його дія змінить іншу людину.

Перед допомогою перевірте чотири речі: чи є пряме прохання, чи не підміняєте ви чужу дію, яка довга ціна, чи зможете відмовитися без помсти.

Межа замість переслідування

Переслідувач намагається завдати болю, щоб змусити змінитися. Людина з межею не принижує. Вона називає умову і свою дію.

«Ти невдячний брехун» звучить як удар.

«Я не даю грошей після двох випадків, коли вони пішли не на названу мету» звучить як межа.

Гнів може бути всередині обох фраз. Різницю створює дія.

Відповідальний дорослий замість жертви

Жертва говорить: «Мені погано, отже хтось повинен змінитися».

Відповідальний дорослий каже: «Мені погано, тому я шукатиму підтримку й ухвалюватиму рішення у своєму полі».

Це не забороняє просити допомогу. Навпаки, прохання стає прямим: не «здогадайтеся й урятуйте», а «побудьте зі мною після розмови, бо мені буде важко не скасувати межу».

Вправа після конфлікту

Запишіть останній конфлікт у п'яти рядках:

1. Що я зробив як рятівник?
2. Якої відповіді очікував?
3. Коли перейшов у переслідувача й що сказав дослівно?
4. Як став жертвою?
5. Яка дія вивела б мене з трикутника?

Не використовуйте трикутник, щоб отримати нову зброю проти близького: «Ти зараз жертва, ти маніпулюєш». Починайте зі свого кута. Ваша третина завжди ближче за чужу.

РОЗДІЛ 9. КАРТА НЕ Є ТЕРИТОРІЮ

Мати каже: «Я знаю свого сина краще, ніж він сам».

Вона справді знає багато. Пам'ятає перші слова, страхи, звички, хвороби. Бачила його до наркотиків і в найгірших станах. Але її знання все одно залишається картою.

Територія знаходиться всередині іншої людини: її думки, рішення, сором, бажання, готовність змінюватися. Увійти туди силою неможливо.

Проблема починається, коли ми плутаємо карту з територією. Мати вирішує, що син хоче лікуватися, але боїться, і оплачує те, на що він не погодився. Або вважає, що він безнадійний, хоча людина вперше внутрішньо дозріла до допомоги. В обох випадках її пояснення стає важливішим за факти й слова самого сина.

Чужа територія

До чужої території належать рішення, почуття, темп, думки про вас і внутрішня мотивація. Ви можете впливати на умови, говорити правду, пропонувати допомогу, припиняти фінансування вживання. Не можете наказати іншому відчувати вдячність, усвідомити проблему або захотіти жити.

Поважати територію не означає погоджуватися з поведінкою. Ви можете сказати:

«Я чую, що ти не вважаєш вживання проблемою. Я бачу крадіжки, втрату роботи й передозування. У моєму домі та з моїми грошима діятимуть такі умови».

Ви не сперечаєтеся за право назвати його внутрішній світ. Керуєте власною територією.

Подвійне послання

Слова можуть підтримувати, а тон, обличчя й подальша дія руйнувати сказане.

«Я вірю в тебе», говорить мати й одразу додає: «Хоча знаю, чим це закінчиться».

«Ти дорослий, вирішуй сам», каже батько, а потім телефонує спеціалісту й намагається таємно керувати кожним кроком.

«Я не дам грошей», каже родина, але залишає купюри на видному місці й через годину погоджується на переказ.

Подвійне послання вчить не довіряти словам. Людина слухає не фразу, а систему.

Перед важливою розмовою запитайте себе: «Навіщо я хочу це сказати?» Якщо мета полягає в тому, щоб уколоти, налякати,

викликати провину або непомітно примусити, красива форма не зробить послання чесним.

Правда про себе

Немає формули, яка замінить щирість. Інколи мати справді сумує за сином у програмі. Вона боїться сказати про це, щоб не маніпулювати. Починає говорити холодно, і син чує відчуження.

Можна сказати:

«Я сумую. Мені непросто, але я справляюся. Я хочу, щоб ти продовжував свою роботу, а я продовжуватиму свою».

У цій фразі немає вимоги повернутися. Є почуття, відповідальність і напрямок.

Справжня близькість відновлюється, коли дві людини говорять зі своєї території й не захоплюють чужу.

РОЗДІЛ 10. ЕМОЦІЙНИЙ ШАНТАЖ

«Якщо не даси грошей, я знаю, що зроблю».

Фраза коротка. У матері всередині запускається цілий фільм: син зникає, вживає, помирає, а вона до кінця життя пам'ятає, що могла дати ці дві тисячі.

Вона переказує гроші.

Через кілька годин тривога повертається разом із соромом. Але шантаж уже отримав доказ, що працює.

Емоційний шантаж використовує страх, провину або безсилля, щоб змусити людину діяти проти себе. За ним часто стоїть страх

самого шантажиста: втратити контроль, отримати відмову, зустрітися з наслідками. Розуміння цього страху не зобов'язує вас поступатися.

П'ять кроків циклу

Спочатку звучить вимога. Іноді прямо, іноді у формі натяку.

Ви чините опір і говорите «ні».

Починається тиск: звинувачення, сльози, мовчання, терміновість, знецінення.

Далі з'являється загроза. Вона може стосуватися вживання, розриву, хвороби, самогубства, публічного сорому.

Ви поступаєтеся. Напруга коротко падає. Наступного разу цикл почнеться швидше, бо обидві сторони вже знають маршрут.

Чотири обличчя шантажу

Каратель погрожує відкрито. Кричить, принижує, обіцяє зруйнувати, забрати, піти, вжити.

Самопожертвувальник робить вас відповідальним за свою драму: «Я для всіх живу, а ви мене довели».

Мученик не просить прямо. Він мовчить, зітхає, грюкає дверима, чекає, що ви здогадаєтеся й купите спокій поступкою.

Спокусник обіцяє майбутню винагороду: любов, тверезість, повернення боргу, ідеальну сім'ю. Треба лише ще трохи вкластися сьогодні.

Одна людина може використовувати різні стилі. Не витрачайте сили на правильну класифікацію під час конфлікту. Дивіться, чи поважають ваше «ні» і чи бере співрозмовник власну частину відповідальності.

Як відповісти без оборони

Шантаж живиться вашими довгими виправданнями. Кожен аргумент відкриває новий торг.

Спробуйте короткі відповіді:

«Я чую, що ти сердишся. Моє рішення не змінюється».

«Погрози не допоможуть вирішити питання. Повернемося до розмови, коли буде без них».

«Якщо ти говориш про намір нашкодити собі, я сприймаю це серйозно й викликаю професійну допомогу. Гроші через погрозу я не переказую».

Остання фраза важлива. Погрозу самогубства не треба називати «лише маніпуляцією». Перевіряйте ризик і залучайте екстрену допомогу. Водночас не купуйте безпеку поступкою, яка фінансує вживання.

Перетворити тиск на пряме питання

Коли розмова безпечна, можна сказати:

«Скажи прямо, чого ти хочеш».

«Що ти готовий зробити зі свого боку?»

«Яке рішення врахує інтереси обох?»

Щира людина здатна говорити про власну частину, чути ваш стан і шукати рішення. Шантажист повертає фокус до вашої провини й ігнорує межу.

Не грайте в бартер там, де ціна небезпечна

Взаємний обмін працює у звичайних домовленостях: побут, час, спільні справи. Він не годиться, коли від вас вимагають гроші на речовину, мовчання про насильство або відмову від безпеки.

Гумор іноді знижує напругу між людьми, які добре знають одне одного. Не використовуйте його перед реальною загрозою, гострим станом або чужим відчаєм. Там потрібна ясність.

Ваша картка виходу

Запишіть одну типову вимогу, якою вас дотискають. Поруч дайте відповіді:

- Який мій страх зачіпають?
- Що я зазвичай роблю?
- Яке коротке речення скажу?
- Яку дію виконаю після нього?
- Кому повідомлю, щоб не скасувати рішення?

Емоційний шантаж втрачає силу не тоді, коли ви виграли словесний двобій. Він слабшає, коли стара кнопка більше не запускає стару дію.

Підсумок частини II

Сімейна система підтримує себе короткими полегшеннями, ролями, таємницями й звичними способами тиску. Побачити це боляче, бо добрі наміри не завжди приводили до добрих наслідків.

Наступна частина поверне кожному його місце. Ми розгорнемо «33/33/33» і відділимо професійну роботу, сімейну політику та рішення самої залежної людини.

ТРИ ТРЕТИНИ ОДУЖАННЯ

РОЗДІЛ 11. АВТОРСЬКА МОДЕЛЬ «33/33/33»

Коли лікування не дає очікуваного результату, родина шукає одного винного. Поганий центр. Слабка мати. Безвідповідальний син. Кожна версія проста, емоційна й неповна.



За роки роботи я прийшов до іншої моделі. Результат одужання створюють три сторони: фахівець і програма, близькі та сама залежна людина. Я розподіляю відповідальність між ними як 33/33/33.

Ці числа не обіцяють статистичний прогноз. Вони дисциплінують мислення. Ніхто не отримує права привласнити весь успіх або скинути всю поразку на іншого.

Третина фахівця і програми

Професійна сторона відповідає за метод, безпечне середовище, ясні правила, оцінку стану, послідовність етапів і супровід. Вона повинна говорити родині правду, пояснювати рішення, бачити ризики й не торгувати гарантіями.

Навіть сильна програма не може захотіти одужання замість людини. Не може контролювати все, що відбуватиметься після повернення додому. Не здатна нейтралізувати сімейну політику, якщо родичі таємно дають гроші, скасовують умови й повертають стару роль безпорадної дитини.

Фахівець вносить свою третину якістю роботи. Решту він не має права приписувати собі.

Третина родини

Близькі відповідають за власні гроші, слова, межі, єдину позицію й готовність змінюватися. Їхня робота не закінчується оплатою програми.

Сім'я може посилювати одужання: не фінансувати вживання, помічати відповідальні дії, говорити без подвійних послань, не повертати дорослого в роль немовляти, мати власну підтримку. Може й послаблювати його: тиснути соромом, купувати статус, вимагати негайного успіху, створювати вдома старі тригери, знецінювати рекомендації.

Ваша третина реальна. Саме тому книга не закликає відійти й чекати. Вона вчить діяти там, де ваша дія має законну силу.

Третина залежної людини

Людина відповідає за внутрішнє рішення проходити шлях, говорити правду, виконувати роботу, просити допомогу, витримувати обмеження й повертатися після помилки. Її здібності впливають на темп. Рішення впливає на сам напрямок.

Ніхто не може внести цю третину замість неї. Мати здатна оплатити навчання, але не навчитися. Батько може привезти до дверей допомоги, але не прожити місяці чесної роботи. Спеціаліст

створює умови, але не може поселити відповідальність у людині силою.

Повернути залежному його третину означає поважати в ньому дорослого, навіть коли він обирає погано. Повага не скасовує меж і наслідків.

Дві третини можуть діяти разом

Коли родина й фахівці мають узгоджену політику, вони створюють сильне поле змін. Близький не отримує протилежних повідомлень: програма вимагає відповідальності, а мати таємно звільняє від неї; фахівець обмежує готівку, а батько передає гроші «щоб не нервував».

Це не дає права двом сторонам зламати третю. Спільна позиція створює ясні умови, у яких людині важче жити старим способом і легше обрати допомогу.

Коли одна третина випадає

Якщо програма слабка або неетична, родина має право ставити запитання, перевіряти кваліфікацію й шукати інший шлях.

Якщо сім'я відмовляється змінюватися, спеціаліст і залежна людина можуть працювати, але повернення до старого дому стає складнішим.

Якщо залежний не вносить своєї частини, родина й фахівці не повинні нескінченно імітувати процес. Вони можуть зберігати пропозицію допомоги, змінювати умови й припиняти участь у руйнуванні.

Ревізія трьох третин

Запишіть по три факти для кожної сторони.

Що реально робить професійна допомога? Не що обіцяла, а що виконує.

Що робить сім'я для власного одужання? Не що вимагає від залежного, а що змінює у своїй поведінці.

Що робить сама людина? Які кроки підтверджені діями?

Потім допишіть один наступний крок лише у своїй третині. Це повертає силу без фантазії про всемогутність.

РОЗДІЛ 12. МОЄ, ЧУЖЕ, СПІЛЬНЕ

Сергій був тверезий одинадцять днів.

Його мати рахувала кожен.

На дванадцятий ранок він не вийшов із кімнати. Вона тричі постукала, потім відчинила двері. Сергій спав.

- Ти сьогодні на групу?
- Не знаю.
- Як це не знаєш? Ми ж домовлялися.
- Ти домовлялася.
- Я вже заплатила.
- То й ходи сама.

За п'ять хвилин мати телефонувала консультанту.

- Скажіть йому, що він усе руйнує. Може, він вас послухає.

Вона називала це відповідальністю за лікування.

Відповідальність за лікування Сергія повільно переїхала до її календаря, телефону і нервової системи.

Вона шукала програму. Домовлялася. Платила. Будила. Нагадувала. Контролювала зустрічі. Пояснювала зриви. Сергієві залишалося погоджуватися або чинити опір.

Коли він ішов на групу, мати відчувала: «Я втримала».

Коли не йшов: «Я не впоралася».

Його рішення ставали оцінкою її материнства.

Відповідальність не є контролем результату

Ми часто говоримо «я відповідаю», маючи на увазі «я гарантую результат».

Але доросле життя не дає таких гарантій.

Лікар відповідає за якість своєї роботи, але не може гарантувати одужання.

Батьки відповідають за безпеку і догляд неповнолітньої дитини, але не можуть запрограмувати всі її рішення у дорослому віці.

Ви відповідаєте за те, як пропонуєте допомогу, але не можете гарантувати, що інша людина її прийме.

Відповідальність - це не влада над фіналом. Це готовність назвати свою частину, зробити її і прийняти межу власного впливу.

Три поля

Моє поле

Тут живуть речі, якими ви можете керувати без дозволу іншої дорослої людини:

- ваші слова і тон;
- ваші гроші та доступ до ваших ресурсів;
- ваше тіло, час і приватність;
- ваше рішення залишатися у розмові або завершити її;
- ваша готовність запропонувати допомогу;
- ваше звернення до лікаря, психолога, групи або юриста;
- виконання ваших обіцянок;
- захист неповнолітньої дитини;
- дії під час безпосередньої небезпеки.

Моє поле не означає «я можу робити все, що хочу». Ваші дії обмежені законом, правами інших і наслідками.

Чуже поле

Тут живуть рішення іншої дорослої людини:

- вживати чи звертатися по лікування;
- говорити правду чи брехати;
- приходити на зустріч;
- шукати роботу;
- повертати борг;
- виконувати рекомендації лікаря;
- сердитися на вашу відмову;
- погоджуватися з вашою оцінкою;

- змінюватися у темпі, який ви вважаєте правильним.

Чуже поле не означає, що вам байдуже. Ви можете впливати, просити, домовлятися, підтримувати бажану поведінку, захищати свої ресурси і реагувати на порушення.

Вплив не дає права привласнити рішення.

Спільне поле

Тут потрібна реальна домовленість:

- як використовуються спільні гроші;
- хто і як живе у спільному помешканні;
- догляд за дітьми;
- правила безпеки;
- побутові обов'язки;
- приватність;
- лікування, якщо його умови впливають на всю родину;
- спосіб повідомляти про запізнення;
- дія у кризі;
- дата перегляду домовленості.

Спільне не означає, що один вирішив, а інший мовчки підкорився. Домовленість існує лише там, де всі сторони розуміють її, мають можливість сказати «ні» і знають, що станеться при порушенні.

За насильства добровільність спотворена страхом. Тоді першою є не сімейна угода, а безпека.

Винятки, які не можна ігнорувати

Просте правило «кожен відповідає за себе» не підходить до всіх ситуацій.

Неповнолітня дитина залежить від дорослих.

Людина без свідомості не може попросити налоксон або викликати швидку.

Гострий психоз, тяжке когнітивне порушення або медичний стан можуть тимчасово обмежувати здатність приймати рішення.

Загроза третім особам потребує захисних дій.

Спільні кредити, шлюб, право власності й опіка створюють юридичні зобов'язання, які не зникають від психологічної фрази «це не моє».

Тому ми не використовуємо три поля як магічну формулу. Ми перевіряємо вік, дієздатність, безпеку, закон і реальні договори.

Гіпервідповідальність і безвідповідальність можуть жити разом

Людина може нести на собі всю родину і водночас уникати власних завдань.

Мати контролює лікування сина, але роками не лікує власний біль.

Партнер погашає чужі борги, але не знає стану свого рахунку.

Батько читає лекції про дисципліну, але не виконує погроз і домовленостей.

Гіпервідповідальність за іншого іноді допомагає не зустрічатися з відповідальністю за себе.

Це не докір. Це важливе перенаправлення уваги.

«Що я повинен зробити, щоб він змінився?»

можна замінити на:

«Що я повинен зробити зі своїми грошима, сном, безпекою і словами незалежно від його рішення?»

Провина не визначає поле

Коли ви повертаєте чужу відповідальність, провина може кричати:

«Ти кидаєш його».

«Хороша мати не відмовила б».

«Якщо щось станеться, це буде через тебе».

Почуття провини не доводить, що ви порушили обов'язок. Воно може бути звичною реакцією на автономію.

Перевіряйте фактами:

1. Чи є зараз реальна небезпека?
2. Чи маю я юридичний або батьківський обов'язок?
3. Чи обіцяв я конкретну дію?
4. Чи забираю я у дорослої людини завдання, яке вона здатна виконати?
5. Чи моя відмова захищає ресурс, без якого постраждаю я або діти?

Мова, яка повертає відповідальність

Замість:

«Я повинна змусити тебе лікуватися».

Спробуйте:

«Я бачу наслідки вживання і пропоную два варіанти професійної допомоги. Я готова оплатити першу консультацію. Я не можу пройти лікування замість тебе».

Замість:

«Ти змушуєш мене кричати».

Спробуйте:

«Я кричу, коли переповнена страхом. За свій тон відповідаю я. Зараз зупиняю розмову».

Замість:

«Якщо ти зірвешся, я цього не переживу».

Спробуйте:

«Я не контролюю твоє вживання. Я підготую свій план дій на випадок кризи».

Замість:

«Я маю зробити тебе щасливим».

Спробуйте:

«Я можу бути уважною до твоїх почуттів. Я не можу керувати ними».

Вправа. Три поля на одному епізоді

Оберіть ситуацію, яка повторилася нещодавно.

Ситуація:

Моє	Чуже	Спільне

Тепер перевірте:

Чи записали ви у своє поле чужу емоцію або рішення?

Чи віддали у чуже поле захист дитини або власних ресурсів?

Чи назвали «спільним» те, про що ніхто не домовлявся прямо?

Моя дія у власному полі:

Моє прохання у спільному полі:

Чуже рішення, яке я не можу гарантувати:

Вправа. Повернути одне завдання

Оберіть завдання іншої дорослої людини, яке ви регулярно виконуєте.

Не починайте з ситуації, де відмова може загрожувати життю, дитині або викликати насильство.

Завдання:

Чому я взяв/взяла його на себе:

Що я отримую коротко:

Що втрачаємо ми обоє довго:

Як я поверну завдання без приниження:

Яку реакцію доведеться витримати:

Приклад:

«Від завтра я не будитиму тебе на роботу і не телефонуватиму керівнику. Я можу допомогти поставити будильник сьогодні. Далі це твоє завдання».

Коли повернення відповідальності стає покаранням

Іноді фраза «це твої наслідки» приховує бажання помститися.

Ви перестаете погашати борг із прихованим бажанням, щоб людині було якомога гірше і вона нарешті визнала вашу правоту.

Гнів зрозумілий. Але навмисне створення додаткового страждання не є здоровою межею.

Повернути відповідальність означає не додавати штучного болю і не забирати природний результат чужого рішення, якщо це безпечно.

Ви не оплачуєте штраф. Але й не ховаєте повідомлення про нього.

Не телефонуєте роботодавцю. Але й не заважаєте синові самому пояснити ситуацію.

Не даєте готівку. Але можете запропонувати їжу, транспорт до лікаря або оплату конкретної послуги, якщо це відповідає вашому плану.

Підсумок розділу

Ви не відповідаєте за те, щоб інша доросла людина обрала тверезість.

Ви відповідаєте за те, що робите зі своїми словами, ресурсами, безпекою і обіцянками.

Чуже поле не є місцем байдужості. Це місце, де ви визнаєте межу влади.

Спільне поле не виникає від вашого рішення. Воно потребує домовленості.

У наступному розділі ми перевіримо найскладніше: коли ваша допомога справді збільшує здатність близької людини діяти, а коли лише переносить наслідок і продовжує старий цикл.

РОЗДІЛ 13. Допомога, яка допомагає

Чоловік у слухавці сказав:

- До вечора має бути двадцять тисяч. Інакше будуть проблеми.

Наталя не знала, хто він. Син стояв поруч і дивився у підлогу.

- Це справді востаннє, мамо. Я все поверну.

Вона вже чула це двічі.

Першого разу продала прикрасу. Другого взяла гроші з відкладених на операцію. Тепер відкрила кредитний застосунок.

Коли переказ пройшов, син обійняв її.

- Ти мене врятувала.

Наталя плакала від полегшення.

За два тижні зателефонувала інша людина.

Це болісна правда: дія може врятувати від сьогоднішнього наслідку і водночас зробити завтрашнє повторення ймовірнішим.

Не тому, що мати хотіла підтримати вживання. Вона хотіла захистити сина від страху, боргу, побиття, поліції, сорому. А ще хотіла припинити власну паніку.

Добрий намір не гарантує доброго довгого наслідку.

Не «пособництво», а точний аналіз дії

Старі тексти часто називають родичів «пособниками залежності». Це слово звучить так, ніби мати свідомо допомагає наркотикам перемагати.

Такий ярлик породжує сором, а не ясність.

Корисніше дослідити конкретну поведінку:

- що сталося до неї;
- що зробила людина, яка вживає;
- що зробили ви;
- який наслідок зник одразу;
- що стало легше повторити;
- якою була ціна для вас та інших.

Поведінка, яка підтримує проблему, не є причиною залежності. Вона може бути одним із елементів середовища, де окремі наслідки вживання або безвідповідальності постійно прибирає хтось інший.

Це важлива різниця: ви не створили хворобу. Але можете перестати робити те, що руйнує вас і не допомагає одужанню.

Чотири види реакції

Екстрена допомога

Її мета - врятувати життя, зупинити насильство, захистити дитину або запобігти тяжкій шкоді.

Викликати швидку. Дати налоксон. Забрати дитину з небезпечного місця. Викликати поліцію. Допомогти людині дістатися лікарні.

Тут не чекають «природних наслідків».

Підтримка

Вона збільшує здатність людини зробити свою частину.

Надати інформацію. Запропонувати транспорт на консультацію. Посидіти поруч, поки людина сама телефонує. Оплатити конкретну послугу в межах вашого рішення. Похвалити чесний крок. Провести тверезий час разом.

Підтримка не гарантує результату. Вона створює кращі умови для дії.

Підміна

Ви робите те, що інша доросла людина здатна і має зробити сама.

Телефонуєте роботодавцю. Записуєте на кожну зустріч. Пишете резюме. Вибачаєтеся перед родичами. Збираєте документи, поки людина навіть не знає, куди її записали.

