

**А
Л
К
О
Г
О
Л
И
З
М**



**ВЫХОД
ИЗ КРИЗИСА**



Дорогие друзья!

Это пособие составлено для тех, кто испытывает сильное пристрастие к алкоголю, а также для их родственников, которые несут на себе тяжелое бремя последствий этого пристрастия. Нас беспокоит то, что в последнее время алкоголизм является одной из основных причин смертности.

В отличие от сердечно-сосудистых заболеваний и рака, алкоголизм всегда можно предотвратить, и он с большей вероятностью излечим.

Практически любой алкоголик, который принимает соответствующую помощь и готов участвовать в своем собственном излечении, может вести в дальнейшем полноценную трезвую жизнь, и мы очень надеемся, что наше пособие поможет в этом.

Выбор за Вами.

Пусть Господь благословит Вас и даст силы для преодоления этой серьезной проблемы.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Что мы знаем об алкоголизме _____	3
Глава 2. Анонимные алкоголики – реальный выход из проблемы _____	6
Глава 3. Пять мифов алкогольной зависимости _____	16
Глава 4. Алкоголизм – семейная болезнь _____	23

ГЛАВА 1

ЧТО МЫ ЗНАЕМ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ

Ведущие медицинские ассоциации предлагают следующее определение: «Алкоголизм есть первичное хроническое заболевание, на развитие и проявление которого влияют генетические, психологические факторы и факторы окружающей среды. Заболевание часто является прогрессирующим и смертельным. Оно характеризуется постепенной или временной потерей контроля над потреблением алкоголя, несмотря на отрицательные последствия и нарушения мыслительного процесса, к которым оно ведет».

Алкоголизм рассматривается как заболевание, которое можно приостановить, но не излечить. Одним из симптомов является неудержимое желание выпить. Алкоголизм - прогрессирующее заболевание. До тех пор, пока алкоголик будет пить, жажда спиртного будет становиться всё сильнее. Без лечения болезнь может закончиться безумием или смертью больного. Единственный способ остановить её - это полное воздержание. Это как раз то, что не могут сделать за алкоголика близкие ему люди.

Алкоголизм – возвращающееся заболевание. Большинство специалистов сходятся во мнении, что даже после нескольких лет трезвой жизни алкоголики не могут удержаться от выпивки, запив однажды.

Бытовое определение алкоголизма гласит: «Пьяница: хочет – пьет, не хочет – не пьет. Алкоголик: хочет – пьет, не хочет – тоже пьет».

Алкоголики пьют, поскольку им кажется, что они должны это делать. Они используют алкоголь как опору и способ ухода от реальности, поскольку испытывают душевную боль и прибе-

гают к алкоголю, чтобы убить ее. В конечном итоге они становятся настолько зависимы от алкоголя, что убеждают себя в невозможности жить без него. Это – навязчивая идея.

Когда некоторые алкоголики пытаются обходиться без алкоголя, реакция организма бывает столь ошеломляющей, что они запивают снова, так как выпивка представляется единственным способом избавления от мучительных страданий. Это – пристрастие.

Алкоголиками бывают все типы людей. Только 3-5 процентов алкоголиков - бродяги или завсегдатаи притонов. Остальные имеют семьи, друзей, работу и функционируют в обществе довольно хорошо. Но пьянство сказывается на какой-то стороне их жизни. Страдать могут их семейная, общественная жизнь или работа. Или все вместе. Алкоголиком является тот, у кого это пристрастие вызывает постоянные и растущие проблемы в любой области его (или ее) жизни. Алкоголизм – это проблемное пьянство.

Большинство алкоголиков хотело бы сохранить социальное положение. Они затрачивают много времени и усилий, пытаясь сдерживать свою потребность в выпивке, с тем, чтобы пить не больше, чем другие люди. Они пытаются пить только в выходные или употреблять только определенный вид алкоголя. Но никогда нельзя быть уверенным, что эти люди остановятся, когда захотят. Они кончают тем, что напиваются, даже если обещали себе не делать этого. Алкоголизм – это неспособность к самоконтролю.

Природа этого заболевания такова, что больные не желают считать себя больными. Надежда на выздоровление может появиться лишь тогда, когда пьющий способен признать необходимость помощи, желает прекратить пить и готов справиться с болезнью.

Тем, кто старается помочь алкоголику или наркоману, необходимо:

во-первых, понимать, что они имеют дело с заболеванием, причем больна личность в целом;

во-вторых, знать симптомы заболевания и динамику болезни (это важно, т.к. заболевание имеет несколько стадий);

в-третьих, определить предел своих возможностей в отношении помощи химически зависимому;

в-четвертых, обращаться за помощью к специалистам (точно так же, как мы это делаем, встречаясь с другими хроническими болезнями) и не считать, что можно вылечить больного «домашними» средствами. И всегда помнить, что привести коня на водопой может один человек, но даже десять человек не могут заставить его пить насильно.

