

Энди Спиккард

Барбара Томпсон

Страсть к спиртному



Сложные отношения с алкоголем — что делать?

Originally published in the USA under the title
Dying for a Drink
by Anderson Spickard Jr. MD and Barbara R. Thompson.

Страсть к спиртному: Пер. с англ. Энди Спиккард, Барбара Томпсон.
ISBN 978-5-86181-480-5

Алкоголизм — это неизлечимая, хроническая, прогрессирующая, смертельная болезнь, которая имеет биологические, психологические и социальные причины и последствия, но в основе своей она связана с нарушениями в области духа. Следовательно, чтобы вернуться к нормальной жизни, эффективный метод реабилитации должен охватывать все эти сферы личности и жизни человека, и исцеление от алкоголизма — процесс длительный и непрерывный.

Книга вооружит читателей — и тех, которые страдают от этой болезни сами, и их близких — знаниями, практическими навыками и уверенностью, необходимыми для участия в процессе реабилитации. Она ответит на многие важные вопросы, без прояснения которых преодолеть проблему химической зависимости невозможно.

© 1985, 2005 by Anderson Spickard Jr., MD, and Barbara R. Thompson
© Перевод на русский язык, оформление МРО ЕХ «ХМ «Триада», 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ОБЩЕСТВО РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

ГЛАВА 2. СО МНОЙ ТАКОГО НИКОГДА НЕ СЛУЧИТСЯ!

ГЛАВА 3. КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА?

ГЛАВА 4. Я СВОЮ НОРМУ ЗНАЮ!

ГЛАВА 5. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ?

ГЛАВА 6. ПЕРВЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

ГЛАВА 7. Я – НЕ АЛКОГОЛИК!

ГЛАВА 8. КАК МЫ ПОМОГАЕМ АЛКОГОЛИКУ ПИТЬ

ГЛАВА 9. ТОЧКА ЗРЕНИЯ ЖЕНЫ

ГЛАВА 10. СЕМЕЙНАЯ ЛОВУШКА

ГЛАВА 11. «КТО-ТО У МЕНЯ ДОЖДЕТСЯ!»

ГЛАВА 12. УЩЕРБ, НАНОСИМЫЙ ДЕТАМ

ГЛАВА 13. РОЛИ ДЕТЕЙ В АЛКОГОЛЬНЫХ СЕМЬЯХ

ГЛАВА 14. МИФЫ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ

ГЛАВА 15. ИЗМЕНЕНИЯ: ПЕРВЫЕ ШАГИ

ГЛАВА 16. ОТДЕЛЕНИЕ

ГЛАВА 17. ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ

ГЛАВА 18. ГРУППОВАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ: ЛЮБОВЬ И ЧЕСТНОСТЬ

ГЛАВА 19. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

ГЛАВА 20. О ЧЕМ ВАЖНО ЗНАТЬ

ГЛАВА 21. ПУТИ К ТРЕЗВОСТИ

ГЛАВА 22. КОГДА КОНЧАЕТСЯ МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ...

ГЛАВА 23. ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛИВАЮЩИХ АЛКОГОЛИКОВ

ГЛАВА 24. ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ СЕМЬИ АЛКОГОЛИКА

ГЛАВА 25. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СРЫВА

ГЛАВА 26. ЕСЛИ АЛКОГОЛИК ПЬЕТ ПО-ПРЕЖНЕМУ

ГЛАВА 27. ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

ЭПИЛОГ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПИСЬМО ВНУКАМ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. МИЧИГАНСКИЙ СКРИНИНГ-ТЕСТ НА АЛКОГОЛИЗМ (MAST)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. РЕСУРСЫ ПОМОЩИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Впервые я услышал имена Энди Спиккарда и Барбары Томпсон в начале 90-х годов, когда заработала наша реабилитационная программа «Старый Свет». Это была одна из первых в России программ, которые использовали новые для того времени подходы и потому оказывали действительно эффективную помощь людям с алкогольной и наркотической зависимостью. Тогда нам была очень важна достоверная информация о зарубежных способах решения проблемы зависимости. Вот почему я с особым интересом прочитал американское издание замечательной книги Спиккарда и Томпсон «Dying for a drink» (буквально — «Умирая за выпивку»). Литература, содержащая достоверные сведения об алкоголизме, в то время отсутствовала практически полностью. И эта книга была очень ценна тем, что давала реальную надежду миллионам страдающих от алкоголизма людей и их родственникам. Для меня же было особенно важно, что ее написали авторы-христиане, у которых имелся и огромный опыт профессиональной работы с химической зависимостью.

Именно сочетание четкой мировоззренческой позиции с высоким профессионализмом позволило авторам рассмотреть проблемы алкоголизма и других зависимостей без отрыва от духовных корней болезни. Они смогли показать, сколь эффективными могут быть терапевтические подходы, основанные на христианских ценностях. В книге была описана так называемая Миннесотская реабилитационная модель, сочетающая в себе христианские в своей основе принципы Программы «Двенадцать шагов» Анонимных Алкоголиков с достижениями психологической и медицинской мысли. Программы, использующие эту модель, около полувека являлись и в США, и во множестве других стран мира практически единственным профессионально признанным, широко распространенным и высокоэффективным методом лечения алкоголизма, наркомании и других видов зависимости. В книге также подробно рассматривалась роль семьи (родителей, детей, супругов) — как в развитии этих болезней, так и в выздоровлении от них, что крайне важно для всех, у кого есть родственники, друзья или знакомые, страдающие этими тяжелейшими неизлечимыми недугами.

Вскоре мы с коллегами узнали, что книга Спиккарда и Томпсон, оказывается, уже переведена на русский язык и издана под названием «Страсть к спиртному». Правда, выяснилось, что значительная часть тиража лежит в гараже у одного российского благотворителя, который способствовал изданию. Он не знал, что делать с книгами, и предложил нам забрать их и распространять среди тех, кто обращается к нам за помощью, что мы с радостью и сделали.

А потом мне посчастливилось познакомиться с Энди Спиккардом уже очно. Приехав в Москву по делам, д-р Спиккард (надо заметить, что он всегда с особой любовью относился к России), посетил нашу реабилитационную программу, с большим интересом вникая во все детали и увлеченно расспрашивая, как работает Миннесотская модель в наших условиях.

Через некоторое время мы с Энди встретились в английском университетском городке Кентербери, на одной из первых конференций ISAAC — Международной ассоциации христиан, работающих в области зависимости. Для ее участников, многие из которых только начинали работать, были запланированы специальные лекционные занятия. Часть из них попросили провести д-ра Спиккарда и меня. Мне тогда запомнилась неиссякаемая энергия Энди — и как преподавателя, и просто как человека, искренне и бескорыстно стремящегося донести весть о возможном выздоровлении до тех людей, которые остро в нем нуждаются.

Не могу не вспомнить и еще об одной встрече. Когда Энди Спиккард в очередной раз приехал в Москву, я отвел его в один из древних московских монастырей. Там он познакомился со священнослужителем, у которого на протяжении многих лет были серьезнейшие проблемы с алкоголем, не поддававшиеся никакому лечению. И только после обращения священника за помощью к профессионалам, а затем — в сообщество Анонимных Алкоголиков, его жизнь начала меняться к лучшему. Свою долгую откровенную беседу со священником доктор Спиккард, по его собственным словам, хранит в памяти до сих пор — настолько его впечатлило то, как хорошо знакомые ему подходы работают в нашей стране.

Я уверен, что новое издание книги Спиккарда и Томпсон «Страсть к спиртному» появится очень своевременно. Оно представляет большой интерес и для широкого читателя, и для специалистов в области здравоохранения, педагогики, социальной сферы — для всех, кто прямо или косвенно, в быту или по роду своей деятельности соприкасается с проблемами алкоголизма или наркомании. Несомненно, книга поможет и непрофессионалам, и специалистам глубже понять причины алкоголизма и других видов зависимости и найти действительно эффективные пути решения многочисленных и острых проблем, связанных с этими заболеваниями.

Широкому читателю станет яснее, как выявить и оценить имеющиеся в семье факторы риска, как преодолеть последствия алкоголизма, включая те осложнения, которые он приносит в жизнь человека, выросшего в алкогольной семье. Очень важно, что в книге подробно описывается, как и чем члены семьи могут действительно помочь зависимому близкому.

Специалистов книга натолкнет на новые мысли о том, как организовать по-настоящему эффективную профилактику зависимости, как выстроить

действенную систему реабилитации больных алкоголизмом, наркоманией и другими видами зависимости, как вернуть их семье и обществу полноценными людьми, живущими яркой, насыщенной жизнью.

И, что важнее всего, — книга дает надежду на выздоровление и указывает практические пути, на которых трезвую и плодотворную жизнь смогут начать не только отдельные люди или семьи, но и наше общество и страна в целом.

Евгений Проценко,
психолог, руководитель реабилитационных
и профилактических программ Христианского
общественного благотворительного фонда
«Старый Свет», руководитель Научно-практического
центра аддиктологии при психологическом факультете
Российского православного университета

Москва
Февраль 2013 г.

ВСТУПЛЕНИЕ

Начало моей работы с алкоголиками удачным не назовешь.

А начинал я более сорока лет тому назад. И, подобно большинству врачей, был уверен, что алкоголизм неизлечим и страдают от него только распущенные, слабовольные люди. Я делал все возможное, чтобы не связываться с лечением алкоголиков, но если уж избавиться от такого больного не удавалось, применял к нему стандартную схему: детокс, подлечить серьезные соматические заболевания и — выписать. При этом я не сомневался, что рано или поздно этот пациент вернется, и цикл «терапии» в очередной раз повторится.

«Преуспел» я в те времена лишь однажды: отделался от Генри, старинного моего друга, почти что брата. Чем безудержнее он пил, тем больше злоупотреблял нашими отношениями. Он звонил днем и ночью, требовал у меня успокоительные таблетки, просил положить в клинику, симулируя симптомы различных болезней. И вот в один прекрасный день моему терпению пришел конец. Генри позвонил в очередной раз и заявил: если я не продлю ему рецепт на валиум, он утопится. Бросится с моста в реку.

— Ты меня достал, — в сердцах сказал я, — бросайся. Только дай знать, когда намерен утопиться, я приглашу наших общих друзей, пусть тоже поглядят!

В угрозы Генри я не верил и потому не испытал ни малейших угрызений совести. У меня было много пациентов, которые действительно *хотели* лечиться. Почему я должен тратить время на человека, каким бы загадочным другом он мне ни был, который делает все, чтобы себя погубить? К счастью, Генри не последовал моему безрассудному совету. Позднее он пришел в программу реабилитации и с той поры не пил в течение двадцати пяти лет. Умер он трезвым и по причине, не имеющей к алкоголизму никакого отношения.

В начале 1970-х годов во мне произошло глубочайшее духовное преобразование. Вера моя многократно возросла, а к пациентам (в тот момент я лечил трех врачей) я начал относиться куда как более сочувственно. Меня не оставляла мысль: если Бог помог мне, то Он способен помочь и им. Он может избавить их от зависимости. И я попытался сделать все возможное, чтобы помочь блестящим, талантливым алкоголикам найти духовный способ преодоления зависимости. Я даже раздал им текст песни «Он держит целый мир в своей руке». Но несмотря на мои благие намерения, я не смог их ни вылечить, ни даже добиться более-менее длительной ремиссии¹. Я мог лишь беспомощно смотреть, как мои пациенты, стремясь выпить «по последней», убивают свои таланты и теряют остатки сил...

Наша дружба с Джерри, волевым, преуспевающим бизнесменом, длилась много лет. Я знал, что Джерри сильно пьет, но когда его перепуганные, озабоченные родственники привели его в мой кабинет, я с трудом поверил результатам обследования, которое провел самолично. Печень отказывает. Острый панкреатит... Я предупредил Джерри в присутствии его жены и детей, что если он не прекратит пить, то умрет в ближайшие месяцы.

Он был потрясен, очень переживал и поклялся больше никогда не брать в рот спиртного. Члены семьи выказали твердое намерение помочь Джерри выполнить это обещание, и я был убежден, что он выздоровеет. Но я ошибся: в течение примерно года я с бесконечной грустью наблюдал, как мой успешный, умный, волевой друг допивается до смерти. За все то время, что я работаю врачом, мало чью гибель я переживал столь болезненно. С тех пор я никогда более не считал, что алкоголизм связан со слабой волей.

ВСТРЕЧА, ИЗМЕНИВШАЯ МОЮ ЖИЗНЬ

Вскоре после смерти Джерри я стал участником недельного семинара,

¹ Ремиссия (лат. *remissio* — уменьшение, ослабление) — период течения хронической болезни, который проявляется значительным ослаблением (неполная ремиссия) или исчезновением (полная ремиссия) ее симптомов. К химически зависимым людям этот термин применяют, когда они уменьшают частоту приема психоактивных веществ или прекращают их употреблять. — Прим. ред.

который проходил в одном из первых центров по лечению алкоголизма в штате Миннесота. Настроен я был весьма скептически. Чему еще учиться мне — высококвалифицированному, прошедшему сквозь все огни и воды медицины врачу? Чего такого я не знаю? Но мой скептицизм быстро испарился. И неудивительно: на семинаре я наблюдал за работой опытных консультантов, которые помогали многим алкоголикам проходить сложную программу выздоровления. Большинство консультантов сами были выздоравливающими алкоголиками с потрясающими сроками трезвости — от десяти до тридцати лет.

Даже сегодня, спустя многие годы, я вновь переживаю те чувства — смесь изумления и раскаяния, — которые я не раз испытал, овладевая новым методом. Я был профессором одного из ведущих медицинских университетов, обучал студентов последним достижениям нашей науки — но в то же время не мог исцелить ни одного алкоголика. А прошло их через мои руки множество, и в конечном итоге все они погибали от алкоголизма. Ни я, ни мои коллеги не знали никакого медицински обоснованного или хотя бы просто заслуживающего доверия решения проблемы и вынуждены были отказываться от таких пациентов. Если же они к нам все-таки попадали, нам ничего не оставалось, кроме как выказывать им доброжелательное отношение, а на самом деле не обращать на них внимания. Я пытался заполнить этот вакуум, беседуя со своими пациентами-алкоголиками об их духовной жизни, но даже те немногие, кто видел и признавал свою проблему, были не в состоянии перестать пить.

Теперь, когда за плечами у меня уже двадцать лет практической работы, я понимаю, что для лечения алкоголизма необходима особая терапевтическая программа. Я знаю, что множество людей по всему миру сумели преодолеть свою зависимость. А тщетность всех моих предыдущих стараний излечить алкоголизм прекрасно иллюстрируется таким примером: представьте, что я потратил годы, леча больных диабетом посредством молитвы и благих пожеланий, и при этом знал, что миллионы диабетиков прекрасно себя чувствуют, просто-напросто контролируя употребление сахара и используя инсулин. Внезапное прозрение, которое я пережил на семинаре, оказало огромное влияние на мою судьбу.

НЕИЗЛЕЧИМОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ МОЖНО ИЗЛЕЧИТЬ

К настоящему времени область медицины, связанная с химической за-

зависимостью², значительно изменилась. Несмотря на то, что и сегодня среднестатистический врач *в 50% случаев* ставит ошибочный диагноз или лечит зависимость неправильно, наше понимание природы алкоголизма и его воздействия на семью алкоголика, а также способы лечения этой болезни продолжают совершенствоваться. Сегодня алкоголизм — недуг, который можно лечить. В разных странах мира алкоголики, чья жизнь была опустошена разрушительной зависимостью, находят исцеление телу, духу, разуму, чувствам и отношениям. При этом очень важно, что члены семьи и друзья алкоголика, которые раньше были бессильны что-либо изменить, тоже становятся на путь исцеления.

Когда я погрузился в мир больных алкоголизмом, вошел в круг их близких, я получил, наверное, самый обнадеживающий и вдохновляющий опыт за все время работы в медицине. Конечно, были, есть и будут неизбежные неудачи, но радость от сотрудничества, партнерства с выздоравливающими пациентами намного превосходит любое разочарование. За последние двадцать лет мне пришлось повидать такие социальные круги в США и бывшем СССР, в которых каждая третья смерть была связана с алкоголем. После перевода на разные языки первого издания книги «Страсть к спиртному», осуществленного более двадцати лет тому назад, в круг моих интересов попали реабилитационные группы в таких разительно отличающихся друг от друга странах, как Франция, Республика Корея и Монголия.

Своим успехом эта книга в огромной степени обязана мастерству и яркому литературному таланту моего друга и коллеги Барбары Томпсон. Я встретил Барбару много лет назад, когда она работала с беженцами из Уганды, и ее интерес к жертвам вооруженных конфликтов сохраняется и по сей день. Она является одним из основателей International Community School — инноваторской школы для беженцев и обычных детей в округе Декатур (штат Джорджия). Я глубоко признателен Барбаре за то, что она пожертвовала временем, которое могла бы потратить на свое главное дело, и посвятила его исправлению и переработке этой книги.

Мы переработали «Страсть к спиртному», чтобы вооружить читателей знаниями, практическими навыками и уверенностью, необходимыми для участия в процессе реабилитации. В следующих главах мы зададим себе важные вопросы и должны будем подготовиться к переменам в наших традиционных представлениях. Например:

- Кто находится в группе риска по алкоголизму? Существует ли «ген

2 В широком смысле под химической зависимостью понимают зависимость от употребления любых психоактивных веществ, которые подразделяются на легальные (табак, алкоголь, лекарства) и нелегальные (запрещенные наркотики). — Прим. ред.

алкоголизма»?

- Каким образом можно убедить зависимого человека обратиться за помощью? Как выбрать реабилитационную программу?
- Как начать выздоравливать членам семьи и друзьям алкоголика?
- Что если алкоголик никогда не бросит пить?
- Что вы думаете об индивидуальных особенностях употребления алкоголя (в частности, о ваших собственных)? Какие факторы определяют наши решения — пить или не пить, по каким причинам, сколько, когда, где, с кем?

За сорок лет работы я не раз был свидетелем чуда, которое можно сравнить с чудом воскресения из мертвых. Я наблюдал, как больные и их родственники оставляют позади смертную муку алкогольной зависимости. Сегодня, когда люди страдают от алкоголизма в каждом уголке земного шара, воистину благой вестью являются сведения о том, что миллионы взрослых и подростков выбирают трезвость. Я надеюсь, что эта книга поможет вам и вашим близким стать союзниками и вместе продвигаться по пути исцеления.

Доктор медицинских наук
Андерсон Спиккард

1

ОБЩЕСТВО РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Джеймс, прислонившись к столбу на парковке у винного магазина, потягивал дешевое пиво из двухлитровой бутылки. На обочине дороги пятеро подростков занимались прибыльным бизнесом — бойко продавали кокаин и курительный героин состоятельным молодым людям из элитного района. Джеймс сделал большой глоток и громко возмутился:

— Что за невероятная глупость — принимать наркотики?!

На другом конце города после долгого трудного дня, проведенного в суде, расслаблялась адвокат Элеонора — в компании с бутылкой хорошего вина и вечерним выпуском новостей. Главной новостью была стрельба из движущегося автомобиля, в который раз случившаяся в городских трущобах.

— Ну и кому это интересно? — спросила она у самой себя.

Преступления из-за наркотиков уже навязли в зубах. К счастью, в ее фешенебельном районе такого не происходило.

Джеймс и Элеонора относятся к совершенно разным социальным слоям, их материальное положение несопоставимо. Но несмотря на разделяю-

щую их пропасть, беда у них общая: оба они зависимы от алкоголя. Отраву, которую миллионы американцев пьют ради удовольствия, Джеймс с Элеonorой употребляют по необходимости. И если этому не воспрепятствовать, оба они допьются до ранней, мучительной и неотвратимой смерти.

На улице, подобно Джеймсу, живут лишь немногие алкоголики. Остальные обитают рядом с нами, в соседних домах и квартирах. Рядом с нами — и младенцы, которые почувствовали запах перегара при первом самостоятельном вздохе, и подростки, уже знающие вкус спиртного. Другие — среди миллионов подростков, которые мечутся между алкоголем и нелегальными наркотиками. А высокий процент студентов-завсегдатаев коллективных попок просто пугает — так же, как и все возрастающее число зажиточных бэби-бумеров³, которые выходят на пенсию и начинают пить.