Підміна часто виглядає ефективно: справа зроблена. Але здатність іншого діяти не зросла.

Усунення наслідків

Ви прибираєте ціну чужого рішення.

Погашаєте борг. Купуєте заміну проданій речі. Приховуєте крадіжку. Даєте нові гроші після втрати старих. Скасовуєте правило після тиску.

Іноді усунення наслідку необхідне для захисту невинної третьої сторони. Якщо через борг під загрозою спільне житло або дитина, рішення складніше, ніж «не платіть». Потрібна юридична і фінансова консультація.

Запитання, яке змінює оптику

Не лише:

«Чи допомагаю я?»

А:

«Здатність кого діяти збільшується після моєї допомоги?»

Якщо після вашої допомоги інша людина має більше інформації, доступ до лікування, можливість виконати конкретний крок і зберігає свою частину відповідальності, це схоже на підтримку.

Якщо після вашої допомоги вона чекає, що ви знову домовитеся, заплатите, поясните й витримаєте, це схоже на підміну або усунення наслідків.

Аналіз «до - дія - після»

Розглянемо ситуацію Наталі.

До: кредитор телефонує, син у паніці, мати боїться насильства.

Дія сина: просить гроші, обіцяє повернути.

Дія матері: бере кредит і погашає борг.

Одразу після: загроза відступає, син заспокоюється, мати відчуває полегшення і близькість.

Довго: син не розкриває повну картину боргів, мати втрачає гроші й відкладає лікування, кредитори дізнаються, що родина платить, цикл повторюється.

Цей аналіз не дає автоматичної відповіді. Можливо, загроза була реальною і потрібна поліція. Можливо, борг пов'язаний не з наркотиками. Можливо, спільне майно юридично під ризиком.

Але він виводить рішення з туману «я ж мати» до конкретних наслідків.

Сім запитань перед допомогою

Якщо немає негайної небезпеки, зробіть паузу і запитайте:

1. Про що саме мене просять?
2. Чи людина здатна зробити це сама або взяти участь?
3. Чи моя дія захищає життя і безпеку, чи прибирає дискомфорт?
4. Що станеться одразу після моєї допомоги?
5. Чого вона навчить нас обох у довгій перспективі?
6. Чи можу я зробити це без шкоди для своїх базових потреб, дітей і зобов'язань?
7. Чи є спосіб підтримати, не підміняючи?

Якщо вам не дають часу подумати, перевірте терміновість. Фраза «вирішуй зараз» часто звужує вибір. Реальна екстрена ситуація має конкретні ознаки і маршрут до служб. Тиск без фактів не створює вашого обов'язку негайно платити.

Готівка: просте правило з непростими винятками

Коли є високий ризик, що гроші підуть на наркотики, азартну гру або чужий борг, відмова від готівки є розумною межею.

Але «не давати готівку» не означає «ніколи не допомагати».

Можливі варіанти:

- разом купити продукти;
- оплатити конкретну медичну послугу безпосередньо установі;
- купити квиток до програми лікування;
- допомогти відновити документ;

- надати інформацію про соціальну службу;
- запропонувати їжу або безпечний транспорт;
- відмовити повністю, якщо навіть непряма допомога порушує вашу межу або безпеку.

Не перетворюйте безготівкову допомогу на нову систему тотального контролю. Доросла людина не стає дитиною лише тому, що має залежність.

Борги

Перед будь-якою оплатою з'ясуйте:

- кому і на якій підставі людина винна;
- чи є документ;
- чи відповідаєте ви юридично;
- чи є погрози або вимагання;
- чи під ризиком спільне майно;
- чи знаєте ви повний розмір боргів;
- чи оплата закріє проблему, чи лише одного кредитора;
- як буде захищено ваші рахунки далі.

Не зустрічайтеся самотійно з людьми, які погрожують. Не передавайте документи, паролі або право власності під тиском. Зверніться до поліції та юриста, якщо є вимагання або ризик для майна.

Психологічна книга не може сказати, чи повинні ви платити конкретний борг. Це залежить від законів, договорів, шлюбу і права власності.

Робота і навчання

Коли ви брешете роботодавцю, людина не стикається з розмовою про власну відсутність. Але різко «відпустити наслідки» теж може вплинути на дітей і спільний бюджет.

Підтримка може звучати так:

«Я не телефонуватиму і не вигадуватиму причину. Можу посидіти поруч, поки ти сам подзвониш».

«Можу допомогти скласти план розмови, але говоритимеш ти».

«Якщо ти втратиш роботу, я не зможу покрити всі твої витрати. Давай заздалегідь обговоримо, за що відповідає кожен».

Лікування

Найпоширеніша підміна - лікувати людину без її участі.

Родичі шукають центр, сперечаються про метод, телефонують, платять, пакують речі. Сама людина погоджується під тиском або не погоджується взагалі.

Ви можете зробити важливу частину:

- зібрати перевірену інформацію;
- дізнатися про медикаментозні й психосоціальні варіанти;
- перевірити кваліфікацію і права клієнта;
- підготувати кошти, які справді можете витратити;
- запропонувати спільний дзвінок;
- пояснити свої межі щодо житла, грошей і безпеки;
- підтримати конкретний крок, який людина зробила сама.

Ви не можете пройти оцінку, приймати ліки, бути чесним із лікарем або будувати відновлення замість неї.

Для опіоїдної залежності існує доказове медикаментозне лікування, зокрема метадоном і бупренорфіном у належній медичній програмі. Зводити одужання лише до детоксу, сили волі або проживання у центрі небезпечно. Варіант лікування має визначатися разом із кваліфікованими фахівцями й самою людиною.

Підсилювати не людину, а конкретну дію

У поведінкових сімейних підходах, зокрема CRAFT, близькі вчать помічати і підтримувати періоди, коли людина твереза, відповідальна, відкрита до контакту або робить крок до лікування.

Це не таємне дресування і не спосіб гарантувати звернення по допомогу.

Це зміна звичного середовища:

- не вести довгі важливі розмови під час сп'яніння;
- не нагороджувати погрози грошима;
- помічати конкретну чесну дію;
- пропонувати приємний спільний час у безпечний тверезий період;
- робити професійну допомогу доступнішою;
- одночасно покращувати власне життя незалежно від чужого вибору.

Приклад:

Замість загального «Нарешті ти став нормальною людиною»:

«Ти сьогодні сам зателефонував лікарю. Я бачу цей крок і готова відвезти тебе на прийом».

Замість винагороди за обіцянку:

«Коли буде конкретний план і запис, обговоримо, яку частину я можу підтримати».

Дослідження CRAFT дають підстави вважати його корисним для частини сімей, але короткий текст не замінює повної програми з навченим фахівцем. Особливо якщо є насильство, тяжкий психічний стан, ризик передозування або діти.

Природний наслідок без культу «дна»

У старій культурі допомоги популярна ідея: людина має «дійти до дна», і тоді захоче лікуватися.

Проблема в тому, що дно не є лікувальним методом. Для когось наступним наслідком стає не мотивація, а передозування, тюрма, травма або смерть.

Не створюйте штучно гірших умов, щоб «провчити».

Водночас не прибирайте автоматично кожен безпечний наслідок.

Якщо дорослий пропустив роботу, він сам говорить із керівником.

Якщо витратив власні гроші, ви не зобов'язані відновлювати суму.

Якщо порушив домовленість про користування вашою машиною, ви можете забрати доступ до машини.

Якщо наслідок загрожує життю, дитині або іншій людині, ви дієте. Безпека не є «потуранням».

Вправа. Перетворити підміну на підтримку

Що я роблю зараз	Що належить іншій людині	Що я намагаюся відчувати/не відчувати	Підтримка без підміни	Моя межа

Приклад:

Що я роблю зараз	Що належить іншій людині	Що я намагаюся відчувати/не відчувати	Підтримка без підміни	Моя межа
Телефоную в клініку і записую сина	Самому обрати й підтвердити готовність	Не хочу відчувати безсилля	Даю два контакти, пропоную дзвінок разом	Не оплачую запис, який він не підтвердив

Вправа. Мій семиденний експеримент

Оберіть одну дію, яку безпечно змінити. Не починайте з ситуації насильства або загрози життю.

Дія, яку я припиняю або зменшую:

Що я робитиму замість неї:

Яку допомогу готовий/готова запропонувати:

Чого не робитиму:

Якої реакції очікую:

Хто підтримає мене:

Як перевірю результат через сім днів:

Оцінюйте не те, чи інша людина одразу стала відповідальнішою. Оцінюйте свою дію:

- чи я виконав рішення;
- чи зменшив підміну;
- чи зберіг безпеку;
- чи витримав емоцію без нового рятування;
- що потрібно змінити у плані.

Підсумок розділу

Допомога оцінюється не лише наміром і не лише тим, чи стало тихіше сьогодні.

Важливо, що вона робить зі здатністю іншої людини діяти, з вашим життям і з довгим циклом.

Екстрена допомога рятує життя.

Підтримка збільшує здатність зробити свою частину.

Підміна робить чужу частину замість людини.

Усунення наслідків може ненавмисно полегшувати повторення.

Наступний крок - навчитися говорити про свою дію наперед. Не погрожувати, не благати і не чекати, що інший погодиться. Саме для цього потрібні межі.

РОЗДІЛ 14. ТРЕТИНА ЗАЛЕЖНОЇ ЛЮДИНИ

Родина часто оцінює мотивацію за словами. Людина плаче, просить допомоги, обіцяє все виконувати. Після років брехні близьким хочеться повірити саме в цей момент.

Я дивлюся на інше: чи прийнято внутрішнє рішення працювати, коли перший емоційний підйом минув.

Рішення видно у дрібних діях. Людина залишається в процесі після конфлікту. Говорить про помилку до того, як її викрили. Виконує неприємне завдання. Не продає родині тверезість в обмін на телефон, гроші або дострокове повернення. Просить допомогу, замість того щоб таємно готувати втечу.

Криза не доводить, що програма не працює

Одужання ставить людину перед тим, від чого вона роками тікала. Сором, невпевненість, нудьга, страх близькості, відповідальність, звичайна праця. Криза в цьому процесі очікувана. Важливо, як людина з неї виходить.

Старий маршрут веде вниз: приховати, звинуватити, втекти, вжити. Новий маршрут проходить через озвучення стану, звернення по підтримку, визнання своєї частини й конкретне виправлення.

Родина робить помилку, коли прибирає кожен кризу. Так вона позбавляє близького тренування, заради якого й потрібне відновлення.

Жорсткі рамки і свобода вибору

Доросла людина має право відмовитися від допомоги. Родина має таке саме право не фінансувати спосіб життя, що її руйнує.

Ясна позиція може звучати так:

«Якщо ти обираєш програму, ми підтримуємо погоджений план. Якщо виходиш і відмовляєшся від роботи, ти сам забезпечуєш свої рішення. Готівку, прикриття й оплату боргів ми не даємо».

Це не примус до внутрішнього рішення. Це припинення умов, у яких від рішення можна безкінечно тікати чужим коштом.

Слова і справи після програми

Довіра повертається повільно. Залежна людина може обурюватися: «Скільки можна згадувати минуле?» Але родина не зобов'язана миттєво віддати доступ до грошей, житла й колишнього рівня близькості.

Кожна виконана домовленість додає довіру. Робота, прозорість, звернення по підтримку, відповідальність за помилку, життя за власні кошти. Не грандіозні промови, а повторювані справи.

Перший рік після основного етапу відновлення особливо потребує структури. Не поспішайте купувати квартиру, дорогий телефон, автомобіль або бізнес, щоб компенсувати втрачені роки. Людині важливо побудувати власну спроможність, а не отримати декорацію успіху.

Підтримати освіту, безпечне житло чи конкретний план можна, якщо це відповідає можливостям сім'ї й не підмінює дорослу працю. Критерій той самий: допомога збільшує самостійність чи відкладає її?

Срив не стирає всю роботу

Повернення до вживання болісне. Особливо після періоду, коли всі почали довіряти. Родина впадає в один із двох країв: «усе було марно» або «зробимо вигляд, що нічого серйозного».

Срив показує, що поточної системи не вистачило. Потрібно швидко повертатися до фахівців, розібрати послідовність подій, відновити межі й посилити підтримку. Людина має внести свою третину: визнати факт, припинити приховування й повернутися до роботи.

Другий вхід часто важчий через сором. Саме тому близьким варто говорити твердо й без приниження:

«Ти помилився у своїй оцінці готовності. Це не робить тебе безнадійним. Допомога відкрита для конкретного повернення в роботу. Старий спосіб життя ми не фінансуємо».

Питання, яке родина повинна повернути

Коли залежний просить ухвалити рішення за нього, відповідайте:

«Що ти сам готовий зробити сьогодні?»

Не «що пообіцяєш». Не «що зробиш колись». Сьогодні.

Його відповідь і наступна дія покажуть стан третьої частини краще за будь-яку промову.

ЩО РОБИТИ СЬОГОДНІ

РОЗДІЛ 15. МЕЖА - ЦЕ ТЕ, ЩО РОБЛЮ Я

- Якщо ти ще раз прийдеш у такому стані, я тебе вижену!

Ірина сказала це так голосно, що прокинулися сусіди.

Чоловік засміявся.



- Ти це вже сто разів казала.

Вранці він спав у ліжку. Ірина прибирала розбиту чашку і мовчала.

Її фраза не стала межею. Вона стала шумом, який обом був знайомий.

Не тому, що Ірина слабка. Виселити людину зі спільного житла може бути юридично складно, фінансово неможливо або небезпечно. Вона вимовила максимальну погрозу у хвилину максимального болю, не маючи плану виконання.

Межа починається не з сили голосу.

Вона починається з реальності.

П'ять різних речей

Прохання

«Будь ласка, попереджай, якщо запізнюєшся».

Інша людина може погодитися або відмовити. Прохання не містить автоматичної дії з вашого боку.

Домовленість

«Якщо хтось затримується після десятої, він пише повідомлення. За тиждень перевіримо, чи це працює».

Усі сторони розуміють і приймають правило.

Межа

«Я не обговорюю гроші, коли ти у стані сп'яніння. Я завершу розмову і повернуся до теми завтра, якщо ти будеш тверезий».

Межа описує вашу дію. Їй не потрібна згода іншого, хоча її наслідки можуть зачіпати спільні питання і законні права.

Ультиматум

«Або ти сьогодні їдеш у цей центр, або більше мені не син».

Ультиматум звужує вибір до двох варіантів і часто намагається керувати рішенням іншого. Іноді ситуація справді має дві несумісні умови, але розрив спорідненості як покарання не є здоровою межею.

Погроза

«Я зроблю так, що ти пошкодуєш».

Мета погрози - налякати і підкорити. Межа захищає. Погроза карає або створює страх.

Межа не командує іншою людиною

«Ти не повинен кричати» - правило або вимога.

«Якщо починається крик, я завершую розмову» - межа.

«Ти маєш перестати вживати» - бажання або вимога.

«Я не даю гроші і не залишаю дитину з людиною у стані сп'яніння» - межа.

«Ти повинен поважати мене» - цінність, але не конкретна дія.

«Якщо звучать образи, я припиняю контакт. Повернуся, коли ми зможемо говорити без приниження» - межа.

Це не гра словами. Коли ви формулюєте межу через свою дію, стає видно, чи справді можете її виконати.

Чотири ознаки робочої межі

Конкретність

Не «поводься нормально», а «я не сідаю в машину, якщо водій вживав алкоголь або наркотики».

Виконуваність

Не «ніколи більше не допоможу», якщо ви знаєте, що викличете швидку у кризі.

Краще: «Я не даю готівку. У медичній небезпеці викликаю допомогу».

Зв'язок із вашими правами і ресурсами

Межа стосується вашого тіла, часу, грошей, приватності, участі й безпеки. Вона не дає права незаконно забирати чуже майно, ізолювати людину або примушувати до лікування.

Передбачуваність

Людина знає, що ви робитимете, і бачить, що дія повторюється. Межа не змінюється щогодини разом із вашим страхом.

П'ять сфер

Фізичні межі

- хто може торкатися вашого тіла;
- хто входить до кімнати;
- чи залишаєтеся ви поруч із людиною у стані агресії;
- чи сідаєте у машину;
- де спите;
- як захищаєте ліки й небезпечні предмети.

Фраза: «Я не залишаюся у приміщенні, де кидають речі. Я виходжу у безпечне місце».

Емоційні межі

- чи приймаєте образи;
- чи зобов'язані негайно заспокоїти іншого;
- чи говорите про свої почуття без звинувачення;
- чи можете не погоджуватися.

Фраза: «Я чую, що ти розчарований. Моє рішення не змінюється».

Часові межі

- коли ви доступні;
- скільки часу триває розмова;
- чи скасовуєте плани через неекстрену кризу;
- коли повертаєтеся до складної теми.

Фраза: «Я маю двадцять хвилин для цієї розмови. Потім повертаюся до роботи».

Фінансові межі

- готівка;
- кредити;
- спільні рахунки;
- оплата лікування;
- користування майном;
- прозорість сімейного бюджету.

Фраза: «Я не беру кредит і не підписую зобов'язання за іншу дорослу людину».

Цифрові та інформаційні межі

- телефон, пошта, геолокація;
- паролі;
- фото і публікації;
- медична інформація;
- що ви розповідаєте родичам.

Фраза: «Я не даю пароль від свого банківського застосунку».

За переслідування або насильства цифрова безпека потребує окремого плану. Не оголошуйте зміну паролів, якщо це може спровокувати небезпеку до вашого виходу.

Авторська формула межі Павла Казар'яна

1. Факт без ярлика

«За останній місяць ти тричі брав мою машину без дозволу».

Не: «Ти безвідповідальний злодій».

2. Ваша позиція або потреба

«Мені потрібні безпека і передбачуваність».

3. Ваша дія

«Від сьогодні ключі зберігатимуться у мене. Я не даю машину без окремої домовленості».

4. Умова повернення до доступу або розмови

«Ми можемо переглянути це через місяць, якщо домовленості виконуються і немає вживання перед керуванням».

Не кожна межа має четвертий пункт. Право на відсутність насильства або сексуального примусу не треба «заробляти» хорошою поведінкою.

Сходи межі

Починайте не з найстрашнішої погрози, а з найменш інтенсивної дії, яка справді захищає.

Рівень 1. Назвати і попросити

«Не бери мої речі без дозволу. Якщо потрібні, запитай».

Рівень 2. Припинити конкретну взаємодію

«Я завершу дзвінок, якщо почнуться образи».

Рівень 3. Змінити доступ або умови

Змінити пароль, окремо зберігати гроші, не давати машину, не залишати дитину, перейти на письмову комунікацію.

Рівень 4. Дистанція або вихід

Жити окремо, припинити контакт, звернутися по правовий захист.

Рівні не є обов'язковою послідовністю. За насильства можна одразу потребувати виходу й екстреної допомоги. За незначної побутової проблеми достатньо прохання.

Найважча частина межі

Не вимовити.

Витримати те, що станеться після.

Інша людина може сказати:

«Ти мене не любиш».

«Ти стала егоїсткою».

«Психолог налаштував тебе проти родини».

«Я пропаду через тебе».

«Раніше ти була нормальною».

Якщо межа існувала лише за умови, що ніхто не засмутиться, це була не межа. Це було прохання про дозвіл.

Ви не зобов'язані переконати людину, що ваша межа правильна. Ви зобов'язані перевірити її законність, безпеку, пропорційність і готовність виконати.

«Зламаний запис»

Коли вас затягують у нескінченний торг, повторюйте коротку позицію.

- Дай гроші. Я поверну у п'ятницю.
- Я не даю готівку.
- Ти ж бачиш, мені треба на їжу.
- Я не даю готівку. Можу купити продукти разом.

- Тобі шкода для мене тисячі?
- Я чую, що ти злишся. Я не даю готівку.

Не додавайте десять нових аргументів. Кожен аргумент стає новими дверима для торгу.

Але не використовуйте техніку механічно з людиною, яка стає небезпечною. Завершіть контакт і дійте за планом.

Межі щодо житла

Фраза «вживаєш - іди з дому» не може бути універсальним правилом.

Важливі:

- хто власник або наймач;
- вік людини;
- наявність дітей;
- ризик насильства;
- законні процедури;
- погода, здоров'я і доступ до допомоги;
- чи не створює різке оголошення додаткову небезпеку;
- яка поведінка конкретно неприйнятна у домі.

Можлива межа:

«У нашому домі не можна зберігати наркотики, застосовувати насильство або залишатися з дитиною у стані сп'яніння. Якщо це відбувається, я дію за планом безпеки й звертаюся до служб. Питання проживання ми вирішимо з юристом відповідно до права власності».

Це менш ефектно за ультиматум. Зате реальніше.

Коли межа стає контролем

«Моя межа: ти щогодини надсилаєш геолокацію».

Це не межа. Це правило для іншої людини.

«Моя межа: якщо ти не лікуєшся саме там, де я обрала, я заберу твої документи».

Це примус і можливе порушення прав.

«Моя межа: я розповім усім твої секрети, якщо не послухаєш».

Це шантаж.

Слово «межа» не робить будь-яку дію здоровою.

Вправа. Аудит меж

Сфера	Що для мене прийнятно	Що неприйнятно	Яка моя дія	Чи можу я її виконати безпечно
Тон і слова				
Тіло і простір				
Час				
Гроші				
Телефон і приватність				
Діти				
Машина/майно				
Вживання у домі				

Вправа. Репетиція однієї межі

Факт:

Моя позиція або потреба:

Моя дія:

Коли і як я це скажу:

Типова реакція іншої людини:

Моя коротка відповідь:

Що я зроблю, якщо межу порушено:

Хто підтримає мене:

Чи потрібен план безпеки або юридична порада:

Підсумок розділу

Межа - не команда, не діагноз і не покарання.

Це конкретна дія, якою ви захищаєте свої ресурси, гідність і безпеку у відповідь на конкретну ситуацію.

Робоча межа реалістична. Вона не залежить від того, чи інша людина визнає її справедливою.

Але навіть правильна межа може викликати сильну провину, страх, гнів і бажання все скасувати. Наступний розділ потрібен саме для цієї хвилини.

РОЗДІЛ 16. ВИТРИМАТИ ПРОВИНУ, СТРАХ І ЧУЖИЙ ГНІВ

Через сім хвилин після «ні»

Олена поклала слухавку і подивилася на годинник.

Минуло сім хвилин відтоді, як вона сказала дорослому синові:

«Я не переказуватиму гроші. Якщо ти хочеш поїсти, я можу замовити продукти. Якщо тобі зле, допоможу зв'язатися з лікарем».

Спочатку він кричав. Потім сказав, що вона ніколи його не любила. Наостанок написав: «Добре. Більше мене не побачиш».

Олена вже відкрила банківський застосунок.

Вона не змінила думку про гроші. Вона хотіла припинити власний біль.

У тілі все вимагало негайної дії: груди стискало, руки тремтіли, у голові з'являлися картинки лікарні, підвалу, поліції та

похорону. Одна частина Олени знала, що готівка не робила сина безпечнішим. Інша кричала: «Хороша мати не може відмовити».

Саме тут найчастіше ламається межа.