ГЛАВА 2

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ - РЕАЛЬНЫЙ ВЫХОД ИЗ ПРОБЛЕМЫ

Если Вас тянет к алкоголю и эта тяга начинает серьезно беспокоить Вас, обратитесь в Сообщество Анонимных Алкоголиков (АА), познакомьтесь с Программой «12 Шагов», которую АА предлагают как программу исцеления от алкоголизма.

Членами Сообщества АА состоят миллионы мужчин и женщин во всем мире. Они бросили пить и ведут нормальный, трезвый образ жизни.

В Сообщество входят люди самого разного возраста, с различным образованием, общественным и материальным положением.

Некоторые из членов Сообщества пили на протяжении многих лет, прежде чем поняли, что не в силах в одиночку бороться со своей тягой к алкоголю. Другие, к счастью, поняли это значительно раньше, пока еще были молодыми или только начинали пить.

Кто-то пришел в Сообщество, уже вконец опустившись, кто-то потерял чувство собственного достоинства, развалил семью, жил, где придется. Некоторые неоднократно побывали в тюрьмах и на принудительном лечении. Поведение людей, зависимых от алкоголя, было преступным по отношению к их семьям, к себе самим и к обществу.

Но и те из нас, кто никогда не попадал ни в тюрьмы, ни на принудительное лечение, чей алкоголизм не привел пока ни к потере работы, ни к развалу семьи, тоже поняли, что алкоголизм и нормальная жизнь – несовместимы.

Среди членов Сообщества есть представители разных религий, встречаются и атеисты. Многие священнослужители

приветствуют деятельность АА. Однако принадлежность к какой бы то ни было религии не является необходимым условием для членства.

Нас объединяет общая для всех проблема борьбы с алкоголизмом.

Я, автор этой книги, около четырех лет являюсь членом Сообщества АА.

Я пил более 20 лет, пока однажды не обнаружил, что потерпел полный крах, алкоголь подчинил себе всю мою жизнь, я не мог жить без спиртного. Бутылка контролировала все мои поступки, мое поведение.

Когда я услышал об Анонимных Алкоголиках, мне показалось абсолютно невероятным, что они смогут помочь мне. Я лежал в разных больницах, испробовал многие способы лечения, но всякий раз, рано или поздно, возвращался к пьянству. Знал я, естественно, и многих пьющих, и почти каждый из них считал, что у него «особый случай», что он не алкоголик и сможет справиться с зависимостью от спиртного самостоятельно.

Во время моего предпоследнего «залета» в больницу врачи убедили меня, что я алкоголик и что алкоголизм – неизлечимая хроническая болезнь. «А раз так, – решил я, – то незачем и пытаться лечиться». Мало того, я охотно спекулировал на своем алкоголизме. Когда у меня начинался запой, и жена скандалила или даже грозила выгнать меня вон, я говорил: «Я болен хронической неизлечимой болезнью. Такой же смертельно опасной, как, например, стенокардия. Если бы у меня случился приступ стенокардии, ты ведь не стала бы выгонять меня на улицу!»

Когда я пришел на собрание АА, мне открыли простую истину: «Тебе не следует пить именно потому, что ты алкоголик!» – Да, но как я могу не пить, раз я алкоголик! – возражал я. – Ну, если ты признал себя алкоголиком, – это уже полдела. А избавиться от этой зависимости мы тебе поможем.

Благодаря АА я научился лучше разбираться в себе и в природе алкоголизма. Я стараюсь не забывать того, что узнал, так как от этого зависит моя способность вести трезвый образ жизни. А трезвость для меня теперь превыше всего!

Еще до того, как бросить пить, я на собственном опыте убедился, что принудительная трезвость – вещь малоприятная. Мне удавалось не пить несколько дней, недель и даже месяцев. Но я чувствовал себя мучеником и радости от такого воздержания было немного. В отношениях с родными и сослуживцами я был раздражительным и только и ждал, когда же снова можно будет напиться.

Теперь же, став членом Сообщества АА, я иначе отношусь к трезвости. Я наслаждаюсь обретенной свободой, тем, что кончилась моя зависимость от алкоголя, тем, что меня к нему больше не тянет.

Я целиком сосредоточился на том, как жить полноценной жизнью уже сейчас, сегодня. Своего «вчера» мне не изменить, а «завтра», наступив, все равно станет «сегодня». Поэтому только это «сегодня» меня и интересует. В первые месяцы, когда я еще плохо понимал, что происходит на собраниях группы, да и вообще воспринимал окружающее как бы сквозь пелену пьянства многих лет, один из ветеранов АА сказал: «Живи одним днем.. Не пей только сегодня, а когда становится совсем немого, откладывай выпивку на два часа, на один час, на несколько минут...» Это мне помогало. И только постепенно разум мой начал очищаться от ядовитого воздействия алкоголя, и я стал воспринимать простые истины Программы.

Мой опыт в Сообществе АА научил меня двум важным вещам.

Во-первых, я понял, что все алкоголики сталкиваются с одними и теми же проблемами, независимо от того, занимают ли они ответственные посты в крупных учреждениях и фирмах или же побираются, чтобы наскрести на кружку пива.