Действительно, после выхода человека на пенсию одиночество и ощущение собственной невостребованности провоцируют его на употребление спиртного. Тысячи ни о чем не подозревающих пожилых людей приходят к позднему алкоголизму. Изолированность позволяет им долгое время скрывать, сколько они пьют на самом деле, и многие из них выпивают первую рюмку только в шестьдесят — чтобы через несколько лет потрясенные и потерявшие доверие к своим бабушкам и дедушкам родственники поместили их в наркологическую клинику.

АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ: ПРОБЛЕМА № 1

Многие алкоголики сочетают выпивку с употреблением нелегальных и выписанных по рецепту наркотиков, и у них развивается перекрестная зависимость⁴, а жизнь соседей превращается в кошмар. В США химическая зависимость является главной проблемой. Потери здоровья, связанные с алкоголем и наркотиками, обходятся стране почти в триллион долларов в год. Химическая зависимость не знает ни классовых, ни возрастных, ни расовых барьеров, и богат становится алкоголиком или наркоманом наравне с последним бедняком.

Искаженное освещение средствами массовой информации, давление закона и официальная медицина поддерживают ошибочное восприятие проблемы алкоголизма и наркомании у всей нации. Подлинная проблема подменяется

3 Бэби-бум (англ. baby boom) — бурный рост рождаемости в США в 1946-1964 гг., когда после Великой депрессии и Второй мировой войны родилось 76 млн. американцев. — Прим. ред.

4 Перекрестная зависимость — термин, обозначающий способность одного вещества угнетать симптомы отмены другого вещества и таким образом поддерживать развитие химической зависимости. Например, зависимость от транквилизаторов быстрее развивается у лиц, уже зависимых от других веществ с седативным действием, таких, как алкоголь и барбитураты — Прим. ред.

проблемами городской молодежи, а в итоге лишь укрепляются культурные барьеры, которыми и без того разделены расовые и этнические группы. Эту порождающую рознь тенденцию обычно не замечают. А ведь она является существенной частью той огромной цены, которую Америка платит за принявшее характер эпидемии злоупотребление алкоголем и нелегальными наркотиками.

К сожалению, часто ни врачи, ни психиатры с психологами, ни духовные лидеры не обладают знаниями, необходимыми для эффективного ответа на эпидемию пьянства, которое приводит к развитию зависимости у множества наших сограждан. Алкоголики мастерски скрывают свое заболевание от врачей, не имевших возможности получить соответствующее образование. Я знаю одного страдающего тяжелым алкоголизмом человека, который посетил сорок врачей, и тридцать восемь из них не смогли поставить ему верный диагноз и назначали неправильное лечение. Консультанты и психотерапевты, пасторы, раввины, имамы и прочие священнослужители, совершенно безграмотные в вопросах химической зависимости, тоже сплошь и рядом становятся жертвами поразительной способности алкоголиков и наркоманов скрывать свой недуг. Некоторые медики и психологи годами работают с симптомами зависимости, даже не пытаясь найти подлинные причины, которые заставляют их клиентов снимать напряжение и прочие дискомфортные состояния при помощи психоактивных веществ.

Положение в целом весьма плачевное — но надежда для людей, страдающих химической зависимостью, для их родных и друзей все-таки есть! Большинство алкоголиков не лечатся, потому что их близкие, не зная, что можно сделать, чувствуют себя совершенно беспомощными. Картина пессимистическая, но она отображает только часть реальности. На самом деле значительное число химически зависимых людей *получают грамотную помощь* и живут трезвой и плодотворной жизнью.

Необходимо подчеркнуть, что хотя в этой книге повествуется в основном об алкоголизме, она вполне применима и к любым другим формам химической зависимости. Сходство между ними и зависимостью от алкоголя гораздо существеннее, чем различия. К тому же многие люди страдают не только от алкоголизма, но и от наркомании либо от иных форм химической зависимости (пищевой, лекарственной, никотиновой). Отличия второстепенны и обычно относятся к вторичным физиологическим реакциям, методам диагностики и медицинским способам прерывания злоупотребления. А эффективные терапевтические подходы к лечению различных форм химической зависимости, хотя и существуют в разных модификациях, но очень похожи.

С чего же мы с вами начнем наш собственный путь от безнадёжности к исцелению? Конечно, с исследования причин, которые приводят к возникновению и развитию зависимости. Почему люди становятся алкоголиками? Современные медико-биологические исследования дают на этот вопрос удивительные ответы. В частности, получены несомненные данные, из которых со всей очевидностью вытекает простой вывод — очень немногие люди (а может быть, и никто из людей) могут уверенно утверждать: «Со мной такого никогда не случится».

РОДОВОЕ НАСЛЕДИЕ. ВСЕМИРНАЯ ЭПИДЕМИЯ

Моисей родился и вырос в Восточной Африке. Его постоянно бил отец-алкоголик. Мать Моисея большую часть урожая проса пускала на приготовление самогона, и мальчик в поисках пищи был вынужден копаться в отбросах.

С помощью доброго друга Моисей пошел в школу, а со временем даже окончил колледж. Он стал благочестивым христианином, женился и вырастил шестерых детей. Моисей часто говорил другу:

— Я не хочу, чтобы мои дети страдали так же, как довелось мне.

В середине девяностых годов, во время поездки по церковным делам, Моисей погиб под колесами пьяного водителя. В течение следующих десяти лет трое его детей стали алкоголиками. Две дочери заразились СПИДом, поскольку их пьющие мужья не гнушались случайными половыми связями, а к 2005 году более двадцати внуков Моисея росли в алкогольных семьях.

Трагедия рода Моисея повторяется в бесчисленных городах и деревнях по всему миру. Алкоголизм — одна из наиболее серьезных проблем человечества, которая приносит страдания и несчастья сотням миллионов людей. Например:

- Прямо или косвенно алкоголизм сократил среднюю продолжительность жизни российского мужчины до пятидесяти девяти лет, что на двадцать лет меньше, чем в Западной Европе.*
- В Южной Африке каждый третий мужчина — алкоголик.*
- В Чили 70% прогулов связано с пьянством.*
- В Папуа-Новая Гвинея девять из десяти дорожно-транспортных происшествий (ДТП), в которых гибнут люди, происходят по вине пьяных водителей или пешеходов.*
- В США под колесами пьяных водителей каждые двадцать четыре минуты погибает человек.*

За исключением ДТП, совершенных пьяными водителями, огромный ущерб, причиняемый алкоголем, остается невидимым. Сюда относится возникновение самой химической зависимости и хронических заболеваний, физическое (в том числе — сексуальное) насилие, уголовные преступления и заражение ВИЧ (вирусом иммунодефицита человека, вызывающим синдром приобретенного иммунодефицита

— СПИД).

— Хотя привычно думать, что СПИД распространяется через уколы наркотиков, я считаю, что его основная причина — алкоголь: напился, одурел, подхватил СПИД, — отметил один выздоравливающий алкоголик, активный деятель АА⁵.

2

СО МНОЙ ТАКОГО НИКОГДА НЕ СЛУЧИТСЯ!

Надя вышла замуж за хорошего человека. Джек успешно работал в строительной организации и был прекрасным мужем и отцом. Он никогда не забывал поздравить близких с днем рождения и прочими праздниками. А еще он был футбольным тренером, командиром на бойскаутских сборах и каждое воскресенье посещал церковь.

Однако имелся у Джека один камень преткновения — алкоголь. Он пил постоянно с первых дней брака и после сорока стал законченным алкоголиком. Алкоголизм Джека приносил и ему, и Наде невыносимую душевную боль. Каждое утро во время совместной молитвы супруги умоляли Бога освободить Джека от пристрастия к выпивке. И каждый вечер часам к шести Джек был пьян.

Когда Джек с Надей впервые пришли ко мне на консультацию, он выпивал около двухсот граммов водки в день. Обследование подтвердило, что Джек достиг последней стадии алкоголизма. Я знал, что без профессиональной помощи Джек не выкарабкается, и настоял на том, чтобы он начал лечиться в амбулаторном отделении реабилитационного центра. Надю я направил в Ал-Анон — движение самопомощи членов семьи и друзей алкоголиков, которое, как и АА, работает по программе «Двенадцать шагов». Я также рекомендовал Наде изучить все доступные ей материалы об алкоголизме и о его воздействии на семью пьющего.

5 АА, Анонимные Алкоголики — движение, возникшее в 1935 г. в США. «Это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом опытом, силами и надеждами, чтобы помочь себе и другим избавиться от алкоголизма. Единственное условие для членства в АА — желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Они сами себя содержат благодаря своим добровольным пожертвованиям. АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; стремится не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов. Главная цель участников АА — оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый, трезвый образ жизни» (по материалам Большой Книги АА). Работа АА ведется по программе «Двенадцать шагов» на собраниях групп самопомощи, которые существуют сейчас в более чем в 140 странах. — Прим. ред.

ПРОСТОЙ ТЕСТ НА НАЛИЧИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1. Испытывали ли вы когда-либо потребность сократить потребление алкоголя?
2. Ощущали ли вы когда-либо раздражение в связи с критикой вашего употребления спиртного?
3. Испытывали ли вы чувство вины из-за употребления алкоголя?
4. Приходилось ли вам опохмеляться с утра?

Слово «алкоголь» может быть заменено на любое другое вещество, которое изменяет настроение и/или состояние сознания. Если человек отвечает положительно на два или более вопросов, вероятность наличия у него химической зависимости составляет примерно 80%.

АЛКОГОЛЬ КАК АНЕСТЕЗИЯ ОТ ДУШЕВНОЙ БОЛИ

Надя, чей отец был алкоголиком, последовала моему совету. Она стала ходить на группу Ал-Анона. А Джек посоветовался со своими детьми и со священником и выяснил, что к программе «Двенадцать шагов» все они относятся весьма скептически. Да и сам он тоже считал, что ничем эта программа ему не поможет, и решил бросить пить самостоятельно.

Двумя годами позже, во время тяжелого запоя, у Джека случился сердечный приступ. На больничной койке он наконец-то понял, что не сможет бросить пить сам и нуждается в помощи. Джек согласился начать лечение, причем как можно быстрее, как только позволит физическое состояние, и начал изучать проблему зависимости.

Через неделю после того как Джек выписался, мне позвонила Надя. Она сообщила, что муж потерял сознание и лежит на полу в кухне. Я приехал через несколько минут, но помочь ничем не смог: Джек уже умер.

Надя после смерти мужа стала жить одна. Вскоре ее ограбили. Пропали многие вещи, которые они с Джеком нажили вместе. Надя впала в глубокую депрессию: по утрам, чтобы встать с постели, ей нужно было собрать все силы.

Психиатр выписал Наде транквилизаторы. А однажды вечером, возвращаясь с работы, она остановилась у магазина и купила бутылку розового шампанского. Дома запила шипучим вином половинку таблетки, и тяжесть в груди исчезла. Первый раз за месяц

Надя крепко спала и утром встала отдохнувшей и посвежевшей.

В течение полутора месяцев Надя каждый вечер выпивала по два стакана шампанского. На работе она скрывала свое горе под маской равнодушия. А вечером спешила домой, чтобы заглушить глубокую печаль алкоголем.

— На бутылке шампанского надо было написать: «Принимать как обезболивающее», вот как я тогда думала, — вспоминала впоследствии Надя. — Оно помогало куда лучше, чем лекарства, назначенные психиатром.

Надя перестала посещать вечерний Клуб любителей книги, в который ходила по четвергам много лет, и не перезванивала друзьям, когда те оставляли сообщения на автоответчике. Поскольку пить ей никто не мешал, она увеличила «дозировку» до трех бокалов шампанского за вечер. Время от времени Надя пугалась, что приобрела дурную привычку, но с первым бокалом ее страхи быстро исчезали.

Однажды вечером, спустя год после того, как она впервые наполнила бокал, Надя непроизвольно выпила залпом целую бутылку шампанского. Ей стало очень плохо, и она отключилась на полу в кухне, где когда-то лежал Джек. В середине ночи она очнулась и, полная стыда и страха, дотащилась до кровати.

ЧУДЕСНОЕ СОВПАДЕНИЕ

На следующее утро после этого события что-то подтолкнуло меня позвонить Наде. Я хотел узнать, нет ли у нее проблем с алкоголем. Поскольку я был ее лечащим врачом, то подозревал, что изоляция может свидетельствовать о злоупотреблении спиртным. А то, что я позвонил в наиболее подходящий момент, я расцениваю как чудо. Звонок был таким ранним, что я не успела нацепить ни одну из своих масок, — поведала мне Надя некоторое время спустя, — и поэтому сказала правду. Я немедленно пожалела о своей честности, но было уже поздно.

Я попросил Надю прийти ко мне и дал ей те же простые тесты на алкоголизм, которые когда-то проходил ее муж. Они показали то, что интуитивно я уже знал: у Нади развилась зависимость от алкоголя. Сама она была убеждена, что за столь короткое время стать алкоголичкой не могла, и в течение примерно года пробовала разнообразные способы контроля за употреблением спиртного. Она пила только вино, она пила только вечером, она пыталась ограничить себя одним- двумя бокалами. В конце концов Надя, к своему глубокому изумлению, убедилась, что не в состоянии контролировать количество употребляемого алкоголя. Она всегда пила, пока не напивалась.

В результате всех этих экспериментов Надя поняла, что не может бросить пить:

— Это было для меня просто невообразимо — что я зависима от алкоголя, — вспоминает она. — Ведь и выросла я с отцом-алкоголиком, и на страдания мужа насмотрелась... Я никак не могла поверить, что такое случилось со мной!

Надя пришла в АА и начала работать по программе «Двенадцать шагов». Она вернулась в Клуб любителей книги, стала раз в неделю обедать с членами своей группы АА. Ее двухлетнее пьянство отделено от сегодняшнего дня девятью годами трезвой жизни, но время от времени она чувствует настоящую потребность «чуть-чуть выпить». Для Нади эта тяга — наилучшее напоминание о ее зависимости: ведь не прошло и года после первого бокала шампанского, как она уже балансировала между умеренным употреблением и алкоголизмом.

Почему некоторые люди становятся алкоголиками, в то время как остальные всю жизнь способны пить нормально? Этот вопрос много лет озадачивает как врачей, так и людей немедицинских специальностей. И ответить на него не так просто, как нам хотелось бы.

3

КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА?

Горячительные напитки употребляют сто двадцать миллионов американцев. Из них около восемнадцати миллионов — алкоголики. Где бы ни происходили возлияния — на приемах с коктейлями, в ресторанах, на частных вечеринках, — на десять пьющих найдется хотя бы один человек, мужчина или женщина, который не в состоянии контролировать количество выпитого.

Наиболее популярное объяснение природы смертельно опасной зависимости от алкоголя — психологическое: мол, обычные пьяницы не утрачивают контроль, а алкоголики его теряют, потому что у них слабая воля. «Я не могу поверить, что Мэри так наклюкалась». «Джон меры не знает». Подобные широко распространенные высказывания осуждают характер алкоголика, намекая, что в лучшем случае ему не хватает самодисциплины, а в худшем — что он морально ущербен. И все эти суждения обязательно подразумевают: «Уж я-то никогда до такого не докачусь».

Биологическое и социологическое объяснения — менее осуждающие. Некоторые люди считают, что у алкоголиков имеются специфические соматические патологии, такие, как гормональные нарушения или недостаток витаминов. Другие полагают, что к зависимости склонны люди, выросшие в дисфункциональных (в том числе распавшихся) семьях⁶. Те, кому в детстве не

6 Дисфункциональной называют семью, которая выполняет свои функции не полностью. Русское название — неблагополучная семья — указывает на то, что семья не получает блага. Исчерпывающая характеристика дисфункциональной (неблагополучной) семьи дана в книге Е.Н. Проценко «Наркотики и наркомания. Надежда в беде». М.: Триада, 2007. - Прим. ред.

хватило тепла, безопасности, внимания и заботы, став взрослыми, настолько жаждут любви, что готовы обрести душевный покой где угодно, даже на дне бутылки.

К сожалению, эти добрые, «неосуждающие» гипотезы исследованиями не подтверждаются. Во многих случаях более правильными представляются иные мнения, которые отличаются от общераспространенных. Например:

1. Не существует специфической «алкогольной личности», хотя специалисты, работающие с алкоголиками, знают, что у их подопечных есть определенные общие черты. Алкоголики зависимы от других людей и сфокусированы на себе сильнее, чем не-алкоголики. Они обладают сниженным самоконтролем. У алкоголиков часто проявляются черты орального⁷ типа личности: они склонны к интенсивному курению, к компульсивной⁸ болтовне, к неконтролируемому поглощению пищи.

Наличие этих общих характеристик дает основание утверждать, что у их обладателей появление проблем с алкоголем более вероятно, чем у людей сильных, независимых, живущих в согласии с самими собой. Однако великолепные исследования доктора Джорджа Вэйланта и его коллег (Гарвардский университет), которые длились почти полвека, подтверждают мнение многих консультантов по химической зависимости: черты, характерные для большинства алкоголиков, — следствие, а не причина зависимости. Алкоголики проявляют психологическое сходство из-за того, что пьянство, разрушая их индивидуальность, сглаживает различия.

2. Алкоголизм не имеет связи с соматическими заболеваниями. Многие исследователи пытались доказать, что для алкоголиков характерны определенные недомогания — например, аллергия, эндокринологические нарушения (в частности, диабет), заболевания печени.

Но достоверных результатов никто до сих пор так и не получил. Как и в предыдущем случае, сходные болезни, возникающие у алкоголиков, являются не причиной, а следствием зависимости.

3. Не является первопричиной алкогольной зависимости и дисфункциональная семья. Дети, которые выросли в такой семье, имеют более высокий риск заболеть соматическими и душевными болезнями. Но, что удивительно, неблагополучное детство не повышает вероятность возникновения алкоголизма. «Алкоголики часто выходят из тех неблагополучных семей, где родители злоупотребляли спиртным. Однако семейная дисфункция, не отя-

7 Согласно Зигмунду Фрейду, оральная (лат. *oris* — рот) стадия развития длится от рождения и примерно до полутора лет, когда все чувственные удовольствия младенца связаны с его ртом: сосание, покусывание, глотание. Люди, у которых эта стадия была нарушена, всю жизнь уделяют излишне много внимания привычкам, связанным со ртом. — Прим. ред.

8 Компульсивность — психическая реакция на внутреннюю тревогу, когда человек чувствует себя вынужденным делать что-либо вопреки воле, разуму, эмоциям. — Прим. ред.

гощенная пьянством, дисфункция сама по себе причиной алкоголизма не является», — отмечает Вэйлант. Еще более поразительно, что детство, прошедшее рядом с пьющими людьми, не грозит алкоголизмом ребенку, не имеющему с ними кровного родства. Если биологические родители детей, усыновленных алкогольной семьей, не страдали химической зависимостью, то риск стать алкоголиками для приемных детей не возрастает.

Так кто же попадает в группу риска? Психологические и социальные проблемы, которые являлись бы общими для всех алкоголиков, неизвестны. Но все-таки для некоторых людей вероятность развития химической зависимости повышена. Перечислим факторы, которые увеличивают риск отдельного человека и семьи прийти к алкоголизму.

СЕМЕЙНОЕ ДРЕВО

Результаты многочисленных исследований, проведенных за последнее столетие, утверждают, что предрасположенность к химической зависимости передается из поколения в поколение не из-за нездоровой семейной атмосферы, а посредством генетических факторов. Природа этих факторов и их вклад в развитие алкоголизма пока еще выясняются, и даже профессионалу трудно объективно оценить противоречивые утверждения ученых. Например, широко известные современные исследования показывают, что существует некий «ген алкоголизма». Но есть и вполне серьезные, хотя и не столь известные работы, которые заставляют сомневаться в наличии такого гена.

Если и будут выявлены генетические механизмы, отвечающие за возникновение алкоголизма, то речь, вероятно, пойдет о совокупности генов. И вряд ли эти гипотетические гены являются непосредственной причиной алкоголизма — скорее всего, они определяют лишь предрасположенность к химической зависимости. Но даже сейчас, пока ученые еще и не получили однозначного результата, суть ясна: генетическая предрасположенность, о наличии которой можно судить по родословной, резко повышает вероятность развития алкоголизма у членов данного рода.

В свете этой важной информации мы должны задать себе вопрос: имеются ли среди наших родных больные алкоголизмом? Не страдали ли и не страдают ли от этого недуга наши кровные родственники — мать, отец, тетки, дядя, дедушки, бабушки, сестры, братья (в том числе двоюродные и троюродные), внуки, племянники?