Не під час розмови, до якої людина готувалася. Не в момент, коли вона вимовляє правильні слова. А через сім хвилин, дві години або наступного ранку, коли піднімається хвиля страху, провини, сорому, самотності й сумніву.

Цей розділ не вчитиме вас нічого не відчувати. Такої мети немає.

Його мета інша: допомогти не перетворювати кожне сильне почуття на наказ.

Почуття, імпульс і дія - не одне й те саме

Коли нервова система сприймає ситуацію як небезпеку, внутрішня послідовність може згорнутися в одну мить:

Подія -> почуття -> імпульс -> дія.

Син звинувачує -> мені страшно й соромно -> хочеться переказати гроші -> я переказую.

Партнер сердиться -> я відчуваю провину -> хочеться виправдовуватися -> я скасовую межу.

Мати мовчить -> мені нестерпна відкинутість -> хочеться домогтися відповіді -> я телефоную двадцять разів.

Проблема не в почутті. Почуття повідомляє, що для вас щось важливе, загрозливе або болюче. Проблема виникає, коли між імпульсом і дією не залишається жодного простору.

Новий ланцюжок довший:

Подія -> почуття -> сигнал тіла -> імпульс -> пауза -> перевірка реальності -> вибір дії.

Пауза не гарантує ідеального рішення. Вона повертає вам право обирати.

Спочатку тіло

У момент сильного страху складні аргументи часто не допомагають. Мозок уже перебирає катастрофічні сценарії, а тіло готується бігти, битися, завмерти або терміново всіх рятувати.

Ознаки можуть бути різними:

- напруга в щелепах або плечах;
- клубок у горлі;
- тиск у грудях;
- нудота або спазм у животі;
- жар чи озноб;
- тремтіння;
- відчуття нереальності;
- неможливість усидіти;
- бажання негайно дзвонити, їхати, платити, перевіряти;
- думка «я мушу вирішити це просто зараз».

Ці сигнали реальні. Але вони не завжди доводять, що небезпека є саме зараз. Вони можуть бути відлунням багатьох попередніх криз.

Тому перше запитання не «хто винен?», а:

«Чи є безпосередня небезпека, яка вимагає дії зараз?»

Якщо людина не дихає нормально, не прокидається, погрожує конкретним насильством, має зброю, намагається вчинити самогубство, перебуває у тяжкому психотичному або вкрай збудженому стані - це не вправа на витримування емоцій. Дійте за планом безпеки й звертайтеся до екстрених служб.

Якщо безпосередньої небезпеки немає, можна дати нервовій системі час.

Протокол «СТІЙ»

Це не чарівна техніка і не спосіб заборонити собі почуття. Це коротка опора для моменту, коли вас тягне діяти автоматично.

С - спиніться

Не надсилайте гроші, довге повідомлення, погрозу або вибачення в першу хвилину. Відкладіть телефон. Якщо ви за кермом, зупиніться у безпечному місці.

Скажіть собі:

«У мене є сильний імпульс. Я не зобов'язана діяти за ним негайно».

Т - торкніться опори

Відчууйте стопи на підлозі, спину на стільці, долоні на столі. Назвіть п'ять предметів, які бачите. Зробіть кілька повільних видихів без примусу дихати «правильно».

Якщо дихальні вправи посилюють тривогу, не використовуйте їх. Можна повільно пройтися, випити води, вмити обличчя, загорнутися в ковдру або потримати в руках прохолодний предмет.

І - ідентифікуйте

Назвіть окремо:

- факт: «він написав, що більше не прийде»;
- думку: «я думаю, що з ним станеться найгірше»;
- почуття: «мені страшно, боляче і соромно»;
- імпульс: «хочу переказати гроші»;
- потребу: «мені потрібні безпека, ясність і підтримка».

Не називайте припущення фактом. «Він загине через мене» - це не факт, а страшна думка й передбачення.

Й - йдіть за планом, а не за панікою

Перевірте заздалегідь записаний план:

- що є ознакою екстреної ситуації;
- кому ви телефонуєте;
- яку допомогу готові запропонувати;
- чого не робите;
- скільки часу чекаєте перед повторним рішенням.

Під час кризи нове правило вигадувати важче. План, створений у спокійнішому стані, стає зовнішньою пам'яттю.

Пауза не означає байдужість

Можна відповісти коротко:

«Я бачу, що ти дуже злий. Моє рішення щодо грошей не змінюється. Я готова допомогти з продуктами або контактом лікаря. Повернуся до розмови завтра».

Або:

«Зараз я надто схвильована, щоб продовжувати. Я в безпеці. Напишу тобі о десятій ранку».

Пауза має бути достатньою, щоб ви могли мислити, а не довільно жорстокою. Іноді це двадцять хвилин. Іноді - ніч. У ситуаціях насильства контакт узагалі може бути небезпечним, і тоді пріоритетом є не пояснення, а безпека.

Страх: турбота чи катастрофа

Страх намагається захистити. Але він погано розрізняє можливе і неминуче.

Після багатьох криз мозок може створювати правило:

«Якщо я не контролюю, станеться катастрофа».

Це правило здається правдивим, бо іноді катастрофи справді траплялися. Проте з нього не випливає, що постійний контроль здатний їх відвернути.

Для перевірки страху корисні чотири запитання:

1. Що я точно знаю зараз?
2. Чого я не знаю?
3. Яка конкретна ознака вимагатиме екстреної дії?
4. Яка найменша безпечна дія доступна мені зараз?

Найменша безпечна дія може бути такою:

- перевірити дихання і реакцію людини;
- викликати допомогу;
- запропонувати контакт лікаря;
- повідомити довірену особу;
- замкнути двері й піти в безпечне місце;
- не сідати в машину з людиною у стані сп'яніння;

- перенести фінансове рішення до ранку;
- звернутися по підтримку для себе.

Вона не обов'язково прибирає страх. Вона переводить страх у конкретну відповідальну дію.

Провина: я зробила щось не те чи просто зробила не те, чого від мене чекали

Провина може бути корисною. Вона допомагає помітити, що ми порушили власні цінності, завдали шкоди або не виконали взяті зобов'язання. Тоді потрібні визнання, виправлення і нова поведінка.

Але людина, яка роками була сімейною службою порятунку, може відчувати провину щоразу, коли не виконує чужого бажання.

Це різні ситуації.

Провина відповідальності

Ви:

- збрехали;
- принизили;
- розголосили чужу приватну інформацію;
- застосували насильство або погрозу;
- порушили домовленість без пояснення;
- використали гроші чи майно іншої людини;
- втягнули дитину в дорослий конфлікт.

Тут запитання звучить так:

«Що саме я зробила і як можу це виправити, не відмовляючись від здорової межі?»

Наприклад:

«Я не шкодую, що припинила розмову. Але я назвала тебе нікчемою. Це було принизливо. Я перепрошую за ці слова. Наступного разу скажу, що завершу розмову, без образ».

Вибачення за форму не вимагає скасовувати зміст.

Провина відокремлення

Ви:

- не дали грошей;
- не збрехали роботодавцю людини;
- не дозволили керувати вашим авто у стані сп'яніння;
- не відповіли на двадцятий дзвінок серед ночі, коли не було ознак екстреної небезпеки;
- пішли спати;
- зустрілися з друзями;
- не погодилися на образливу розмову;
- витратили власні кошти на себе;
- дозволили дорослій людині самій домовлятися про лікування.

Тут провина може означати не «я завдала шкоди», а «я порушила стару роль».

Старе правило було таким:

«Якщо іншій людині погано, я не маю права на спокій».

Відмова від цього правила спочатку часто відчувається як моральний злочин. Почуття сильне, але воно не є виразом.

Перевірка провини

Перш ніж щось скасовувати, письмово дайте відповідь:

1. Яку конкретну дію я вчинила?
2. Яку мою цінність або домовленість вона порушила?
3. Якої реальної шкоди завдала?
4. Чи полягає «шкода» лише в тому, що інша людина засмучена або не отримала бажаного?
5. Чи належало їй те, у чому я відмовила?
6. Чи мала я право захистити свій час, гроші, тіло, дім або гідність?
7. Що треба виправити: мою межу, спосіб її висловлення чи нічого?

Чуже невдоволення не доводить вашої провини. Але й слово «межа» не звільняє від відповідальності за приниження, помсту або примус.

Сором: «зі мною щось не так»

Провина говорить: «я зробила щось погане».

Сором говорить: «я погана».

У сім'ях із залежністю сором живиться таємницями й порівняннями:

- «У нормальних сім'ях такого немає»;
- «Якби я була доброю матір'ю, він би не вживав»;
- «Я сама це дозволила»;
- «Якщо люди дізнаються, вони відвернуться»;

- «Я мала давно піти»;
- «Я мала давно врятувати».

Сором звужує світ. Людина приховує проблему, не звертається по допомогу і дедалі більше залежить від тієї самої системи, якої соромиться.

Протилежність сорому - не публічна сповідь перед усіма. Це безпечний, дозований контакт із людиною, яка не принижує і не використовує вашу відвертість проти вас.

Можлива фраза:

«У моїй сім'ї є проблема, і я довго намагалася контролювати її сама. Мені потрібна не оцінка, а людина, якій я зможу подзвонити після складної розмови».

Ви самі обираєте, кому і скільки розповідати. У ситуаціях насильства, переслідування або юридичного конфлікту варто окремо подумати, яка інформація може вплинути на безпеку.

Гнів: сигнал, а не дозвіл

Гнів часто повертається пізно. Роками людина може боятися власного гніву, бо в сім'ї він асоціювався з криком, руйнуванням або насильством.

Та гнів сам по собі не є насильством. Він може повідомляти:

- «зі мною обійшлися несправедливо»;
- «мою межу порушили»;
- «я виснажена»;
- «я погоджувалася, хоча не хотіла»;
- «мені страшно»;
- «я втратила щось важливе».

Гнів дає енергію для дії. Але не визначає, яка дія припустима.

Можна злитися і не принижувати.

Можна завершити розмову і не ламати речі.

Можна звернутися до поліції і не мститися.

Можна вимагати повернення боргу законним шляхом і не забирати документи.

Якщо ви відчуваєте, що можете завдати шкоди собі або іншій людині, збільште дистанцію, приберіть доступ до зброї чи небезпечних предметів, не сідайте за кермо, залучіть підтримку і зверніться по невідкладну допомогу.

Чужий гнів не завжди означає, що межа неправильна

Коли звичний порядок змінюється, система чинить опір.

Людина, яка раніше отримувала гроші після крику, може кричати сильніше. Та, за кого телефонували на роботу, може звинувачувати у зраді. Родичі, які звикли, що ви все організуєте, можуть назвати вас егоїсткою.

Це не дає змоги автоматично зробити висновок ані «межа правильна», ані «межа неправильна».

Перевіряйте інше:

- чи захищає межа законний ресурс або безпеку;
- чи не вимагає вона керувати тілом і вибором іншого;
- чи можете ви її виконати;
- чи пропорційна ваша дія ситуації;
- чи не є вона помстою;
- чи враховані діти, житло, здоров'я і ризик насильства;

- чи є безпечніший спосіб досягти тієї самої мети.

Гнів іншої людини - інформація про її стан. Це не остаточний моральний суд над вами.

Коли реакція стає небезпечною

Не намагайтеся «правильно витримати»:

- погрози вбивством або тяжким ушкодженням;
- удари, штовхання, удушення;
- блокування виходу;
- переслідування;
- знищення речей із метою залякати;
- примус до сексу;
- контроль грошей, документів, ліків або зв'язку, через який ви не можете піти;
- погрози забрати дітей, тварин або житло як засіб примусу;
- доступ агресора до зброї;
- небезпечне водіння з вами чи дітьми в машині.

У такій ситуації завдання не в тому, щоб переконати людину поважати межу. Завдання - зменшити ризик, дістатися безпечного місця, зв'язатися з надійною людиною та спеціалізованою службою. Не повідомляйте про план виходу, якщо це може посилити небезпеку.

Детальний план буде в розділі про насильство. Тут важливо зафіксувати: страх може бути не лише відлунням минулого. Іноді він точно вказує на реальний ризик. Тому заспокоїтися недостатньо - потрібна оцінка небезпеки.

Співчуття до себе без самообману

Співчуття до себе іноді плутають із поблажливістю: «Я все роблю правильно, бо мені важко».

Твереза версія звучить так:

«Я виснажена і сьогодні кричала. Крик не допоміг. Я можу визнати це, відновитися і наступного разу завершити розмову раніше».

Або:

«Мені страшно не давати грошей. Страх не робить мене слабкою і не робить переказ безпечним. Я побуду з цим почуттям і звернуся по підтримку».

Співчуття не стирає наслідків. Воно зменшує внутрішнє побиття, яке рідко веде до навчання.

Спробуйте три кроки:

1. **Назвати біль:** «Мені зараз дуже важко».
2. **Повернути людяність:** «У такій ситуації багато людей відчували б страх і провину».
3. **Обрати турботливу відповідальність:** «Що допоможе не завдати шкоди ні собі, ні іншому?»

Турботлива дія може бути неприємною. Наприклад, не оплачувати борг, зателефонувати в екстрену службу, ночувати в іншому місці або чесно визнати власну помилку.

Під провиною може бути горе

Коли ви перестаєте рятувати, відкривається те, що постійна дія допомагала не відчувати.

Ви можете сумувати:

- за людиною, якою близький був до залежності;
- за дитинством, якого не мали;
- за роками, витраченими на боротьбу;
- за довірою;
- за уявним майбутнім;
- за власним здоров'ям, кар'єрою або дружбою;
- за надією, що одна правильна розмова все виправить.

Горе не означає, що треба повернути стару поведінку. Воно означає, що втрата реальна.

Іноді людина переказує гроші не тому, що вірить у користь переказу, а тому, що на п'ять хвилин знову відчуває себе потрібною і не мусить дивитися на безсилля.

Запитайте:

«Яку втрату я намагаюся зараз скасувати дією, яка не здатна її скасувати?»

На це запитання може не бути швидкої відповіді. Його можна принести в терапію, групу підтримки або розмову з надійною людиною.

Не вимагайте від себе емоційної згоди

Можна прийняти рішення і все ще сумніватися.

Можна встановити межу і плакати.

Можна любити людину й не дозволяти їй жити у вашому домі.

Можна боятися її смерті й не фінансувати вживання.

Можна припинити насильницький контакт і сумувати за добрими моментами.

Внутрішня ясність не завжди приходить до дії. Часто вона формується після серії послідовних дій, коли тіло поступово переконується: «Я можу сказати ні, пережити реакцію і залишитися собою».

План після межі

Межа потребує не лише формулювання, а й догляду після неї. Складіть план до складної розмови.

Перші десять хвилин

- відійти від банківського застосунку, алкоголю та керма;
- перевірити, чи немає безпосередньої небезпеки;
- прочитати свою записану межу;
- відчувати фізичну опору;
- не вступати в довге листування.

Перша година

- зв'язатися з обраною людиною підтримки;
- поїсти, випити води, прийняти призначені ліки;
- записати факти, не домисли;
- за потреби змінити паролі, замкнути двері або перейти в безпечне місце;
- відкласти нові рішення, якщо ситуація не екстрена.

Перші двадцять чотири години

- поспати або створити умови для відпочинку;
- не переглядати повідомлення безперервно;
- перевірити межу з фахівцем чи надійною людиною;

- уточнити юридичні, фінансові або медичні питання, якщо вони є;
- запланувати наступний контакт, якщо він безпечний і потрібний;
- помітити, що спрацювало, а що треба змінити.

Наступний тиждень

- виконати оголошену дію;
- не посилювати покарання через образи;
- не повертати доступ потайки від самої себе;
- переглянути план безпеки;
- відновити хоча б одну частину власного життя, яку криза витіснила.

Кого обрати для підтримки

Не кожен близький здатний бути опорою в цей момент.

Корисна людина:

- не вимагає негайно розлучитися або негайно пробачити;
- не передає вашу інформацію іншим без згоди, крім ситуацій безпосередньої небезпеки;
- не соромить;
- не бере керування вашим життям на себе;
- допомагає відрізнити факт від страху;
- підтримує безпеку і законні права;
- може нагадати ваш власний план;
- визнає межі своєї компетентності.

Домовтеся конкретно:

«Після розмови я можу подзвонити тобі о дев'ятій? Мені потрібно десять хвилин, щоб ти вислухала і нагадала не переказувати гроші до ранку. Якщо я повідомлю про реальну загрозу, допоможи мені звернутися до служб».

Це відрізняється від вимоги, щоб друг цілодобово рятував уже вас.

Якщо ви скасували межу

Зрив не доводить, що ви нездатні змінюватися.

Він дає дані.

Не ставте запитання лише «чому я така слабка?». Розберіть послідовність:

1. Яку межу я встановила?
2. Що сталося після неї?
3. Яке повідомлення, слово або мовчання стало пусковим моментом?
4. Що я відчула в тілі?
5. Яка думка здалася фактом?
6. Яку дію я зробила?
7. Яке коротке полегшення отримала?
8. Які наслідки настали потім?
9. Якої підтримки або підготовки бракувало?
10. Який один елемент плану я зміню наступного разу?

Після цього межу можна сформулювати знову:

«Учора я переказала гроші після нашої розмови. Я повернулася до старої дії. Від сьогодні готівку не переказую. Пропозиція щодо продуктів і звернення по допомогу залишається».

Послідовність не означає безпомилковість. Вона означає повернення до обраного курсу.

Вправа. Карта емоційної хвилі

Оберіть один недавній епізод.

Подія, яку можна було б записати камерою:

Мої автоматичні думки:

Що я відчула емоційно:

Що відбувалося в тілі:

До якої дії мене тягнуло:

Що я зробила:

Яке коротке полегшення це дало:

Яка була ціна через день або тиждень:

Де наступного разу я можу вставити паузу:

Вправа. Провина під перевіркою

Фраза, через яку я відчуваю провину:

Чи порушила я свою цінність, право іншої людини або чітку домовленість?

Якщо так, що саме потребує виправлення?

Якщо ні, яке старе сімейне правило я порушила?

Чи можу я виправити форму, не скасовуючи межу?

Що я сказала б близькій людині в такій самій ситуації?

Вправа. Мій план на першу добу після «ні»

Моя межа:

Найімовірніша реакція іншої людини:

Мій найсильніший пусковий момент:

Ознаки реальної екстреної ситуації:

Що я не робитиму в перші десять хвилин:

Що зроблю замість цього:

Кому зателефоную:

Коротка фраза, яку повторю:

Коли перегляну рішення:

Що допоможе мені спати, їсти й залишатися в безпеці:

Повернімося до Олени

Олена не переказала гроші тієї ночі.

Не тому, що перестала боятися. Вона поклала телефон у шухляду, перечитала свій план і зателефонувала сестрі. Вони домовилися, що до ранку Олена не ухвалює фінансових рішень. Якщо син повідомить, де він, вона ще раз запропонує їжу і медичну допомогу. Якщо з'являться конкретні ознаки безпосередньої небезпеки, діятиме як у кризі.

О третій ночі вона прокинулася від думки: «Я жорстока».

Вона записала поруч дві колонки.

Факт: я відмовила в готівці й запропонувала безпечніші форми допомоги.

Страх: він загине, і це буде моєю провиною.

Вранці страх не зник. Але між страхом і переказом уже був простір.

Цей простір і є початком свободи.

Підсумок розділу

Сильне почуття - це сигнал, а не команда.

Страх потребує перевірки небезпеки. Провина - перевірки відповідальності. Сором - безпечного контакту. Гнів - дії без насильства. Горе - часу, свідка і права бути пережитим.

Витримати чужу реакцію не означає терпіти насильство. Якщо є реальна загроза, потрібні дистанція, план безпеки і зовнішня допомога.

Межа стає стійкішою, коли ви заздалегідь знаєте, що робитимете після неї.

РОЗДІЛ 17. РОЗМОВА ПРО ВЖИВАННЯ І ЛІКУВАННЯ

Кухня, де всі підготували промови

Наталя посадила брата навпроти себе. Праворуч сиділа мати, ліворуч дядько. На столі лежали роздруковані адреси двох реабілітаційних центрів.

Вони домовилися говорити по черзі, але вже за три хвилини всі кричали.

Мати згадувала вкрадені сережки. Дядько вимагав «нарешті визнати, хто ти». Наталя читала список ознак залежності з телефона. Брат спочатку заперечував, потім сміявся, потім встав і пішов.

Родина зробила висновок: він не хоче допомоги.

Вони намагалися за одну розмову отримати одразу все:

- зізнання;
- каяття;
- згоду з діагнозом;
- вибачення;
- повернення довіри;
- вибір конкретного центру;
- обіцянку ніколи більше не вживати.

Жоден із цих результатів не був повністю в їхній владі.

Розмова про лікування важлива. Але вона не є судом, на якому близькі мають довести справу, а людина - капітулювати.

Реалістичніша мета:

збільшити ймовірність одного безпечного наступного кроку і не зруйнувати можливість наступної розмови.

Спочатку визначте мету

Фраза «я хочу поговорити про твоє вживання» може приховувати різні потреби.

Можливо, ви хочете:

- перевірити, чи людина зараз у безпеці;

- повідомити, що ви помітили;
- зрозуміти її погляд;
- запропонувати медичну оцінку;
- передати контакти допомоги;
- обговорити правила дому;
- захистити дітей або фінанси;
- сказати, яку поведінку більше не підтримуватимете;
- почути визнання вашого болю.

Останнє бажання зрозуміле, але людина в активній кризі може бути не здатна дати вам це визнання. Якщо змішати всі цілі, розмова швидко перетворюється на перелік усього болю за десять років.

Оберіть одну головну мету і один мінімальний результат.

Наприклад:

Мета: запропонувати професійну оцінку.

Мінімальний результат: брат погодиться зберегти контакт клініки або дозволить зателефонувати разом.

Або:

Мета: захистити дім.

Мінімальний результат: чітко повідомити, що в домі не можна зберігати речовини і яка буде ваша дія, якщо це повториться.

Ви не можете запланувати чужу згоду. Можете запланувати власну ясність.

Коли не варто починати

Не проводьте складну розмову, коли людина:

- не прокидається або дихає ненормально;
- має ознаки важкого сп'яніння;
- керує автомобілем;
- тримає зброю;
- погрожує собі чи іншим;
- вкрай збуджена, дезорієнтована або не контактує з реальністю;
- уже чинить насильство;
- перебуває поруч із людьми, перед якими розмова може її принизити або наразити вас на ризик.

У першому випадку потрібна допомога при передозуванні, а не переконання. У ситуації насильства - безпека і служби. При гострому психічному стані - професійна оцінка.

Також перевірте себе. Якщо ви не спали дві ночі, випили, тремтите від люті або хочете «знищити його аргументами», перенесіть неекстрену розмову.

Підготовка на одну сторінку

Перед розмовою запишіть:

1. Два факти, які ви особисто спостерігали.
2. Одну причину, чому це вас турбує.
3. Одне відкрите запитання.
4. Одну конкретну пропозицію допомоги.
5. Одну межу, якщо вона потрібна.

6. Ознаки, за яких ви припините розмову.

Факти:

«За останній місяць ти тричі засинав із запаленою сигаретою».

«Учора ти не прокидався, коли я тебе кликав, і дихав дуже повільно».

«З нашої картки зникло п'ять тисяч гривень без домовленості».