Во-вторых, я убедился, что программа излечения от алкоголизма оказывается успешной практически во всех случаях, когда алкоголики – независимо от своего социального и материального положения или «специфики» пьянства – искренне хотят излечиться от алкоголизма.

Вполне естественно, что перспектива жизни без спиртного представлялась мне безотрадной. Я боялся, что АА окажутся

либо фанатиками, либо занудами. Оказалось, что они такие же люди, как и я, обладающие к тому же особым даром относиться к моим проблемам не с осуждением, а с пониманием.

Первый Шаг

Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что неспособны, управлять своей жизнью.

Второй Шаг

Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.

Третий Шаг

Мы приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем.

Четвертый Шаг

Мы произвели глубокий и бесстрашный анализ всей своей жизни.

Пятый Шаг

Мы признали перед Богом, перед собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Шестой Шаг

Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших слабостей и недостатков.

Седьмой Шаг

Мы смиренно попросили Бога избавить нас от наших слабостей и недостатков.

Восьмой Шаг

Мы составили список всех людей, которым причинили зло, и приготовились попросить у них прощения и возместить ущерб.

Девятый Шаг

Мы попросили прощения и возместили ущерб, кроме тех случаев, когда это могло кому-либо принести вред.

Десятый Шаг

Мы постоянно осуществляем самоконтроль и, когда допускаем ошибки, сразу исправляем их.

Одиннадцатый Шаг

Мы стремимся путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, молясь лишь о знании Его воли и о даровании нам силы для исполнения ее.

Двенадцатый Шаг

После духовного возрождения в результате выполнения предыдущих шагов мы стараемся поделиться нашим опытом с алкоголиками, которые все еще страдают, и применять принципы Программы во всех наших делах.

Такова наша программа выздоровления.

Разрешите напомнить Вам «Основы проведения собраний групп АА».

- Каждый выступающий говорит только о *своих* чувствах, переживаниях, взглядах и опыте.
- Не теоретизирует, не критикует, никому не дает оценок.
- Не дает никаких советов. Рассказ выступающего касается только его личного опыта и поведения по отношению к ситуациям, подобным тем, о которых упоминал предыдущий оратор.
- Нельзя прерывать выступающего, задавать ему вопросы, комментировать услышанное.
- Все присутствующие на собрании обязаны сохранять анонимность членов Сообщества.

«12 Шагов» - ДУХОВНАЯ ПРОГРАММА!

Случается, что некоторых алкоголиков пугает формулировка: «духовная Программа».

«— Ну вот, — говорит такой человек, — мне опять будут морочить голову какой-то духовностью! Мне нужно от пьянства вылечиться, а они твердят о духовности. Небось, заставят ходить в церковь, бить поклоны... Как будто это может мне помочь!»

Поскольку я уже достаточно подробно рассказал о шагах, стоит остановиться на понятии «духовность».

Это очень важно, потому что, попав в ряды АА, новичок, как правило, не обращает внимания на то, что во всех основных книгах, посвященных Программе АА, подчеркивается, что это **духовная Программа**. Очень мало внимания на это обращал и я. Только по прошествии времени мне пришлось задуматься над тем, что же такое духовность? Ведь Программа говорит, что без достижения высокой степени духовности невозможно длительное время сохранять трезвость.

Духовность связана со всеми нашими поступками, с ценностями, которые мы исповедуем, с теми целями, которых мы хотим достичь, вообще со всем, что нас интересует. Поэтому наша жизнь основана на том или ином уровне духовности, хотя бы уже потому, что мы - люди, «человеки».

Приведу очень простой тест, взятый мной из книги «Начало пути» польской публицистки Евы Войдылло.

На каждый пункт этого теста следует отвечать: *никогда, время от времени, часто, почти всегда, всегда.*

ШКАЛА ОЦЕНКИ ДУХОВНОСТИ

1. Я знаю, что существует Сила, более могущественная, чем я сам.
2. Я регулярно размышляю и молюсь.
3. Я забочусь о своем физическом здоровье.
4. Я всегда концентрирую внимание на том, что в данный момент делаю.
5. Я регулярно занимаюсь любимыми видами отдыха и стараюсь расслабиться.
6. Бывает, что я сам могу посмеяться над собой.
7. Я люблю и знаю, что любим.
8. Я терпелив, умею переносить огорчения и неприятности.
9. Я с терпимостью отношусь к людям, они меня не раздражают. Я принимаю людей такими, какие они есть.
10. Я честен и искренен с людьми.
11. Я честен и искренен с самим собой.
12. Обидев кого-нибудь, я прошу прощения.
13. Я могу простить своих обидчиков.

14. Я умею отличать желания от потребностей и умею удовлетворять эти потребности.

15. Думая о смерти, я чувствую себя готовым к ней, и мысль о смерти меня не пугает.