Статистика показывает, что зависимость от алкоголя развивается у одного из десяти пьющих людей. Если же в семье или роду есть или были проблемы с алкоголем, то обычное «культурное употребление» превращается в русскую рулетку. История каждого алкоголика, которого я знал, напоминает историю Нади: развитие алкоголизма есть неощутимый, неосознаваемый

дрейф в сторону зависимости. Проще говоря, генетически предрасположенный к химической зависимости пьющий человек слишком поздно осознаёт, что попал в беду. Когда до него доходит, что дело плохо, его уже засасывает трясина, выбраться из которой без посторонней помощи невозможно.

ПЬЮЩИЕ ПОДРОСТКИ И ПОВРЕЖДЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Питие до опьянения среди молодых людей часто воспринимается членами их семей и друзьями как безобидное развлечение, последствия которого скорее комичны, чем трагичны. Действительно, один из двух старшеклассников в средней школе пьет и один из трех сообщает, что в последние тридцать дней был пьян. Но современные исследования показывают, что молодые люди, которые участвуют в дружеских попойках, неуклонно разрушают свой уже сформировавшийся мозг. Кроме того, раннее пьянство является фактором риска развития алкоголизма: двое из пяти подростков, начавших пить в четырнадцать лет, станут алкоголиками.

Родители, в родословных которых есть случаи алкоголизма, обычно проявляют чрезмерную озабоченность возможностью его развития у детей. Тем не менее, и дети убежденных трезвенников — дети, которые впитали в себя устойчивые негативные установки относительно пьянства, — неожиданно могут продемонстрировать необычайно высокий риск развития зависимости. Так что при оценке риска необходим грамотный, трезвый подход. Пример такого подхода вы найдете в Приложении 1 («Письмо внукам»).

Очень важно понимать коварную природу зависимости и безграничную ценность каждой конкретной жизни. Все, кто пьет, независимо оттого, присутствует ли в их родословных алкоголизм или нет, должны предельно ясно представлять себе, какой огромной опасности они подвергаются. Спросите себя: действительно ли удовольствие от выпивки столь велико, что ради него стоит играть с огнем и балансировать на грани возникновения неизлечимой, смертельной зависимости? Если вы решили, что не стоит, значит, пришло время найти иные способы расслабления. Моя медицинская рекомендация — рекомендация врача, который имел дело с бесчисленными случаями алкоголизма, — полное воздержание от спиртного. Это единственный разумный и ответственный выбор.

ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ

Мануэль вышел на пенсию в шестьдесят пять лет после долгой работы администратором текстильной фабрики. Неожданное превращение жизни, наполненной престижной, поглощающей массу времени деятельностью, в монотонное прозябание привело его к душевной усталости и депрессии.

Однажды друг посоветовал ему начинать день, добавив в стакан апельсинового сока глоток водки. И вскоре Мануэль, никогда регулярно не пивший, с раннего утра стал уходить в штопор.

В течение года Мануэль выпивал не менее двухсот граммов водки в день. Через некоторое время друзья привезли его в мой кабинет в кресле-каталке — дряхлого, больного алкоголика. Я таких еще и не видел... А ведь за два месяца до визита ко мне он еще мог с тросточкой самостоятельно ходить в лечебный центр.

Увольнение, болезнь, развод, смерть - от жизненных кризисов не застрахован никто. В трудные времена существенно повышается риск возникновения алкогольной зависимости. Как и в случаях Нади и Мануэля, мы, когда нам тяжело, в поисках облегчения можем прибегнуть к алкоголю, вначале употребляя его умеренно и дозированно. Но на самом деле даже в самые темные дни особое внимание нужно уделить воздержанию — невзирая на наши прошлые алкогольные привычки и даже на отсутствие случаев алкоголизма в родословной.

ДУШЕВНЫЕ ТРАВМЫ

Различные исследования раз за разом демонстрируют достоверную связь между злоупотреблением алкоголем и психологическими травмами. Душевные раны возникают вследствие страданий детей от физического и сексуального насилия, бедности, войн, расизма, преступлений, связанных с физическим и психическим насилием над личностью, и т.п. У многих травмированных людей проявляется комплекс симптомов, называемый посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). ПТСР включает в себя хроническую тревожность, гипервозбуждение и даже галлюцинации. Для людей, страдающих от ПТСР, пьянство нередко становится дешевым и доступным способом самолечения. Ирония заключается в том, что алкоголизм, к которому способно привести «лечебное» пьянство, сам является разновидностью травмы. Поскольку ПТСР оказалось гораздо более распространенным и серьезным по своим последствиям явлением, чем считалось раньше, выявление связи между злоупотреблением алкоголем и ПТСР имеет большое значение для здоровья любого народа. «ПТСР развивается у тех, кто подвергся экстремальному стрессу, а такой стресс — явление широко распространенное», — пишет психиатр Ван дер Колк, директор одного из подразделений Массачусетского центра психического здоровья, автор пионерских работ в области изучения психологической травмы.

ДВОЙНОЙ ДИАГНОЗ: ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И АЛКОГОЛИЗМ

Особенно беззащитны перед алкогольной зависимостью люди, которые страдают от психических заболеваний, таких как шизофрения, биполярное аффективное расстройство (маниакально-депрессивный психоз), тревожное расстройство, различные формы депрессии. Поскольку алкоголь обладает анестезирующим и седативным действием, его часто используют как лекарство психически больные взрослые и подростки (а иногда даже дети).

Если в результате «терапии» спиртным развивается зависимость, то у человека, и так уже страдающего серьезной болезнью, возникает множество трудноразрешимых физических и душевных проблем. Прогноз для людей с двойным диагнозом гораздо менее оптимистичен, чем для тех, кто имеет лишь одно заболевание — либо алкоголизм, либо психическое расстройство. Но плохой прогноз вовсе не означает, что таким людям нельзя помочь. Я не раз убеждался, что правильное понимание проблемы и адекватное лечение пациентов с двойным диагнозом существенно повышает вероятность достижения длительной, устойчивой ремиссии, во время которой человек живет полноценной, трезвой и плодотворной жизнью.

К сожалению, у детей, переживших сексуальное насилие в алкогольной семье, симптомы ПТСР выявляются чаще, чем в других группах травмированных людей. Действительно, 70% наших пациенток в Институте лечения зависимости Вандербилдта сообщили, что в детстве подверглись сексуальному насилию, и сам я постоянно наблюдаю эту закономерность в своей практической работе.

ЭТНИЧЕСКАЯ, КУЛЬТУРНАЯ И РЕЛИГИОЗНАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ

«Пьянство везде одинаково», — так утверждал некий европейский специалист по алкоголизму, пока не посетил Гэллап (штат Нью-Мексико), расположенный рядом с резервацией индейцев навахо. Он попал в город, буквально утопавший в алкоголизме. Валяющиеся повсюду в беспамятстве пьяные люди, взрослые и совсем молодые, были столь же обычным явлением, как пустые бутылки из-под пива на обочине. Увиденная им картина скорее напоминала не отвратительную уличную попойку, а разгар средневековой эпидемии чумы.

Да, аборигены (такие, например, как индейцы, эскимосы, новозеландские маори) из-за генетически обусловленных особенностей обмена веществ

страдают от последствий употребления алкоголя гораздо тяжелее, чем бледнолицые братья. Однако население многих западных стран также находится в зоне риска. Во Франции самый высокий уровень цирроза печени в мире, в Канаде девять из десяти преступлений, связанных с насилием, совершается в результате приема алкоголя и/или нелегальных наркотиков.

В США, несмотря на популярность крэка (психостимулятор, производное кокаина) и метамфетамина (психостимулятор, производное эфедрина), алкоголь — проблема номер один во всех этнических группах. Злоупотребление алкоголем обходится американской экономике более чем в 160 миллиардов долларов в год. Чтобы понять подлинный масштаб этой цифры, отметим, что в 1998 году общий доход от продажи всего алкоголя (пива, вина, чистого спирта) составил менее 110 миллиардов долларов.

На противоположной стороне пестрого спектра употребления алкоголя — мусульмане, мормоны, евреи и итальянцы. У строго соблюдающих религиозные предписания мусульман и мормонов алкоголизма практически нет. Среди евреев и итальянцев уровень алкоголизма на удивление низкий. Евреи, кстати, являются весьма востребованным объектом научных исследований: хотя почти все они употребляют спиртные напитки, алкоголизм развивается лишь у единиц. Такой феномен наблюдается и сегодня, когда «избранный народ» интенсивно ассимилируется западной культурой.

Чем различаются культуры с высоким и низким уровнем алкоголизма? Это различия не биологические и не расовые, как обычно считают. Разница обусловлена двумя наиболее важными факторами:

- 1) общественное отношение к пьянству;
- 2) сопряженность употребления алкогольных напитков с приемами пищи.

У народов и обществ, которые относятся к пьянству негативно и допускают употребление спиртного только за обеденным столом, уровень алкоголизма низок.

Если мы посмотрим на американскую культуру сквозь призму этих факторов, то увидим не очень радостную картину. Привычка американцев пить где угодно, когда угодно и терпимость нашего общества к пьянству мешает отличать сильно пьющих людей от больных алкоголизмом. Один студент-медик как-то сказал мне:

— Отец не мог сказать, что мама — алкоголичка, потому что сам сильно пил. Я тоже могу напиться. Но мне и в голову не приходит скрывать свое пьянство, ведь все мои друзья делают то же самое. Как относится общество к неумеренному питью на вечеринке? Такой вопрос уже просто не возникает: в повседневной жизни это происходит сплошь и рядом и давно не вызывает ни удивления, ни негодования.

МИФ О КОКАИНЕ

Обычно американцы считают, что среди психоактивных веществ наиболее опасен кокаин. Но на самом деле более вреден табак — с курением связаны более четырехсот тысяч смертей в год (т.е. одна из пяти). Второе место занимает алкоголь: он является причиной более чем ста тысяч смертей в год. Затем идут нелегальные наркотики, которые прямо или косвенно вызывают двадцать пять тысяч смертей в год. И, наконец, кокаин — виновник пяти тысяч ежегодных смертей.

Социально-культурная тенденция к массивному употреблению алкоголя является значительной проблемой. Подобно курению, которое является ведущей причиной рака легких, неумеренное пьянство — весьма эффективный и надежный способ развития другой смертельной болезни, алкоголизма. Ничем не ограниченное употребление спиртного способно сделать алкоголиком практически любого человека, даже если у него нет ни наследственной предрасположенности, ни жизненного кризиса.

Связь между интенсивным пьянством и развитием зависимости прослеживается не только статистически. Ее можно выявить и на индивидуальном уровне. И это позволяет каждому из нас задаться важным вопросом: «Слишком много — это сколько?»

4

Я СВОЮ НОРМУ ЗНАЮ!

— Я свою норму знаю! — громко провозгласил завсегдатай бара и мешком свалился со стула.

— Ну да, знаешь: упал — значит хватит, — проворчал бармен.

То же самое говорят и «культурно пьющие» люди, которые останавливаются после одной-двух рюмок, и те, кто не пьет вообще. И каждый уверен: проблемы с выпивкой могут быть у других, но я-то точно знаю, когда остановиться!

Есть ли такое количество алкоголя, которое можно регулярно выпивать без пагубных последствий? Ответа на этот вопрос не имеется. Точное количество спирта, употребление которого приведет к зависимости, определить невозможно, тут все индивидуально. Тем не менее, существуют общие закономерности, которые полезно знать каждому.

1. Стремительное развитие алкоголизма («злокачественный алкого-

лизм»). В некоторых случаях патологическое влечение к алкоголю формируется после одно-двукратного приема спиртного. Такие больные теряют количественный и ситуационный контроль практически сразу. Зависимость развивается высокими темпами, быстро наступает личностная деградация и десоциализация. Причины злокачественного алкоголизма до конца не выяснены, но уже сейчас понятно, что ведущую роль в его развитии играет генетическая предрасположенность.

Директриса Национального просветительского комитета по алкоголизму Марти Манн рассказала историю такой алкоголички. Восьмидесятилетняя мать, бабушка и прабабушка, уважаемая и почитаемая многочисленными членами своего достойного семейства, впервые выпила по совету врача в семьдесят девять лет. Выпила — и в тот же день нанесла значительный ущерб семейным запасам алкоголя. И пошло-поехало... Ужасные истории, позорящие прекрасную семью: то бабуля устраивает пьяный дебош в кабаке, то под мухой, в каждой руке — по бутылке, шатается по улицам, то с пьяных глаз к полицейским пристаёт. Наконец терпение у родственников лопнуло, и пожилая дама отправилась на бессрочный отдых в хороший пансионат, где добрый доктор разрешает ей в течение дня выпивать четыре рюмочки виски. Все свое время она тратит на то, чтобы добыть пятую, шестую и так далее.

2. Важнейшие факторы развития зависимости — частые выпивки и питье до выраженного опьянения. Любой человек, который пьет регулярно, и/или много, и/или сильно напивается, находится в группе высокого риска. Стандартную «безопасную» дозу алкоголя вычислить невозможно. Если таковая и существует, то она индивидуальна и зависит от пола, массы тела, скорости и особенностей обмена веществ конкретного человека, а также от ряда других факторов. В настоящее время считается, что мужчина не должен выпивать более двух-четырех рюмок сорокаградусного напитка в день, а женщина — более одной-двух рюмок, при условии, что пьют они два-три дня в неделю⁹. Превышение этого количества и частоты употребления чревато развитием зависимости. Но, повторяю, цифры эти условные: некоторые люди сильно пьянеют даже от полстакана некрепкого пива. А уж когда человек регулярно выпивает по сто-двести граммов водки и частенько напивается допьяна, то даже в отсутствие наследственной предрасположенности алкоголизм ему обеспечен.

⁹ Американцы часто измеряют спиртное в «дринках» (от англ. to drink — пить). Один «дринк» составляет около 40 граммов крепкого напитка (водки, виски), или бокал двенадцатиградусного вина, или стандартную (0,33 л) банку пятиградусного пива. Максимально допустимая доза для взрослых мужчин — 2-4 «дринка» за день, для женщин — 1-2 «дринка», два-три дня в неделю. При переводе использовались единицы, укоренившиеся в русском языке: «рюмка (водки)», «бокал (вина)», «кружка, банка (пива)». — Прим. переводчика.

Если же в родословной пьющего человека были случаи алкоголизма, то употребление спиртного становится для него способом самоубийства. У Нади алкоголизмом страдал отец, и она стала зависимой за один год. Конечно, есть люди с родовой историей, отягощенной алкоголизмом, которые заболевают не так скоро. Некоторые, прежде чем утратят количественный контроль, пьют по десять, двадцать и даже тридцать лет. Но рано или поздно час расплаты все равно наступает.

Неважно, имеется или нет у вас генетическая предрасположенность, но если вы пьете много, часто и хотя бы иногда — допьяна, вы сильно рискуете! И не имеет значения, что вы пьете в такой манере уже много лет, а зависимость у вас не возникла: с каждым годом вероятность, что вы станете алкоголиком, неумолимо возрастает.

3. Безопасных форм пьянства нет и быть не может. Человек, который утверждает, что не станет алкоголиком, потому что пьет только пиво, обманывает себя, но не свою печень. Самая жуткая печень, которую я когда-либо видел, была у пивного алкоголика. Узнав, что пиво убивает не хуже крепких напитков, он изумился чрезвычайно. Большинство людей убеждены, что пиво менее опасно, чем водка и даже вино. Правда заключается в том, что количество алкоголя, содержащееся в стандартной баночке пива (330 мл) примерно равно количеству алкоголя в рюмке водки или в половине стакана вина либо некрепкого коктейля.

4. Безвредного количества алкоголя не бывает. Сколько спиртного человек может выпить не пьянея, зависит от массы его тела, пола, возраста, самочувствия, обмена веществ. Большинство женщин, например, пьянеют быстрее, чем мужчины, потому что ферменты, разлагающие этиловый спирт, работают у них менее интенсивно, чем у сильного пола. Надя достигала сильного опьянения после двух бокалов шампанского, и у меня были пациенты, которые всегда сильно пьянели после одной банки пива или бокала вина.

Сколько бы и какого спиртного человек ни употреблял, зависимость рано или поздно возникает. И тогда он попадает под власть сил, которые начинают управлять им и его жизнью. Алкоголик все сильнее запутывается в прочных тенетах компульсивного пьянства, вырваться из которых сам он не сможет. Давайте посмотрим, как попал в этот страшный плен доктор Джордан.

ПУТЬ К ОТЧАЯНИЮ

Джордан впервые попробовал спиртное в шестнадцать лет на молодежном балу, где подавали пунш, приготовленный на крепком домашнем вине.

После первой рюмки природная стеснительность Джордана исчезла. После второй он стал невероятно остроумным, двигался легко и свободно. К полуночи Джордан был сильно пьян, однако развез по домам друзей. В свой дом он вернулся на опасно высокой скорости, и утром у него было похмелье, но незначительное — вполне приемлемая плата за вечерний успех в обществе.

Прошло четырнадцать лет. Джордан стал успешным семейным врачом, женился на любимой девушке, и у них родились четверо детей. Еще он пел в церковном хоре и преподавал в воскресной школе для подростков.

После первого знакомства с зеленым змием алкогольные привычки Джордана несколько раз менялись. Все три года в армии, куда его призвали в восемнадцать, он выпивал — нерегулярно, но крепко. В колледже каждую субботу пил с однокурсниками. В медицинском институте студенты не пили, и Джордан тоже перестал. А после тридцати он, солидный семейный человек с хорошим доходом, начал пить по выходным с партнерами по гольфу. После сорока Джордан стал пить чаще, три-четыре раза в неделю, а по выходным иногда сильно напивался. Жена Джордана активно боролась с его пьянством, и он, хоть и противился ее вмешательству, часто не пил по несколько месяцев.

Ближе к пятидесятилетию Джордан стал прикладываться к бутылке каждый день. Он выпивал рюмочку-другую, придя с работы, и еще две-три в течение вечера. Жена билась-билась с его пристрастием, но сделать ничего не смогла и в конце концов ушла. Однако свой брак Джордан ценил выше водки, поэтому пить перестал, и жена вернулась.

Годом позже она погибла в автокатастрофе. Джордан был вынужден в одиночку заботиться о детях, о большом доме и работать — пациентов у него было много.

Не вынеся груза новой ответственности и одиночества, Джордан вернулся к старому безотказному способу снятия напряжения. Каждый вечер, придя из клиники, он готовил детям еду и хлопотал по хозяйству. А освободившись от дел, наливал себе большой стакан водки. В течение вечера Джордан выпивал еще два-три стакана и частенько засыпал прямо в гостиной.

Через два года после смерти жены Джордан выпивал больше четырех литров водки в неделю. Такое огромное количество спиртного его пугало, и он несколько раз переставал пить, но долго не выдерживал: тяга к алкоголю была всепоглощающей. Она владела его телом, мыслями, чувствами, желаниями, управляла его жизнью. Трезвый, он неотступно, ежеминутно думал о выпивке. Это непрекращающееся сражение истощало все душевные и физические силы Джордана, и когда попавшаяся на глаза реклама пива или небольшая доза спиртовой настойки от кашля ломала его сопротивление, он ощущал огромное облегчение, ибо только выпив, мог думать еще о чем-то,

кроме бутылки.

Затем Джордан стал болеть. Гипертония, хроническое расстройство кишечника, боли в руках и ногах. По утрам его трясло. Он с трудом держал зубную щетку, а как только ощущал вкус зубной пасты, его рвало.

В связи с резким ухудшением здоровья огромной проблемой стала врачебная работа. Однажды, вспоминая то время, Джордан сказал мне:

— Ты никогда не сможешь представить, какие силы нужны алкоголику, чтобы работать. Когда я работал, я никогда не пил раньше половины шестого вечера. Но днем меня всегда тошнило, я чувствовал недомогание и постоянно боролся со страшным желанием выпить. Я еле-еле соображал и при этом должен был трудиться качественно и добросовестно.

Спасибо ментоловым таблеткам и доброжелательному коллеге-медику — никто из сотрудников, друзей и пациентов Джордана не знал о его проблемах с выпивкой. Во время ночных звонков от пациентов он снижал серьезность их недомоганий, поскольку не мог вести машину пьяным. Иногда выписывал лекарства и ставил диагнозы, о которых на повторном приеме не помнил. Тогда Джордан ссылался на усталость, и добрые медсестры покрывали его ошибки.