Оцінки:

«Ти котишся на дно».

«Тобі байдуже на сім'ю».

«Ти безнадійний».

Оцінка провокує суперечку про особистість. Спостереження дає точку, яку можна обговорювати.

Початок із дозволу

Коли немає негайної небезпеки, можна почати так:

«Я хочу поговорити про те, що сталося вчора. Зараз підходящий час для десяти хвилин?»

Дозвіл не означає, що важливу тему можна заборонити назавжди. Він знижує відчуття засідки й дає шанс обрати момент.

Якщо відповідь «ні», уточніть:

«Коли сьогодні або завтра ми можемо поговорити?»

Якщо людина щоразу уникає, ви все одно можете коротко повідомити межу:

«Ти не зобов'язаний обговорювати лікування. Але я маю сказати: після вчорашнього я не даю тобі свою машину. Якщо захочеш обговорити допомогу, я готова».

П'ять кроків розмови

1. Спостереження

Назвіть один або два факти без діагнозу:

«За два тижні ти двічі не прийшов на роботу, а в суботу заснув у під'їзді».

2. Значення для вас

Говоріть від першої особи:

«Я злякалася, бо не могла тебе розбудити».

«Я не можу планувати спільні витрати, коли гроші зникають без домовленості».

3. Відкрите запитання

«Як ти сам бачиш те, що відбувається?»

«Що тобі подобається у вживанні, а що вже не подобається?»

«Що змінилося за останні місяці?»

«Якої допомоги ти точно не хочеш і яку готовий хоча б розглянути?»

Відкрите запитання не містить готової правильної відповіді. «Ти ж розумієш, що в тебе залежність?» - не відкрите запитання.

4. Відображення почутого

Спробуйте коротко переказати без сарказму:

«Ти кажеш, що речовина допомагає заснути, а розмови про центр лякають, бо ти боїшся втратити роботу».

Відобразити не означає погодитися.

Можна сказати:

«Я чую, що ти не вважаєш це залежністю. Я бачу ризик інакше».

Людина частіше продовжує розмову, коли їй не треба спершу доводити, що її слова взагалі почули.

5. Один наступний крок

«Чи готовий ти сьогодні поговорити з лікарем по телефону?»

«Чи можемо разом дізнатися про варіанти, які не потребують негайного стаціонару?»

«Чи погодишся мати налоксон удома і показати нам, як діяти?»

«Чи готовий ти не сідати за кермо сьогодні, а я викличу таксі?»

Конкретний крок легше розглянути, ніж вимогу «зміни все життя».

Слухання не є капітуляцією

Близькі іноді бояться: якщо не заперечити кожне виправдання, людина вирішить, що все гаразд.

Але розуміння причини не є схваленням наслідків.

Людина може вживати, щоб:

- зменшити фізичний біль;
- заснути;
- приглушити травматичні спогади;
- витримати самотність;

- уникнути абстинентного стану;
- відчувати приналежність;
- підвищити енергію;
- на короткий час не відчувати сорому або тривоги.

Ці функції не роблять вживання безпечним. Вони показують, що сам заклик «просто припини» залишає незакриту потребу.

Можна відповісти:

«Розумію, що без цього ти майже не спиш. І водночас учора ти не дихав нормально. Нам потрібен безпечніший спосіб працювати і зі сном, і з вживанням».

Слово «і» часто корисніше за «але». Воно дозволяє втримати дві правди.

Питання, які відкривають власні мотиви

Зміни стійкіші, коли людина чує не лише ваші аргументи, а й власні причини.

Спробуйте:

- «Що тебе найбільше втомило в теперішній ситуації?»
- «Що було краще в ті періоди, коли ти вживав менше?»
- «Наскільки для тебе важливо щось змінити за шкалою від нуля до десяти?»
- «Чому ти назвав не нижчу цифру?»
- «Що могло б підняти її на один пункт?»
- «Який варіант допомоги здається найменш неприйнятним?»
- «Що ти боїшся втратити, якщо почнеш лікування?»

Запитання «чому не десять?» часто тягне людину доводити, чому зміни неможливі. «Чому не нижче?» допомагає їй назвати вже наявні мотиви.

Не перетворюйте техніку на маніпуляцію. Якщо ви слухаєте лише для того, щоб підвести до заздалегідь обраного центру, це швидко відчувається.

Якщо людина заперечує

«У мене немає проблеми».

Спокуса відповісти: «Зараз я доведу».

Спробуйте інше:

«Ми бачимо це по-різному. Ти не називаєш це проблемою. Я бачу конкретні наслідки: пропущену роботу, борг і випадок, коли ти не прокидався. Я не можу змусити тебе погодитися зі мною. Моя пропозиція поговорити з лікарем залишається. І моя машина поки недоступна».

Вам не потрібне зізнання, щоб захистити своє майно або дітей.

Ви також не зобов'язані нескінченно сперечатися про кількість речовини, якщо наслідок уже відомий.

«Можливо, я не знаю точної кількості. Я знаю, що ти керував небезпечно. Тому сьогодні ключів не буде».

Якщо людина каже «я сам»

Іноді це реальне бажання зберегти автономію. Іноді - спосіб відкласти дію.

Замість «ти не здатний» запитайте:

«Добре. Який твій план?»

«Який перший крок і коли ти його зробиш?»

«Як ти зрозумієш, що план не працює?»

«За яких умов погодишся на професійну оцінку?»

«Яку підтримку ти просиш у мене, а яку ні?»

Домовленість може бути обмеженою в часі, якщо це безпечно:

«Ти хочеш сам записатися до лікаря до п'ятниці. Я не телефоную замість тебе. У п'ятницю ми перевіряємо, чи є запис. Моя межа щодо машини діє незалежно від цього».

Якщо є високий ризик передозування, тяжкої абстиненції, насильства або суїциду, «подивимося за місяць» може бути небезпечно. Потрібна швидша професійна оцінка.

Лікування - не один маршрут

Слово «лікування» часто уявляють як закритий центр на кілька місяців. Потреби й варіанти різняться.

Допомога може включати:

- медичну оцінку фізичного і психічного стану;
- амбулаторне консультування;
- лікування супутньої депресії, тривоги, психозу, травми або болю;
- медикаментозне лікування розладу, пов'язаного з уживанням певних речовин;
- допомогу при абстинентному стані;
- стаціонарне лікування, коли воно справді потрібне;
- психотерапію;
- програми зменшення шкоди;

- групи взаємодопомоги;
- соціальну, житлову, юридичну і професійну підтримку;
- сімейну терапію, якщо це безпечно і доцільно.

Для розладу, пов'язаного з уживанням опіоїдів, метадон і бупренорфін є доказовими варіантами лікування. Називати таке лікування «заміною одного наркотику іншим» - шкідливе спрощення. Конкретний препарат, режим і доступність визначаються з кваліфікованим медичним фахівцем.

Різке припинення деяких речовин може мати медичні ризики. Не організовуйте домашню «детоксикацію» за порадою з інтернету. Потрібна оцінка фахівця, особливо якщо є алкоголь, седативні препарати, вагітність, судоми, тяжкі хвороби або одночасне вживання кількох речовин.

Як перевіряти програму допомоги

Красивий сайт, обіцянка «вилікувати назавжди» і фотографії замиського будинку не доводять якості.

Поставте програмі прямі запитання:

1. Хто проводить медичну оцінку і яку має кваліфікацію?
2. Чи є ліцензії та зрозумілий юридичний статус?
3. Які методи використовують і на яких доказах вони ґрунтуються?
4. Як діють при передозуванні, абстиненції, суїцидальному ризику або психозі?
5. Чи підтримують призначене лікарем медикаментозне лікування?
6. Чи можна ознайомитися з правилами, договором і повною вартістю до оплати?

7. Чи має людина доступ до зв'язку, медичної допомоги, скарги і юридичних прав?

8. Чи використовують приниження, фізичне покарання, примусову працю, позбавлення сну або їжі?

9. Як захищають конфіденційність?

10. Який план після завершення програми?

11. Як оцінюють результат, крім обіцянки довічної тверезості?

12. Що відбувається, якщо людина хоче припинити участь?

Червоні прапорці:

- гарантія стовідсоткового результату;
- вимога негайно заплатити велику суму;
- заборона говорити з незалежним лікарем або юристом;
- утримання документів;
- ізоляція без клінічного обґрунтування;
- приниження як «ламання заперечення»;
- відмова викликати медичну допомогу;
- заперечення всіх медикаментів;
- непрозора власність і кваліфікація персоналу;
- використання родини лише як джерела оплати;
- твердження, що будь-яке погіршення доводить необхідність ще більшого примусу.

У кризі родина вразлива до великих обіцянок. Візьміть паузу, попросіть документи, перевірте незалежні джерела і не підписуйте те, чого не розумієте.

Не чекайте «дна»

Ідея, що людині треба втратити все, перш ніж допомога подіє, небезпечна. «Дно» може виявитися смертю, тяжкою травмою, ув'язненням або шкодою дитині.

Не прибирати всі наслідки - не те саме, що створювати додаткові страждання.

Ви можете:

- не брехати роботодавцю;
- не платити незаконний або небезпечний борг;
- не давати машину;
- не дозволяти вживання у вашому домі;
- і водночас пропонувати налоксон, їжу, транспорт до лікаря, інформацію та людський контакт.

Безпека не є нагородою, яку треба заслужити повною готовністю змінитися.

Помічайте кроки в бажаному напрямку

Якщо вся увага з'являється лише під час кризи, криза стає головним способом контакту.

Помічайте конкретне:

«Дякую, що сьогодні не сів за кермо».

«Ти сам зателефонував лікарю. Це важливий крок».

«Я рада провести з тобою час, коли ми обоє можемо нормально розмовляти».

Це не означає хвалити за мінімум або вдавати, що проблем немає. Це означає підсилювати поведінку, яка веде до безпеки, контакту і самостійності.

Підтримка може бути природною:

- спільна вечеря;
- допомога з транспортом;
- участь у приємній тверезій діяльності;
- допомога виконати вже зроблений людиною запис;
- визнання чесності;
- більше доступу до ресурсів після стабільної відповідальної поведінки, якщо це безпечно.

Не використовуйте дітей, секс, медичну допомогу або базову безпеку як приз.

Автономія, примус і винятки

Доросла дієздатна людина має право відмовлятися від запропонованої допомоги, навіть якщо її рішення здається близьким руйнівним. Ваші можливості залежать від законодавства, конкретного стану людини і наявності безпосередньої небезпеки.

Ви не повинні самостійно оголошувати людину недієздатною через те, що вона вживає.

Не можна виправдовувати «лікуванням»:

- викрадення;
- незаконне утримання;
- побиття;
- позбавлення їжі, сну або ліків;

- вилучення документів;
- погрози;
- примусову працю;
- розголошення медичної інформації для приниження.

Коли людина не здатна захистити себе через гострий стан або є безпосередня загроза життю, можуть діяти екстрені й правові процедури. Їх треба уточнювати у кваліфікованих місцевих служб, а не вигадувати сімейною радою.

Для неповнолітніх дорослі мають ширші обов'язки щодо захисту, медичної допомоги і безпечного середовища. Але й дитину не можна принижувати, катувати або віддавати в непрозору установу. Потрібні фахова оцінка, участь законних представників у межах права і пріоритет найкращих інтересів дитини.

Якщо людина погодилася

Не намагайтеся за одну годину організувати все життя.

Допоможіть перетворити згоду на дію:

1. Уточніть, на що саме людина погодилася.
2. Оберіть перший контакт: сімейний лікар, профільний фахівець, служба або програма.
3. Запитайте, яку допомогу вона хоче від вас: знайти номер, бути поруч під час дзвінка, підвезти.
4. Не робіть замість неї те, що вона може зробити сама.
5. Обговоріть конфіденційність: що можна повідомляти родині, а що ні.

6. Підготуйте питання про ризики, речовини, медикаменти, психічне і фізичне здоров'я.

7. Домовтеся про безпеку до консультації.

Не вимагайте урочистої клятви. Сьогоднішня згода на оцінку вже є конкретним кроком.

Якщо людина передумала, не оголошуйте всю розмову марною. Запитайте, що змінилося і яка перешкода виникла. Водночас не скасовуйте власні межі.

Якщо сталося повернення до вживання

Після періоду змін епізод уживання може викликати в родині лють і відчай.

Важливо не плутати два повідомлення:

«Це небезпечно і потребує перегляду плану».

«Усе втрачено, ти брехун і лікування безглузде».

Перше допомагає діяти. Друге підсилює сором і таємність.

Після забезпечення безпеки корисно з'ясувати:

- що передувало епізоду;
- яка речовина і в якій кількості могла бути вжита;
- чи змінилася толерантність і ризик передозування;
- чи були пропущені ліки або контакти з фахівцем;
- які люди, місця, почуття або фізичні симптоми були пов'язані з епізодом;
- що в плані працювало;
- що треба додати зараз.

Повернення до вживання не треба романтизувати. Воно може бути смертельно небезпечним, особливо після періоду утримання, коли толерантність знизилася. Але воно також не анулює всі попередні кроки й не дає родині права на насильство.

Розмова, яка не відбулася

Повернімося до Наталі.

Через кілька днів вона попросила брата про десять хвилин без родинної ради.

«Я не хочу зараз сперечатися, як це називається. У суботу ти не прокидався, і я не знала, чи ти дихаєш. Мені було страшно. Як ти сам бачиш ту ніч?»

Брат відповів: «Перевтомився».

Раніше Наталя почала б доводити. Цього разу сказала:

«Ти думаєш, що справа у втомі. Я хвилююся через можливе вживання і передозування. Чи готовий ти хоча б поговорити з лікарем про те, що сталося?»

Він відмовився.

Розмова не дала результату, якого вона хотіла. Але Наталя не назвала його брехуном, не оплатила центр без його відома і не зробила вигляд, що ризику немає.

Вона продовжила:

«Добре, я почула відмову. Контакт лікаря надішлю один раз. Удома буде налоксон. І після суботи я не даю тобі машину. Якщо захочеш звернутися по допомогу, я можу бути поруч під час дзвінка».

Це не перемога над братом.

Це розмова, в якій Наталя залишила двері до допомоги відчиненими й водночас не віддала ключі від власної безпеки.

Вправа. Моя розмова на одну сторінку

Людина, з якою я хочу поговорити:

Моя одна головна мета:

Мінімальний реалістичний результат:

Два факти без оцінок:

1.

2.

Що це означає для мене:

Моє відкрите запитання:

Що я готова запропонувати:

Чого я не робитиму:

Моя межа:

Ознаки, за яких розмову треба припинити:

Ознаки, за яких потрібна екстрена допомога:

Вправа. Переклад із контролю на контакт

Перепишіть фрази своїми словами.

Замість: «Ти мусиш визнати, що ти залежний».

Спробую: «Я бачу такі наслідки: _____ . Як ти сам це пояснюєш?»

Замість: «Або цей центр, або ти нам не син».

Спробую: «Я не можу обрати лікування замість тебе. Я готова допомогти з _____ . Моя межа щодо _____ залишається».

Замість: «Після всього, що ми для тебе зробили, ти зобов'язаний».

Спробую: «Мені боляче і я виснажена. Я хочу говорити про один наступний крок: _____».

Замість: «Якщо відмовляєшся, значить хочеш померти».

Спробую: «Що саме в цій пропозиції для тебе неприйнятне? Який інший безпечний крок ти готовий розглянути?»

Вправа. Перевірка програми

Назва програми або фахівця:

Хто рекомендував і чи має фінансовий інтерес:

Кваліфікація та юридичний статус:

Запропоновані методи:

Як забезпечують медичну і кризову допомогу:

Ставлення до доказового медикаментозного лікування:

Повна вартість і умови припинення:

Права, конфіденційність і механізм скарги:

Червоні прапорці:

Що треба перевірити незалежно:

Підсумок розділу

Мета розмови - не виграти справу про діагноз. Мета - збільшити шанс на безпечний наступний крок і ясно повідомити про власні дії.

Говоріть про спостереження, а не про сутність людини. Слухайте функцію вживання, не схвалюючи його наслідків. Пропонуйте конкретний крок, залишаючи дорослій людині її вибір.

Лікування не зводиться до одного центру. Перевіряйте кваліфікацію, права, безпеку, доказовість і прозорість програми. Не чекайте міфічного «дна» і не називайте примус турботою.

Відмова від лікування не позбавляє вас права на межі. Згода на лікування не робить вас керівником чужого одужання.

У наступному розділі ми розберемо місце, де ці принципи проходять найболючішу перевірку: гроші, борги, житло, діти й сімейні домовленості.

РОЗДІЛ 18. ГРОШІ, ДІМ, ДІТИ І ДОМОВЛЕНOSTІ

Картка в шухляді

Марина сховала банківську картку під рушниками. Чоловік знайшов її за десять хвилин.



Вона змінила код, але він узяв її телефон, коли вона спала.

Вранці з рахунку зникли гроші на оренду. Марина зателефонувала матері й позичила суму, попросивши не казати батькові.

Увечері восьмирічна донька прошепотіла:

«Мамо, я можу ховати твій телефон у себе».

Так дитина опинилася всередині фінансової системи дорослих: мала стежити, зберігати таємницю і захищати матір від батька.

Гроші в сім'ї - не лише цифри. Це їжа, дах, лікування, можливість піти, влада, довіра і майбутнє дітей. Тому фінансові рішення не можна зводити до поради «просто не давайте».

Потрібно одночасно бачити:

- безпеку;

- право власності й доступ до спільних коштів;
- базові потреби;
- ризик фінансування вживання;
- економічне насильство;
- юридичні зобов'язання;
- вплив на дітей;
- вашу реальну здатність виконати рішення.

Чотири запитання перед будь-яким платежем

Коли вас просять негайно переказати гроші, пауза може здаватися небезпечною. Запитайте:

- 1. Що саме потрібно оплатити?**
- 2. Що станеться, якщо я не заплачу сьогодні?**
- 3. Чи можу я допомогти без передачі готівки або доступу до рахунку?**
- 4. Чию відповідальність я беру на себе і якою буде ціна для мене та дітей?**

Прохання «на їжу» можна перетворити на доставку продуктів.

Прохання «на лікаря» - на оплату перевірених установі за згодою людини.

Прохання «терміново закрити борг» - на перевірку, кому, за що і на якій правовій підставі він виник.

Але непряма оплата теж може підтримувати старий цикл. Якщо ви щомісяця платите всю оренду дорослої людини, поки її гроші йдуть на вживання, сама форма переказу не змінює функції допомоги.

Базова допомога не повинна бути сліпою

Їжа, медична допомога, безпечний транспорт і зв'язок зі службами можуть зменшувати шкоду. Водночас ви не зобов'язані фінансувати їх безмежно або за рахунок потреб дітей.

Визначте заздалегідь:

- що ви готові надати;
- у якому обсязі;
- як часто;
- за яких умов;
- що перевищує ваші можливості;
- які альтернативні служби доступні.

Наприклад:

«Я можу один раз на тиждень замовити базовий набір продуктів у межах цієї суми. Грошей не переказую. Якщо тобі потрібна регулярна підтримка, допоможу зв'язатися із соціальною службою».

Це не універсальний рецепт. Якщо така допомога залишає без їжі вас або дитину, межу треба змінити.

Фінансова безпека починається з карти доступу

Людина може казати «я більше не дам грошей», але залишати:

- спільний пароль;
- картку у вільному доступі;
- кредитний ліміт;
- довіреність;
- доступ до банківського застосунку;

- автоматичні платежі за чужими зобов'язаннями;
- підписані порожні документи;
- цінні речі без захисту;
- можливість оформляти покупки з її телефона.

Складіть карту:

Ресурс	Хто власник	Хто має доступ	Який ризик	Безпечна зміна
Рахунок				
Картка				
Телефон				
Кредит				
Документи				
Житло				
Автомобіль				
Ліки				
Цінні речі				

Безпечні кроки можуть включати зміну паролів, двофакторний захист, окремий рахунок, сповіщення про операції, перегляд довіреностей і консультацію банку або юриста.

Не робіть незаконних операцій зі спільним майном і не намагайтеся таємно позбавити іншу людину того, що належить їй за законом. Якщо фінанси спільні, є шлюб, борги, бізнес, спадщина або ризик розлучення, потрібна індивідуальна юридична порада.

Якщо партнер контролює ваші гроші, забирає заробіток, оформлює борги примусом, не дає коштів на базові потреби або позбавляє доступу до документів, це може бути економічним насильством. Дійте з урахуванням безпеки, а не лише бухгалтерії.

Борг і слово «терміново»

Борг часто вмикає страх сім'ї: «Якщо не заплатимо, його вб'ють», «заберуть квартиру», «нас усіх знайдуть».

Іноді загроза реальна. Іноді це тиск або неповна інформація. Не їдьте самі на зустріч із небезпечними кредиторами і не передавайте гроші під погрозою без звернення до поліції та юридичної консультації.

Перед оплатою законного боргу з'ясуйте:

- хто кредитор;
- хто юридично є боржником;
- чи існують документи;
- яка основна сума, відсотки й штрафи;
- чи є судові рішення;
- чи не берете ви новий борг для закриття старого;
- що зміниться після платежу;
- який ризик повторення.

Фраза «останній раз» не є фінансовим планом.

Можлива відповідь:

«Я не оплачую борг сьогодні. Спочатку перевірю документи з юристом. Якщо є погрози життю, ми звертаємося до поліції. Новий кредит на себе не оформлюю».

Чи треба забирати гроші людини

Контроль усіх доходів дорослої людини іноді подають як єдиний спосіб допомоги. Але без добровільної, чіткої й законної домовленості це може стати примусом або фінансовим насильством.

Якщо людина сама просить тимчасової підтримки в керуванні коштами, домовленість має містити:

- добровільну згоду;
- конкретну мету;
- строк;
- прозорий облік;
- доступ людини до інформації;
- правила витрат;
- спосіб перегляду і завершення;
- захист від використання її грошей помічником;
- юридичну консультацію, якщо суми чи повноваження значні.

Помічник не стає власником чужих грошей.

Дім: право на безпеку і межі права власності

«Мій дім - мої правила» звучить просто, але реальність складніша.

Людина може бути:

- співвласником;
- орендарем;
- зареєстрованим мешканцем;
- подружжям власника;
- неповнолітньою;
- особою, яка має інші законні права на проживання.

Тому погроза «сьогодні ж викину на вулицю» може бути незаконною, небезпечною або нездійсненною.

Ви маєте право визначати неприйнятну поведінку у своєму просторі, особливо коли йдеться про:

- насильство;
- зберігання небезпечних речовин;
- зброю;
- керування авто у стані сп'яніння;
- перебування з дітьми у небезпечному стані;
- крадіжки;
- приведення небезпечних людей;
- руйнування майна;
- куріння або відкритий вогонь із ризиком пожежі.

Але реалізацію житлової межі треба узгодити з правом і безпекою. Дізнайтеся, кому належить житло, які процедури діють, що буде з дітьми й тваринами, де зможете перебувати ви самі і чи не спровокує оголошення рішення насильство.

Домовленість для спільного дому

Домовленість працює краще, коли вона:

- коротка;
- конкретна;
- стосується спостережуваної поведінки;
- має строк перегляду;
- містить дії кожної сторони;
- враховує порушення;
- не суперечить закону;
- може бути виконана без насильства.