Представим себе человека, который на все пункты ответил «*всегда*». Честно говоря, мне бы хотелось иметь в своем окружении как можно больше таких людей. Впрочем, их на свете наверняка немало. Это люди, которые умеют жить, не причиняя вреда ни себе, ни к другим, которые реализуют свои способности, используют эмоциональный потенциал, умеют видеть хорошие стороны жизни, несмотря на то, что она бывает в достаточно тяжелой и не всегда совпадает с тем, как они ее себе представляют. Следовательно, духовность это не религиозность. Вернее, не только религиозность. Вера - лишь составная часть духовности, которую можно определить скорее как «жизненную философию». Разберем пятнадцать пунктов шкалы оценки духовности более подробно.

1. Духовно богатый человек знает, что существует какая-то Сила (судьба, природа или нечто сверхъестественное), которая гораздо могущественнее, чем он сам.

2. Размышление – это способ освобождения сознания из-под контроля. Размышляя, я перестаю обращать внимание на то, что вокруг меня, происходит, забываю о том, что происходило недавно, и не думаю о том, что может вскоре произойти. Проще говоря, я погружаюсь в глубь самого себя.

3. Забота о физическом здоровье – это форма веры в будущее, демонстрация радости жизни и выражение убежденности, что «скоро наступит рассвет».

4. В концентрации внимания на каждом деле, которое я делаю, кроется тайна *счастья*. Счастье ведь можно почувствовать только «в эту минуту»; но для этого необходимо находиться целиком «здесь и сейчас».

5. Отдых восстанавливает силы и освобождает от стресса. Большинство деяний человека – таких как труд, творчество, семейная жизнь, даже дружба или какое-нибудь увлечение – требует упорных, многократных и целенаправленных усилий, иногда в течение многих лет, а то и всей жизни. Естественно, что для этого нужны силы, которые мы получаем во время правильного отдыха, а также благодаря умению расслабляться.

6. Над собой умеет смеяться тот, кто знает, что ошибка, заблуждение и даже проступок не снижают значимости человека как личности. Смеясь над своими слабостями, я верю, что рано или поздно сумею от этих слабостей избавиться.

7. Чтобы полюбить, надо поверить другому человеку. Чтобы быть любимым, нужно верить в самого себя. Верить, что я этой любви достоин.

8, 9. Терпение и терпимость – это не что иное, как вера в то, что огорчения и неприятности рано или поздно закончатся.

10, 11. Понятия честности и искренности относятся к правде, которая не бывает ни хорошей, ни плохой. Она является ценностью сама по себе. Если я от нее отворачиваюсь, искажаю или скрываю – я знаю, что это проявление страха. Страх, в свою очередь, вызывает стресс, который поглощает большое количество энергии и сил. Ради освобождения от непрерывного стресса, который вызывается *чередой* обманов, неискренности и нечестности, я должен быть честным и искренним с людьми и с самим собой.

12, 13. Процесс прощения позволяет мне освободиться от чувства стыда, вины и обиды. Прося прощения даже за самые дурные поступки, которые совершил я, и прощая тех, кто обидел меня, мне следует лишь сделать соответствующие выводы из каждого такого случая, чтобы углубить совершенствование своего внутреннего мира.

14. Уметь отличать желания от потребностей может каждый, но умение удовлетворять свои потребности основано на

обращении к другим за помощью и на обозначении границ своей индивидуальности и самостоятельности.

15. Этот пункт касается смерти и предусматривает веру в то, что человеческое существование имеет смысл. Все мы – малые частицы целого, именуемого Вселенной. Все связаны друг с другом. Судьба каждого человека переплетена с судьбами всех людей на Земле сегодня, всегда и навечно. Рассматривая свою жизнь и свою смерть под таким углом зрения, я выражаю веру в то, что моя жизнь и смерть имеют свой смысл, который до конца мне даже не нужно понимать.

У алкоголика с длительным стажем пьянства отношение к себе и к миру начисто лишено *доверия* и *веры*. Это главная отличительная черта «активного» алкоголика, который становится эгоистом, неспособным противостоять любым неприятностям. Он не верит людям, он полон страхов, чувства вины, стыда и обиды. Он убежден в собственной бесполезности, причем чувство это смешано с ощущением непохожести на других, отверженности. Он одинок и изолирован от всего мира.

Лекарством от болезни может быть только пробуждение духовности, воспитание смирения, пробуждение веры в себя и в других людей. Особенностью появления духовности у алкоголика является то, что она развивается лишь среди людей, то есть в группе, что и подтверждается Программой АА.

ГЛАВА 3

ПЯТЬ МИФОВ ОБ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Для того, чтобы добиться более эффективной помощи алкоголику, важно оценить многочисленные препятствия, которые мешают ему прибегнуть к необходимой помощи.

Отрицание алкоголиком своего недуга, неэффективные действия при благих намерениях родных и друзей, ошибочные советы профессиональных помощников – врачей, пасторов, психологов. Более того, алкоголик – большой мастер вести приватные беседы с консультантами, и традиционные терапевтические методы обычно лишь подпитывают иллюзии алкоголика и его окружающих.

С другой стороны, семьи, которые ищут посторонней помощи, как правило, редко знают о существовании успешных программ лечения. Наоборот, достаточно широко известен печальный опыт второразрядных лечебных центров и организаций, которые применяют упрощенные подходы к алкогольной зависимости. Надежды близких рождались и гибли множество раз; и они уже предпочитают прекратить свои попытки и смириться, нежели вновь испытать разочарование.