Каждое воскресенье он отправлял детей в церковь, хотя сам посещал ее крайне редко:

На богослужении я испытывал невыносимую душевную боль, — объяснил мне Джордан. — Я завидовал молящимся рядом со мной людям. Я очень хотел вручить свою жизнь Богу, но у меня не получалось... Однажды во время ночного дежурства Джордан отказал в медицинской помощи одной старушке. А днем случайно встретился на улице с ее дочерью, и та спросила, почему он такой усталый и печальный. И Джордан неожиданно для себя ответил:

— Я не могу бросить пить.

В результате этой нечаянной откровенности христиане стали сугубо молиться о Джордане, и вскоре он почувствовал острое желание жить трезво и перестал испытывать тягу. Через несколько месяцев после этого чудесного исцеления я встретил Джордана на медицинской конференции. Он рассказал мне свою историю, и я посоветовал ему подумать об участии в реабилитационной программе для врачей-алкоголиков.

Хотя Джордан и был убежден, что он никогда больше пить не станет, но мудро решил, что дополнительные меры предосторожности не помешают, и последовал моему совету. И правильно сделал: прошло еще несколько месяцев, и он испытал сильнейшую тягу, которая возникла словно из ниоткуда. Но поскольку Джордан был окружен мощной поддержкой членов группы, он первый раз в жизни устоял.

Сегодня Джордан не пьет. Его друзья и пациенты удивляются: доктор помолодел лет на двадцать. А сам он каждое утро радостно изумляется отсутствию похмельной тоски и болей:

— Голова не болит, руки не трясутся, не тошнит, и на душе спокойно.

Как и миллионы самых разных людей, попавших в плен алкоголизма, Джордан когда-то выпил в первый раз. А до этого он жил трезвой жизнью.

— Алкоголь чрезвычайно коварен, — говорит Джордан. — Болезнь подкрадывается тихо, незаметно. Жизнь трудна, постоянное напряжение, в душе тревога... А вечером хлебнешь — и становится легче. Казалось бы, что такого? Но вдруг приходит день, когда тело и душу буквально сжигает непреодолимое желание выпить.

Джордан — один из тысяч врачей, которые постоянно балансируют между социально приемлемым пьянством и алкоголизмом. Они, как и миллионы алкоголиков, имеющих другие специальности, пьют не для того, чтобы чувствовать себя как-то особенно хорошо. Они пьют, чтобы чувствовать себя нормально. Многие из них знают, что если не прекратят пить, то неизбежно погибнут. Но воздержание от спиртного — страшнее смерти...

Что же это за пагуба такая, которая толкает наших лучших, ярчайших людей в объятия смерти? Дурная привычка? Распущенность? Безволие? Грех? Или все-таки болезнь?

Чтобы ответить на этот непростой вопрос, необходимо обладать определенными знаниями об алкоголе и о природе зависимости.

5

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ?

«Для миллионов людей алкоголь делает сносной такую жизнь, какой трезвому не вынести», — написал Бернارد Шоу¹⁰.

Во многих странах и культурах употребление вина и более крепких напитков — традиция, насчитывающая не одну сотню лет. Широкое распространение спиртного, законность его употребления, а также снисходительное отношение общества к пьющим людям заставляют забыть о важнейшем свойстве алкоголя: на самом деле он является наркотиком — веществом, вызывающим привыкание.

По фармакологическим свойствам алкоголь относится к депрессантам.

Небольшая доза этилового спирта угнетает тормозные процессы в центральной нервной системе (ЦНС). Человек расслабляется, ведет себя более

10 Дж. Бернارد Шоу. Драма «Майор Барбара». Перевод Н. Дарузес.

раскованно, ощущает эйфорию, приходит в хорошее настроение, что позволяет некоторым авторам относить алкоголь к *стимуляторам*. Но стимулирующий эффект кратковременен. В основном этанол действует как *депрессант*: он снижает мыслительные способности, нарушает координацию движений, дезорганизует работу всех систем организма.

В больших количествах алкоголь угнетает работу мозга. Речь пьяного человека становится невнятной, он не может сохранять равновесие. Поскольку пьяный утрачивает способность рассуждать здраво и критически, он обычно не осознает, что не может нормально вести машину. Для многих мужчин ста граммов крепкого напитка, выпитых в течение часа, более чем достаточно, чтобы сделать пребывание за рулем опасным. А некоторым женщинам хватает и тридцати граммов.

Передозировка алкоголя приводит к блокаде стволовых отделов головного мозга, где находятся жизненно важные центры, регулирующие дыхание, работу сердца, кровяное давление, перистальтику желудка и кишечника. Чтобы полностью парализовать ствол головного мозга, большинству людей вполне достаточно выпить за час двести граммов водки. В результате развивается алкогольная кома. К сожалению, об этом смертельном эффекте мало кто знает, несмотря на трагедии, регулярно происходящие по всей стране со старшеклассниками и студентами. Их привозят по «скорой», но помочь удастся далеко не всем. Большинство умирает из-за глупого спора, что они сумеют выпить зараз несколько банок пива или стакан водки.

Подобно другим токсичным наркотикам, алкоголь быстро усваивается и распространяется по всем тканям и клеткам организма. Скорость всасывания этанола зависит от того, сколько пищи находится в желудке, и от крепости напитка. Чем выше концентрация алкоголя, тем скорее он поступает в кровь — то есть водка вызывает опьянение быстрее, чем пиво. Обезвреживается алкоголь в основном печенью — нашим встроенным детоксом. В среднем этот процесс занимает полтора часа для стандартной банки пива, бокала вина или коктейля.

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ АЛКОГОЛЬНОЙ ТЯГИ

Почему алкоголь вызывает привыкание? Нейрофизиологи обнаружили, что эйфория и другие положительные ощущения, которые возникают после приема алкоголя и наркотиков, связаны с их воздействием на так называемую систему вознаграждения. Она представляет собой сложную структуру головного мозга и отвечает за чувство удовольствия, которое появляется у человека и животных после еды или секса (т.е. деятельности, необходимой для выживания и продолжения рода). Испытав наслаждение, живые суще-

ства стремятся вновь и вновь совершать действия, которые его обеспечили.

При систематическом употреблении алкоголя система вознаграждения вынуждена приспособливаться к его воздействию. И она постепенно (и, возможно, необратимо) изменяется — так возникает наркотическое привыкание. При этом удовольствие от употребления алкоголя снижается, а тяга к нему возрастает. Доктор Джордан пил все больше и больше не для того, чтобы сильнее ощутить наслаждение или эйфорию, а чтобы не чувствовать отчаянную тягу.

Химическая зависимость — заболевание сложное. Ее возникновение и развитие обусловлено хитросплетением физических, психологических, социальных и духовных факторов. Но провести (хотя бы теоретически) раздельную черту между алкоголиком и человеком, который пока еще просто злоупотребляет спиртным, позволяет лишь наличие или отсутствие физической зависимости от алкоголя.

ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ...

«Не-алкоголику трудно представить непреодолимую силу тяги. Но вообразите, что вы находитесь под водой на двухметровой глубине. Дышать вам нечем. И вы должны любой ценой выплыть на поверхность. Сделать для этого всё, что только возможно. Всё! Вот что такое тяга, которая заставляет меня пить».

Шерил, выздоравливающий алкоголик, член АА

ЗЛУОПТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ

Большую часть своей взрослой жизни доктор Джордан не был алкоголиком. Он был сильно пьющим, злоупотребляющим алкоголем. С шестнадцати лет, когда он впервые открыл для себя радость опьянения, Джордан редко пил меньше, чем сто пятьдесят-двести граммов крепкого алкоголя за раз. Ему нравилось, как от высоких доз спиртного менялось его настроение, и если обстоятельства позволяли, он не спешил остановиться.

Но все-таки, что характерно для большинства злоупотребляющих, Джордан долгое время был волен решать, когда и сколько пить. Из-за его пьянства ушла жена — и он выбрал трезвость. Боль от последствий пьянства пересилили все его «плюсы», и Джордан смог остановиться.

Подобный опыт переживают сотни тысяч, если не миллионы сильно пьющих людей. Молодая дама напивается в женском клубе, заблевывает свою одежду и просыпается утром с ужасными, постыдными воспоминаниями. Недолгая эйфория от выпивки забыта на фоне невыносимой душевной боли, причиненной публичным позором, и она решает больше никогда

не напиваться. Уважаемый член общества на Новый год перебрал и попал в аварию. Он выплачивает огромный штраф за вождение в нетрезвом виде. Домочадцы разгневаны. И выпивоха клянется, что это была его последняя пьянка.

Весьма вероятно, что у этих людей проблем с алкоголем больше никогда не возникнет.

АЛКОГОЛИК

У алкоголика проблемы не кончаются. Он никогда не знает, в какой момент, где и сколько выпьет. Он продолжает пить даже когда зеленый змий начинает разрушать важные сферы его жизни — семью, дружбу, здоровье, работу, финансы, отношения с законом. В отличие от людей, злоупотребляющих спиртным, алкоголик себе не хозяин: его воля и способность принимать решения захвачены алкоголем, и он не может сделать выбор — пить или не пить.

ПСИХИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ У СИЛЬНО ПЬЮЩИХ ЛЮДЕЙ

Одно из ранних последствий алкоголизма — снижение интеллекта. Причем развивается оно не только у алкоголиков, но и у сильно пьющих людей (даже у тех, кто ежедневно выпивает не более ста граммов спиртного). Ослабевают память, страдают рассудочное и абстрактное мышление, способность к обучению, решению задач и планированию, а также координация движений. Необходимо подчеркнуть, что у не-алкоголиков возникают те же повреждения головного мозга, что и у лиц, зависимых от алкоголя. Кроме того, и у тех, и у других ухудшается качество жизни. Но пока пьяницы функционируют более-менее нормально, они не осознают, что им необходима помощь.

Трезвенникам и тем, кто пьет умеренно или даже сильно, трудно понять, что значит утрата контроля. Конечно, очень соблазнительно считать, что алкоголизм — проблема исключительно слабовольных личностей. Но от зависимости не спасает и самая железная сила воли. Я видел множество волевых, упорных людей, которые фатально допивались до смерти. Единственное различие между людьми слабовольными и волевыми заключается в том, что алкоголики с сильной волей стремятся к конечному пункту пьянства более напористо и агрессивно.

На самом деле ни один нарколог не может точно сказать: вот в этот момент, на этом этапе пьянства заканчивается злоупотребление и начинается алкоголизм. Джордан злоупотреблял алкоголем, пока его жена не попала в

автокатастрофу. Вскоре после этого несчастья он уже был алкоголиком. Чтобы стать зависимым от алкоголя, нашему доктору потребовалось тридцать лет злоупотребления. Тем не менее, всю свою взрослую жизнь он шел по кромке обрыва, в одном шаге от трагедии.

Те положительные ощущения, которые заставляют сильно пьющего человека идти на риск позора или серьезных неприятностей, для алкоголика — лишь далекое воспоминание. Теперь он пьет не ради ускользающего удовольствия, а для того, чтобы заглушить внутреннюю боль. Сочетание постоянного физического возбуждения, порожденного тягой, с парализующим чувством вины и ненависти к себе погружает алкоголика в непреходящую душевную муку. А бесконечно жить в таком состоянии не могут даже самые сильные люди. Облегчение же — оно рядом, там, где стоит ближайшая бутылка. И алкоголик, осознает он свои действия или нет, протягивает к ней руку и неизбежно напивается.

«РИТМЫ» ПЬЯНСТВА

Вопреки распространенному мнению, чтобы стать алкоголиком, вовсе не обязательно пить денно и ночно без перерыва. Одна из наиболее неблагоприятных форм, наводящая на мысль об алкоголизме, — такое пьянство, когда человек бывает почти ежедневно пьян в течение недели или месяца, но гораздо большее время он трезв.

У многих алкоголиков перерывы между периодами пьянства значительно сокращаются, но не у всех. Иногда даже алкоголики с большим стажем сохраняют трезвость в течение двух и более лет. Некоторые алкоголики периодически бросают пить, чтобы доказать себе и/или своим семьям, что они обычные нормально пьющие люди. Тем не менее, рано или поздно период «самопроверки» заканчивается, и алкоголик вновь начинает бесконтрольно пить.

ПЬЯНСТВО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Среди студентов один из двух молодых людей и двое из пяти девушек склонны к частым выпивкам. А каждый четвертый студент не пропускает ни одной дружеской попойки и напивается раза три-четыре в полмесяца. Для молодых людей, склонных к пьянству такого рода, резко возрастает риск развития алкоголизма, а также случайных травм и смерти.

Нельзя сказать, что регулярное употребление алкоголя в течение длительного времени является признаком зависимости. Но каждый такой эксцесс опасен и свидетельствует о безответственности его участников.

Пьянство среди молодежи является главным виновником огромного количества пожаров, утоплений и прочих несчастных случаев со смертельным исходом, убийств и самоубийств. Оно же — главная причина ДТП, в которых гибнет множество американских подростков и молодых людей. Но более всего тревожит, что повальное пьянство в большинстве студенческих кампусов стало проблемой номер один. А субкультура, его окружающая, господствует в студенческой жизни в такой степени, что многие специалисты не верят в возможность как-то изменить сложившуюся ситуацию.

АЛКОГОЛИЗМ - БОЛЕЗНЬ ИЛИ ГРЕХ?

Когда психиатры, наркологи и другие врачи говорят, что алкоголизм — это болезнь, многие люди по понятным причинам начинают нервничать. Они считают, что это — или какая-то хитрая уловка медиков, или попытка, отрицая сознательную распущенность человека, снять с него ответственность за «плохое поведение».

В христианской традиции, также как и у мусульман и иудеев, пьянство однозначно аморально. В то время как современное западное общество допускает опьянение в определенных пределах (например, можно быть под хмельком на вечеринке, но не за рулем), священные тексты основных мировых религий пьянство как таковое запрещают. Апостол Павел пишет: «Дела плоти известны; они суть: прелюбодейство, блуд, нечистота, непотребство, идолослужение, волшебство, вражда, ссоры, зависть, гнев, распри, разногласия, соблазны, ереси, ненависть, убийства, пьянство, бесчинство и тому подобное. Предваряю вас, как и прежде предварял, что поступающие так Царствия Божия не наследуют» (Гал 5:19-21).

Нетрудно понять, почему Павел говорит с такой силой и так бескомпромиссно. Злоупотребление алкоголем играет главную роль в большинстве убийств, самоубийств, сексуального насилия над детьми, ДТП с трагическим исходом, пожаров, утоплений. Оно же — ведущая причина алкогольной *зависимости*. Очевидно, что никому не стоит относиться к пьянству шутливо или легкомысленно.

Выше мы с вами выяснили, что человек, злоупотребляющий алкоголем, сам решает, когда ему пить, а алкоголик уже не выбирает. Воля алкоголика — служанка его зависимости. Он не может сопротивляться своему пристрастию. Просить алкоголика взять себя в руки и перестать пить — то же самое, что просить человека, который прыгнул с девятого этажа, пролететь только три этажа и остановиться. Никакие самые убедительные слова тут не помогут.

Итак, алкоголик бессилен перед своей зависимостью, ее развитие вполне

предсказуемо, среди ее причин отчетливо прослеживается наследственный фактор — значит алкоголизм, несомненно, является болезнью.

Но химическая зависимость никогда не возникает по одной лишь биологической причине и никогда не бывает болезнью исключительно *телесной*. Это заболевание комплексное, которое поражает *всего* человека — дух, душу, тело, отношения. Больной диабетом или раком обладает здоровым умом, нормальными эмоциями, сохраняет друзей и семью. Алкоголик же рискует потерять все. Его болезнь — повсюду: в теле, разуме, чувствах, духе, взаимоотношениях. И до тех пор пока человек, страдающий химической зависимостью, не получит помощь во всех этих областях, возможность его исцеления весьма сомнительна.

Суть алкоголизма точно выразил писатель Френсис Скотт Фицджеральд: «Сначала выпивкой управляешь ты. Потом она сама собой управляет. А потом выпивка управляет тобой». Как бы мы ни относились к алкоголикам и алкоголизму, зависимость живет своей жизнью. Человек, злоупотребляющий спиртным, приводит в движение невероятные силы. Он над ними не властен, и у него начинают проявляться вполне предсказуемые, но им самим не распознаваемые симптомы зависимости.

6

ПЕРВЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

«Чем раньше поставлен диагноз, тем благоприятнее прогноз и эффективнее лечение». Этот простой медицинский принцип применим к алкоголизму точно так же, как и к онкологическим или сердечным недугам. Статистика свидетельствует, что раннее выявление зависимости существенно повышает вероятность успешной реабилитации алкоголика.

Верно и противоположное. Чем дольше не ставится диагноз «алкоголизм», тем меньше шансов на реабилитацию. Химическая зависимость — заболевание комплексное, хроническое и прогрессирующее. Если оставить все, как есть, то становится только хуже. Самопроизвольного выздоровления не будет. Чем дольше алкоголик пьет, тем сильнее он себя разрушает. На поздних стадиях болезни его личность деградирует окончательно и необратимо, он теряет семью, друзей, здоровье, работу и проявляет полное равнодушие к жизни, даже когда трезв.

Важность распознавания ранних симптомов зависимости переоценить невозможно. К сожалению, нам наиболее знакомы те признаки алкоголизма, которые появляются на поздних стадиях болезни: покрытое сосудистой сеткой лицо, красный нос картошкой и цирроз печени. Но на самом деле

гораздо более важными являются не столь известные симптомы: ранние физические нарушения и поведенческие проблемы. Полная их совокупность проявляется не у каждого алкоголика, но тем не менее существует типичная модель поведения, которую обязан распознать врач и о которой должны знать члены семьи, друзья и работодатели.

БОЛЕЗНЬ ДУХА

Зеленый змий начинает разрушать дух злоупотребляющего алкоголем человека задолго до того, как он станет алкоголиком. Пьянство не только препятствует вере и молитве, но и приводит пьющего к потере моральных принципов. Алкоголь нарушает способность к нравственной оценке и принятию решений, за которую отвечает кора лобных долей головного мозга. Этиловый спирт действует непосредственно на мозг и угнетает те мозговые структуры, которые поддерживают запрет на определенные виды поведения. Мы зависим от этого подавления наших «тормозов» гораздо сильнее, чем нам хотелось бы думать. Под действием алкоголя ослабевает способность принимать правильные решения, резко снижается здоровый самоконтроль. И нами начинают руководить наши недостатки: гнев, жалость к себе, жадность, ненависть, агрессивность, похоть, лень.

Возьмем, к примеру, замужнюю женщину или женатого мужчину, которые высоко ценят свой брак и семью. Опьянев, они могут переспать со случайными партнерами. После того как действие алкоголя закончится, она или он испытают жгучий стыд и вину. Скорее всего, эти чувства останутся невыраженными и будут подавлены. Однако подспудно они будут напоминать о себе, разрушая нравственность пьющего человека, которую и без того трудно назвать полноценной.

Когда человек пересекает границу между пьянством и алкоголизмом, моральное падение становится более выраженным. Он постоянно наносит удары по своему нравственному чувству: врет по мелочам и по-крупному, ловчит на работе, прячет бутылки, подворовывает, оскорбляет членов своей семьи словесно, а то и поднимает на них руку. Вообще в домашнем насилии (как, впрочем, и в других преступлениях) алкоголизм играет намного большую роль, чем мы обычно себе представляем.

Но хотя поведение алкоголика и становится безнравственным и непредсказуемым, его душа никогда не тонет в спиртном полностью, и он мучается от чувства вины.

— Невозможно описать ту душевную боль, которую испытывает алкоголик, — говорит доктор Джордан. — Неважно, что выглядит он высокомерно и самоуверенно. На самом деле он постоянно испытывает два всепогло-

щающих чувства: стыд и ненависть к себе.

Под влиянием самоосуждения большинство алкоголиков выпадают из жизни церковной общины. Они отвергают братьев и сестер по вере, считая их ханжами, но в глубине души отчаянно им завидуют. Некоторые алкоголики продолжают посещать богослужения, но, независимо от того, насколько искренни их намерения, их духовная жизнь угасает, теряет силу.

Ни один алкоголик не способен пережить неизбежные последствия зависимости — духовную изоляцию и чувство отвращения к себе. Число алкоголиков, совершивших самоубийство, значительно превышает среднюю величину для остального населения. Ситуация поистине трагична. А множество алкоголиков, которые, казалось бы, выбирают жизнь, фактически тоже убивают себя, допиваясь до смерти. И они, обманывая самих себя, утверждают, что «знают жизнь» и заявляют, что алкоголь защищает их от боли и страданий и позволяет не замечать неприятную реальность.