Слабка домовленість:

«Ти поводишся нормально і поважаєш сім'ю».

Неможливо точно визначити, що сталося і яка дія мала настати.

Конкретніша:

«У квартирі не зберігають і не вживають заборонені речовини. Ніхто у стані сп'яніння не залишається наодинці з дитиною і не керує сімейним авто. Якщо ми бачимо ознаки небезпечного стану, дитина перебуває з тверезим дорослим, ключі від авто недоступні, а за потреби викликається медична допомога. Питання подальшого проживання вирішуємо законним шляхом за задалегідь узгодженим планом».

Домовленість не повинна містити того, чого ніхто не виконає.

Не пишть десять сторінок умов у момент паніки. Почніть із безпеки, дітей, грошей і житла.

Тест угоди

Перевірте кожний пункт:

1. Чи можна побачити факт виконання без стеження двадцять чотири години на добу?
2. Чи зрозуміло, хто і що робить?
3. Чи залежить наслідок від моєї дії?
4. Чи можу я виконати його законно і безпечно?
5. Чи захищає він, а не принижує?
6. Чи не покладає на дитину роль контролера?
7. Чи є дата перегляду?

Угода «ти ніколи більше не вживаєш» не дає плану на випадок, якщо вживання сталося.

Безпечніше додати:

«Якщо сталося повернення до вживання, пріоритет - оцінити невідкладний ризик. Після стабілізації ми переглядаємо план із фахівцем. Межі щодо авто, дітей і грошей діють».

Дитина не повинна стати детектором

Діти швидко помічають зміни голосу, ходи, запаху й атмосфери. Вони можуть почати:

- перевіряти, чи дорослий дихає;
- ховати ключі;
- стежити за грошима;
- заспокоювати молодших;
- брехати вчителям;
- не запрошувати друзів;
- телефонувати тверезому дорослому;
- ставати «ідеальними», щоб не створювати проблем;
- провокувати конфлікт, бо лише тоді дорослі реагують.

Навичка викликати допомогу корисна. Постійна відповідальність за життя дорослого - ні.

Дитині потрібні прості правила:

- ти не винна у вживанні дорослого;
- ти не можеш його вилікувати;
- тобі не треба забирати речовину, пляшку або зброю;
- не сідай у машину, якщо водій поводить себе небезпечно;

- знай, куди вийти і кому зателефонувати;
- якщо дорослий не прокидається або дихає ненормально, клич тверезого дорослого й екстрену допомогу;
- про безпеку можна розповідати, навіть якщо хтось наказав мовчати.

План треба адаптувати до віку. Маленька дитина не повинна сама оцінювати передозування або застосовувати складні медичні дії. Її головне завдання - відійти від небезпеки й покликати надійного дорослого.

Як говорити з дитиною

Не потрібно повідомляти всі подробиці. Не треба також заперечувати очевидне.

Для молодшої дитини:

«Тато зараз має проблему зі здоров'ям, через яку іноді поводить себе небезпечно або дивно. Це не через тебе. Ти не мусиш його заспокоювати. Якщо він кричить, падає або не прокидається, іди до сусідки Оксани й телефонуй мені або службі допомоги».

Для підлітка можна додати точнішу інформацію:

«У мамі є проблема з уживанням алкоголю. Це впливає на її рішення і безпеку. Ти можеш злитися, любити її, соромитися або нічого не відчувати. Ти не відповідаєш за її лікування. Ми домовимося, де ти будеш, якщо вона вживатиме».

Не просіть дитину:

- шпигувати;
- фотографувати докази;
- передавати погрози;

- обирати між батьками;
- зберігати секрет про насильство;
- віддавати свої гроші;
- бути вашим психотерапевтом;
- фізично зупиняти дорослого.

Якщо дитина вже була свідком небезпечних подій, змінилася її поведінка, сон, навчання або здоров'я, потрібна консультація фахівця, який уміє працювати з дітьми й травмою.

Батьківська відповідальність не ділиться навпіл із кризою

Коли один дорослий у небезпечному стані, тверезий дорослий має організувати захист дитини. Не можна залишати дитину з людиною, яка не здатна безпечно доглядати за нею, лише щоб «показати наслідки» або довести рівність обов'язків.

Запитання для оцінки:

- чи людина при свідомості й орієнтується;
- чи може безпечно годувати, купати й переносити дитину;
- чи є ризик заснути з немовлям у небезпечному положенні;
- чи може вона керувати авто;
- чи доступні речовини, ліки, голки, зброя;
- чи бували агресія, нехтування або зникнення;
- хто є резервним тверезим дорослим;
- що визначає закон або рішення суду щодо догляду й контактів.

Якщо є спір про опіку, насильство або загроза вивезення дитини, потрібна юридична й спеціалізована допомога. Не

використовуйте дитину як важіль, але й не прикривайтеся «правом на батьківство», коли є конкретний ризик.

Родичі, які таємно скасовують межі

В одній сім'ї мати не дає синові грошей, а бабуся переказує потайки. Партнер не пускає людину за кермо, а брат дає свою машину. У результаті родина сперечається між собою більше, ніж говорить про безпеку.

Неможливо силою встановити єдину позицію всіх дорослих. Але можна провести координаційну розмову:

«Ми не мусимо однаково оцінювати все. Нам треба погодити мінімум безпеки: не давати авто у стані сп'яніння, не залишати дітей, не приховувати передозування і не погрожувати одне одному. Кожен сам вирішує щодо власних грошей, але не бреше іншим про це».

Не створюйте коаліцію для тиску. Координація потрібна, щоб не суперечити одне одному в питаннях життя і безпеки.

Коли спільний бюджет уже зруйнований

Відновлення довіри не починається з повного доступу «на знак віри».

Можливі поступові кроки:

- прозорий список обов'язкових витрат;
- окремі рахунки для базових потреб;
- ліміти, погоджені добровільно і законно;
- регулярний короткий фінансовий огляд;
- план погашення підтверджених боргів;
- відмова від нових кредитів без спільної згоди;

- повернення доступу поетапно після стабільної відповідальної поведінки;
- участь фінансового або юридичного фахівця.

Прозорість має бути взаємною, якщо гроші спільні. Не вимагайте від іншої людини звіту за кожну гривню, залишаючи власні витрати таємними.

Лікування і фінансова довіра рухаються пов'язаними, але не однаковими темпами. Один візит до фахівця не відновлює автоматично доступ до всіх сімейних коштів. І фінансова помилка не доводить автоматично вживання.

Вправа. Фінансова експозиція

Мої обов'язкові витрати на місяць:

Резерв, який треба захистити:

Спільні борги й зобов'язання:

Чужі борги, які я фактично оплачую:

Доступи, які створюють ризик:

Що залежить від мене цього тижня:

Що потребує банку або юриста:

Що я більше не оплачую:

Яку базову допомогу готова залишити:

Вправа. Безпека дитини

Які ситуації дитина вже бачила або чула:

Що вона зараз робить замість дорослих:

Які обов'язки треба негайно з неї зняти:

Безпечне місце:

Два тверезі дорослі, яким вона може зателефонувати:

1.

2.

Коротка фраза, яку дитина має знати:

Чи потрібна професійна, юридична або соціальна допомога:

Вправа. Одна домашня домовленість

Поведінка, про яку ми домовляємося:

Навіщо це потрібно:

Що робить кожна сторона:

Що відбувається при порушенні:

Чи законно і безпечно це виконати:

Як захищені діти:

Дата перегляду:

Повернімося до Марини

Марина не просила доньку знову ховати телефон.

Вона сказала:

«Це справа дорослих. Ти не повинна охороняти мої гроші. Якщо тато бере мій телефон і злиться, ти йдеш до своєї кімнати, не намагаєшся забрати телефон і телефонуєш бабусі з дитячого годинника. Якщо тобі страшно, можна розповідати».

Потім Марина зв'язалася з банком, змінила доступ із безпечного пристрою і зберегла важливі документи поза домом. Вона отримала юридичну консультацію щодо спільних коштів і житла. Планувала не оголошувати всі кроки, доки не зрозуміє ризик реакції чоловіка.

Це ще не вирішило шлюб і не вилікувало чоловіка.

Але донька перестала бути сейфом, охоронцем і посередником.

Підсумок розділу

Фінансова межа - не одна фраза, а система доступів, рішень і правових реалій.

Не передавати готівку може бути розумно, але непряма оплата теж потребує оцінки: кого вона захищає, чию відповідальність замінює і якою є ціна для дітей та вашого життя.

Житлові рішення мають враховувати власність, закон і небезпеку. Сімейна угода повинна описувати конкретні дії, а не вимагати абстрактної «нормальності».

Дитина не повинна стежити, рятувати, приховувати або бути посередником. Дорослі відповідають за її безпеку навіть тоді, коли інший дорослий відмовляється від допомоги.

Наступний розділ присвячений ситуації, в якій звичайні поради про комунікацію і спільну відповідальність можуть бути небезпечними: насильству, примусовому контролю і плану виходу.

РОЗДІЛ 19. КОЛИ ЦЕ НЕ «СКЛАДНІ СТОСУНКИ», А НАСИЛЬСТВО

Вона навчилася говорити тихо

Світлана знала всі правила правильної розмови.

Не звинувачувати. Говорити про себе. Обирати момент. Не сперечатися з людиною у стані сп'яніння.

Вона говорила тихо.

Чоловік усе одно перевіряв її телефон, забирав зарплату, блокував двері, коли вона хотіла вийти, і погрожував забрати

сина. Одного разу притиснув її до стіни рукою за шию. Вранці сказав, що нічого не пам'ятає, а вона «знову довела».

Світлана вирішила, що ще не навчилася встановлювати межі.

Але проблема була не в якості її фраз.

Межа діє через вашу можливість виконати власну дію. Коли інша людина карає за автономію, перекриває вихід, контролює ресурси й створює страх, потрібна не досконаліша комунікація, а план безпеки та зовнішня підтримка.

Конфлікт і насильство - не те саме

У конфлікті люди можуть кричати, говорити образливе, уникати теми або мати нерівні навички. Це теж може завдавати шкоди й потребувати змін.

Насильство включає дії, якими одна людина завдає шкоди, залякує, примушує або систематично звужує свободу іншої.

Форми можуть переплітатися:

- фізичне насильство;
- сексуальний примус;
- погрози;
- приниження і психологічний тиск;
- переслідування;
- цифровий контроль;
- економічне насильство;
- ізоляція від людей і допомоги;
- використання дітей, тварин, документів або міграційного статусу для примусу;

- контроль ліків, сну, їжі, пересування або доступу до туалету й медичної допомоги.

Примусовий контроль може існувати без постійних побоїв. Його ознака - не одна сварка, а система, у якій одна людина змінює поведінку через страх наслідків.

Запитайте себе:

- Чи можу я безпечно сказати «ні»?
- Чи можу вийти з кімнати або дому?
- Чи маю доступ до грошей, документів і зв'язку?
- Чи можу зустрічатися з людьми без допиту або покарання?
- Чи боюся, що станеться, якщо людина дізнається про мої плани?
- Чи змінюю одяг, слова, маршрут, сон або поведінку, щоб не викликати вибух?
- Чи використовують дитину для стеження або тиску?
- Чи був сексуальний контакт без вільної згоди?

Одна відповідь не встановлює юридичного факту. Але страх і обмеження свободи потребують серйозної оцінки.

Речовина не створює дозволу на насильство

Алкоголь або інші речовини можуть посилювати ризик, імпульсивність чи тяжкість ситуації. Вони не роблять постраждалу людину винною і не звільняють агресора від відповідальності.

Фраза «він хороший, коли тверезий» не скасовує небезпеки у стані сп'яніння.

Фраза «вона сама не пам'ятає» не скасовує удару.

Лікування залежності може бути потрібним, але саме по собі не є повною програмою припинення насильства. Потрібні визнання відповідальності, припинення небезпечних дій і спеціалізована робота з насильницькою поведінкою.

Так само не кожна людина, яка вживає, є агресивною. Не стигматизуйте залежність як автоматичну причину насильства.

Ознаки підвищеної небезпеки

Будь-яке насильство важливе. Деякі обставини можуть вказувати на особливо високий ризик:

- погрози вбити вас, дітей, себе або інших;
- удушення, стискання шиї чи перекриття дихання в минулому;
- доступ до зброї;
- переслідування і стеження;
- різке посилення насильства;
- спроба піти або нещодавнє розставання;
- крайні ревнощі й переконання, що ви «належите» людині;
- насильство під час вагітності;
- погрози викраденням дітей;
- примус до сексу;
- утримання в приміщенні;
- погрози на тлі гострого психічного стану або важкого сп'яніння;
- жорстоке поводження з тваринами;
- ігнорування судових чи захисних обмежень.

Якщо людині стискали шию, медична оцінка може бути потрібна навіть без видимих слідів. Наслідки іноді з'являються пізніше.

Не використовуйте цей список, щоб переконати себе: «У мене лише три пункти, отже безпечно». Він потрібен для швидшого звернення по професійну оцінку.

Не оголошуйте план автоматично

У здоровішому конфлікті відкрита розмова може бути корисною. У ситуації примусового контролю повідомлення «я збираю документи і в п'ятницю піду» може збільшити ризик.

Безпечний план індивідуальний. Його краще складати з фахівцем спеціалізованої служби, враховуючи:

- попередню поведінку агресора;
- зброю;
- дітей;
- житло;
- фінанси;
- документи;
- стан здоров'я;
- цифрове стеження;
- транспорт;
- домашніх тварин;
- правовий статус;
- доступні безпечні місця.

Не існує універсального наказу «негайно йдіть» або «залишайтеся й готуйтеся». Людина, яка живе всередині ситуації, часто знає ризики, яких не бачать радники.

Перша підтримувальна відповідь

Коли людина розповідає про насильство, корисні п'ять напрямів допомоги:

1. **Вислухати** без допиту і звинувачення.
2. **Запитати про потреби:** «Що зараз було б найкорисніше?»
3. **Підтвердити:** «Ти не заслуговуєш на насильство. Це не твоя провина».
4. **Посилити безпеку:** з'ясувати безпосередній ризик і доступні варіанти.
5. **Підтримати зв'язок** із медичною, соціальною, юридичною та кризовою допомогою.

Не починайте з:

- «Чому ти не пішла?»
- «Як ти могла дозволити?»
- «Подумай про дітей і негайно повертайся»;
- «Я сам із ним поговорю»;
- «Не перебільшуй, він був п'яний»;
- «Ви обоє винні».

Краще:

«Я вірю тобі. Чи безпечно тобі повертатися сьогодні? Чи є травми? Чи має він зброю? Кому можна зателефонувати з безпечного пристрою?»

Якщо небезпека є зараз

Якщо напад триває або є безпосередня загроза:

- намагайтеся дістатися місця з виходом;
- уникайте кухні, гаража та інших місць зі зброєю чи небезпечними предметами, якщо це можливо;
- не намагайтеся фізично забрати зброю;
- телефонуйте 102 або 112 в Україні, якщо можете зробити це безпечно;
- приверніть увагу сусідів або людей поруч;
- допоможіть дітям перейти в узгоджене безпечне місце, не доручаючи їм зупиняти напад;
- після удушення, удару по голові, втрати свідомості, вагітності або іншої травми зверніться по медичну допомогу;
- якщо не можете говорити, використайте доступний безпечний спосіб зв'язку або заздалегідь домовлений сигнал.

Номери і можливості служб можуть змінюватися. Перед друком книги актуальність контактів треба перевірити. На момент підготовки рукопису в Україні також діяли урядова лінія 1547 та лінії допомоги 116 123 і 0 800 500 335.

Якщо ви читаєте книгу в іншій країні, заздалегідь запишіть місцеві екстрені й спеціалізовані контакти.

План безпеки - не обіцянка піти

План можна складати незалежно від того, вирішила людина залишитися, тимчасово дистанціюватися чи піти.

Він може містити:

- два місця, куди можна потрапити вдень і вночі;
- кодове слово для надійної людини;
- запасний ключ;
- невелику суму грошей, якщо це безпечно;
- копії документів;
- необхідні ліки;
- номери, записані не лише в телефоні;
- транспортний варіант;
- план для дітей;
- план для тварин;
- одяг і базові речі;
- інформацію про зброю й попередні погрози для служб;
- безпечний час і спосіб звернення до юриста або кризового центру.

«Тривожна сумка» корисна не завжди. Якщо агресор знайде її, ризик може зрости. Іноді безпечніше зберігати речі в іншому місці або не збирати їх до консультації.

Цифрова безпека

Телефон може бути і шляхом до допомоги, і засобом стеження.

Можливі ризики:

- спільний обліковий запис;
- доступ до геолокації;
- сімейні функції відстеження;
- відомий пароль;
- синхронізація повідомлень;
- банківські сповіщення;
- історія пошуку;
- приховані пристрої або програми;
- доступ до мобільного оператора;
- публікації друзів із вашим місцем перебування.

Не змінюйте все одночасно, якщо агресор помітить це і стане небезпечнішим.

За можливості:

- шукайте допомогу з безпечного пристрою;
- створіть окрему електронну адресу, про яку агресор не знає;
- перевірте активні сеанси й доступи;
- вимкніть небезпечний обмін місцем розташування;
- домовтеся з друзями не позначати вас;
- збережіть важливі контакти під нейтральною назвою, якщо це безпечніше;
- проконсультуйтеся з фахівцем із цифрової безпеки або спеціалізованою службою.

Пам'ятайте: інкогніто-режим не робить пристрій невидимим для всіх видів контролю.

Документування

Записи можуть бути корисні для медичної допомоги, правового захисту або відновлення власної картини подій.

За умови, що це не збільшує ризик, можна зберігати:

- дати й опис подій;
- фотографії травм і пошкоджень;
- медичні документи;
- повідомлення і голосові записи відповідно до закону;
- імена свідків;
- номери звернень до поліції;
- фінансові документи;
- копії погроз.

Зберігайте матеріали там, куди агресор не має доступу. Уточніть у юриста, які докази й способи фіксації законні та корисні у вашій юрисдикції.

Не ризикуйте життям заради фотографії або запису.

Чому парна розмова може бути небезпечною

Коли є страх, примусовий контроль або насильство, звичайна парна терапія чи сімейна конфронтація може:

- дати агресору нову інформацію для тиску;
- створити хибну рівність відповідальності;
- призвести до покарання після сесії;
- змусити постраждалу людину говорити те, що небезпечно;
- зробити фахівця несвідомим посередником контролю.

Спершу потрібна окрема оцінка безпеки фахівцем, який розуміє домашнє насильство. Не просіть постраждалу людину «ще раз усе чесно сказати при ньому».

Медіація теж не завжди доречна там, де одна сторона боїться іншої або не має рівного доступу до ресурсів.

Якщо ви підтримуєте близьку людину

Не забирайте її рішення так само, як це робить агресор.

Ви можете:

- регулярно бути на зв'язку;
- зберігати копії документів;
- запропонувати транспорт;
- доглянути дитину;
- разом зателефонувати на лінію допомоги;
- супроводити до лікаря або юриста;
- домовитися про кодове слово;
- дати тимчасове безпечне місце, якщо можете;
- поважати конфіденційність;
- продовжувати контакт, якщо людина повернулася.

Не варто без згоди:

- протистояти агресору;
- публікувати звинувачення;
- забирати дітей;
- повідомляти всій родині адресу;

- ставити ультиматум «або йдеш сьогодні, або я більше не допомагаю».

Виняток - безпосередня загроза життю або обов'язок повідомлення, визначений законом чи професійною роллю. Тоді дійте через відповідні служби.

Якщо ви повернулися

Люди повертаються через страх, любов, дітей, житло, гроші, погрози, здоров'я, надію, ізоляцію або відсутність безпечної альтернативи.

Повернення не робить насильство менш реальним і не позбавляє права на наступну спробу захистити себе.

Замість «я ж казала» корисніше:

«Я рада, що ти зв'язалася. Що змінилося? Чи безпечно говорити? Яка допомога потрібна зараз?»

Кожний контакт без сорому зменшує ізоляцію.

Якщо насильство чините ви

Можливо, читаючи цей розділ, ви впізнали власні дії.

Вживання, травма, ревності, страх втрати або поведінка партнера не виправдовують насильства.

Перші кроки:

- негайно припиніть контакт, якщо відчуваєте, що можете напасти;
- не перекривайте вихід і не забирайте телефон;
- відійдіть без переслідування;
- не сідайте за кермо;

- усуньте свій доступ до зброї законним і безпечним способом;
- якщо є безпосередній ризик, зверніться до екстрених служб;
- не вимагайте від постраждалої людини заспокоїти вас;
- зверніться до спеціалізованої програми зміни насильницької поведінки;
- окремо отримайте допомогу щодо вживання й психічного стану;
- прийміть правові та сімейні наслідки без помсти.

Вибачення важливе лише разом із припиненням дій. Квіти, лікування або кілька тверезих днів не дають права вимагати негайного повернення, контакту з дітьми чи відновлення довіри.

Не називайте контролем партнера його спробу бути в безпеці від вашого насильства.

Вправа. Швидка перевірка безпеки

Заповнюйте лише там, де ваші записи не знайдуть.

Чи безпечно мені зараз:

Що саме викликає страх:

Чи були погрози, удушення, зброя, переслідування або блокування виходу:

Чи може інша людина читати ці записи або мій телефон:

З якого безпечного пристрою я можу звернутися по допомогу:

Куди можу піти вдень і вночі:

Кому можна повідомити кодове слово:

Яка професійна допомога потрібна:

Що може зробити ситуацію небезпечнішою:

Вправа. План для дітей

Безпечне місце дитини:

Дорослий, який забере дитину:

Кодове слово:

Що дитина робить:

Чого дитина не робить:

Необхідні ліки й документи:

Як забрати дитину без порушення правових вимог:

Хто допоможе уточнити юридичні питання:

Повернімося до Світлани

Світлана не сказала чоловікові: «Якщо ще раз торкнешся мене, я піду».

Вона вже знала, що така фраза може викликати новий напад.

З телефона колеги вона зв'язалася зі спеціалізованою лінією. Разом вони оцінили ризик, продумали документи, дитину, транспорт і медичний огляд після стискання шиї. Копії документів зберігала не вдома. Синові пояснила лише його частину плану: не ставати між дорослими, вийти до сусідів і назвати кодове слово.

Світлана ще не знала, яким буде остаточне рішення про шлюб.

Але вона вже перестала вважати насильство іспитом на якість своєї любові.

Підсумок розділу

Насильство не є взаємною «токсичністю» лише тому, що у стосунках сваряться двоє. Важливо бачити страх, примус, контроль, свободу виходу і конкретні небезпечні дії.

Речовини можуть посилювати ризик, але не є виправданням. Лікування залежності не замінює відповідальності за насильство.

Не кожному межу безпечно оголошувати. Не кожному проблему варто нести в парну терапію. План виходу, цифрова безпека, діти, документи й контакт зі службами потребують індивідуальної оцінки.

Якщо насильство чините ви, відповідальність починається з негайного припинення небезпечних дій і спеціалізованої допомоги, а не з вимоги прощення.

У наступному розділі буде короткий, чіткий SOS-маршрут для ситуацій, коли сперечатися і переконувати вже пізно: передозування, суїцидальний ризик, психоз і крайня збудженість.