Ко всем этим трудностям добавляются широко распространенные мифы об алкогольной зависимости, которые обескураживают близких алкоголику людей и препятствуют вмешательству.

Вот эти мифы:

1. Алкоголик должен сам захотеть помощи, прежде чем он сможет получить ее.

«Каждый вечер я молил Бога помочь мне, – вспоминает один выздоравливающий алкоголик, – я просил Его избавить ме-

ня от страха, от дурного самочувствия, не допустить моей смерти и помочь мне обойти все препятствия на пути к следующей выпивке. Единственное, о чем я никогда не просил, — это помочь мне бросить пить».

Очень немногие алкоголики сами выражают желание, чтобы им помогли избавиться от пьянства. Несмотря на периодические приступы отчаяния и даже нередкие чисто эмоциональные мольбы о помощи, первой заботой алкоголика остается доступ к спиртным напиткам. Многие лечащиеся алкоголики свидетельствуют, что даже когда обстоятельства вынуждают их обратиться в лечебный центр или к «Анонимным алкоголикам», они все еще надеются найти способ выпить, не желая понять, что за свое пристрастие придется заплатить высокую цену. Они заявляют, что если бы они знали, что лечение требует полного воздержания, они остались бы дома. Наверное, у многих алкоголиков найдет в душе отклик отчаянная мольба одной домохозяйки-алкоголички: «Господи, мне так нужна помощь! Я не хочу помощи, но я нуждаюсь в ней!».

Родные и близкие алкоголика должны понять, что если они будут пассивно ждать, когда он заявит об искреннем желании бросить пить, то его зависимость будет прогрессировать и дойдет до тяжелой, неизлечимой стадии. Чем дольше он пьет, тем сильнее становится его алкогольная жажда и тем меньше вероятность, что когда-нибудь он попросит о помощи.

2. Алкоголик должен очень низко пасть, прежде чем он сможет принять помощь.

Необычайно большое число родных и друзей алкоголиков сидят, сложа руки, наблюдая, как их любимый человек патологически пьянствует, только потому, что они усвоили это мнение. Его распространяли, в частности, первоначальные группы «Анонимных алкоголиков»; эта теория коренилась в их собственном опыте, который свидетельствовал, что только отчаянные, безнадежные обстоятельства способны заставить алкоголика предпочесть трезвость пьянству.

Верно, что алкоголик должен остро почувствовать пагубные последствия своего пристрастия, прежде чем он захочет отказаться от алкоголя. Но верно также и то, что свой первый шаг к исцелению алкоголики часто делают потому, что боятся потерять кого-то или что-то, кем (чем) дорожат. Когда алкоголик низко пал, то есть совсем опустился, ему уже нечего терять – кроме бутылки. Алкоголь становится его единственной радостью в жизни, у него нет мотивов и стимулов трезветь и он упорно пьянствует вплоть до такой степени падения, из которой уже не выбраться, – смерти, сумасшествия, тюрьмы.

Сейчас имеются статистические данные о том, что, чем дальше алкоголик от «дна», тем больше вероятность, что он или она вернется к трезвой жизни. Пьяница, у которого остаются семья, работа, друзья и ясное сознание, имеет очень значительные шансы избавиться от своего пристрастия. Если оно дошло до стадии, на которой он потерял одно или несколько из этих жизненных изменений, то соответственно уменьшилась вероятность выздоровления. Если же он спит под мостом, ест из помойки и разговаривает сам с собой, то возможностей излечения практически не остается”.

3.Алкоголик бросит пить сам.

Почти каждая семья, в которой имеется алкоголик, ожидает того момента, когда он вдруг перестанет пить. Они слышали истории, в которых алкоголик вот так «взял и бросил», и они верят, что рано или поздно «их» алкоголик тоже образумится. Эту надежду питает специфическая способность алкоголика не пить неделями и даже месяцами и умение иногда вести себя располагающе. Эта двойственность убеждает семью и друзей, что он может не пить, если захочет, и что однажды он окончательно выберет трезвость.

Вероятно, что небольшой процент алкоголиков в какой-то момент своей жизни внезапно бросают пить; обычно это связано с возрастными изменениями. Однако 9 из каждых 10 алкоголиков будут пить до самой смерти, если кто-то или что-то не воздействует на их зависимость. По причине столь малой вероятно-

сти спонтанной ремиссии нет ни медицинского, ни морального оправдания пассивности, с которой многие наблюдают, как алкоголик пьет.

3. Алкоголик имеет право пить; у нас нет права на вмешательство.

«Мой муж в плохой форме, но если он желает пить, у него есть на это право. Это не наше дело». Понятия личной свободы и права выбора имеют мало – или не имеют никакого – отношения к людям, страдающим зависимостью от химических веществ. Если на развитие зависимости в свое время повлияли многие решения, то сама зависимость означает конец свободы выбора. "Человек выбирает, употреблять ему или нет спиртные напитки, – говорит один лечащийся алкоголик. Никто не выбирает, становится ли ему алкоголиком».