БОЛЕЗНЬ РАЗУМА И ЧУВСТВ

На ранней стадии зависимости алкоголик с удовольствием предвкушает выпивку. Но вскоре это приятное состояние сменяется постоянной *озабоченностью* спиртным. Он не просто задумывается о выпивке, он думает об этом неотступно. Его психическая энергия — разум, чувства, воля — перенаправляется на борьбу за право пить. При этом самооценка у него неуклонно снижается. И алкоголик начинает проявлять вполне типичные, а следовательно, и вполне предсказуемые симптомы зависимого поведения.

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ И ПРОЕКЦИЯ¹¹

— У меня всегда была уважительная причина, чтобы выпить, — вспоминает сорокапятилетний алкоголик. — Сначала я пил, чтобы раскрепоститься. Затем я пил, чтобы расслабиться после работы. Потом — чтобы заснуть. В конце концов я стал пить, чтобы забыться. Я и не догадывался, что все эти объяснения являются рационализациями. Мне казалось, что это — мои реальные цели, и я был убежден, что достичь их можно только с помощью алкоголя.

Алкоголизм прогрессировал, и потребность в спиртном возрастала. Он

¹¹ Рационализация — психологическая защита, при которой сознание использует только ту информацию и делает только те выводы, благодаря которым собственное поведение кажется человеку оправданным, контролируемым и не противоречащим объективным обстоятельствам. В итоге он находит рациональные объяснения для поведения и решений, имеющих иные, неосознаваемые причины. Проекция — психологическая защита, заключающаяся в неосознанном наделении другого человека нашими собственными чертами и свойствами, которые мы не можем или не хотим увидеть в себе. Распространенная разновидность проекции — обвинение других в том, в чем виноваты мы сами. — Прим. ред.

стал пить больше и чаще, и все его планы на день были связаны с выпивкой. Он часто прятал бутылки дома и на работе и очень сердился, когда неожиданные изменения в расписании заставляли его отложить выпивку.

По мере того как поведение алкоголика становится все менее гибким, его защиты приобретают все более патологический характер. Незаслуженно критикуя или обвиняя близких, он на самом деле проецирует на них свою ненависть к себе. Алкоголь застит его разум, и он может заявить, что в его пьянстве виновато неправильное поведение жены (мужа), неблагодарность детей, недоброжелательность начальства. В конце концов эти алкогольные проекции становятся настолько безумными и полными ненависти, что семейные и рабочие отношения разрушаются.

Алкоголик обладает удивительной способностью перекладывать ответственность за свое пьянство на других, и здесь как раз наиболее уязвимы члены его семьи. Близкие алкоголика, загнанные в угол его непредсказуемым поведением, часто ищут медицинской помощи для себя. Одна женщина лечилась в амбулаторном отделении психиатрической клиники несколько недель, пока врач не понял подлинную причину ее обращения к психиатру: муж-алкоголик внушил ей, что она сумасшедшая.

ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ И ЛИЧНОСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Алкоголик крайне критичен к поступкам окружающих, хотя его собственное поведение в лучшем случае непредсказуемо. Вот он разгневался, потом вдруг занял оборонительную позицию... А вот в течение одной минуты ликование сменилось агрессивной подозрительностью. Перепады настроения особенно очевидны, когда алкоголик пытается уменьшить количество выпиваемого или вообще завязать. И некоторые жены, не выдержав «трезвых» эмоциональных бурь, говорят: «Уж лучше бы ты пил».

Клинический случай слишком интенсивных перепадов называется синдромом Джекил а-Хайда¹². По непонятным пока причинам некоторые люди в состоянии опьянения чудовищно меняются. Это превращение наводит на мысль, что в одном теле живут две личности. Для членов семьи такого «раздваивающегося» алкоголика эта трансформация — одно из самых тяжелых переживаний. Муж или жена, папа или мама, сын или дочь исчезают. А на месте близкого человека появляется ужасный незнакомец.

12 Доктор Джекил и мистер Хайд — герои повести английского писателя Р. Л. Стивенсона «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда». Добропорядочный доктор Джекил страдает из-за своего противоречивого характера. Чтобы обрести душевный покой, он создает себе двойника, наделяет его всеми своими дурными качествами и таким образом освобождается от них. Однако двойник — мистер Хайд - начинает жить самостоятельно и совершает немало отвратительных поступков, в том числе и убийство. Это выражение используют, описывая человека, склонного к противоречивым поступкам, или для характеристики противоположных качеств, сочетающихся в одной личности. — Прим. ред.

Некий высоконравственный отец семейства, напиваясь, смотрел порнографические фильмы прямо при детях. Другой мой пациент, управляющий крупным банком и видный церковный деятель, был исключительно внимателен и нежен к домашним — но лишь до тех пор, пока не выпьет. Стоило ему принять рюмку-другую, его словно подменяли. Однажды во время отпуска он разгуливал в нижнем белье по улицам тихого европейского городка и барабанил во все двери, вызывая местных жителей на бой. А жена и дети в это время в ужасе прятались за забаррикадированной гостиничной дверью, ожидая, что он исполнит свою угрозу: убьет их, когда вернется.

Загадочная природа синдрома Джекила-Хайда заставляет некоторых христиан думать, что алкоголизм — это не что иное, как одержимость. Алкоголиком овладевает «бес алкоголизма». Любой, кто был свидетелем патологического изменения человека, находящегося в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, поймет эту точку зрения. Но в то же время нельзя недооценивать влияния на психику хронической алкогольной интоксикации. Необходимо помнить, что алкоголь и другие сильнодействующие наркотики, изменяющие настроение, способны вызывать шизофрено-подобные расстройства личности.

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПАЛИМПСЕСТЫ

Многие алкоголики не помнят, где были и что делали в состоянии опьянения, хотя сознания они не теряли и даже вели себя вполне целесообразно. Такие провалы в памяти называются алкогольными *палимпсестами*¹³. Читаются проповеди, совершаются межконтинентальные перелеты, выполняются операции на сердце, ведутся военные действия, и все это делается людьми, которые потом ничего о своих деяниях не помнят.

— Я с ужасом вспоминаю, как много ночей проводил обследования, ставил диагнозы или выписывал лекарства в состоянии алкогольного помрачения ума, и не сомневаюсь, что никого не убил только по милости Божьей, — сказал мне доктор Джордан.

Но есть и не столь удачливые алкоголики. Мой друг разбил всмятку бампер чужого автомобиля и искалечил пожилого водителя. Другой алкоголик, брокер по недвижимости, однажды утром позвонил своему врачу:

— Мне сказали, что прошлой ночью я переехал трех детей на велосипедах. Один из них умер. А я не помню...

Этот человек так ничего и не вспомнил, но жить дальше не смог. В ночь перед судом он покончил с собой.

13 Палимпсест — греческое название пергамента, с которого соскоблена рукопись для написания на нем нового текста. — Прим. ред.

ПРОВАЛЫ В ПАМЯТИ

Нейрофизиология алкогольных палимпсестов пока не ясна. Результаты ряда исследований указывают, что они связаны с воздействием алкоголя на молекулярные механизмы, отвечающие как за кратковременную, так и за долговременную память. Время, выпавшее из памяти, может составлять от нескольких минут до нескольких месяцев. Одна алкоголичка, топ-менеджер крупной компании, неделю провела на промышленной выставке. Она совершала сделки на огромные суммы и... все время пребывала под градусом. Вернувшись на работу, она обнаружила, что совершенно не помнит, с кем и какие соглашения заключила. Другой мой пациент, профессор, сохранил только обрывки воспоминаний о последних двадцати годах своей жизни. Кроме того, у него было серьезное нарушение кратковременной памяти: он не мог выполнить самые простые поручения, потому что сразу же их забывал.

СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Часто началом «карьеры» алкоголика становится «жизнь на вечеринках». Зависимость прогрессирует, ее уже можно заметить, но к этому времени все старые друзья пьющего человека куда-то исчезают. Его поведение в пьяном виде иногда выглядит забавным, но в целом он относиться к окружающим все более критично и злобно. Алкоголик ограничивает свой круг общения людьми, с которыми можно напиться без каких-либо затруднений. Если он должен пойти на вечеринку, где не будет алкогольных напитков, то обычно немного выпивает перед ней — ведь надо хоть как-то защитить себя от тяжелого испытания.

Семейная жизнь алкоголика, по причинам, которые мы исследуем в следующих главах, обычно скрыта от посторонних. Однако по мере увеличения питейного стажа алкоголик все чаще жалуется на проблемы в браке, сексуальную неудовлетворенность и финансовые трудности. Иногда в его семье происходят внезапные, непонятные для посторонних перемены: супруги временно разъезжаются или разводятся, несовершеннолетние дети покидают дом и живут у родственников.

Друзья и члены семьи алкоголика уже на ранних стадиях развития зависимости чувствуют, что его поведение отклоняется от нормы, но не это для него самое страшное. Больше всего алкоголика пугает, что о его проблеме станет известно на работе, и он всеми силами пытается ее скрыть. Но рано или поздно он сам себя разоблачает. По понедельникам и после праздников он появляется поздно или вообще не является на работу. Прогулы свои он объясняет неубедительно, лжет. Ему становится трудно долго концентриро-

ваться на деле. Меняются и отношения с коллегами: алкоголик уходит от общения, обычно он угрюм, а временами — агрессивен. Продуктивность и качество его работы падают ниже допустимой нормы.

ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Обычно впервые окружающие замечают симптомы зависимости в поведении алкоголика. Но еще до этого он начинает платить за свое пристрастие телесными неблагоприятиями. Обильное потоотделение по ночам, утрення тошнота и рвота, диарея, гастрит, тремор рук, частичное увеличение или уплотнение печени, импотенция у мужчин. Часто у алкоголика неизвестно как появляются синяки или ожоги от сигарет.

По мере развития зависимости физические проблемы становятся все серьезнее. Лицо делается красным, а нос — багровым и увеличивается. Ладони также могут покраснеть (так называемые «печеночные ладони»), что свидетельствует о наличии серьезного заболевания печени. Можно перечислить еще множество соматических осложнений алкоголизма: высокое кровяное давление, язва, панкреатит, сердечно-сосудистые заболевания, цирроз печени, почечная недостаточность, рак пищевода, анемия, туберкулез, неподдающиеся лечению повреждения головного мозга и так далее. У мужчин патология печени приводит к повышению уровня женских половых гормонов — эстрогенов. В результате у них уменьшаются яички, увеличивается грудь, и пропадает эрекция. И для мужчин, и для женщин в список недугов, связанных с алкоголизмом, входят все мыслимые болезни, которыми только может заболеть человек.

На средней и поздней стадии развития зависимости перестраивается ЦНС алкоголика, вынужденная приспособливаться к постоянному присутствию этанола. Если уровень спирта в крови неожиданно падает, алкоголику становится плохо: колотится сердце, болит голова, его всего трясет, вплоть до языка. В наиболее серьезных случаях развивается *алкогольный делирий* (алкогольный психоз, белая горячка), который часто поминается в шутках, анекдотах и юмористических рассказах о зеленых чертях и розовых слонах. Но смешного здесь мало: белая горячка убивает множество людей.

Отравленный, неспособный работать нормально мозг терзает своего хозяина смертной мукой. И отчаянные вопли алкоголика пронимают до глубины души даже все повидавших медиков. Один мой пациент несколько часов спасался от нападения собак-монстров, которые прыгали на него с деревьев, и никто не мог его переубедить, что никаких чудовищ нет. Другой, чью зависимость врачи долго не могли распознать, не раз пережил абстиненции (похмелья), во время которых запросто мог погибнуть. Когда я приехал к нему по вызову, он крепко ухватил меня за руку:

— Здесь была Госпожа Смерть, вся в черном! — в страхе воскликнул он, изо всех сил тряся мою руку. — Она бросила кости и сказала, что теперь я принадлежу ей. Пожалуйста, пожалуйста, верните ее! Пусть бросит снова!

И дальше — несколько часов вот такого непрекращающегося ужаса, но пациент выжил. Утрата физического здоровья, необратимая деградация личности, неизбежная потеря работы, рушащиеся отношения... Алкоголик отчаянно нуждается в помощи! Но такой вот горький парадокс: чем сильнее разворачивается зависимость и чем дороже он платит за каждый глоток спиртного, тем труднее ему признать себя больным.

НЕОБРАТИМЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

На последней стадии зависимости алкоголик часто страдает от необратимых повреждений головного мозга. Годы тяжелого пьянства истощают запасы тиамина (витамин В₁: этанол резко снижает его поступление в организм), системный дефицит которого является причиной тяжелых поражений ЦНС. Нервные ткани гибнут, и мозг алкоголика усыхает.

По мере уменьшения мозга освобождающееся пространство заполняется спинномозговой жидкостью. Развивается гидроцефалия (водянка головного мозга). Один мой пациент — человек разносторонне одаренный, в молодости — талантливый естествоиспытатель, провел последние тридцать лет жизни в кресле-каталке. Я не мог без боли просматривать рентгеновские снимки его съездившегося, залитого жидкостью мозга...

7

Я - НЕ АЛКОГОЛИК!

В первый свой визит к семейному врачу Бен услышал радостную весть:

— Вы — не алкоголик. У вас просто слишком напряженная жизнь. Обсудите положение дел с женой и постарайтесь не пить так много, — и врач выписал Бену лекарство, снижающее тревожность.

Бен был счастлив: мнение профессионала совпало с тем, что он месяцами пытался растолковать жене. Ну как не отметить такое событие с друзьями по гольфу? К четырем часам дня Бен уже выпил больше пол-литра крепкого, а к шести часам свалился на траву и отключился. Очнувшись, он обнаружил, что друзья ушли, и доехал домой сам, по дороге хорошенько приложив машину к столбу с дорожным знаком «Стоп».

Бен был квалифицированным, востребованным инженером. В свое время он учился в семинарии, хотел стать священником. Пил он с тринадцати лет:

— И с самого начала алкоголь действовал на меня не так, как на других.

Много лет Бен пил запоями, которые разделялись неделями и даже месяцами трезвости. После сорокалетия его алкогольные привычки изменились. Теперь он неделями и месяцами не просыхает, прерываясь только из-за очень важных дел. В трезвом состоянии он действует разумно, в пьяном — непредсказуем и опасен. Однажды Бен ударил жену и сломал ей нос. В другой раз подрался с сыном. На работе стал оскорблять коллег и клиентов и пригрозил руководству своей фирмы судебным разбирательством.

Жену Бена, Белинду, такое поведение мужа сильно испугало, и она обратилась за помощью к семейному врачу. Хотя у врача опыта работы в области наркологии не было, он направил Белинду в Ал-Анон, и она стала ходить на группы. Дома она разложила в разных местах книги и брошюры об алкоголизме в надежде, что муж хоть что-то прочитает.

В один прекрасный день Бен, не в силах вынести депрессии, решил посетить группу АА. В тот раз его вежливо выпроводили, потому что он был сильно пьян, но одна анонимная сестра дала ему Большую книгу Анонимных Алкоголиков. Несколько недель он попивал и читал ее, правда, себя алкоголиком не признавая:

— Я не считал, что у меня есть проблема, поскольку точно таких ошибок, которые описаны в книге, не совершил.

На следующий год дочь Бена выходила замуж. Две недели перед свадьбой он праздновал, и эти дни стерлись из его памяти. Он жил в отеле, производил впечатление нормального человека, но абсолютно не помнил, что он делал, что говорил... Перед свадьбой Бен протрезвел, но в похмелье у него начались галлюцинации. Свадьба пела и плясала, все радовались и веселились, а на Бена нападали бесформенные твари, сползавшие со стен. Они смеялись и предлагали ему пол-литровые бутылки водки.

Спустя примерно год после этого случая Бен решил лечь в реабилитационный центр. После двух дней детокса и нескольких дней работы по программе он в очередной раз пришел к выводу, что он — не алкоголик:

— И я стал консультантом, — вспоминает Бен. — Поскольку когда-то я учился в семинарии, многие пациенты смотрели на меня как на специалиста по духовным вопросам, и я был счастлив им помочь.

Затем в истории алкоголизма Бена произошел крутой поворот. Одна из его подопечных самонадеянно решила, что она — не алкоголик, и ушла из реабилитационного центра. Она напилась еще до того, как добралась до дома. Когда Бен услышал и осмыслил эту новость, он вдруг неудержимо раз-

рыдался.

«Чем я от нее отличаюсь? — думал он. — Хорошо, пусть я безумен, когда пью, но сейчас-то я уже почти месяц трезвый. А станет ли нормальный человек в три утра плакать, лежа под собственной кроватью, чтобы никто не увидел? И все потому, что напилась какая-то алкоголичка?» И тут его осенило. Все, что он знал об алкоголизме теоретически, внезапно стало реальностью его жизни:

— Да, я — алкоголик. Я не могу перестать пить.

И Бен пообещал себе, что он сделает для выздоровления все возможное. С той памятной ночи он не пьет. Сейчас Бен — активный член АА. Они с женой вместе работают по программе «Двенадцать шагов»:

— Не перечесть, сколько раз я обещал Белинде, что не буду пить. Теперь я не даю обещаний. Мы с ней живем днем сегодняшним, здесь и сейчас, веря в то, что Бог нас не оставляет.

ОТРИЦАНИЕ

Бен страдал от алкоголизма более двадцати лет и все эти годы успешно скрывал от себя, что у него есть проблемы с алкоголем. Эта психологическая защита весьма типична для алкоголизма, недаром его иногда называют «болезнью отрицания».

Редкий алкоголик признает, что он потерял контроль над употреблением спиртного.

— На самом деле я знал, что я алкоголик, — сказал мне пятидесятилетний пациент, — но выхода не видел. Да я его и не искал, отказывался даже подумать, что моя жизнь может быть другой. А перед семьей и друзьями я пытался делать вид, что у меня нет никаких проблем.

Но большинство алкоголиков, которые отрицают свою зависимость, не притворяются. Какое бы неосознанное чувство бессилия перед болезнью они ни испытывали, на сознательном уровне они действительно верят, что они — просто пьющие люди. Картина, хорошо знакомая наркологам: типичный алкоголик сидит в кабинете врача полупьяный, с трясущимися руками, красным носом и больной печенью и самоуверенно утверждает, что пьет «как все». Один мой пациент каждое утро стоял на коленях перед унитазом, его рвало кровью, и между рвотными спазмами он умудрялся отхлебывать пиво из баночки. Но пока не вмешались близкие, он был свято уверен, что проблем у него нет.

У некоторых отрицание приобретает более хитрые формы. Такой алкоголик может время от времени признаваться перед родными и друзьями, что у него есть «трудности с алкоголем», и просить о понимании и помощи.

Иногда он обещает больше никогда не пить. Порой просто просит, чтобы его любили и принимали, несмотря на его слабохарактерность. В такие моменты алкоголик исключительно убедителен, потому что сам верит в то, что говорит. Но, по всей вероятности, у него нет истинного понимания своей проблемы, как нет и настоящего желания отказаться от алкоголя. На самом деле его мотивация (как правило, бессознательная) состоит в том, чтобы завоевать симпатии окружающих и пресечь их попытки вмешаться в его пьянство.

«Я могу прекратить, когда захочу». «Я пью не так много, как Бетси». «В следующем году брошу». Вот так алкоголики обычно обманывают сами себя, и чем дольше они пьют, тем очевиднее становится отрицание. Нередко человек, умирающий на больничной койке от алкогольного цирроза печени, без тени сомнения заявляет, что никогда в жизни не пил больше рюмки крепкого алкоголя за вечер.

Как может алкоголик искренне не замечать очевидные последствия своего пьянства? Как он умудряется постоянно отрицать свою зависимость? Окончательный ответ на этот вопрос еще не известен, но некоторые причины отрицания определить можно.

8

КАК МЫ ПОМОГАЕМ АЛКОГОЛИКУ ПИТЬ

Любой человек, даже самый правдивый и целостный, не свободен от самообмана. Обычно мы всячески отодвигаем момент, когда нужно будет посмотреть на себя честно и непредвзято. Мы неосознанно отказываемся признать свои недостатки.

Как правило, момент истины наступает лишь *после* того, как мы заплатим за свои ошибочные представления высокую цену. Только пожиная болезненные последствия своего поведения, которые перевешивают доставляемую им «выгоду», мы начинаем думать о том, что пора меняться.

Хороший пример — гипертония. Высокое кровяное давление — заболевание серьезное, угрожающее жизни. Во многих случаях оно протекает бессимптомно. И, поскольку гипертоники редко чувствуют себя больными, они обычно не очень-то прислушиваются к неоднократным предупреждениям врача о необходимости диеты, изменения образа жизни и даже приема лекарств. Они начинают серьезно воспринимать медицинские рекомендации, только когда появляются болезненные последствия высокого давления — сердечные приступы, почечная недостаточность, частичная слепота. К сожалению, к этому времени осложнения гипертонии часто уже необратимы.