РОЗДІЛ 20. SOS: ПЕРЕДОЗУВАННЯ, СУЇЦИДАЛЬНИЙ РИЗИК І ГОСТРИЙ ПСИХІЧНИЙ СТАН

Не час з'ясовувати правду

Олег знайшов доньку на підлозі у ванній.

Вона не відповідала. Дихання було рідким, із хрипким звуком. Олег почав трусити її й кричати:

«Що ти прийняла? Скільки? Скажи правду!»

Йому здавалося, що без відповіді він не може діяти.

Але в перші хвилини точна назва речовини не була умовою допомоги. Потрібно було перевірити дихання, викликати екстрену службу, застосувати налоксон, якщо він є, і підтримувати життя до приїзду медиків.

У кризі близькі часто повертаються до знайомої ролі слідчого: знайти доказ, отримати зізнання, визначити винного. SOS-маршрут починається з іншого:

не «що це говорить про наші стосунки?», а «що збереже життя в наступні хвилини?»

Цей розділ не замінює очного навчання першої допомоги. Пройдіть місцевий курс і тримайте актуальні інструкції там, де їх легко знайти.

Спільний принцип усіх криз

1. Оцініть безпеку місця. Не ставайте другою постраждалою людиною.

2. Перевірте реакцію і життєві функції.

3. Викличте професійну допомогу. В Україні - 103 або 112 для невідкладної медичної ситуації.

4. Назвіть диспетчеру те, що бачите. Не приховуйте підозру на речовини.

5. Виконуйте інструкції диспетчера.

6. Не залишайте людину саму, якщо це безпечно для вас.

7. Після стабілізації складіть новий план. Порятунком від сьогоднішньої кризи не усуває завтрашній ризик.

Якщо поруч є насильство, зброя, токсичні речовини, пожежа, дорожній рух або інша загроза, спершу відійдіть і викличте відповідні служби.

ПЕРЕДОЗУВАННЯ

Ознаки можливого опіоїдного передозування

Думайте про передозування, якщо людина:

- не прокидається від голосу або обережного дотику;
- не реагує;
- дихає дуже повільно, нерівно або не дихає;
- видає хрипкі, булькаючі чи схожі на хропіння звуки і не прокидається;
- має синюшні, сірі або дуже бліді губи чи нігті;
- має мляве тіло;
- має дуже звужені зіниці, хоча ця ознака може бути відсутня;
- має невідомі порошки, таблетки, пластирі або засоби для ін'єкцій поруч.

Не вважайте хрипке «хропіння» доказом, що людина просто спить. Якщо її неможливо розбудити і дихання ненормальне, дійте як при невідкладному стані.

Вуличні речовини й таблетки можуть мати невідомий склад. Вам не потрібно бути впевненими, що це саме опіоїд, щоб викликати допомогу.

Алгоритм при підозрі на опіоїдне передозування

1. Перевірте реакцію і дихання

Голосно зверніться до людини, обережно торкніться плеча. Оцініть, чи дихає вона нормально.

Якщо людина не реагує і не дихає нормально, негайно викликайте допомогу.

2. Телефонуйте 103 або 112

Скажіть:

- точну адресу;
- що людина не реагує;
- як вона дихає;
- що ви підозрюєте передозування;
- чи застосували налоксон;
- які ще небезпеки є на місці.

Увімкніть гучний зв'язок і виконуйте інструкції.

3. Дайте налоксон, якщо він є

Налоксон тимчасово усуває небезпечний вплив опіоїдів на дихання. Використайте форму препарату відповідно до інструкції й навчання.

Якщо реакції немає, повторну дозу часто дають через дві-три хвилини, якщо вона доступна, продовжуючи підтримку дихання і виконуючи вказівки диспетчера.

Налоксон діє лише при опіюдах. Якщо причина інша, він не замінить медичну допомогу. Водночас його застосування при підозрі на опіюдне передозування не треба відкладати через страх «помилитися».

4. Підтримуйте дихання

Якщо ви навчені, проводьте рятувальні вдихи або серцево-легеневу реанімацію відповідно до актуальних місцевих рекомендацій і вказівок диспетчера. Використовуйте захисний бар'єр, якщо він доступний, але не затримуйте життєво необхідну допомогу без причини.

Автоматичний зовнішній дефібрилятор застосовуйте, якщо він є, за його голосовими командами.

5. Залишайтеся поруч

Якщо людина почала нормально дихати, але ще не повністю прокинулася, покладіть її у стабільне бокове положення, якщо немає підозри на травму, і стежте за диханням.

Не дозволяйте їй одразу йти, вживати ще або залишатися самій. Дія налоксону може завершитися раніше, ніж дія опіюду, і пригнічення дихання може повернутися.

Передайте медикам відому інформацію і використані упаковки, не наражаючись на небезпеку.

Чого не робити

Не:

- залишайте людину «проспатися»;

- саджайте у ванну або під холодний душ;
- змушуйте ходити;
- бийте й не завдавайте болю;
- викликайте блювання;
- давайте каву, алкоголь, стимулятори або інші речовини;
- вводьте сіль чи невідомі препарати;
- чекайте з викликом, поки дізнаєтеся точну речовину;
- приховуйте від медиків те, що знаєте.

Після пробудження людина може бути дезорієнтована, налякана, роздратована або мати симптоми гострої відміни. Говоріть коротко:

«Ти не дихав нормально. Я дала налоксон. Допомога їде. Зараз не вживай нічого».

Підготовка до передозування заздалегідь

Якщо в сім'ї є ризик опіоїдного передозування:

- дізнайтеся, де законно отримати налоксон;
- майте більше однієї дози, якщо це доступно;
- перевіряйте строк придатності й умови зберігання;
- навчіть дорослих членів сім'ї користуватися ним;
- запишіть адресу так, щоб її можна було швидко назвати;
- пройдіть навчання першої допомоги;
- обговоріть ризик зниження толерантності після перерви, лікування або ув'язнення;
- не залишайте людину наодинці з ризиком, якщо можна залучити безпечну підтримку;

- заохочуйте медичну оцінку і доказове лікування.

Налоксон не «дозволяє вживати». Це засіб зберегти життя, щоб зміни взагалі залишалися можливими.

Після передозування родині теж може бути потрібна допомога: тіло довго залишається у тривозі, з'являються повторні картини події, безсоння, гнів і бажання контролювати кожен рух. Це нормальні реакції на страшну подію, але вони потребують підтримки, а не нового цілодобового нагляду однієї людини.

СУЇЦИДАЛЬНИЙ РИЗИК

Запитати прямо безпечно

Якщо людина говорить «без мене всім буде краще», «не хочу прокидатися», прощається, роздає важливі речі, шукає спосіб померти, різко змінюється після періоду відчаю або вас просто серйозно тривожить її стан, запитайте прямо:

«Ти думаєш про самогубство?»

Пряме запитання не вкладає ідею в голову. Воно дає дозвіл сказати правду.

Не замінюйте його туманним:

«Ти ж нічого з собою не зробиш?»

Така форма підказує бажану відповідь «ні».

Що запитати далі

Спокійно з'ясуйте:

- чи є думки про самогубство зараз;
- чи є конкретний план;

- чи визначений час;
- чи є доступ до засобу;
- чи були спроби раніше;
- чи є сп'яніння, психоз або крайня збудженість;
- чи людина сама;
- що зупиняло її до цього моменту;
- кого можна залучити просто зараз.

Не проводьте аматорську бальну діагностику, щоб вирішити, «достатньо високий» ризик чи ні. Конкретний план, доступ до засобу, намір діяти, недавня спроба або неможливість гарантувати найближчу безпеку потребують невідкладної професійної допомоги.

Якщо ризик безпосередній

- не залишайте людину саму, якщо це безпечно для вас;
- телефонуйте 103 або 112;
- повідомте про конкретні слова, план, засоби, речовини і попередні спроби;
- приберіть доступ до зброї, великих запасів ліків, токсичних речовин, ключів від авто та інших засобів, лише якщо можете зробити це безпечно;
- залучіть ще одного надійного дорослого;
- не погоджуйтеся зберігати це в таємниці;
- не сперечайтесь про мораль, дітей або «егоїзм»;
- не залишайте людину лише з повідомленням номера гарячої лінії.

Якщо людина вже зробила спробу, проковтнула речовину, травмувалася або втратила свідомість, це медична невідкладна ситуація.

Як говорити

Корисно:

«Дякую, що сказав. Я сприймаю це серйозно».

«Я залишуся з тобою, поки ми зв'язуємося з допомогою».

«Зараз нам не треба вирішити все життя. Треба пережити цю годину безпечно».

«Що зробило сьогодні особливо важким?»

«Хто ще може бути з нами?»

Некорисно:

«Ти цього не зробиш».

«Іншим ще гірше».

«Подумай, що ти зробиш із матір'ю».

«Обіцяй, що більше ніколи».

«Ти просто маніпулюєш».

Навіть якщо погроза з'являється під час конфлікту або після межі, не треба самостійно вирішувати, що це «лише маніпуляція». Сприйміть ризик серйозно і передайте оцінку фахівцям. Водночас ви не зобов'язані скасовувати всі межі:

«Я чую, що ти говориш про самогубство. Я викликаю допомогу. Гроші не переказую».

Так ви не винагороджуєте погрозу виконанням вимоги, але й не ігноруєте небезпеку.

План безпеки після гострої хвили

Коли безпосередня небезпека зменшилася, разом із фахівцем варто створити короткий письмовий план:

- мої ранні ознаки погіршення;
- дії, які допомагають пережити хвилю;
- люди й місця, що відволікають і підтримують;
- кому я прямо скажу про ризик;
- контакти фахівців і служб;
- як буде обмежений доступ до небезпечних засобів;
- що робити близьким;
- що робити, якщо план не працює.

Формальна обіцянка «я нічого не зроблю» не замінює оцінки, плану і доступу до допомоги.

ПСИХОЗ, ДЕЗОРІЄНТАЦІЯ І КРАЙНЯ ЗБУДЖЕНІСТЬ

Коли людина сприймає реальність інакше

Людина може чути голоси, бачити те, чого не бачать інші, бути переконаною в переслідуванні, не розуміти, де вона, говорити незв'язно або діяти вкрай підозріло. Причини різні: психічний розлад, речовини, відміна, висока температура, травма голови, неврологічний чи інший медичний стан.

Родина не повинна встановлювати причину на місці.

Термінова оцінка потрібна, якщо людина:

- загрожує собі чи іншим;
- має зброю;
- не може подбати про базову безпеку;
- тяжко дезорієнтована;
- не спить тривалий час і стає дедалі збудженішою;
- має судоми, високу температуру, травму голови, слабкість, порушення мовлення або інші гострі фізичні симптоми;
- поводить себе небезпечно на дорозі, висоті, біля вогню чи води;
- не реагує або має порушене дихання.

Як зменшити напруження

Якщо це безпечно:

- нехай говорить одна спокійна людина;
- зменште шум, світло і кількість глядачів;
- залиште фізичний простір і не блокуйте вихід;
- тримайте руки видимими;
- говоріть короткими реченнями;
- пояснюйте кожну дію перед тим, як її зробити;
- запропонуйте простий вибір із двох безпечних варіантів;
- визнайте почуття, не підтверджуючи марення;
- приберіть дітей і сторонніх;
- викличте професійну допомогу, якщо ризик зростає.

Можна сказати:

«Я бачу, що тобі дуже страшно».

«Я не бачу цієї людини, але розумію, що для тебе загроза здається реальною».

«Я не торкатимуся тебе. Стану ось тут».

«Можемо чекати лікаря тут або в тихішій кімнаті. Що безпечніше?»

Не варто:

- висміювати;
- доводити логікою, що переживання «безглузде»;
- погоджуватися, що переслідувачі справді є;
- робити різкі рухи;
- оточувати людину;
- торкатися без попередження;
- кричати одночасно кільком людям;
- погрожувати поліцією як покаранням;
- самостійно давати не призначені людині заспокійливі препарати;
- фізично стримувати без навчання і крайньої необхідності.

Якщо людина озброєна або небезпечна, відійдіть, не сперечайтесь і повідомте екстреній службі точну інформацію. Ваша безпека не менш важлива.

Після гострого стану

Коли людина стабілізована, родина може хотіти отримати гарантію, що це не повториться. Натомість складіть реалістичний план:

- яка попередня діагностика ймовірної причини;

- які призначення і контроль побічних ефектів;
- ранні ознаки погіршення;
- вплив сну й речовин;
- хто має право отримувати медичну інформацію;
- кого людина хоче бачити своєю підтримкою;
- що робити з дітьми, авто, зброєю й фінансами при погіршенні;
- які контакти доступні ввечері й у вихідні;
- за яких ознак викликати екстрену допомогу.

Не робіть одну людину цілодобовим «домашнім стаціонаром». Розподіліть підтримку і залучіть професійні служби.

Вправа. Моя SOS-картка

Заповніть і зберігайте там, де її легко знайти.

Моя точна адреса:

Екстрені номери:

Дві людини підтримки:

1.

2.

Де зберігається налоксон і коли закінчується строк придатності:

Мої навички першої допомоги треба оновити до:

Відомі медичні стани, алергії й призначені ліки:

Ознаки суїцидального ризику, які вже були:

Ранні ознаки гострого психічного стану:

Де перебуватимуть діти:

Інформація про зброю або інші небезпеки для диспетчера:

Вправа. Розбір після кризи

Заповнюйте після сну й базового відновлення, а не в машині швидкої допомоги.

Що сталося за фактами:

Що ми зробили правильно:

Де втратили час:

Якої інформації або засобів бракувало:

Що треба змінити протягом доби:

Що треба змінити протягом тижня:

Хто з близьких потребує психологічної підтримки:

Яку відповідальність не можна знову покласти на одну людину:

Повернімося до Олега

Олег викликав швидку, застосував налоксон, який родина отримала раніше, і за вказівками диспетчера підтримував дихання доньки. Вона почала дихати краще, але він не скасував виклик і не залишив її саму.

Питання «що саме ти прийняла?» вони обговорювали пізніше з медиками.

Наступного дня Олег відчував одночасно полегшення, лють і бажання замкнути доньку вдома. Замість цього родина переглянула запас налоксону, контакти лікування, доступ до авто й грошей. Олег записався на власну консультацію, бо зрозумів: урятувати життя вчора не означає, що він повинен сам контролювати кожну наступну годину.

Підсумок розділу

У кризі спершу зберігають життя, а не отримують зізнання.

При підозрі на передозування перевірте реакцію і дихання, викликайте допомогу, застосуйте налоксон, якщо він є, підтримуйте дихання і залишайтеся поруч.

Про самогубство можна й треба запитувати прямо. Якщо є безпосередній ризик, не залишайте людину саму, обмежте доступ до засобів безпечно і залучіть екстрену допомогу.

При психозі або крайній збудженості зменшуйте стимули, не сперечайтесь з переживанням, тримайте дистанцію і звертайтеся по оцінку при небезпеці чи гострих фізичних симптомах.

Жодна SOS-дія не робить вас відповідальними за все подальше життя іншої людини.

НЕЗАЛЕЖНА СІМ'Я

РОЗДІЛ 21. ХТО Я, КОЛИ НЕ РЯТУЮ

Вільна субота

Уперше за кілька місяців Ірина мала вільну суботу.

Син перебував у програмі лікування. Телефон не дзвонив. Борг був перевірений, оренда оплачена, на роботі не чекали пояснень.



Ірина могла робити що завгодно.

Вона сіла на кухні й не знала, чого хоче.

Подруга запропонувала прогулянку. Ірина відмовилася. Відкрила серіал, вимкнула. Почала мити вже чисту плиту. Кожні п'ять хвилин перевіряла телефон.

Спокій не відчувався як свобода. Він відчувався як порожнеча перед наступним ударом.

Коли життя довго організоване навколо чужої кризи, припинити рятування недостатньо. Звільнений час не заповнюється автоматично бажаннями, дружбою, сенсом і відпочинком.

Повернення до себе - не урочиста мить, коли ви раптом згадуєте «справжню себе». Це серія малих дій, у яких знову

стають помітними тіло, потреби, цінності, здібності, стосунки і майбутнє.

Роль, яка займала весь простір

Рятувальна роль могла давати:

- відчуття необхідності;
- зрозумілу місію;
- сильні емоції;
- причину не дивитися на власний біль;
- моральну перевагу;
- контакт із близькою людиною;
- надію;
- структуру дня;
- виправдання відкладених рішень;
- ідентичність «я та, хто тримає всіх».

Визнати ці вигоди не означає звинуватити себе в чужій залежності або насильстві. Це допомагає зрозуміти, чому відмова від ролі може відчуватися як втрата.

Якщо просто забрати контроль, не створивши інших джерел сенсу, нервова система шукатиме спосіб повернутися до знайомої інтенсивності.

Не «полюби себе», а поміть себе

Заклик «полюби себе» може злити людину, яка не пам'ятає, коли востаннє спала всю ніч.

Почніть із точніших запитань:

- Чи я голодна?
- Чи мені холодно?
- Де в тілі болить?
- Чого я зараз не витримую?
- Якої інформації бракує?
- Чи потрібен мені контакт або тиша?
- Що я роблю лише зі страху?
- Яке моє маленьке «хочу»?
- Яке моє маленьке «не хочу»?

Помітити потребу не означає негайно її виконати. Але потреба, яку ви не назвали, не має шансу бути врахованою.

Базове відновлення не є дрібницею

Сон, їжа, рух і медична допомога не виліковують складні стосунки. Проте виснажене тіло звужує здатність мислити, регулювати емоції й виконувати межі.

Перевірте:

- коли ви востаннє проходили власний медичний огляд;
- чи приймаєте призначені вам ліки;
- скільки годин реально спите;
- чи їсте регулярно;
- чи є безпечний рух, який не є покаранням;
- скільки кофеїну, алкоголю або заспокійливих використовуєте, щоб витримати;
- чи є симптоми, які давно ігноруєте;
- чи маєте місце, де тіло може розслабитися.

Не перетворюйте турботу про себе на новий проєкт досконалості. Якщо сьогодні доступні склянка води, прийом ліків і двадцять хвилин сну, це не «замало». Це конкретне повернення відповідальності за своє тіло.

Бажання після довгого виживання

Людина може не знати, чого хоче, з кількох причин:

- за бажання карали;
- будь-який план руйнувала криза;
- ресурси завжди йшли іншому;
- вибір здавався небезпечним;
- депресія або виснаження зменшили інтерес;
- усі питання роками звучали як «що йому потрібно?».

Не вимагайте великої відповіді «чого я хочу від життя».

Проведіть малі експерименти:

- чай чи кава;
- тиша чи музика;
- прогулянка чи душ;
- говорити чи побути наодинці;
- завершити одну справу чи свідомо відкласти;
- зустрітися на годину чи відмовитися;
- повернути старе хобі на десять хвилин;
- спробувати нове без обіцянки зробити його частиною особистості.

Після кожного експерименту запитайте:

«Що я відчувала до, під час і після?»

Не «чи було це достатньо корисно?», а «що я про себе помітила?»

Цінності - не вимоги до результату

Мета може залежати не лише від вас: «зберегти шлюб», «щоб син був тверезим», «щоб мати мене зрозуміла».

Цінність описує спосіб, у який ви хочете діяти: чесність, безпека, турбота, гідність, навчання, творчість, справедливість, близькість, свобода.

Якщо для вас важлива турбота, вона не вимагає виконувати кожне прохання.

Якщо важлива сім'я, це не вимагає зберігати небезпечну форму стосунків за будь-яку ціну.

Якщо важлива чесність, вона не вимагає розкривати агресору план виходу.

Якщо важлива свобода, вона не скасовує відповідальності за дітей і спільні зобов'язання.

Цінності допомагають обирати дію в умовах, де результат не гарантований.

Вправа. Цінність у дії

Оберіть три цінності.

Цінність	Як я жила нею в рятувальній ролі	Як можу жити нею без самозникнення	Одна дія цього тижня

Приклад:

Цінність	Стара форма	Нова форма	Дія
Турбота	Платити всі борги сина	Пропонувати контакт лікаря й їжу в межах можливостей	Надіслати один перевірений контакт
Чесність	Викладати все під час сварки	Не брехати й обирати безпечний час	Не прикривати прогул на роботі
Близькість	Бути доступною цілодобово	Мати взаємний контакт	Повечеряти з подругою без телефона на столі

Горе за тим, чого не було

Ви можете сумувати не лише за реальною людиною чи подією, а й за можливістю:

- за батьком, який мав бути тверезим;
- за партнерством, у якому мали ділити відповідальність;
- за дитиною, яку уявляли;
- за домом, який мав бути безпечним;
- за собою, яка могла навчатися, подорожувати або народити ще одну дитину;
- за словами вибачення, яких, можливо, не почуєте.

Це горе не вирішується позитивним мисленням.

Воно може приходити хвилями: після доброї новини, сімейного свята, чужого весілля, тиші в телефоні. Дозволити йому місце не означає відмовитися від майбутнього.

Корисні форми:

- написати лист, який не обов'язково надсилати;
- назвати втрату на терапії або в групі;
- створити особистий ритуал завершення;
- зберегти важливе й відпустити те, що більше не служить;

- дати собі день без великих рішень у річницю складної події;
- говорити з дітьми правдиво й відповідно до віку.

Якщо горе супроводжується тривалою втратою здатності функціонувати, відчаєм або думками про смерть, зверніться по професійну допомогу.

Радість може викликати провину

Перший сміх після кризи іноді лякає:

«Як я можу радіти, коли він страждає?»

Наче радість доводить байдужість.

Але ваш сум не лікує іншу людину. Постійне страждання не є доказом любові.

Радість після хронічного стресу може бути тихою:

- тепла вода;
- сонце на підлозі;
- смак їжі;
- розмова без тривоги;
- година роботи, яку ніхто не перервав;
- сміх дитини;
- музика;
- відчуття, що двері зачинені й безпечно.

Не змушуйте себе «насолоджуватися життям». Просто не карайте себе, коли приємне відчуття з'явилося.

Тривога шукає новий об'єкт

Коли одна криза слабшає, контроль може переміститися:

- з партнера на дитину;
- з речовини на харчування;
- з грошей на здоров'я;
- з одного родича на іншого;
- у надмірну роботу;
- у досконале виконання всіх вправ цієї книги.

Запитайте:

«Я зараз вирішую реальну задачу чи відновлюю знайоме відчуття контролю?»

Ознаки перенесення:

- перевірки збільшуються без нових фактів;
- інша людина просить простору, а ви відчуваєте паніку;
- відпочинок здається небезпечним;
- будь-яка невизначеність стає терміною;
- ваша самооцінка знову залежить від чужого результату.

Це не привід соромити себе. Це сигнал повернутися до паузи, підтримки й власного плану.

Стосунки поза кризою

Хронічна сімейна проблема звужує коло людей. Друзі втомлюються від повторюваних історій. Ви уникаєте їх через сором або брак часу. Частина людей дає ультиматуми. Частина використовує вашу вразливість.

Повернення стосунків може починатися не з повної розповіді, а з малого контакту:

«Я давно зникла через складну сімейну ситуацію. Не готова розповідати все, але хотіла б випити з тобою кави».