Стать алкоголиком означает утратить способность не пить. Вмешательство в развитие пристрастия нарушает личную свободу не более, чем спасение утопающего: последний может отказать от жизни, но предложить спасение, значит, восстановить свободу, а не отнять ее. И если нужно физически спасти алкоголика или наркомана после приема им чрезмерной дозы, то тем более ценно устранить зависимость, пока она не уничтожила пьяницу и не разрушила его семью.

5. Усилия с целью помочь алкоголику могут только навредить ему.

Люди, живущие в орбите алкоголика, почти всегда испытывают парализующий страх нарушить статус кво, как бы ни был он неприятен. Вопреки непредсказуемому поведению алкоголика окружающие его люди умеют создать для себя островки стабильности и порядка. Достигнутый ими мир так же хрупок, как и чувство облегчения, охватывающее их после того, как алкоголик напьется до состояния оглушения, и его уложат в постель, И все-таки это какое-то облегчение. Перспектива вмешательства в пристрастие алкоголика или изменения прочно устоявшейся семейной рутины вызывает устрашающий хаос.

В этих страхах заметную роль играет сам алкоголик. При первых признаках возможного вмешательства в его пьянство способность манипулировать близкими возрастает у него многократно. Порой он пытается вызвать сострадание, убедить в том, что «ему нанесли удар в спину», что его предали люди, которым он больше всего доверял. Иногда он угрожает, что станет пить еще больше или даже что «сделает что-нибудь» с собой или с близкими. Бывает, он грозит навсегда уйти из дома. (Эта угроза, хотя она часто действует на членов семьи, почти всегда совершенно пустая. Алкоголик никогда не оставит так или иначе поддерживающих его людей, если не знает, где найти других.) Какую бы тактику ни применял алкоголик, цель у него всегда одна: показать, что "раскачивание лодки" будет дорого стоить.

Но дело в том, что пока алкоголик и его близкие живут, страхась любых перемен, зависимость не стоит на месте. Выражаясь медицинским языком, алкоголизм – это прогрессирующее заболевание. Если на ход его развития никак не влиять, то состояние больного будет ухудшаться, а не улучшаться. В данный конкретный момент алкоголик может производить впечатление владеющего собой и даже выздоравливающего человека, но общее направление его жизни – вниз по наклонной плоскости. Движимый непреодолимым влечением и ослепленный самообманом, он катится к духовной, психической и социальной деградации. Одна сторона его заболевания усугубляет другие, и он попадает в клетку, которая очень редко отпирается изнутри.

Страдания родных и друзей вместе с тем нарастают. Чем дольше алкоголик пьет, чем больше защитников он приобретает, тем меньше способны к сопротивлению его близкие. Они попадают в порочный круг горечи, гнева, страха, вины, самоуничтожения. Сменяющие одна другую отрицательные эмоции усиливают их зависимость от алкоголика, и они становятся все более уязвимыми для его манипуляций.

Разрушительное нисходящее движение по спирали пьянства, обмана, и попустительства не остановится само собой. Его нужно остановить извне. Система отношений, которая фактиче-

ски укрепляет алкогольную зависимость, должна быть разрушена: те же самые родные, друзья, начальники, работодатели, которые покрывали алкоголика, должны вооружиться средствами, необходимыми для того, чтобы раскрыть перед ним все последствия его пагубной зависимости.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ С АЛКОГОЛИКОМ

Этим принципам необходимо следовать для того, чтобы алкоголик нес полную ответственность за свое поведение.

- Не прибегать к пустым угрозам. Если эмоционально вы не способны сделать тот или иной конкретный шаг в соответствии со стратегией невмешательства, то постарайтесь найти помощь в молитве и обратитесь к друзьям из Ал-Анона. Алкоголик слышал пустые угрозы на протяжении многих лет, и он легко распознает неуверенность и двусмысленность.

- Не докучать алкоголику. Не позволяйте себе вступать в дискуссии относительно его питейных привычек. Избегайте упреков и ссор. Чем более невозмутимы будете вы, тем большее беспокойство будет овладевать алкоголиком.

- Не прятать бутылок, не выливать их содержимого, не измерять его. Управлять поведением алкоголика, ратационируя потребление спиртного, невозможно, и стремление делать это лишь подрывает ваши усилия сохранять спокойствие.

- Быть честным в своих действиях. Если алкоголик спросит о переменах в вашем поведении, объясните ему, что вы многое узнали о его болезни и что она вас больше не касается. Дайте ему литературу от «Анонимных алкоголиков» или от Ал-Анона и попробуйте убедить его, что помощь доступна, если он решит ее искать. А также убедите его в том, что, пока вы с болью наблюдаете, как он себя разрушает, проходит ваша собственная жизнь, которой отныне вы собираетесь жить в полной мере.

- Не бояться, что он вас покинет. Если он грозит уйти от вас, не пытайтесь его удержать. И если он даже удалится на несколько дней, чтобы испытать вашу твердость, вряд ли он способен постоянно жить вне семьи, от которой зависит в самых насущных жизненных потребностях.