Алкоголики ведут себя точно так же. Они страдают от сильнейшей зависимости от алкоголя, от невозможности жить без него. Чем дальше зашла болезнь, чем сильнее становится пристрастие, тем больше истощаются возможности алкоголика противостоять соблазнам зеленого змия. Если бы не разрушительные последствия пьянства, которые перевешивают, условно говоря, «пользу» от него, алкоголик вряд ли бы отказался от выпивки.

Хотя алкоголики обычно выглядят страдальцами, во многих случаях не так уж они и несчастны. У большинства алкоголиков имеется система защит, позволяющая им не видеть разрушительные, болезнетворные результаты пьянства. Эти защиты обусловлены:

- а) непосредственным воздействием алкоголя на мозговые структуры; которые отвечают за мыслительную деятельность и память;
- б) сложной совокупностью психологических защитных механизмов;
- в) благими намерениями близких алкоголика.

ТОКСИЧЕСКОЕ ПОРАЖЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА (АЛКОГОЛЬНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ)

Следствием токсического действия этилового спирта являются не только острые и хронические алкогольные психозы, но и общая деградация личности: она огрубляется, становится все более примитивной. У алкоголика ухудшаются память и мышление, в частности, способность адекватно оценивать последствия своих действий. Алкоголик склонен интерпретировать свои совершенные в состоянии расторможенности и временного подъема настроения действия, которые на самом деле привели к немалым проблемам, как эпизоды особого озарения и успеха. Поскольку выпивка — это одно из немногих оставшихся у него удовольствий, моменты патологического опьянения могут вспоминаться ему в розовом свете. И эти идиллические воспоминания скрывают от алкоголика подлинную картину его поведения. Вот почему он часто очень удивляется, когда в результате его действий неизбежно разрушаются его отношения с людьми. Он-то вспоминает о своих поступках и словах как об исключительно умных и даже остроумных.

Из-за вызванных токсическим воздействием алкоголя потерь памяти нарушается способность человека учиться на собственных ошибках. История Бена показывает, что некоторые его наиболее возмутительные и безнравственные деяния не оставили в его мозге ни малейшего следа.

Бен избил жену, сломал ей нос. Вскоре Белинда, которая ничего не могла понять, сказала мне:

— На следующий день Бен вел себя, как будто ничего не произошло. Должна ли я с этим мириться?

Часто с точки зрения алкоголика действительно ничего не произошло.

По поводу чего родственники затеяли весь этот сыр-бор? Близкие алкоголика терзаются сомнениями, переживают о его здоровье, пытаются справиться с причиняющими острую боль воспоминаниями о том, как он их оскорблял или бил, а сам он ничего и знать не знает, потому что спирт отшиб ему память. Ему не надо ни сомневаться, ни забывать, потому что он просто ничего не запомнил.

ВЫТЕСНЕНИЕ

В жизни каждого человека случаются настолько болезненные и позорные события, что помнить о них просто невозможно. «Ни один из нас не в силах вынести воспоминаний о каждом постыдном или унижительном моменте, которые нам пришлось пережить за всю жизнь: они сокрушили бы нас своим чудовищным грузом.

Если особо тяжелые и неприятные воспоминания вытесняются у нормального человека, это обычно не имеет большого значения, поскольку он вряд ли повторит «неправильное» поведение. Другое дело — алкоголик, поскольку поступки, породившие страдание и стыд, совершались им не однажды. Велика вероятность, что с течением времени они будут повторяться и усугубляться», — пишет выдающийся психолог Вернон Джонсон¹⁴.

Вытеснение (подавление, репрессия), сутью которого является мотивированное забывание, игнорирование, отрицание, считается одной из основных психологических защит. Оно вступает в действие, когда внутреннее состояние или восприятие внешних обстоятельств, мысли или чувства становятся невыносимыми, неприемлемыми для осознания из-за причиняемых ими боли и беспокойства. Вытеснение почти всегда работает на бессознательном уровне.

У алкоголика оно работает ежеминутно, без перерыва: чтобы сохранить остатки самооценки и оправдать свое пьянство, алкоголик постоянно стремится дистанцироваться от своих унижительных или безнравственных поступков. Его психика загоняет болезненные воспоминания в глубокие области бессознательного. Находясь там, они не причиняют столь острой боли, но в действительности заставляют алкоголика все сильнее ненавидеть самого себя, что увеличивает его потребность в алкоголе. И зависимый человек становится виртуозом вытеснения: он может мгновенно убедить себя, что никогда не говорил и не делал вещей, которые, осознай он их, причинили бы ему невыносимые страдания.

14 Вернон Джонсон. Как заставить наркомана или алкоголика лечиться. Метод убеждения. М., 2001. — Прим. ред.

ПОПУСТИТЕЛЬНОСТЬ

Алкоголик, укрывающийся за мощными бастионами искаженных и подавленных воспоминаний и прочих защит, все-таки попадает в ловушку, которая связана с внешним миром. Он практически не способен увидеть свою проблему и почти наверняка так ее и не осознаёт, если ему не помогут окружающие. В главах 17 и 18 показано: чем быстрее произойдет интервенция, вмешательство в заполненный обманом и самообманом мир алкоголика, тем вероятнее его выздоровление.

К сожалению, близкие алкоголика, руководствуясь самыми благими побуждениями, и под влиянием своих страхов, проблем и душевных травм, обычно буквально выдают ему разрешение пить. Они ненамеренно дают ему возможность продолжать употребление: не отвергают его извращенную картину мира и закрывают глаза на болезненные последствия его поведения. Такой подход к алкоголизму члена семьи называют потаканием, попустительством, спасательством. Частично его можно объяснить нашим врожденным стремлением защищать и спасать больных людей. Но для алкоголика, чей единственный путь к трезвости — честность (как бы сурова ни была правда), такой ложный гуманизм имеет гибельные последствия.

ОШИБОЧНЫЙ ДИАГНОЗ

Несколько лет назад одной моей пациентке, которую какие только врачи ни смотрели, был поставлен диагноз «депрессия». Ее на три месяца положили в психиатрическую клинику. В день выписки, когда она уже направилась к выходу из больницы, за ней вдруг бросился врач:

— Подождите! Мы ошиблись! У вас не депрессия, а алкоголизм!

Действительно, эта женщина была алкоголичкой. Она начала ходить на собрания АА, не пьет уже более двадцати лет и о депрессии даже не вспоминает.

Подобную историю вам расскажет каждый второй алкоголик. Пьющий человек несколько раз в год обращается к врачу. Жалобы: головная боль, депрессия, ночное потоотделение, диарея, высокое давление и семейные проблемы. Редко кто жалуется на питейные излишества, ведь подспудная цель алкоголика — скрыть зависимость и получить такое лечение, чтобы продолжать пить без физического недомогания.

Сейчас студентов-медиков учат распознавать и лечить химическую зависимость. Но несмотря на это, множество врачей, сами того не сознавая, объединяются с алкоголиком в отрицании его проблемы. Многие медики обращают внимание только на симптомы, возникающие лишь на поздних стадиях зависимости. Многие не проводят обязательные проверочные тесты на

наличие алкоголизма или наркомании. Выслушав туманные жалобы алкоголика на физические недомогания и психологический дискомфорт, эти врачи выписывают ему транквилизаторы и прочие психотропные препараты.

Благодаря такой вот нехитрой «терапии» тысячи врачей из года в год помогают пациентам-алкоголикам сохранять зависимость. Психотропные средства легко заменяют алкоголь и только ухудшают состояние и без того уже одурманенного мозга. Прием этих таблеток ничем не хуже хорошей выпивки, они дают алкоголику возможность удовлетворить тягу и погасить тревожность, порожденную зависимостью.

— Врач выписал мне снотворное, транквилизаторы и антидепрессант, — вспоминает Бен. — Эти таблетки, да еще в таком количестве, вполне заменяли мне алкоголь.

Поскольку вещества (в том числе и лекарственные), изменяющие состояние сознания, взаимозаменяемы, индивидуальная зависимость от одного из них, например, алкоголя, легко оборачивается зависимостью от других. В этом случае речь идет уже о перекрестной зависимости (другое название — полизависимость). Вероятность реабилитации для полизависимых алкоголиков намного ниже, чем для алкоголиков «чистых». А вероятность необратимых нарушений мозга и смерти от передозировки для полизависимых, наоборот, крайне высока. Важно отметить, что прием лекарств, влияющих на психику, вместе со спиртным смертельно опасен для всех, а не только для алкоголиков. Особенно важно предупредить подростков, что лекарства и алкоголь усиливают действие друг друга: их смесь действует намного сильнее, чем каждое вещество, принятое отдельно.

ТОЛЬКО НЕ В МОЕЙ ОБЩИНЕ!

Джоан активно участвовала в жизни синагоги и была членом правлений нескольких общественных организаций. Когда ее дети достигли бунтарского возраста, а муж стал допоздна задерживаться на работе, Джоан начала пить. В течение первых трех лет она опустошала кварту «Джека Дэниэлса» (примерно 0,9 л 40° виски «Jack Daniel's») в день. Следующие пять лет она пила с утратой количественного контроля и эпизодами потери памяти, жестоко ругалась с мужем, но никогда не забывала соблюдать день субботний. Поддержка, которую она находила в своей религиозной общине, позволяла ей не сойти с ума и просто выжить от субботы до субботы. И несмотря на то, что в общине обсуждалось множество подробностей из личной жизни ее членов, никто в синагоге не знал, что Джоан — алкоголичка. Друзья верили ее объяснениям о депрессии и поняли, что у нее алкогольная зависимость, только после того, как она прошла курс реабилитации.

Возможно, вы скажете: «В нашей синагоге (храме, мечети и т.п.) такого быть не может!» Но это неправда. «Такое» случается в любой общине верующих, и редко когда ее члены знают о степени алкоголизации своих единоверцев. Люди, в том числе и верующие, обычно не способны отличить пьянство от зависимости. А поскольку с религиозной точки зрения алкоголизм — явление, несомненно, бездуховное и подлежащее осуждению, то многие верующие ошибочно полагают, что члены их общины автоматически защищены от химической зависимости. Это убеждение их буквально ослепляет, и они удивительно долго не замечают явные симптомы алкоголизма, особенно если алкоголик — уважаемый духовный лидер.

Верующий алкоголик обычно разделяет осуждающую позицию единоверцев: хотя он и отрицает свою зависимость, но в глубине души убежден, что Бог постоянно его отвергает. Такой алкоголик боится своего собственного поведения. Когда он напивается и измывается над членами своей семьи и друзьями, он преступает не только через социальные законы, но через свои духовные принципы. Разлад между верой и делами ярче всего выражен у религиозных лидеров, которые порой совершенно утрачивают самоконтроль, в то же время понимая, что должны подавать своей пастве пример высокой нравственности.

Я — христианин. И я не раз наблюдал ситуации, когда прихожан, страдающих алкоголизмом, отвергали как лицемеров. Глубоко изучив психику алкоголиков, должен заявить, что переживаемые ими чувства вины, унижения и стыда вовсе не похожи на самодовольство, которое, обращаясь к фарисеям, осудил Иисус. В то же время духовные муки алкоголика редко являются искупительными. Он может сколь угодно глубоко раскаиваться в своем пьянстве, но поскольку не способен представить свою жизнь без алкоголя, это раскаяние не ведет к благотворным изменениям. Если зависимый человек пытается жить духовной жизнью, в нем лишь усиливается самоосуждение, а отрицание проблемы переходит все мыслимые пределы.

«ОН - КЛАССНЫЙ ПАРЕНЬ!»

Доктор Джозеф Круз, сев за руль вдрызг пьяным, разбил машину. Соблюдая цеховую солидарность, врач «скорой» «потерял» результаты тестов на алкоголь. В течение последующих десяти лет Круз шесть раз попадал в больницу, но медики, закрывая глаза на алкоголизм коллеги, фальсифицировали записи в истории болезни. Шестая госпитализация произошла после попытки самоубийства, но травмы доктора Круза были описаны как результат несчастного случая.

Они покрывали меня, потому что я был их коллегой, да к тому же — хорошим парнем, — вспоминает доктор Круз, выздоравливающий алкого-

лик и главврач Центра Бетти Форд по реабилитации химически зависимых. — Они руководствовались лучшими побуждениями. Но если бы они не пожалели меня в первый раз, когда я попал в ДТП, то уберегли бы и меня, и моих близких от одиннадцати лет кошмара и несчастий.

«РАЗРЕШЕНИЕ СВЫШЕ»

Верующие алкоголики нередко обращаются к своему пастору, раввину и другим священнослужителям с жалобами на семейные проблемы, финансовые трудности или депрессию. Если священнослужитель не обладает специальными знаниями о химической зависимости, он вряд ли задаст своему подопечному вопросы, которые вскрыли бы истинные причины неблагополучий. Пока зависимость остается скрытой, у алкоголика есть отдушина: он может поговорить о своих чувствах, приобрести (вместе с членами своей семьи) определенные навыки, позволяющие пережить семейные кризисы, — и все это безотносительно к его алкоголизму. Давление, которое при ином подходе могло бы заставить алкоголика признать истинную причину неблагополучий, успешно устраняется. А нередко у него развивается психологическая зависимость от священника или консультанта, и под эгидой столь высоких авторитетов алкоголик снимает с себя всякую ответственность за свое поведение.

По самым осторожным оценкам сильно пьющие люди составляют около 6 % всей рабочей силы в США. Эти мужчины и женщины обходятся работодателям в миллиарды долларов в год, они являются виновниками огромного числа несчастных случаев на производстве. Несмотря на высокую текучесть таких «кадров», снижение производительности труда и постоянную угрозу несчастных случаев, работодатели и коллеги держат алкоголиков на работе, терпят и прощают их проступки и таким образом способствуют развитию болезни.

Почему работников-алкоголиков так защищают? Почти все мы встречались с пьющими сотрудниками и на собственном опыте знаем, как сложно с ними работать, как они мешают, а порой и срывают работу. Может быть, мы смотрим на их пьянство сквозь пальцы потому, что многие алкоголики — люди яркие и одаренные: даже трудясь вполсилы, они делают больше, чем их непьющие коллеги? Да, время от времени алкоголизм себя проявляет, но ведь человек уже много лет работает в родном коллективе, он связан с сотрудниками дружескими отношениями. Кроме того, товарищи алкоголика по работе не имеют иммунитета против его рационализаций и проекций. И в довершение всего, никто ведь не хочет, чтобы «проблемный» сотрудник и

его семья остались без средств к существованию...

Коллеги алкоголика часто помогают ему удержаться на работе, платя за это своим временем, силами и душевным покоем: чтобы скрыть его низкую производительность, они больше работают, лгут, чтобы прикрыть его отсутствие, тратят время, чтобы исправить его ошибки. Эти вполне осознанные усилия долго позволяют алкоголику пить, не расплачиваясь за пьянство понижением или потерей работы. Но рано или поздно его алкоголизм принимает недопустимые формы, и тогда работодатель просто вынужден уволить пьющего сотрудника.

Коллеги, спасающие алкоголика от последствий его пьянства, оказывают ему медвежью услугу. Они лишают его одного из самых сильных мотивов к лечению — страха увольнения. Если работа тебе гарантирована, независимо от того, пьешь ты или нет, то зачем прекращать? А ведь работники, которым в случае отказа пройти реабилитацию грозит увольнение, имеют самые высокие шансы на преодоление пагубной страсти.

На работе, в кругу друзей, в кабинете врача и в церковной общине алкоголик буквально купается в море поддержки своей болезни. А наиболее некритично и даже поощрительно относятся к его пристрастию члены семьи. Парадокс: те, кто сильнее всех страдает от поведения пьющего, становятся людьми, которые неосознанно поддерживают его зависимость. Такое нездоровое отношение к зависимости представляет собой защиту, которая позволяет закрыть глаза на собственную беспомощность и справиться со страхами, обильно плодящимися в алкогольной семье. Понимая причины и механизмы защитного поведения, которое весьма типично для близких алкоголика, психологи и психиатры считают алкоголизм семейным заболеванием.

ТЕСТ: ЕСТЬ ЛИ СРЕДИ ВАШИХ КОЛЛЕГ АЛКОГОЛИКИ

Задуматься о наличии у сотрудника (сотрудницы) химической зависимости стоит, если:

1. По понедельникам он часто не приходит или сильно опаздывает.
2. У него бывают неожиданные вспышки гнева и/или странное, неадекватное поведение.
3. Он периодически впадает в депрессию.
4. У него неряшливый внешний вид.
5. От него время от времени пахнет алкоголем или перегаром.
6. У него дрожат руки (иногда или постоянно).
7. У него в семье есть проблемы.
8. Он часто менял работу.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ ЖЕНЫ

Белинда была неплохой женой. Когда Бен, ее муж, о котором шла речь в главе 7, попал из-за своего пьянства в тюрьму, она взяла его на поруки. Когда Бен не стоял на ногах, она укладывала его в постель, убирала за ним и лгала его коллегам, если он не приходил на работу в понедельник. Хотя Белинде самой было до боли стыдно, когда Бен заявлялся пьяным на бейсбольные матчи сыновей, она никогда не позволяла им жаловаться на отца.

Пьяные кутежи Бена участились, и Белинда решила посоветоваться с подругой. Та сказала:

— Подумай, не виновата ли в том, что он пьет, именно ты. Мне кажется, если ты постараться стать по-настоящему хорошей женой, он перестанет.

И Белинда начала стараться. Она готовила Бену его любимую еду, одевалась так, как ему нравилась. Она сняла с него все заботы о доме и семейном бюджете.

Временами Бен не пил месяцами, но только-только Белинда начинала верить, что пьянство мужа — в прошлом, как он приходил домой на бровях. Белинда неоднократно решала взять детей и уйти, но Бен всегда словно чувал и переставал пить незадолго до того, как она приступала к сборам. Трезвый, он был необычайно добр и заботлив. Несмотря на то, что головой Белинда все понимала, в душе ее невольно опять рождалась надежда: а вдруг в этот раз Бен действительно бросил пить?

А когда Бен пил, семье приходилось туго: отмененные отпуска, неоплаченные счета, порой и на питание денег не хватало. Время от времени случались позорные публичные сцены, но гораздо хуже был постоянный страх, что Бен или сам изувечится, или изувечит кого-то еще.

У Белинды начались мигрени, стало подскакивать давление. Иногда ее настигала такая сильная депрессия, что она не могла встать с постели. У нее не хватало душевных сил на детей, и она чувствовала, как в ней нарастают напряжение и гнев.

— В итоге ничего не менялось: Бен пил, а я кричала, — вспоминает она. — Голос у меня становился пронзительным, и я всегда обвиняла кого-то или что-то. Черные круги у меня под глазами? Это Бен виноват, это он превратил меня в ужасную, полную ненависти мегеру! Но в глубине души я была уверена: будь я ему действительно хорошей женой, он бы не пил.

Глубокое чувство вины и собственной несостоятельности отняли у Белинды всякую надежду, довели ее до полного отчаяния. Но тут она начала посещать группу Ал-Анона и поняла, что не одинока. Оказалось, что миллионы мужчин и женщин, которые состоят в браке с алкоголиками, чувст-

вуют и ведут себя точно так же, как она:

— Поняв, что я не виновата в пьянстве Бена, что не могу контролировать выпивки мужа или вылечить его, я испытала невероятное облегчение. Но собственные недостатки я смогла увидеть только через несколько месяцев. Раньше я была не готова, потому что настолько привыкла во всем обвинять Бена, что мое развитие зашло в тупик.

Белинда хорошо помнит ту ночь, когда она окончательно решила отпустить Бена:

— Мужа долго не было. Я стояла у окна и молилась. Обычно я перечисляла Богу, что Он должен сделать. Но в тот раз сказала Ему, что готова принять все, что бы ни случилось. И вдруг непосильная тяжесть, которая давила на меня годами, исчезла. И я пошла на кухню — приготовить детям что-нибудь вкусное.

В середине ночи позвонил пьяный Бен. Его арестовали, нужно было, чтобы Белинда внесла залог. Она сказала Бену, как сильно его любит:

— Впервые за все годы я осознала, что действительно люблю мужа. Но ответила ему, что вызволять его не пойду: сам заварил кашу — сам ее и расхлебывай.