Або з чесної межі:

«Я можу говорити про сім'ю п'ятнадцять хвилин, а потім хочу запитати про тебе».

Звертайте увагу на взаємність:

- чи цікавляться вами, а не лише драмою;
- чи можна відмовити;
- чи поважають конфіденційність;
- чи є місце для радості;
- чи не стаєте ви знову єдиним рятівником;
- чи можете просити, не вимагаючи.

Робота, навчання і гроші як частина себе

Відновлення не обмежується емоціями.

Можливо, через кризу ви:

- втратили роботу;
- відмовилися від навчання;
- працюєте нижче можливостей;
- не маєте власного доходу;
- не знаєте сімейних фінансів;
- боїтеся співбесід;
- звикли кидати справи після кожного дзвінка.

Не ставте мету «надолужити все».

Один крок може бути таким:

- оновити резюме;
- дізнатися про курс;
- виділити дві години без телефону;
- відкрити власний законний рахунок;
- зібрати документи про освіту;
- поговорити з кар'єрним консультантом;
- відновити один професійний контакт;
- скласти реальний бюджет.

Економічна опора не гарантує безпеки, але збільшує вибір.

Вправа. Карта моєї особистості

Завершіть речення, не використовуючи ролі «мати», «дружина», «син», «рятівниця» як єдині відповіді.

Мені цікаво:

Я вмію:

Я хочу навчитися:

Мені приємно:

Я не люблю:

Для мене важливо:

Я сумую за:

Я пишаюся:

Я хочу мати у своєму тижні:

Вправа. Колесо повернення

Оцініть не «успішність», а кількість уваги від 0 до 10.

Сфера	Увага зараз	Якої уваги потребує	Найменший крок
Тіло і здоров'я			
Сон і відпочинок			
Безпека			
Гроші й робота			
Друзі й спільнота			

Сфера	Увага зараз	Якої уваги потребує	Найменший крок
Навчання і розвиток			
Творчість і цікавість			
Духовність або сенс			
Гра і задоволення			
Власний простір			

Не обирайте десять кроків. Візьміть одну занедбану сферу і дію, яку можна виконати за тиждень.

Вправа. Десять відсотків життя

Якби наступного тижня чужа криза займала на десять відсотків менше вашої уваги, куди пішли б ці десять відсотків?

Яка одна конкретна дія покаже це в календарі?

Що спробує повернути мене до старої ролі?

Як я відповім:

Повернімося до Ірини

Ірина не знайшла великого покликання тієї суботи.

Вона написала подрузі: «Можу пройтися сорок хвилин». Телефон залишила зі звуком, але поклала в сумку, а не тримала в руці. На прогулянці помітила, що любить запах мокрого листя і давно не говорила ні про що, крім сина.

Наступної суботи вона записалася до стоматолога, якого відкладала два роки.

Це не виглядало як нове життя.

Але нове життя рідко починається з великої сцени. Частіше - із сорока хвилин, які більше не треба заслужити чужою стабільністю.

Підсумок розділу

Відмова від рятування звільняє простір, але не заповнює його автоматично.

Почніть не з вимоги любити себе, а з навички себе помічати. Відновлюйте тіло, малі бажання, цінності, горе, радість, працю, гроші й взаємні стосунки.

Не шукайте остаточну версію себе. Створюйте умови, в яких ваші відповіді знову можуть з'являтися.

Наступний розділ допоможе зібрати мережу підтримки, яка не перетворить ні вас, ні одну близьку людину на єдину службу порятунку.

РОЗДІЛ 22. ПІДТРИМКА, ТЕРАПІЯ І ГРУПИ

Одна людина з шістьма роботами

Андрій телефонував сестрі щоночі.

Вона слухала, коли він боявся за дружину, радила щодо лікування, перевіряла сайти центрів, позичала гроші, забирала племінника і переконувала Андрія поїсти.



Одного вечора сестра не відповіла.

Андрій відчув самотність і падіння всієї системи.

Одна людина виконувала шість робіт:

- друга;
- кризової лінії;
- психотерапевта;
- фінансового резерву;
- няні;
- консультанта з лікування.

Підтримка стала крихкою не тому, що сестра була ненадійною. А тому, що жодна людина не може безкінечно бути всією інфраструктурою.

Мережа підтримки - це не список людей, яким можна цілодобово скидати тривогу. Це розподіл різних потреб між різними джерелами з повагою до їхніх меж і компетентності.

Яка саме допомога потрібна

Слово «підтримка» надто широке. Уточніть функцію.

Потреба	Хто або що може допомогти
Невідкладна безпека	Екстрена служба, кризовий центр
Медичне питання	Лікар, профільна служба
Насильство	Спеціалізована служба, юрист, безпечне місце
Емоційне опрацювання	Психотерапевт, психолог, група
Досвід рівних	Група взаємодопомоги, спільнота
Фінанси	Банк, фінансовий консультант, юрист
Діти	Педіатр, дитячий психолог, школа, служба захисту
Побут	Друг, родич, платна допомога, громада
Відпочинок і людський контакт	Друзі, хобі, спільнота
Духовний сенс	Обрана духовна спільнота або практика

Друг може вислухати. Він не зобов'язаний визначати схему лікування. Терапевт допомагає опрацьовувати ваші реакції, але не замінює адвоката. Група дає досвід рівних, але не є екстреною службою.

Ясність захищає і вас, і помічника.

Індивідуальна терапія

Терапія може бути корисною, якщо ви:

- постійно живете в тривозі;
- не можете виконувати межі;
- пережили насильство або багато криз;
- втратили сон, інтерес, працездатність;
- повторюєте схожі стосунки;
- не розрізняєте власні потреби;

- відчуваєте сильний сором або провину;
- самі вживаєте речовини, щоб витримати;
- маєте думки про самопошкодження чи смерть;
- хочете прийняти складне рішення без тиску.

Мета терапії не обов'язково «врятувати стосунки» або «навчити відпускати». Вона може полягати в тому, щоб:

- стабілізувати стан;
- відновити відчуття безпеки;
- розпізнати цикл;
- працювати з травматичними реакціями;
- тренувати межі;
- оплакувати втрати;
- повернути здатність обирати;
- лікувати власний психічний розлад, якщо він є.

Як обирати фахівця

Поставте запитання до початку або на першій зустрічі:

1. Яка у вас освіта, кваліфікація і право на практику?
2. Який досвід роботи із залежністю в сім'ї, травмою і насильством?
3. Як ви розумієте співзалежність: як діагноз чи опис патернів?
4. Як оцінюєте суїцидальний ризик і домашнє насильство?
5. Що робите, якщо є активне вживання у члена сім'ї?
6. Які методи використовуєте і чому?

7. Які межі конфіденційності?
8. Як відбувається оплата, скасування й завершення роботи?
9. Як ми зрозуміємо, що терапія допомагає?
10. До кого ви скеруєте, якщо питання поза вашою компетентністю?

Хороший фахівець не зобов'язаний знати все. Важливо, щоб він визнавав межі й умів скеровувати.

Ознаки робочого контакту

Ви не завжди почуватиметеся приємно після сесії. Але з часом має з'являтися більше ясності, вибору і здатності діяти.

Корисні ознаки:

- вас не соромлять;
- фахівець не діагностує відсутню людину за вашою розповіддю;
- не обіцяє контролювати чужу тверезість через вашу поведінку;
- розрізняє конфлікт і насильство;
- не нав'язує примирення або розрив;
- пояснює метод і цілі;
- поважає запитання;
- переглядає план, якщо немає прогресу;
- підтримує автономію без ігнорування небезпеки;
- не створює таємних подвійних стосунків.

Червоні прапорці:

- «Усе сталося, бо ви недостатньо жіночна/мужній»;
- «Ви на сто відсотків створили його залежність»;

- «Треба негайно пробачити»;
- «Справжня любов вимагає терпіти»;
- «Не звертайтеся до лікарів і не приймайте призначені ліки»;
- «Я гарантую, що він повернеться»;
- тиск купити дорогий пакет або привести всю сім'ю;
- сексуальні, фінансові чи інші порушення меж;
- розголошення інформації без правової або безпекової підстави;
- знецінення вашого страху перед насильством.

Ви можете запитати про сумнів, змінити фахівця або завершити роботу. Якщо є професійне порушення, дізнайтеся про механізм скарги.

Парна і сімейна терапія

Сімейна робота може допомогти змінити комунікацію, розподіл ролей, підтримку лікування і план після кризи. Вона не означає, що всі однаково винні.

Перед спільними сесіями потрібна окрема оцінка:

- чи є насильство або примусовий контроль;
- чи безпечно говорити чесно;
- чи не буде покарання після зустрічі;
- чи перебувають учасники у стані, здатному підтримувати контакт;
- що є спільною метою;
- які правила конфіденційності;
- чи має фахівець відповідну компетентність.

При активному страху й насильстві спільна терапія може бути недоречною або небезпечною. Це не означає, що постраждала людина «не готова працювати над стосунками».

Групи взаємодопомоги

Група може дати те, чого бракує в ізоляції:

- досвід «я не одна»;
- мову для власних переживань;
- приклади різних рішень;
- регулярність;
- практику говорити й слухати;
- надію без обіцянки;
- доступну або безкоштовну підтримку.

Існують різні формати: дванадцятикрокові спільноти для родичів, світські програми навичок, психоосвітні групи, групи при клініках, групи для постраждалих від насильства, батьківські та терапевтичні групи.

Одна група не представляє весь підхід. Якщо перша не підійшла, можна спробувати іншу.

Що перевірити в групі

- хто веде або координує;
- чи це група рівних, чи професійна терапія;
- які правила конфіденційності;
- чи можна просто слухати;
- чи є тиск прийняти одну віру або ідеологію;
- чи забороняють медичне лікування;

- чи дають небезпечні юридичні й медичні поради;
- чи поважають різні рішення щодо стосунків;
- чи є правила щодо домагань, грошей і приватних контактів;
- що роблять при повідомленні про насильство або суїцид;
- чи зрозуміла вартість;
- як захищена онлайн-зустріч.

Фраза учасника «тобі треба піти» або «ти мусиш залишитися» є його думкою, а не професійним призначенням.

Груповий принцип може бути корисним і водночас не підходити до вашої конкретної небезпеки, культури, віри чи правової ситуації. Залишайте собі право перевіряти.

Анонімність не дорівнює гарантованій таємниці

Учасники можуть обіцяти конфіденційність, але група не завжди має професійні та правові механізми її забезпечення.

Для онлайн-груп перевірте:

- чи видно ваше повне ім'я;
- чи дозволений запис;
- хто має посилання;
- чи можна вимкнути камеру;
- що видно у фоні;
- чи безпечно вам говорити вдома;
- чи зберігається чат;
- як модерують небезпечну поведінку.

Не повідомляйте адресу, фінансові дані або подробиці плану виходу лише тому, що атмосфера здається близькою.

Підтримка рівних і межі

Людина з подібним досвідом може дуже точно розуміти ваш біль. Але подібний досвід не робить її лікарем, юристом або власником вашого рішення.

Здоровий контакт із рівним:

- не вимагає цілодобової доступності;
- не карає за інший вибір;
- не збирає гроші без прозорості;
- не створює романтичної або сексуальної залежності під виглядом наставництва;
- не змушує розкривати травму;
- визнає потребу в професійній допомозі;
- не просить приховувати небезпечні події.

Ви також відповідаєте за свої межі:

«Чи маєш ти зараз десять хвилин вислухати?»

«Мені потрібна присутність, не порада».

«Це екстрена ситуація, тому я телефоную службі, а не лише тобі».

Психіатрична і медична допомога для вас

Родичі іноді настільки зосереджені на діагнозах іншої людини, що не звертаються зі своїми симптомами.

Професійна оцінка потрібна, якщо у вас:

- тривале безсоння;
- панічні напади;

- депресивний стан;
- нав'язливі спогади або кошмари;
- різке схуднення чи набір ваги;
- проблемне вживання алкоголю, заспокійливих або інших речовин;
- нездатність виконувати роботу й базові справи;
- думки про самопошкодження або смерть;
- незвичні періоди крайнього збудження, відсутності сну чи втрати контакту з реальністю.

Не приймайте чужі ліки й не змінюйте призначення самостійно. Лікувати власний стан не означає «відволіктися від справжньої проблеми». Ваше здоров'я є справжньою проблемою, якщо воно страждає.

Коли допомога недоступна або дорога

Пошук підтримки не повинен закінчуватися порадою «знайдіть хорошого терапевта», якщо людина не може оплатити приватну практику.

Перевірте:

- сімейного лікаря і державні служби;
- місцеві центри психічного здоров'я;
- громадські й благодійні організації;
- кризові лінії;
- безкоштовні групи взаємодопомоги;
- програми для ветеранів, переселенців, постраждалих від війни або насильства;
- університетські клініки;

- фахівців зі змінною оплатою;
- короткі психоосвітні програми;
- перевірені онлайн-формати.

Доступність і якість змінюються. Попросіть кілька джерел, перевірте кваліфікацію й не передавайте конфіденційні дані неперевіреному сервісу.

Поки ви чекаєте допомогу, корисними залишаються базовий план безпеки, одна надійна людина, режим сну й їжі настільки, наскільки можливо, та чіткі екстрені контакти. Це не заміна лікування, а міст до нього.

Мережа замість героя

Намалюйте три кола.

Перше коло - невідкладне: служби, кризова лінія, безпечне місце, людина, яка може приїхати.

Друге коло - професійне: лікар, терапевт, юрист, дитячий фахівець, консультант із залежності.

Третє коло - життєве: друзі, родичі, група, колеги, сусіди, спільнота, хобі.

Одна й та сама людина може бути у двох колах, але не повинна закривати всі функції.

Для кожного контакту запишіть:

- з чим можна звертатися;
- у який час;
- яким способом;
- чого ця людина не може;

- що ви можете дати взаємно.

Вправа. Аудит підтримки

Потреба	Хто допомагає зараз	Чи відповідає компетентність	Якої ланки бракує	Наступний крок
Екстрена безпека				
Мое психічне здоров'я				
Медичні питання				
Насильство				
Право і фінанси				
Діти				
Побут				
Дружба і відпочинок				

Вправа. Перший контакт із фахівцем

Моя головна проблема одним абзацом:

Як це впливає на сон, тіло, роботу і стосунки:

Чи є насильство або безпосередня небезпека:

Якої допомоги я шукаю:

Три запитання фахівцю:

1. _____

2. _____

3. _____

Мої обмеження щодо часу, грошей, мови або доступності:

Повернімося до Андрія

Андрій вибачився перед сестрою не за те, що потребував допомоги, а за те, що непомітно зробив її єдиною опорою.

Вони домовилися: неекстрені розмови - до десятої вечора і після запитання, чи має вона сили. Двічі на тиждень племінника забирав не лише вона, а ще один родич. Медичні питання Андрій записував для консультації, а не ніс сестрі. Для нічної кризи мав окремий список служб.

Сестра залишилася близькою людиною.

Саме тому їй більше не треба було бути цілою системою.

Підсумок розділу

Підтримка стає стійкою, коли різні потреби мають різні адреси.

Терапія, група, медицина, юридична допомога, дружба й екстрена служба виконують не однакову роботу. Перевіряйте кваліфікацію, безпеку, конфіденційність і власне право вибору.

Не кожен формат підійде. Поганий досвід з одним фахівцем або групою не доводить, що ви не здатні отримувати допомогу.

Останній розділ перетворить усі попередні рішення на маршрут дев'яноста днів: достатньо конкретний, щоб почати, і достатньо нучй, щоб пережити реальне життя.

РОЗДІЛ 23. 90 ДНІВ ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ

План, який не залежить від чужої тверезості

Людмила вже складала плани.

«Тридцять днів без алкоголю - і повертаємо спільний бюджет».

«Три місяці в центрі - і все починаємо спочатку».

«Якщо він ходитиме на групу, я перестану тривожитися».

Кожний план ставив її життя в залежність від чоловікового результату. Коли він зривався або відмовлявся, зникав і її маршрут.

Цей дев'яностоденний план побудований інакше.

У ньому можуть бути спільні домовленості. Але показником вашого руху не буде кількість чужих тверезих днів.

Ваші показники:

- чи розпізнаєте небезпеку;
- чи дієте за SOS-планом;
- чи зменшили фінансовий і житловий ризик;

- чи повертаєте чужу відповідальність;
- чи виконуєте одну важливу межу;
- чи маєте більше одного джерела підтримки;
- чи відновлюєте сон, здоров'я, роботу і стосунки;
- чи швидше повертаєтеся до плану після старої реакції.

Дев'яносто днів - не магічний термін. Це достатньо довгий відрізок, щоб побачити патерн, і достатньо короткий, щоб не відкладати життя «до остаточного одужання».

Перед днем першим: двері безпеки

Якщо зараз є:

- насильство або погроза;
- підозра на передозування;
- суїцидальний намір;
- зброя;
- гострий психоз або крайня збудженість;
- дитина в небезпечному середовищі;
- медична невідкладна ситуація;

не починайте з щоденника звичок. Відкрийте відповідний кризовий маршрут і зверніться по допомогу.

План розвитку працює лише поверх мінімальної безпеки.

Правила дев'яноста днів

1. Не більше трьох активних змін одночасно.

2. Безпека важливіша за послідовність. План можна змінити через новий ризик.

3. **Чужий вибір не є вашим показником.**
4. **Зрив старої поведінки - дані, не вирок.**
5. **Великі фінансові, медичні й юридичні рішення перевіряються з фахівцем.**
6. **Дитина не стає помічником плану.**
7. **Відпочинок є частиною роботи.**
8. **Щотижневий огляд коротший за щоденне самозвинування.**

Ваша вихідна точка

Оцініть останні два тижні, а не найкращий день.

Сфера	0 - критично	10 - стабільно	Моя оцінка
Фізична безпека	Постійна загроза	Є план і безпечний простір	
Сон	Майже не сплю	Достатньо відновлююся	
Фінанси	Немає контролю доступів	Базові ресурси захищені	
Межі	Лише погрози або їх немає	Виконую конкретні дії	
Екстрений план	Не знаю, що робити	Є контакти, навички, засоби	
Підтримка	Одна людина або ніхто	Є розподілена мережа	
Мое здоров'я	Ігнорую	Отримую потрібну допомогу	
Діти	Втягнуті у кризу	Мають захист і віковий план	
Робота і побут	Криза руйнує все	Є мінімальна стабільність	
Власне життя	Майже відсутнє	Є регулярний простір для себе	

Не намагайтеся підняти кожну оцінку до десяти. Оберіть три найважливіші сфери, починаючи з безпеки.

ДНІ 1-7. СТАБІЛІЗАЦІЯ І СПОСТЕРЕЖЕННЯ

Завдання тижня

1. Заповнити SOS-картку.
2. Перевірити безпеку дітей.
3. Визначити одну людину підтримки.
4. Вести короткий журнал циклу.
5. Захистити одну критичну точку доступу.
6. Відновити одну базову потребу тіла.

Не оголошуйте десять нових правил. Перший тиждень потрібен, щоб побачити реальність і зменшити найбільший ризик.

Щоденний запис на три хвилини

Дата: _____

Що сталося за фактами:

Що я відчула і зробила:

Що належало мені, іншій людині, було спільним:

Одна дія для себе сьогодні:

Не використовуйте журнал для стеження за кількістю речовини, якщо це ставить вас під загрозу або поглинає весь день.

Результат до дня сьомого

Не «він визнав проблему».

А:

- я знаю, кому телефонувати;
- дитина знає свою просту частину плану;
- я бачу один повторюваний цикл;
- одна критична точка доступу стала безпечнішою;
- я зробила один крок для сну, їжі або здоров'я.

ДНІ 8-30. ОДНА МЕЖА І ОДНА ОПОРА

Оберіть межу з найбільшим ефектом

Не найкрасивішу, а ту, що реально захищає.

Приклади:

- не давати авто людині у небезпечному стані;
- не переказувати готівку;
- припиняти розмову при образах;
- не залишати дитину з нетверезим дорослим;

- не брехати роботодавцю;
- не дозволяти доступ до вашого рахунку;
- ночувати в безпечному місці після погроз.

Запишіть:

Факт, **на** **який** **реагую:**

Моя дія: _____

Як виконаю: _____

Ризик реакції: _____

План **після** **межі:**

Хто підтримає: _____

Якщо межа стосується житла, дітей, спільного майна або насильства, перевірте юридичну й фізичну безпеку до оголошення.

Додайте професійну або групову опору

До дня тридцятого зробіть не лише пошук, а один контакт:

- консультація для себе;
- відвідування групи;
- розмова із сімейним лікарем;
- дзвінок у службу протидії насильству;

- юридична консультація;
- дитяча консультація;
- курс першої допомоги.

Якщо перший контакт не підходить, наступною дією є пошук другого, а не висновок «допомоги немає».

Огляд дня тридцятого

- Що стало безпечнішим?
- Який цикл я бачу раніше?
- Де межа працює?
- Де я погрожую, але не дію?
- Яка реакція найчастіше змушує мене відступити?
- Чи не стала одна людина всією моєю підтримкою?
- Що відбувається з дітьми?
- Яка нова інформація змінює план?

Не оцінюйте місяць лише за кількістю конфліктів. Після зміни старої системи конфліктів спочатку може стати більше. Дивіться на безпеку, ясність і виконання власних дій.

ДНІ 31-60. ВІД ПРИПИНЕННЯ ДО ПОБУДОВИ

Перший місяць часто складається з «не»: не платити, не брехати, не їхати, не сперечатися.

Другий додає «так» вашому життю.

Три будівельні кроки

Оберіть по одному:

Для тіла

- медичний огляд;
- стабільніший час сну;
- регулярний прийом призначених ліків;
- рух двічі на тиждень;
- зменшення власного ризикованого вживання з професійною допомогою.

Для самостійності

- власний фінансовий огляд;
- резюме або курс;
- відновлення документа;
- юридична консультація;
- дві години захищеного робочого часу на тиждень.

Для зв'язку і сенсу

- регулярна група;
- зустріч із другом;
- повернення до творчості;
- волонтерство в межах сил;
- духовна практика;
- заняття, не пов'язане з проблемою залежності.

Дія має з'явитися в календарі. «Більше дбати про себе» не має дати й часу.

Перегляд допомоги іншій людині

На середині маршруту перевірте кожну регулярну допомогу:

Моя дія	Чи збільшує безпеку	Чи підтримує самостійність	Ціна для мене/дітей	Залишити, змінити, припинити

Не припиняйте медично необхідну або юридично обов'язкову підтримку без консультації. Але не зберігайте дію лише тому, що «ми завжди так робили».

Розмова про наступний крок

Якщо це безпечно, використовуйте структуру розділу 17:

- один факт;
- ваше занепокоєння;
- відкрите запитання;
- відображення відповіді;
- одна пропозиція;
- одна межа.

Не робіть розмову іспитом вашого прогресу. Інша людина може відмовитися. Ваш крок усе одно відбувся, якщо ви говорили ясно й діяли в межах своїх прав.

Огляд дня шістдесятого

Запитайте:

- Чи мій світ став хоча б трохи ширшим за кризу?
- Що з'явилося в календарі для мене?
- Чи зменшилася фінансова експозиція?
- Чи краще захищені діти?
- Чи знаю я різницю між неекстреною тривогою й SOS?