- Помнить, что мир полон «доброжелателей». Не удивляйтесь, если другие откажутся присоединиться к вашим усилиям или если алкоголик попытается найти новых «сочувствующих» среди друзей, соседей, пасторов. Некоторые алкоголики должны пройти через целую череду «доброжелателей», пока, наконец, не будут вынуждены признать свое бессилие перед алкоголем.

Как только родные, близкие друзья, начальники и коллеги перестанут сочувствовать и помогать, алкоголик неминуемо признает, что в его жизни подули новые ветры. Иногда этого бывает достаточно, чтобы он обратился за помощью. Однако гораздо чаще для того, чтобы алкоголик сделал первый самостоятельный шаг к выздоровлению, необходимо групповое противостояние или вмешательство.

ГЛАВА 4

АЛКОГОЛИЗМ – СЕМЕЙНАЯ БОЛЕЗНЬ

Из рассказов членов группы Ал-Анон

...Я вышла замуж за алкоголика. Конечно, я узнала это не сразу, а только через два года, и поняла, что ничего худшего со мной в жизни произойти не могло. Случалось, что он бил меня, бывало, что и я лупила его, когда он был настолько пьян, что не мог мне ответить. Я никому не могла ничего рассказать о своей семейной жизни, было стыдно. Родились дети. Сначала сын, потом дочка. Но отцу было все равно, есть они в доме или нет. Я тоже была так занята своими переживаниями, что мало обращала внимания на детей. Я жила в одиночестве, в нужде, была озлоблена на весь белый свет. Все мои мысли были заняты тем, что я буду делать, когда муж вернется домой. Иногда я готова была бить его, иногда думала о самоубийстве, или, что самое страшное, мне хотелось убить детей и покончить с собой, чтобы отомстить мужу за все свои страдания. Однажды на даче сын упал в пруд и чуть не утонул. Его спас сосед. Вечером я хотела рассказать об этом мужу, но он был пьян, не желал слушать ничего, что «придумала эта истеричка».

Ночью я приняла все таблетки, которые мне прописал психотерапевт. Очнулась я только на третий день в больнице. После этого подала документы на развод. На суд пришел мой куратор из Психологической службы. После суда он сказал: «Хоть ты и отказывалась раньше, но теперь, может быть, согласишься со мной, что болен не только твой муж, но и ты. Тебе нужна помощь». И дал мне адрес группы Ал-Анон (это группа взаимопомощи жен, друзей и родственников алкоголиков, работающая по Программе «12 Шагов»).

Конечно, я никогда не хотела согласиться с тем, что больна. Болен муж, считала я, а мне помощь не нужна. Но я решилась пойти на собрание группы. Хожу до сих пор, уже полтора года.

Теперь я могу сказать всем, кто страдает рядом с алкоголиками: «У вас есть возможность решить свои проблемы, вылечить свою больную, страдающую душу, лучше узнать себя и свои возможности».

Муж мой полгода не пьет, ходит к Анонимным Алкоголикам. Мы снова живем вместе. Нельзя сказать, что счастливо, но у нас появился шанс, и мы не хотим его упускать. Я теперь гораздо больше знаю о жизни, об алкоголизме, немного стала разбираться в себе и иногда бываю даже рада тому, что по воле судьбы стала «созависимой»...

М. Н.

В истории М. Н. встречается слово «созависимость». Что оно означает? Прежде всего, надо сказать, что *созависимость* – это тоже болезнь. Если в семье кто-нибудь пьет, то вся семья заболевает созависимостью, то есть если муж или жена зависимы от алкоголя, то все остальные члены семьи страдают не меньше, потому что они тоже зависимы и от пьющего члена семьи и от алкоголя.

Как это понять проще всего? Представим себе семью, где муж пьет. Как себя чувствует жена? Пока мужа нет, она весь день думает о том, придет муж домой или не придет, побьет ее или не побьет, принесет деньги или пропьет, вернется в состоянии «столбняка» или более или менее нормальным. Она так перегружена своими переживаниями, что, когда муж возвращает домой, ей необходимо разрядиться, то есть избавиться от своих эмоций. Алкоголик может избавиться от напряжения либо с помощью выпивки, либо во время скандала, может быть, даже драки.

Если алкоголик перестает пить, у жены пропадает возможность поругаться. Между тем, ей необходимо избавиться от своих эмоций. Для этого существуют группы Ал-Анон, где жены алкоголиков, их близкие, или друзья учатся жить по-новому, по-

лучают информацию об алкоголизме, работают по Программе «12 Шагов», стремясь лучше узнать самих себя и исправить свои недостатки, учатся нормальной жизни.

Вообще, семью можно рассматривать как сложный механизм, в котором все части тесно связаны между собой и постоянно взаимодействуют. Этот механизм очень чуткий и реагирует на малейшие изменения в системе. Вместе с тем, для того чтобы разрушить такой механизм, нужно приложить немалую силу, так как семья держится на многих неписаных правилах и законах.