Это был переломный момент в жизни Белинды. Она начала проводить больше времени с детьми, и они уже не говорили лишь о том, пьяным или трезвым придет папа. Теперь Белинда с детьми разговаривали о своих отношениях, обсуждали мечты и надежды на будущее.

А когда Бен приходил домой пьяным, Белинда ни в чем его не обвиняла — просто здоровалась и оставляла одного разбираться с последствиями умеренных возлияний. Если Бену становилось плохо, он убирал за собой сам. Если он падал и засыпал на полу, то утром там себя и обнаруживал. Если попадал в ДТП, сам вызывал эвакуатор, сам все оплачивал и сам придумывал объяснение для детей и соседей.

Однажды ночью Бен, придя домой пьяным, плакал и умолял Белинду стать той женой, какой она была раньше. И впервые за четырнадцать лет Белинду не тронули его мольбы и слезы. Она сказала мужу:

— Ты знаешь, где найти помощь. Может быть, теперь, когда тебе так плохо и ты устал от алкоголизма, ты за ней обратишься.

Бен экспериментировал еще год, оставаясь «усталым и больным». Наконец, цена, которую он вынужден был платить за свое пьянство, достигла такого уровня, что пить Бену стало больнее, чем не пить. Он прошел курс реабилитации и начал жить без алкоголя.

Для Белинды трезвость Бена стала только одним из этапов медленного, но неуклонного выздоровления семьи. За двадцать лет жизни с алкоголиком семья подстроилась под его болезнь и изолировалась от внешнего мира.

Личностный рост членов семьи прекратился, так как они ошибочно считали, что все их проблемы — это последствия алкоголизма главы семейства. Теперь они, каждый из них и все вместе, были готовы к исцелению своих психологических травм — к процессу изменений, хоть иногда и болезненному, но в целом благотворному.

10

СЕМЕЙНАЯ ЛОВУШКА

Алкоголизм — заболевание семейное. Предположим, что каждый алкоголик существенно влияет на жизнь и психику четырех человек. Несложные расчеты показывают, что в таком случае только в США восемьдесят миллионов взрослых и детей тратят все силы, пытаясь бороться с непредсказуемым, разрушительным поведением алкоголика.

На первый взгляд, алкогольные семьи различаются. Кто-то живет со «смирным» пьяницей, который пропивает свою жизнь столь тихо и незаметно, что семья вроде бы ни от чего и не страдает, разве только от его периодического отсутствия. Кто-то живет с выпивохой оптимистичным, чья жизнерадостная натура мешает членам семьи воспринимать его зависимость серьезно. Есть и семьи настоящих мучеников: им приходится жить с алкоголиком-садистом, который терроризирует домочадцев психологически и физически. В США алкоголизм — главная причина домашнего насилия. Для этих семей жизнь становится таким кошмаром (часто — непрекращающимся), который члены здоровых семей и представить себе не смогут.

Но какими бы разными ни были сами алкоголики, члены их семей, как правило, реагируют на жизнь с пьющим человеком одинаково — напряжением, стыдом, гневом. Подобно поведению алкоголика, эта реакция приобретает обсессивно-компульсивный характер¹⁵. Близкие алкоголика чувствуют себя попавшими в ловушку, выбраться из которой они не в состоянии.

ЗАГАДКА СЕМЕЙНОГО ОТРИЦАНИЯ

Одно из самых загадочных свойств алкоголизма — неспособность близ-

15 Компульсивность — психическая реакция на внутреннюю тревогу, неконтролируемые повторяющиеся действия, когда человек чувствует себя вынужденным делать что-либо вопреки своей воле, разуму, эмоциям. Обсессии — постоянно возникающие устойчивые иррациональные мысли, нежелательные представления, страхи, образы или побуждения. Обсессии, как правило, вызывают тревогу, а компульсивные поступки или ритуалы направлены на то, чтобы ее снизить. — Прим. ред.

ких пьющего увидеть, что он действительно болен. Чтобы без сомнений признать: «Да, у нас в семье есть алкоголик», им обычно требуется семь лет с момента появления явных симптомов болезни. А за помощью они, скорее всего, обратятся только через два года после этого признания. Самое удивительное, что некоторые члены семьи и друзья алкоголика продолжают отрицать его зависимость даже много лет спустя после его смерти. И это при том, что умер он в результате либо болезни, либо несчастного случая, причиной которых стал алкоголизм.

УПОРНОЕ ОТРИЦАНИЕ

«Недавно умерла моя хорошая знакомая. Ей было всего сорок три года, и убил ее алкоголь. Вскрытие показало, что ее организм разрушен многолетним пьянством. Но всего за полгода до смерти этой женщины ее отец страстно убеждал меня, что никакая она не алкоголичка. Он назвал дюжину женщин, которые пили больше и вели себя куда как хуже. Да и саму умершую друзья и родные уверяли, что она — не алкоголик. Большинство из них и по сей день считают, что она скончалась от инфаркта — эта причина была названа и в некрологе, опубликованном в газетах».

Джон Бойт Морзе, выздоравливающий алкоголик, член АА

Упорное отрицание проблемы кажется бессмысленным, но на самом деле оно закономерно. Начинаящий алкоголик практически не отличается от сильно или даже умеренно пьющего человека. А когда появляются первые симптомы — человек пьет все больше, часто напивается допьяна, становятся заметны личностные изменения, — то его близких ослепляет прежнее отношение к нему и страх общественного осуждения. Любому из нас проще думать, что человек, которого мы знаем и любим, пьет нормально, «как все», чем допустить мысль, что у него алкоголизм — пристрастие, неприемлемое обществом.

К тому времени, когда наличие алкоголизма уже не вызывает никаких сомнений, родственники и друзья (если они остались) пьющего обычно вообще теряют способность объективно оценивать его состояние. Существует несколько причин такого искаженного восприятия реальности:

ИЗОЛЯЦИЯ

Семьи, члены которых говорят между собой, что среди них есть алкоголик, встречаются редко. Обычно каждого родственника окружает стеной молчания стыд, и постепенно все связи прерываются. Остается лишь самое

необходимое поверхностное взаимодействие. А нередко алкоголик искусно натравливает близких друг на друга, и тогда дела обстоят еще хуже.

Одна моя пациентка столь успешно перессорила своих взрослых детей, что они совсем перестали разговаривать друг с другом. Все ее манипуляции преследовали одну-единственную цель: пресечь любые попытки совместно противостоять ее зависимости.

Члены семьи алкоголика часто углубляют изолированность от мира, прекращая общаться с друзьями и отказываясь от своих интересов. Дети из такой семьи, несколько раз пережив из-за пьяного родственника позор, перестают приглашать к себе друзей и подружек и вообще боятся завязывать отношения с людьми, не входящими в их семью. Если они с кем-то и дружат, то в основном с детьми алкоголиков.

Мир человека, живущего в алкогольной семье, постепенно сужается, пока в нем не останется только сам алкоголик и его непосредственное окружение. Алкоголику в таком мирке чрезвычайно комфортно пить, а психологическая несвобода членов семьи достигает максимума, потому что теперь их внутреннее состояние практически полностью зависит от его поведения.

НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ

Рано или поздно члены семьи алкоголика попадают в те же психологические сети, в которых бьется и он сам. В их душах поселяется чувство вины за его пьянство и за то, что они обижаются и ненавидят человека, которого им вроде бы положено любить.

Они стыдятся позорных выходок алкоголика и злятся на себя за то, что ничего не могут поделать. Страх перед его непредсказуемым поведением переплетается со смутной тревогой о будущем, а все углубляющаяся изоляция ведет к мучительному одиночеству и депрессии.

Как правило, своими переживаниями члены алкогольной семьи ни с кем не делятся. Они, наоборот, скрывают и подавляют свои чувства, что лишь затрудняет решение проблем, создаваемых алкоголиком, и в итоге в глубине их души образуется гнойник, сочащийся ненавистью и отчаянием.

В ЦЕНТРЕ СЕМЬИ - АЛКОГОЛИК

В здоровой семье центральное место не занимает никто из ее членов, по крайней мере, постоянно. Внимание распределяется между всеми, в зависимости от потребностей и способностей каждого. Папа, мама, дети — все друг другу дают и все получают.

А в подавляющем большинстве семей, пораженных алкоголизмом, в центр всеобщего внимания попадает алкоголик. Он — «человек Икс», чего от него ждать — неизвестно. Конечно, все невольно сосредотачиваются на нем.

В каком настроении *он* пребывает сегодня? Если он трезвый, то что нам сделать, чтобы *ему* было хорошо? А если пьяный, то как *его* утихомирить? Или *его* придется спасать? Или, может, лучше вообще не попадаться *ему* на глаза?

Домочадцы алкоголика всегда настороже. Они все время пытаются предсказать непредсказуемое, надеясь, что сумеют сделать так, чтобы плохая ситуация не стала еще хуже.

Поскольку семья варится в собственном соку, все силы ее членов направлены на алкоголика, а их чувства и разум далеки от нормального состояния, они легко воспринимают его искаженное видение реальности. Беда не в том, что он слишком много пьет, а в том, что жена — ведьма, от детей с ума можно сойти, родители достали, а на работе все дураки и халтурщики. Рационализации и проекции алкоголика вживляются в психику его близких, становятся их собственными суждениями. И вот они уже, подобно алкоголику, отрицают его проблему. Отрицают, даже если им приходится платить за его пьянство непомерно высокую цену.

ГЛАВНЫЙ ПОСОБНИК

Каждый член алкогольной семьи изменяет поведение, чтобы приспособиться к жизни с зависимым человеком. Каждый так или иначе спасает его от последствий его же пьянства. Но обычно есть такой, кто занимает особое положение. Он — *главный спасатель*, потакатель, пособник алкоголика. Чаще всего на этом месте оказывается жена или муж, но иногда — сын или дочь, отец или мать, друг или сослуживец и даже консультант или врач.

В первые годы развития зависимости спасателем обычно руководят любовь и забота. Например, жена, чувствуя, что муж, начав пить, действительно не в силах остановиться, старается избавить его от соблазна, ликвидировав запасы спиртного. Она обыскивает дом в поисках спрятанных бутылок, выливает в унитаз алкоголь на сотни долларов, разбавляет водой крепкие напитки и пытается приохотить мужа к другим, менее вредным занятиям. Она сердится на его пьющих друзей, ибо они его «искушают», и не принимает приглашения на вечеринки и торжества, где будет спиртное.

Несмотря на ее героические усилия, алкоголик продолжает пить. Стремясь хоть как-то выжить, хоть немного облегчить свое непосильное бремя, жена додумывается до того, что причина мужниного пьянства заключается в его перегруженности делами и заботами. И она постепенно берет на себя все его обязанности, а алкоголик охотно от них отказывается. Она платит по счетам, чинит неисправные краны, воспитывает детей. А еще она лжет начальству мужа, когда он не в состоянии выйти на работу, забирает его под залог из полиции, выгораживает, когда он в пьяном виде устраивает ДТП, и возит на работу, когда его лишают прав. Часто она работает сверхурочно или уст-

раивается на вторую работу, потому что алкоголик пропивает много денег.

Благие намерения главной пособницы создают алкоголику прекрасные условия для продолжения пьянства. Он сыт, одет, ухожен. У него даже личный водитель имеется! Он, взрослый человек, ни за что не отвечает — и все имеет.

Защищая алкоголика от последствий его пьянства, спасательница все отчетливее ощущает, что у нее ничего не выходит. Она не в состоянии контролировать ни питье мужа, ни свои непредсказуемые чувства. Она тревожится, раздражается, приходит в ярость, впадает то в тоску, то в уныние... Ей хочется быть доброй, любящей — а она ругается и орет на мужа. Это поведение, ненавистное ей самой, усугубляет ее вину и стыд и еще сильнее снижает самооценку. Недавно одна такая жена скорбно поведала мне:

— Я чувствую: будь я хорошей женой, муж не пил бы так много.

Алкоголик — великий манипулятор. Он обладает сверхъестественной способностью играть на человеческих слабостях. Он повергает жену в смятение чувств, замораживает ей голову, пользуется ее зависимостью от его болезни, а может быть, даже метко и убийственно ее критикует — и благодаря этому получает власть над ней. А когда жена доходит до предела, он вдруг перестает пить и превращается в того прекрасного мужчину, за которого она когда-то вышла замуж. Из-за этих периодов трезвости она не оставляет надежды, что однажды ей удастся разрешить проблему алкоголизма мужа, и продолжает с ним жить. Точно такая же картина наблюдается и в том случае, когда пьет жена, а в роли спасателя выступает муж.

Но рано или поздно надежда умирает. Ни слезы, ни просьбы, ни скандалы, ни мольбы, ни даже молитвы не помогли. Веры обещаниям алкоголика тоже больше нет. Если главный спасатель или другой член семьи не обратится за помощью, то им ничего не останется, кроме как расстаться с алкоголиком — или приспособиться к опасной жизни с ним.

СОСТРАДАНИЕ - ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Я знаю множество христианок, которых держат в психологическом рабстве мужа-алкоголика. Сплошь и рядом эта несвобода поощряется духовными лидерами, которые учат женщин быть смиренными и покорными, подчиняться мужу и «поражать его своей добротой». К несчастью и для алкоголика, и для его жены, доброта тут действительно поражает безотказно, причем насмерть. В отсутствии подлинной, зрелой любви алкоголизм прогрессирует, и одновременно все более тяжелыми и болезненными становятся душевные кандалы «образцовой» христианской жены, а образ ее жизни делается все более разрушительным.

«Сострадание — это способность разделить с человеком его страдания, но отнюдь не страдание из-за его неспособности страдать», — пишет Риверенд Джозеф Келлерман, специалист по химической зависимости. Муки жены или мужа алкоголика редко бывают состраданием. А искупительными они бывают еще реже. Они пропитаны ядом обиды и жалости к себе. Подлинной любви здесь нет: ее заменяет или комплекс мученика (комплекс жертвы), или тайное наслаждение властью над алкоголиком, который зависит от непьющего партнера, как малое дитя от матери. Такая пара, по сути, исполняет танец смерти, расцвеченный садистскими и мазохистскими па. И пока они танцуют, целостность каждого разрушается все сильнее и необратимее.

УХОД

Некоторые жены, мужья, родители и дети алкоголиков решают уйти. Они думают, что источник всех их неблагополучий — именно алкоголик и что, порвав с ним, они смогут начать новую счастливую жизнь.

Но они, к сожалению, ошибаются. Уход не исцелит душевные раны, полученные во время жизни с алкоголиком. Взрослые дети алкоголиков, как правило, либо становятся алкоголиками сами, либо с удивительным постоянством женятся и выходят замуж за алкоголиков. Жена, ушедшая от беспробудно пьющего мужа, уверенно заявляет: «Больше никогда!» — и выходит замуж за алкоголика во второй, третий раз... Дело в том, что семя болезни давным-давно проросло в их собственных душах: там расцветают обиды, боль, горечь, вина, гнев и ощущение собственной несостоятельности. В некоторых случаях непьющий партнер, который расстался с алкоголиком много лет назад, все еще мечтает о реванше и отмщении.

А сколько измученных жен, мужей и детей решают расстаться с алкоголиком, покончив с собой! Частота этих самоубийств поражает и удручает. И каждый такой акт предельного отчаяния ярко свидетельствует о глубине безнадежности, которую порождает жизнь с алкоголиком.

ХУДОЙ МИР ЛУЧШЕ ДОБРОЙ ССОРЫ?

Со стороны трудно понять, почему человек продолжает жить с алкоголиком, когда можно просто от него уйти. Но если вникнуть, то положение дел окажется не столь уж простым. У жены, особенно если она не работает, может не иметься средств для самостоятельной жизни. Возможно, оба партнера необратимо вовлечены в страстный танец созависимости, где каждый поочередно выступает то властелином, то рабом, что вообще характерно для отношений с алкоголиком. А может быть, разрыву препятствует страх перед необходимостью искать нового мужа (жену) и строить иные отношения, ос-

нованные на взаимном уважении. И, наконец, не исключено, что где-то в глубине души еще теплится пережившая кошмарные годы алкоголизма любовь — та любовь, которая «никогда не перестает» (1 Кор 13:8).

Жены, которые не могут или не хотят покинуть своих пьющих мужей, часто пытаются решить проблему алкоголизма, меняя врачей, друзей или даже прибегая к «географической терапии», то есть переезжая в другой район или город (сказанное справедливо и по отношению к мужьям и другим членам семьи алкоголика). Но эти меры если и помогают, то ненадолго. И дело кончается тем, что жена пытается сделать жизнь семьи хоть сколько-то приемлемой. Она изо всех сил старается не раскачивать семейную лодку, подстраивая свою жизнь и жизнь детей под пьянство мужа. Алкоголик становится пупом семейной вселенной, центром ее жизни, и все домочадцы тратят львиную долю своей энергии на поддержание статус-кво.

Но увы, болезнь на месте не стоит, она прогрессирует. И как бы ни старались члены алкогольной семьи удержаться хоть на минимально приемлемом уровне, их жизнь становится все более нездоровой. Отношения не то что не углубляются — они разрушаются. И всем, включая самого алкоголика, делается все хуже и хуже. Наибольший ущерб в такой семейной системе наносится детям. Попав в «ножницы» между двумя больными родителями — отцом-алкоголиком и находящейся в плену его нездоровья беспомощной матерью, они становятся невинными жертвами алкоголизма. Но этого никто не замечает, и никто им не помогает.

11

«КТО-ТО У МЕНЯ ДОЖДЕТСЯ!»

Отец Беллы был человеком разносторонне талантливым, да еще и наделенным фотографической памятью. Каждый день он прочитывал по две-три книги — и каждый день выпивал бутылку виски.

На работе он вел себя тихо и сдержанно, а дома становился страшным тираном. Он бил жену и оскорблял детей. У него была странная, отталкивающая привычка: когда Белла делала уроки, он садился рядом и неотрывно за ней наблюдал. Время от времени он клал руку ей на голову и долго не убирал. Белла рассказывала потом:

— Он был, словно черная дыра. Порой, когда он так на меня смотрел, я убегала наверх, и меня рвало.

Ночи были беспокойными. Папаша не раз засыпал в гостиной с дымящейся сигаретой. Она падала, ковер загорался. Однажды ночью отец забрел в комнату дочери совершенно голый и повалился на нее. Он почти сразу от-

ключился, а Белла не могла заснуть и лежала до утра, боясь пошевелиться.

Она никогда не пыталась обсудить с мамой странное поведение отца, но делала все, чтобы ей помочь — готовила, стирала, убирала, выполняла любую хозяйственную работу. Училась Белла очень старательно, была образцовой ученицей.

Девочка еще не окончила среднюю школу, когда пьянство отца стало заметно тяжелее. Он по-прежнему каждый день ходил на работу, но его поведение дома становилось все более невыносимым. В «предсмертных» записках, которые отец разбрасывал по всему дому, появились угрозы: «Кто-то у меня дождется...» У них дома было ружье. Мать разобрала его на три части и попросила каждого из детей спрятать часть у себя под матрасом.

Однажды вечером, когда Белле было четырнадцать, отец упал и ударился головой о кофейный столик. Придя в себя, он поднялся, но выглядел еще более ненормальным и агрессивным, чем обычно. Он неотступно следовал за дочерью, пока та убирала посуду после ужина, в упор смотрел на нее налитыми кровью слезящимися глазами. Белле стало так страшно, что она убежала наверх, в свою комнату, забыв запереть (как обычно делала) входную дверь дома. Отец, блуждавший по дому, обнаружил, что дверь не заперта, вышел на улицу и угодил под автомобиль. Умер он мгновенно.

После смерти отца не прошло и года, как Белла преобразилась: она прекрасно училась и пользовалась успехом среди сверстников. Подруг и друзей у нее было множество, но она никому не рассказывала ни об отце, ни о том, что чувствует себя виноватой в его гибели.

— Подростку очень трудно, почти невозможно найти человека, с которым можно было бы разделить свою боль, который понял бы, что значит — расти в семье алкоголика, — сказала мне Белла. — Девочек из нормальных семей заботят только парни и шмотки. Обсуждать с подругами свои печали я даже и не пыталась.

Учась в институте, Белла без колебаний отдавала время и силы, чтобы помочь друзьям. Она ни в чем никому не отказывала. Отпечатать чью-то курсовую? Пожалуйста. Испечь печенье для вечеринки? Конечно! Студенты были покорены ее искренним сочувствием и бескорыстной поддержкой, они говорили:

— Когда нужно, Белла всегда придет на помощь.