- Чи можу я назвати свою потребу без довгого виправдання?
- Яка підтримка справді допомагає?
- Яку мету треба зменшити або змінити?

ДНІ 61-90. ЗАКРІПЛЕННЯ І ВИБІР

Третій місяць не є фінішем. Це час перевірити, що витримує реальність.

Залиште три опори

Наприкінці дев'яноста днів у вас мають залишитися не двадцять правил, а щонайменше:

1. **Один актуальний план безпеки.**
2. **Одна виконувана межа.**
3. **Одна регулярна форма підтримки для себе.**

До них додайте один напрям власного життя, який продовжуватимете наступні три місяці.

Рішення про стосунки

Дев'яносто днів можуть дати більше даних для складного рішення: залишатися, дистанціюватися, змінювати формат контакту, юридично оформлювати розрив або продовжувати спільну роботу.

Не існує універсальної відповіді лише за словом «співзалежність».

Оцініть:

- фізичну безпеку;
- насильство і примус;

- готовність кожної сторони брати відповідальність;
- реальні дії, а не обіцянки;
- вплив на дітей;
- фінансові й житлові можливості;
- стан здоров'я;
- правові умови;
- наявність підтримки;
- ваші цінності й межі.

Не вимагайте від себе прийняти остаточне рішення до довільної дати, якщо безпека дозволяє збирати інформацію. І не використовуйте невизначеність як причину безкінечно відкладати захист від небезпеки.

Якщо інша людина почала одужувати

Її прогрес може принести не лише радість, а й нові труднощі.

Ви можете:

- не довіряти;
- продовжувати перевіряти;
- боятися кожної зміни настрою;
- вимагати швидкого відшкодування всього;
- втратити звичну роль;
- сердитися, що тепер усі хвалять її, а ваш біль не помічають.

Одужання іншої людини не скасовує вашої історії. Довіра повертається через час, прозорість і послідовність, а не через вимогу «забудь минуле».

Домовтеся про:

- фінансовий доступ;
- дітей;
- житло;
- ранні ознаки ризику;
- конфіденційність лікування;
- спосіб говорити про підозру без допиту;
- вашу окрему підтримку;
- темп відновлення близькості.

Ви не повинні ставати контролером лікування. Людина може сама повідомляти те, чим готова ділитися, і погоджувати конкретні спільні правила.

Якщо нічого не змінилося в іншій людині

Ваші дев'яносто днів не марні.

Можливо, людина продовжує вживати, відмовляється від допомоги або злиться на межі. Ви все одно могли:

- навчитися розпізнавати передозування;
- захистити дитину;
- припинити один фінансовий витік;
- отримати юридичну інформацію;
- повернути сон;
- розширити підтримку;
- чесніше побачити реальність;
- підготувати безпечний вихід;
- відмовитися від ролі єдиного рятівника.

Повернення до себе не є прихованою технікою, яка гарантовано змінить іншу людину. Воно цінне саме по собі.

Якщо ви повернулися до старого циклу

Можливо, ви знову заплатили, збрехали, перевірили телефон, скасували межу або відклали власну консультацію.

Зробіть короткий ремонт:

1. Назвіть дію без образи себе.
2. Перевірте, чи є негайна шкода, яку треба зменшити.
3. Знайдіть пусковий момент.
4. Скажіть правду тим, кого стосується, якщо це безпечно.
5. Відновіть одну межу.
6. Зв'яжіться з підтримкою.
7. Спростіть план на наступні сім днів.

Не починайте всю книгу «правильно» з першої сторінки як покарання. Поверніться до тієї вправи, яка відповідає теперішній точці.

Щотижневий огляд на двадцять хвилин

Дата: _____

Безпека: чи з'явився новий ризик?

Факти: що реально сталося?

Моя дія: що я зробила у своєму полі відповідальності?

Старий цикл: де я в нього повернулася?

Межа: чи виконала, чи треба змінити?

Підтримка: з ким була в контакті?

Моє життя: що було не про кризу?

Один крок наступного тижня:

Табло процесу

Раз на тиждень поставте позначку, не оцінюючи себе як людину.

Тиждень	SOS-план актуальний	Одна межа виконана	Базова турбота	Контакт підтримки	Час для свого життя
1					

Тиждень	SOS-план актуальний	Одна межа виконана	Базова турбота	Контакт підтримки	Час для свого життя
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

Порожня клітинка не скасовує попередні. Вона показує, де потрібна увага.

Мій план після дня дев'яностого

Три зміни, які відбулися в мені або моїх діях:

1. _____

2. _____

3. _____

Що стало безпечнішим:

Яка межа залишається:

Яку межу треба переглянути:

Моя регулярна підтримка:

Одна сфера життя на наступні дев'яносто днів:

Рішення, для якого потрібні додаткові дані:

Дата наступного огляду:

Лист собі в наступну кризу

Напишіть його в спокійніший день.

«Якщо ти читаєш це, значить знову страшно.

Факти, які ти схильна забувати:

Ти не зобов'язана вирішити все сьогодні. Спочатку перевір:

Ознаки, за яких треба викликати допомогу:

Межа, яку не треба скасовувати лише через чужий гнів:

Люди, яким можна подзвонити:

Те, що допомагало твоєму тілу раніше:

Ти маєш право:

Одна наступна дія:

»

Повернімося до Людмили

На дев'яностий день чоловік Людмили не мав дев'яноста днів тверезості.

У нього був період лікування, повернення до вживання і нова консультація. Це була його історія.

У Людмили з'явилося інше табло.

Вона не давала ключі від авто у небезпечному стані. Мала окремий резерв на базові витрати. Донька більше не телефонувала їй із запитанням, чи треба перевірити тата. Раз на тиждень Людмила відвідувала групу. Двічі скасувала межу щодо грошей і двічі повернула її, розібравши пусковий момент.

Вона ще боялася.

Але страх більше не був єдиним автором її дня.

Підсумок розділу

План повернення до себе вимірює ваші дії, а не чужий результат.

Перші сім днів потрібні для безпеки й спостереження. До дня тридцятого з'являються одна межа і одна опора. Другий місяць додає тіло, самостійність і життя поза кризою. Третій закріплює те, що працює, і допомагає приймати рішення на основі фактів.

Не потрібно пройти маршрут без помилок. Потрібно навч~~итися~~ повертат~~ися~~.

РОЗДІЛ 24. ВИ ВНЕСЛИ СВОЮ ТРЕТИНУ

На початку книги ви, можливо, хотіли одного: отримати інструкцію, як змусити близького припинити вживати.

Тепер питання змінилося.

Що ви робитимете зі своїм життям, грошима, домом, словами й любов'ю, незалежно від чужої сьогоднішньої відповіді?

У цьому питанні немає відмови від близького. Є доросла опора.

Ви не викликали залежність одноосібно. Не можете контролювати її самі. Не здатні вилікувати іншу людину замість неї. Але ваша третина має вагу. Ви можете перестати брехати, оплачувати руйнування, змішувати межу з погрозою, робити дітей свідками й відкладати себе до чужої тверезості.

Можете об'єднатися з професійною допомогою, говорити однією політикою, підтримувати відповідальні дії й не торгуватися з активним вживанням.

Можете повернутися до власного життя.

Шістдесятий день

Пройдіть авторський тест повторно. Порівняйте цифру й факти. Де ви стали вільнішими? Яку межу втримали? Яку рятівну дію припинили? Що повернули собі?

Якщо бал не змінився, це не привід красиво переписати відповіді. Перевірте формат роботи. Можливо, ви багато читали й мало діяли. Можливо, залишилися без підтримки. Можливо, рівень тиску у вашому домі потребує індивідуального плану.

Результат 54 і вище або 36+ без поведінкової динаміки за два місяці є моєю авторською межею, після якої я раджу не залишатися в самопомозі.

Дев'яностий день

До дев'яностого дня у вас повинні з'явитися не ідеальні стосунки, а робоча система:

- одна межа, яку ви виконуєте;
- правило щодо грошей;
- людина або група для підтримки;

- план дій у кризі;
- щотижнева дія для власного життя;
- ясний маршрут професійної допомоги для залежного, коли він готовий діяти.

Не вимірюйте своє одужання лише чужою тверезістю. Це його третина. Вимірюйте тим, чи перестали ви зникати.

Як продовжити роботу

Книжка дає карту. Робоча тетрадь допомагає щодня пройти ОПОРА й побачити динаміку. Для багатьох сімей наступним кроком стає «Школа незалежної сім'ї», де знання перетворюються на навички з супроводом і групою людей, які розуміють цю реальність без довгих пояснень.

Якщо близька людина продовжує вживати, має небезпечні наслідки або погоджується на допомогу, сімейна робота повинна йти поруч із професійною оцінкою та програмою відновлення. Школа для рідних і реабілітація для залежного вирішують різні частини однієї задачі.

Вам не треба чекати, доки інший визнає проблему, щоб почати власне одужання.

Місія після болю

Сім'ї, які пройшли цей шлях, часто стають опорою для інших. Не рятівниками й не проповідниками. Людьми, які можуть вислухати, назвати правду, дати контакт допомоги й показати, що життя не закінчується в нічному дзвінку.

Якщо кожна сильніша сім'я підтримає одну родину на початку шляху, навколо залежності стане менше сорому й самотності. Це гідний спосіб перетворити пережите на сенс.

Ви не відповідаєте за весь світ. Не відповідаєте за чужі сто відсотків.

Внесіть свою третину.

І живіть своє життя так, щоб у ньому знову були ви.

Павло Ашотович Казар'ян

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1. КАРТКА ШВИДКОЇ ДІЇ

Виріжте або сфотографуйте цю сторінку після перевірки місцевих номерів.

Людина не реагує або не дихає нормально

1. Перевірити реакцію і дихання.
2. Телефонувати 103 або 112.
3. Повідомити про підозру на передозування.
4. Дати налоксон, якщо є, за інструкцією.
5. Підтримувати дихання або проводити СЛР за вказівками диспетчера і відповідно до навчання.
6. Повторити налоксон через дві-три хвилини за відсутності реакції, якщо є наступна доза.
7. Залишатися поруч. При нормальному диханні й відсутності повної свідомості - стабільне бокове положення, якщо немає підозри на травму.

Не залишати «проспатися». Не використовувати холодний душ, нашатир, удари, каву, алкоголь, сіль або невідомі препарати.

Людина говорить про самогубство

Запитати прямо: «Ти думаєш про самогубство?»

Якщо є намір, план, засіб, визначений час, недавня спроба або гостре сп'яніння:

1. Не залишати саму, якщо це безпечно для вас.
2. Телефонувати 103 або 112.
3. Безпечно обмежити доступ до засобів.
4. Не обіцяти таємницю.
5. Не сперечатися і не соромити.

Є насильство або зброя

1. Не сперечатися і не намагатися забрати зброю.
2. Дістатися безпечного місця.
3. Телефонувати 102 або 112.
4. Діяти за планом для дітей.
5. Не повідомляти план виходу, якщо це підвищить ризик.

Людина в психозі або крайній збудженості

1. Одна спокійна людина говорить коротко.
2. Залишити дистанцію і вихід.
3. Зменшити шум і кількість людей.
4. Не сперечатися з маренням і не підтверджувати його.
5. При загрозі, дезорієнтації або гострих фізичних симптомах телефонувати 103 або 112.

Мої контакти

Точна адреса: _____

Людина 1: _____

Людина 2: _____

Лікар/служба: _____

Безпечне місце: _____

Де налоксон: _____

Де документи: _____

Кодове слово: _____

ДОДАТОК 2. ФРАЗИ, ЯКІ МОЖНА ВЗЯТИ ІЗ СОБОЮ

Коли потрібна пауза

- «Я не ухвалюю це рішення зараз. Повернуся до нього завтра».
- «Я надто схвильована, щоб продовжувати безпечно».
- «Я завершу розмову і зв'яжусь о десятій».

Коли просять гроші

- «Готівку не переказую. Можу замовити продукти в межах цієї суми».
- «Борг не оплачую, доки не перевірю документи».
- «Новий кредит на себе не оформлюю».

Коли пропонуєте допомогу

- «Я можу знайти контакти, але дзвінок робиш ти».
- «Можу бути поруч під час розмови з лікарем».
- «Яку одну допомогу ти просиш від мене?»
- «Який найменший крок ти готовий розглянути?»

Коли людина заперечує

- «Ми бачимо це по-різному. Я не буду сперечатися про назву».
- «Я знаю не все. Я знаю конкретний наслідок: ти керував небезпечно».
- «Ти можеш відмовитися від розмови. Моя дія щодо машини не змінюється».

Коли порушують межу

- «Я не залишаюся в розмові, де мене ображають».
- «Я повторю свою відповідь один раз: ні».
- «Ти можеш злитися. Я не змінюю рішення через крик».
- «Якщо є загроза, я йду і звертаюся по допомогу».

Коли погрожують самогубством після вашого «ні»

- «Я сприймаю твої слова серйозно і викликаю допомогу. Моя фінансова межа не змінюється».

Коли говорите з дитиною

- «Це не через тебе».
- «Ти не мусиш лікувати або заспокоювати дорослого».
- «Якщо страшно, можна розповідати».
- «Твоє завдання - відійти й покликати безпечного дорослого».

Коли просите підтримку для себе

- «Чи маєш десять хвилин просто вислухати?»
- «Мені не потрібна порада. Допоможи відрізнити факти від страху».
- «Після розмови нагадай мені не скасовувати рішення до ранку».
- «Це виходить за межі дружньої підтримки. Я звернуся до фахівця».

ДОДАТОК 3. КОРОТКИЙ СЛОВНИК

Абстинентний стан - сукупність симптомів, які можуть виникати після зменшення або припинення певної речовини. Для деяких речовин стан може бути медично небезпечним.

Автономія - право людини на власні рішення в межах закону і прав інших людей.

Гострий психічний стан - різке порушення мислення, сприйняття, настрою або поведінки, яке може вимагати термінової оцінки.

Залежність / розлад, пов'язаний з уживанням речовин - стан, у якому вживання триває попри значущі наслідки та може супроводжуватися втратою контролю, сильним потягом,

толерантністю й іншими симптомами. Діагноз встановлює кваліфікований фахівець.

Зменшення шкоди - практики, що знижують ризик смерті, інфекцій та інших наслідків, навіть якщо людина ще не припинила вживання.

Межа - конкретна дія, яку ви робите для захисту свого тіла, часу, грошей, простору, прав або безпеки.

Налоксон - препарат, який тимчасово усуває небезпечне пригнічення дихання, спричинене опіоїдами.

Передозування - тяжкий, потенційно смертельний стан через дію речовини або поєднання речовин.

Примусовий контроль - система дій, якими людина обмежує свободу іншої через страх, ізоляцію, нагляд, погрози, економічний або інший примус.

Психоз - стан, у якому може суттєво порушуватися контакт із реальністю, зокрема через марення, галюцинації або дезорганізоване мислення.

Співзалежність - у цій книзі не діагноз, а робоча назва патернів, за яких чужа криза, страх, контроль і рятування витісняють власне життя.

Толерантність - зниження відповіді на ту саму дозу речовини з часом. Після перерви толерантність може знизитися, а звична раніше доза стати смертельно небезпечною.

CRAFT - підхід для близьких людей, що навчає комунікації, безпеки, позитивного підкріплення здоровішої поведінки та турботи про власне життя без конфронтаційного примусу.

ДОДАТОК 4. ДЖЕРЕЛА І ДОКАЗОВІ ОПОРИ

Це популярна книга, а не клінічний протокол. Нижче наведені ключові джерела, на яких ґрунтуються твердження про сімейну підтримку, лікування, насильство і кризові дії. Перед новим виданням рекомендації та контакти треба оновити.

Сім'я, залежність і залучення до допомоги

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. *Substance Use Disorder Treatment and Family Therapy. Treatment Improvement Protocol 39.* 2020. Документ описує вплив розладів, пов'язаних з уживанням речовин, на сімейну систему, можливості сімейної терапії, потребу працювати без стигми й урахувати безпеку.

<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/tip-39-treatment-family-therapy-pep20-02-02-012.pdf>

Miller W. R., Meyers R. J., Tonigan J. S. Engaging the unmotivated in treatment for alcohol problems: a comparison of three strategies for intervention through family members. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 1999;67(5):688-697.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10535235/>

Kirby K. C. та ін. Community reinforcement training for family and significant others of drug abusers: a unilateral intervention to increase treatment entry of drug users. *Drug and Alcohol Dependence.* 1999;56(1):85-96.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10462097/>

Термін «співзалежність»

Stafford L. L. Is codependency a meaningful concept? *Issues in Mental Health Nursing.* 2001;22(3):273-286.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11885212/>

Hands M., Dear G. Co-dependency: a critical review. *Drug and Alcohol Review.* 1994;13(4):437-445. Огляд показує неоднорідність визначень і брак єдиної робочої концепції, тому в цій книзі термін не використовується як діагноз.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16818359/>

Лікування розладу, пов'язаного з уживанням опіоїдів

World Health Organization. Оновлення рекомендацій щодо лікування опіоїдної залежності та запобігання передозуванню. 2026.

<https://www.who.int/news/item/02-04-2026-who-updates-guidelines-on-opioid-dependence-treatment-and-overdose-prevention>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. *TIP 63: Medications for Opioid Use Disorder.* 2021.

<https://www.samhsa.gov/resource/ebp/tip-63-medications-opioid-use-disorder>

Ці джерела підтримують включення метадону й бупренорфіну до доказових варіантів лікування та відмову від стигматизувальної формули «заміна одного наркотику іншим».

Передозування і налоксон

Centers for Disease Control and Prevention. Preventing Opioid Overdose.

<https://www.cdc.gov/overdose-prevention/reversing-overdose/about-naloxone.html>

Центр громадського здоров'я МОЗ України. Матеріали до Міжнародного дня поінформованості про передозування.

<https://phc.org.ua/news/31-serpnya-mizhnarodniy-den-poinformovanosti-pro-peredozuvannya>

Алгоритми конкретної форми налоксону, серцево-легеневої реанімації та екстрені номери слід звіряти з актуальною інструкцією препарату, місцевим навчанням і рекомендаціями екстреної служби.

Насильство

World Health Organization. *Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence: a clinical handbook.* 2014.

<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-14.26>

World Health Organization, UNFPA, UNHCR. *Clinical management of rape and intimate partner violence survivors: developing protocols for use in humanitarian settings.* 2020.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240001411>

Звідси взято орієнтир першої підтримки: слухати, запитувати про потреби, підтверджувати досвід, посилювати безпеку і підтримувати зв'язок зі службами.

Суїцидальний ризик

World Health Organization. Suicide: questions and answers.

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/suicide>

Пряме запитання про самогубство не «підкидає ідею». За безпосереднього ризику потрібні присутність, обмеження доступу

до засобів настільки, наскільки це безпечно, і професійна допомога.

Психоз і гостре збудження

World Health Organization. *mhGAP Intervention Guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings. Version 2.0.* 2016.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/250239/9789241549790-eng.pdf?sequence=1>

Українські контакти, які треба звірити перед друком

- 112 - єдиний номер екстреної допомоги;
- 103 - екстрена медична допомога;
- 102 - поліція;
- 1547 - урядова лінія з питань протидії насильству;
- 116 123 та 0 800 500 335 - лінії допомоги з питань домашнього насильства.

Контакти, графік і доступність можуть змінюватися. В електронному виданні доцільно додати дату останньої перевірки та QR-посилання на сторінку, яку можна оновлювати без перевидання книги.

Офіційна сторінка екстрених контактів ДСНС:

<https://bezpeka.dsns.gov.ua/contacts>

Актуальна державна сторінка з контактами протидії домашньому насильству:

<https://dssp.od.gov.ua/diyalnist/polityka-gendernoyi-rivnosti-ta-p-rotydyiyi-nasylstvu/protydiya-domashnomu-nasylstvu/>

ДОДАТОК 5. ЯК ПРОДОВЖИТИ РОБОТУ

«Школа незалежної сім'ї»

Якщо ви впізнали свій сценарій, але розумієте, що самій книжці важко витримати тиск реального дому, продовжуйте з супроводом.

«Школа незалежної сім'ї» створена для рідних залежних людей. Її завдання: допомогти родині внести свої 33%, пройти ОПОРА на власних ситуаціях, побудувати єдину політику, перестати фінансувати руйнування і повернути життя всім членам сім'ї.

<https://school.ninarkotikam.com/>

Коли близькій людині потрібна реабілітація

Робота родини не замінює професійної допомоги залежному. Якщо вживання триває, є передозування, психози, крадіжки, втрата роботи, небезпека для дітей або людина готова прийняти допомогу, потрібна окрема оцінка й програма відновлення.

Інформація для родини та консультація щодо реабілітації:

<https://ninarkotikam.com/>

Звернення по допомогу не передає комусь ваше життя. Воно додає професійну третину до тієї роботи, яку ви вже почали.

ПРО АВТОРА

Павло Ашотович Казар'ян



Клінічний психолог, психотерапевт, аддиктолог, гіпнотерапевт, НЛП-тренер і керівник програм психологічної реабілітації та ресоціалізації людей із хімічною залежністю.

Понад двадцять років працює із залежними людьми та їхніми родинami.

Автор книг «Ми живі» та «Життя без страху», автор моделей «33/33/33» і «ОПОРА», автор практичної системи роботи зі співзалежністю та сімейним відновленням.

У цій книзі Павло поєднав особисте бачення, багаторічну практику, досвід тисяч сімейних історій і наукові джерела, які підтверджують окремі механізми допомоги.

Instagram: @psiholog_pavlokazarian

ГАРЯЧА ЛІНІЯ: +380 (99) 258 74 84

Телефонуйте прямо зараз. Ми працюємо для вас і вашої родини.

Наукові та екстрені джерела в цьому виданні перевірено 19 липня 2026 року.

Продовжити роботу

Ця книга може бути початком. Оберіть наступний крок, який відповідає вашій ситуації зараз.



Особиста консультація

Онлайн або очно: побачити сценарій, який запускає повтор, і отримати чіткий маршрут подальшої роботи.

coach.expertpage.pro →

«Невидимі ниті»

16 уроків про батьківські директиви: побачити чужі програми, прожити їх і переписати власний сценарій.

niti.expertpage.pro →

«Секрети стосунків»

Чоловічий погляд без ілюзій: 11 уроків, щоб бачити не слова партнера, а його реальні наміри.

secrets.expertpage.pro →

«Повернення до себе»

10-денна програма відновлення після сильного стресу, втрати чи війни для людей із проявами ПТСР.

ptsd.net.ua →

«30 днів без алкоголю»

Безкоштовний челендж громадської організації: щоденне завдання, робочий зошит і чесний місяць тверезості.

ninarokotikam.com/30-dniv-bez-alkoholiu →

Книга «Життя без страху»

128 сторінок практик, щоб розуміти механізм страху, проходити тривожні хвили та повертати контроль над станом.

book.expertpage.pro →

МАК-карти й психологічний магазин

«Карти трансформації», «Психологічна домінація» та інші авторські інструменти Павла Казар'яна.

vorona.expertpage.pro →

Клуб «Час трансформацій»

Простір регулярної психологічної підтримки для людей, які проходять складний життєвий період.

vorona.expertpage.pro →

Гаряча лінія: +380 (99) 258 74 84