Если в семье есть алкоголик, равновесие нарушается, и семья заболевает. Прежде всего, члены такой семьи начинают замыкаться в своем маленьком, не слишком красивом мирке. У такой семьи есть тайна, все ее члены знают, что «сора из избы выносить нельзя». Например, если пьет мать, то не только она сама это пытается скрыть, переливая водку в бутылку из-под молока, но и муж и дети знают, что об этой стыдной тайне нельзя никому рассказывать. Если пьет глава семьи, то мать может шлепнуть сынишку по губам, когда тот скажет: «Папа опять напился». Шлепнет и строго прикажет: «Никогда не говори так об отце! Отец просто устал!» Парнишка учится не верить самому себе, учится не говорить о том, что видит, и не верит тому, что видит. Поскольку отец регулярно приходит пьяный, а мать время от времени наказывает мальчика за «неуважение к отцу», то он может, наконец, подумать, что это с ним что-то не в порядке. Точно так же и жена, которая много раз просила мужа не пить, в конце концов, может поверить, что она в чем-то ущербна, поскольку супруг постоянно в ответ на ее упреки и просьбы отвечает, что он пьет, потому что в доме его никто не понимает, ему все надоело, а в особенности ее, жены, скандалы.

В нормальной семье царит взаимопонимание, роли распределены, все стараются помочь друг другу.

Но если муж пьет, а его жена пытается справиться с сотней мелких и крупных дел, которые ей приходится делать, поскольку мужа как бы и нет в доме, никакой речи о взаимности и гармонии быть не может. Дети тоже включаются в эту жизнь, но их трагедия состоит еще и в том, что они пытаются спасти, защи-

тить и отца и мать, а вот им никто не помогает, когда у них самих появляются трудности.

В результате отчуждения и отсутствия взаимопонимания в семье, где есть алкоголик, нарастает общее настроение несправедливости, которое с годами превращается в груды обид, взаимных претензий, недоверия к людям, а самое главное, в такой семье царит ощущение бессмысленности всего того, что делают ее члены.

Поэтому в семье часто вспыхивают конфликты, которые могут развалить семью или вынудят алкоголика вернуться к пьянству.

Что общего между человеком, зависимым *от* алкоголя, и человеком созависимым?

Как я уже говорил, у алкоголика есть четыре выхода: больница, тюрьма, кладбище или трезвость.

А может ли созависимый человек, доведенный до отчаяния попасть в больницу? Естественно. Жена или муж могут заработать психическое расстройство, заболеть какой-нибудь серьезной болезнью или получить травму во время драки.

Может ли созависимый человек попасть в тюрьму? Конечно. Для этого, выведенный из себя, он должен «всего лишь» шарахнуть своего супруга (или супругу) чем-нибудь тяжелым или пырнуть ножом.

Может ли созависимый человек угодить на кладбище? К сожалению, может, если скончается от болезни, приобретенной в процессе жизни с алкоголиком, или алкоголик в пьяном угаре убьет его.

И, наконец, если созависимый человек вовремя поймет, что болен не менее серьезно, чем сам акоголик, он может обратиться к Программе «12 Шагов». Для таких людей и существуют группы Ал-Анон, где встречаются «созависимые».

Дорогие друзья!

Мы очень рады, что Вы прочитали это пособие. Надеемся на то, что Вы нашли в нем для себя полезную информацию, и она поможет Вам понять и осмыслить такую серьезную проблему, как алкоголизм.

Если у Вас есть какие - либо вопросы, пожалуйста, звоните нам по телефону:

(831) 279-92-22

или пишите по адресу:

603028, Нижний Новгород, а/я 9

Сайт: **www.3angels.ru**

Мы всегда рады общению с Вами.

Для тех, кто хочет подробнее узнать о проблемах алкоголизма, мы называем те книги, которые использовались нами при составлении данного пособия.

- Е. Тихорский «Как бросить пить», Комплект, Санкт - Петербург, 1997.
- А. Спиккард, Б. Томпсон «Что следует знать об алкоголизме».
- Журнал «Марфа и Мария», № 2, 1998, статья «Наркомания и алкоголизм».
- Кроме этого, рекомендуем книгу Д. Мартина «Разговор у доски с мелом в руках об алкоголизме и о движении анонимных алкоголиков».

Пособие составлено сотрудниками телекомпании «Три ангела» Дубровской М. и Русиной Л.

Впервые на нашем сайте!

24-х часовое Интернет-вещание!

www.3angels.ru

Добро пожаловать!

На нашем сайте вы можете:

ПОСМОТРЕТЬ христианские телепрограммы,

ПОДПИСАТЬСЯ на бесплатную рассылку
христианской литературы,

СКАЧАТЬ музыку, книги,

ПОСЕТИТЬ «Детскую страничку»,

ЗАДАТЬ свой «Вопрос пастору»,

ОБРАТИТЬСЯ за молитвенной поддержкой,

ПРОЙТИ библейские курсы «Новая жизнь»,

ЗАЙТИ на форум для общения по жизненно
важным вопросам.

Здесь Вас всегда ждут!