После двадцати у Беллы стало портиться зрение, и ей пришлось ходить в очках с толстыми стеклами. Несколько раз, возвращаясь из института, она чуть не потеряла сознание. После ужина ее часто тошнило. Временами на нее накатывала неясная тревога. Она стала все больше времени проводить в одиночестве — сидела в своей комнате, обхватив колени, покачивалась взад-вперед и безучастно смотрела в окно. Однокурсники забеспокоились:

— Что с ней случилось? Если у кого-то и могут быть проблемы с психикой, то только не у Беллы!

Однако проблемы у нее все-таки были. Два года Белла ходила по врачам в поисках помощи, пока наконец не попала на прием к психотерапевту, который знал, с чем приходится сталкиваться детям алкоголиков. С его помощью Белла сумела заглянуть в прошлое и начала выздоравливать.

— То время, когда я чуть не сошла с ума, с одной стороны, стало самым болезненным в моей жизни, — поделилась со мной Белла. — А с другой это был дар Божий. Защиты, выработавшиеся у меня в детстве, — обостренное чувство ответственности, непреодолимое желание помогать людям — были очень сильными. Они много лет позволяли мне выживать рядом с отцом-алкоголиком.

Всеобщее одобрение такого поведения в школьные и студенческие годы только укрепило его. Я стала считать свои душевные раны проявлением высокой духовности, а гиперответственность и навязчивое желание помогать — признаками зрелости. На самом же деле психологическая травма, полученная в детстве, отразилась на всех моих отношениях с людьми и миром. Мои непробиваемые защиты сломил только самый болезненный опыт. И я увидела, что в действительности они представляют собой препятствия на пути к настоящей любви и истинной духовности.

Сегодня Белла по-прежнему очень отзывчива и бескорыстна. Особенно чутко она относится к людям из неблагополучных семей, много им помогает. Но теперь она не пытается сделать всех лучше, не стремится держать под контролем каждую мелочь. Она дает людям возможность самим почувствовать ответственность за несчастья, в которых они очутились. Белла больше не старается угодить любой ценой и не берет на себя вину за неадекватное поведение окружающих.

АЛКОГОЛИЗМ И СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ

Вероятно, из-за того, что этиловый спирт лишает человека рассудка и самоконтроля, алкоголизм прямо связан с сексуальным насилием над детьми. Душевные раны ребенка, который пережил сексуальное насилие, крайне тяжелы. А дети из алкогольных семей получают наиболее глубокие психологические травмы, потому что на их долю выпадает не только насилие, но и прочие проявления алкоголизма.

УЩЕРБ НАНОСИМЫЙ ДЕТЯМ

Аида была заядлой курильщицей и много пила. Узнав, что у нее будет ребенок, она забеспокоилась о его здоровье. Врач сразу объяснила, какой вред может нанести плоду употребление табака, алкоголя или наркотиков во время беременности. Придя домой, Аида твердо решила отказаться от сигарет и выпивки хотя бы до родов. Однако ее хватило лишь на пару недель, и скоро бутылка вина в день опять стала нормой. Через семь месяцев Аида родила хилого мальчика с необратимыми мозговыми нарушениями. Он стал одним из трех тысяч младенцев с серьезными врожденными патологиями, вызванными действием алкоголя, которые ежегодно появляются на свет в США.

Алкоголизм будущей матери, особенно пьянство во время беременности, чреваты возникновением у ребенка комплекса патологий, который называется *алкогольным синдромом плода* (АСП). АСП проявляется в задержке умственного развития и роста ребенка, ведет к уродливым деформациям лица. Он занимает третье место среди синдромов, включающих в себя врожденные повреждения мозга. На уход за детьми, родившимися с АСП, тратятся огромные средства. И неизвестно, сколько еще детей, находящихся в утробе пьющей матери, получают травмы из-за ее падений и драк, и сколько их не развивается нормально из-за плохого питания.

Алкоголизм и пьянство мужчин тоже представляют немалую угрозу здоровью и жизни плода. Убийство — основная причина смерти беременных женщин, и немалую роль в этом играют алкоголь и наркотики.

РЕБЕНОК В УТРОБЕ

Нельзя сказать определенно, сколько выпитого спиртного способно нанести непоправимый ущерб эмбриону (первые десять недель беременности), а затем — плоду.

Алкоголь свободно проникает через плаценту, сразу всасывается в кровь плода и потом медленно перерабатывается еще неразвитой печенью. В результате даже небольшие дозы спиртного (около 15 мл), выпитого будущей матерью, способны привести к нарушению дыхательных движений плода. Исследования показали, что ежедневная доза в 30 мл алкоголя может значительно снизить вес ребенка при рождении.

Каждая женщина детородного возраста должна помнить, что нет установленного «безопасного» количества спиртного, которое можно себе позво-

лить. Алкоголь наносит серьезный ущерб эмбриону в первые недели беременности, когда женщины часто еще не подозревают, что носят ребенка.

РАСТУЩИЙ РЕБЕНОК

Одиннадцатилетний Дерек живет в постоянной тревоге — его мама слишком много пьет. После школы и в каникулы на него ложится вся забота о младших. Брату — четыре, и он уже отчаянный сорванец, который вечно кривляется и хохочет, даже когда всем невесело. Сестре — пять. Эта привыкла жить в своем воображаемом мире. Она заливается слезами по любому поводу и чуть что — прячется в чулан. Дерек пытается воспитывать младших, надеясь, что тогда мать не будет пить, но они его не очень-то слушаются.

— Подумаешь, командир нашелся, — отвечают они брату и отказываются выполнять работу по дому. Дереку нелегко справиться с домашними делами. На нем — мытье брата и сестры и стирка. Он подметает полы, стришет газон, укладывает мать в постель, когда та приходит домой пьяная. Если кто-то из младших болеет, то Дерек за ним ухаживает, пропуская школу. Однако, как бы мальчик ни старался за всем уследить, его не отпускают на напряжение и тревога. Его усилий попросту не хватает, чтобы преодолеть разруху в семье.

Согласно статистике, Дерек — один из шести миллионов детей, живущих с родителем (матерью или отцом), страдающим от алкоголизма. Сколько детей живет в семьях, где пьют оба родителя, неизвестно. Как и многие из этих девочек и мальчиков, он вырастет слишком быстро, лишенный самых важных условий нормального роста: любви, здоровых границ¹⁶ и последовательного прохождения этапов роста.

Мало какой алкоголик способен на усилия, необходимые для постоянного проявления любви к своим отпрыскам. Вот что рассказал взрослый сын алкоголика:

— Отец проникался к нам, детям, теплыми чувствами, лишь когда был в подпитии. Мы сразу становились его лучшими друзьями... Мы не возражали, хотя и ненавидели себя за это, зная, что все его задушевные беседы — просто пьяная болтовня. Такие отношения хороши только для собутыльников.

Во многих семьях, где пьет один из родителей, разговоров не бывает вообще. Совместные трапезы, если они есть, проходят либо в гробовом молчании, либо в перепалках. А когда ребенок хочет чем-то поделиться, то его

16 О формировании здоровых границ личности рассказывается в книге Джона Таунсенда «Границы: перезагрузка». М.: Триада, 2012. — Прим. ред.

речь превращается в монолог. Десятилетний сынишка пьяницы как-то посетовал:

— Придешь из школы, и так хочется кому-то рассказать, что с тобой произошло хорошего или плохого. Но дома никому до тебя нет дела. Уж лучше бы не было ни радостей, ни печалей. Лучше вообще ничего не чувствовать!

ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ ЧУВСТВА

Даже когда дети, растущие в алкогольных семьях, пытаются отрезать себя от нормальных человеческих чувств¹⁷, их часто захватывает водоворот стыда, вины, смятения и страха. Они всем сердцем рвутся к папе или маме, хотят ими восхищаться, но поведение родителей их отталкивает. Дети алкоголиков чувствуют себя ответственными за пьянство матери или отца и в то же время остро ощущают собственную беспомощность. Их благополучие зависит от непредсказуемых прихотей и порывов взрослого, и, как бы они ни старались, они не могут сделать так, чтобы пьянство прекратилось.

Хроническая тревога, в которой живут дети алкоголиков, усугубляется разногласиями родителей и противоречивостью их посланий. О дисциплине, как правило, вспоминают лишь от случая к случаю. Изменчиво и родительское настроение. Выпив, отец или мать могут нежничать с детьми, а могут и вообще их не замечать или жестоко тиранить. Протрезвев и испытывая стыд и вину, они нередко впадают в другую крайность. Если в пьяном виде мать ко всему придиралась, то сейчас готова разрешить все, что угодно. Если пьяным отец был добродушен и ласков, то трезвым напускает на домашних страху. В какую бы сторону ни качнулся маятник, подрастающие дети быстро усваивают: единственное, что определяет их жизнь — это настроение родителя-пьяницы.

АЛКОГОЛИЗМ И ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Моральная деградация закоренелых алкоголиков часто приводит к жестокому обращению с детьми. Ежегодно только в США в службы по защите детей поступают три миллиона несовершеннолетних жертв насилия, а порядка двух тысяч оказываются убитыми. В большинстве случаев виновниками жестокого обращения с детьми становятся пьющие родители.

Но даже эти душераздирающие цифры не способны полностью передать весь тот ужас, который испытывает незащищенный ребенок, вынужденный

17 О том, как важно, начиная с раннего возраста, не терять связь со своими чувствами и правильно их выражать, рассказано в книге Линды Сибли «Чувства разные нужны, чувства разные важны». М.: Триада, 2010. — Прим. ред.

год за годом сносить издевательства буйного и непредсказуемого родителя. Для многих детей вся жизнь превращается в заботу о выживании, и бывает, что единственным способом прекратить этот кошмар видится лишь убийство мучителя или самоубийство.

ПРАВСТВЕННАЯ ДИЛЕММА

Родительская непредсказуемость и непоследовательность наносит нравственному развитию ребенка серьезный ущерб. «Что такое хорошо и что такое плохо», дети познают прежде всего в семье. Когда родители говорят одно, а поступают совсем по-другому, то понятия добра и зла спутываются. В алкогольных семьях оба родителя обычно живут по двойным стандартам, так как зависимость от спиртного диктует свои правила.

Честность — один из наиболее распространенных камней преткновения для детей из таких семей. С ранних лет их учат говорить правду, но в то же время они видят, как папа врет, чтобы скрыть свое пьянство, а мама лукавит, покрывая его. Детей вовлекают в эту семейную ложь ради сохранения репутации семьи. Бывает, что постоянное вранье переходит в навязчивую привычку, которая нередко преследует детей алкоголиков уже во взрослом возрасте, даже когда они хотят жить честно. Вот что рассказал один из них:

— Я врал по любому поводу, даже когда в этом не было никакого смысла. Я ловил себя на том, что рассказываю небылицы, но смущение не позволяло отказаться от своих слов. Сколько друзей отвернулось от меня, поняв, что мне нельзя доверять. Перелом наступил, когда я познакомился с человеком, который остался мне другом, даже столкнувшись с моей беспрестанной ложью. Проявляя принятие и любовь, он не давал спуска моей нечестности, и это помогло мне осознать мою проблему. Я понял: я пристрастился к вранью точно так же, как мой отец пристрастился к алкоголю. И я стал таким же неуправляемым, как отец. Мне пришлось пройти консультирование и немало потрудиться, чтобы уже в солидном возрасте научиться тому, что люди обычно постигают в детстве — говорить правду.

БЕСПОМОЩНОСТЬ НЕПЬЮЩЕГО РОДИТЕЛЯ

Каким бы ни было насилие или пренебрежение детьми в семье алкоголика, вначале они инстинктивно ищут утешение и поддержку у непьющего родителя. Но мало кто их находит. Лишь в некоторых семьях мать или отец способны отодвинуть в сторону собственную боль и позаботиться о насущных потребностях детей, растущих в обстановке постоянного кризиса. Однако чаще всего непьющий родитель слишком измотан борьбой за выживание рядом с алкоголиком. У него нет сил, чтобы уделить детям необходимое им

внимание, не говоря уже о чем-то более существенном. Даже те проявления любви, на которые он еще способен, пропитаны хронической усталостью и раздражением. Подобная озабоченность и опустошенность мамы или папы для ребенка означает лишь одно: его не любят, и он не нужен. И вместо того чтобы объединиться перед лицом трудностей, родитель и ребенок становятся все большей обузой друг для друга.

Часто бывает, что непьющий родитель вызывает у детей больше злости, нежели алкоголик. Если на пьяницу они могут смотреть с жалостью, видя в нем существо больное или слабое, то от другого родителя они ждут силы, подобающей взрослому, и верят, что при желании он мог бы изменить положение дел. Еще большую неприязнь к непьющему родителю нередко вызывают упреки и рационализации алкоголика, который винит во всем свою половину. И чем более странным и неуправляемым становится поведение непьющего родителя, тем справедливей звучат обвинения в его адрес. В конечном итоге ребенок может обвинить непьющих мать или отца во всех семейных бедах, в том числе и в алкоголизме другого родителя.

КРИЗИС ДОВЕРИЯ

Когда один из родителей непредсказуем, а другой бессилен что-либо сделать, ребенок быстро осознает, что на отца с матерью положиться нельзя — они неспособны позаботиться о его нуждах. Таким образом, в жизни ребенка, который полностью зависим от взрослых, возникает вакуум. В нормальных условиях ребенок учится искусству доверять другим прежде всего через доверие к родителям. Но когда он преждевременно лишается заботы и безопасности, то в его душе может возникнуть глубокое недоверие и подозрительность по отношению ко всем людям. Да, определенная доля здорового скепсиса во взаимоотношениях необходима. Однако неспособность выстроить отношения, основанные на взаимном доверии, — это серьезный душевный изъян, который свойственен детям из алкогольных семей. Такое наследие закрывает для них дорогу к настоящей дружбе и другим близким и ответственным отношениям, без которых невозможно здоровое развитие личности.

Когда дети не могут положиться на маму с папой, они вынуждены надеяться на себя. К сожалению, внешние и внутренние ресурсы детей из алкогольных семей весьма ограничены по сравнению с детьми, у которых родители не пьют. У них нет здоровых ролевых моделей, которые показывали бы им, как справляться со стрессами и вести себя в кризисных ситуациях, им незнакома непосредственность и гибкость. Часто им самим приходится догадываться, какое родительское поведение считать нормой. А если они оказываются в замешательстве, то рядом чаще всего нет никого, с кем можно

было бы поговорить. Внутреннее смятение таких детей еще больше возрастает из-за того, что в их душах бушует множество невыраженных сильных и болезненных эмоций.

Хуже всего, что в алкогольных семьях дети страдают от крайне низкой самооценки. Обычно ребенок учится ценить себя, получая любовь, одобрение и разумную дисциплину от родителей¹⁸. В семье алкоголика царит постоянное недовольство. Дети не в состоянии соответствовать нереальным ожиданиям пьющего родителя, который требует невозможного. Их еще только формирующееся чувство собственного достоинства подрывается ощущением собственной несостоятельности.

— Я никогда не мог угодить отцу. Он требовал безупречности во всем. Даже подметать подъездную дорожку к дому мы должны были в определенном направлении. Я вырос с жутким страхом сделать что-то не так или быть застигнутым в минуту безделья, — вспоминает взрослый сын алкоголика.

Лишенные безопасности, сменяемые постоянной тревогой дети алкоголиков сталкиваются с тяжелыми обстоятельствами постоянно, даже в самом важном для развития личности возрасте. Способы, которые они выбирают для выживания (а дети из таких семей — мастера выживания), ярко демонстрируют удивительные возможности человека справляться с жизненными кризисами.

13

РОЛИ ДЕТЕЙ В АЛКОГОЛЬНЫХ СЕМЬЯХ

Я — отец троих детей и дед одиннадцати внуков. Опыт у меня, как видите, немалый, и на его основе я пришел к выводу, что взросление происходит прежде всего методом проб и ошибок. В относительно здоровых семьях большинство детей пробуют различные способы взаимодействия с незнакомым миром. Постепенно они постигают, что работает, а что нет, и отбирают то, что им подходит. В идеале, ребенок обучается распознавать, когда нужно взять ответственность на себя, а когда уступить, когда позаботиться о себе, а когда подчиниться желаниям и потребностям других. На этом пути он часто ошибается и попадает впросак, но со временем овладевает навыками здорового поведения в постоянно изменяющихся обстоятельствах и отношениях.

Для большинства детей из алкогольных семей такой постепенный и

18 О том, как при воспитании детей сохранить равновесие между любовью и дисциплиной, можно прочитать в книге Генри Клауда и Джона Таунсенда «Как воспитать замечательного ребенка». М.: Триада, 2011. - Прим. ред.

гибкий путь к взрослости — непозволительная роскошь. Пытаясь приспособиться к полной непредсказуемости одного или обоих родителей, они очень рано вырабатывают защитную стратегию, втискивая себя в жесткие рамки той или иной семейной роли. Это защитное поведение внешне может выглядеть вполне благопристойно и уместно, но на самом деле оно становится таким же компульсивным, как и пьянство алкоголика.

Несомненно, стратегии выживания в дисфункциональных семьях столь же многообразны, как и человеческие характеры. Но все-таки среди них можно выделить и некоторые общие схемы поведения. Понимание роли, которую играет человек в семейной системе, нередко становится большим подспорьем для его выздоровления. Вот основные стратегии, характерные для детей алкоголиков:

1. Сверхответственность: путь достижений и контроля.
2. Сверхотзывчивость: навязчивое стремление помогать и успокаивать.
3. Безучастность: приспособленчество и отстраненность.
4. Бунт: создание забот и проблем.

Неважно, выбирает ли ребенок один стиль поведения или комбинирует их — главное, что его защитное поведение отлично служит ему долгие годы, компенсируя неадекватность родителей, прикрывая пробелы в личностном развитии и создавая видимость стабильности и упорядоченности. Дети настолько сживаются со своей ролью и так доверяют выбранному способу выживания, что переносят его во взрослую жизнь. И лишь тогда, под бременем взрослых отношений и обязанностей, они лицом к лицу сталкиваются с отрицательной стороной своего ролевого поведения — следствием взросления в неблагополучной среде.

СВЕРХОТВЕТСТВЕННОСТЬ: СЕМЕЙНЫЙ ГЕРОЙ

Почти в каждой дисфункциональной семье имеется ребенок, чаще всего старший, который берет на себя обязанности отсутствующего или перегруженного родителя. Подобно Белле или Дереку, о которых рассказывалось в главах 11 и 12, эти ответственные дети, оказавшиеся на месте взрослого, готовят еду, решают финансовые вопросы, заботятся о младших братьях и сестрах и пытаются поддержать, насколько это возможно, нормальное функционирование семьи. Иногда они выступают в роли посредника, улаживая споры между родителями и пытаясь восстановить испорченные отношения. А бывает, что берут на себя функции «опекуна»: укладывают пьяного родителя спать, убирают за ним, когда ему плохо, втайне выливают запасы спиртного. Я знал одного подростка, который стелил себе постель под две-

рями маминой спальни — так он караулил, чтобы она спяну не свалилась ночью с лестницы.

В школе «герой семьи», как правило, блещет успехами: отличные оценки, участие в школьном самоуправлении, спортивные достижения. Такие дети напряженно трудятся, чтобы достичь высоких целей и заслужить одобрение учителей и других значимых для них людей. Часто они проявляют отменные организаторские способности, становятся признанными лидерами среди одноклассников.

Вырастая, такие «герои» стараются прикрыть пробелы в своем личностном развитии напряженной работой и самодисциплиной. Внутреннее стремление к достижениям помогает многим из них рано добиться профессиональных успехов, занять руководящие позиции в общественных и религиозных организациях. Все восхищаются тем, как много пользы они приносят, несмотря на трудные обстоятельства в семье. Многие «семейные герои» избирают помогающие профессии и становятся врачами, медсестрами, психологами, воспитателями, социальными работниками.

Хотя со стороны такие трудолюбивые мужчины и женщины выглядят уверенно и компетентно, в душе у них царит полный разлад. Вот что говорит один из них, служитель церкви:

— Я постоянно испытывал внутреннее напряжение. Я стремился во всем угодить людям, но ощущал, что их одобрения мне никогда не заслужить. Все похвалы я отметал сходу, заранее считая их ошибочными. Я знал, что у меня дар — вести за собой людей, но стоило мне оказаться не у руля, как меня охватывала паника. Либо я контролировал все, либо весь мой мир летел в тар-тарары.

Из-за потребности *все держать под контролем* «семейные герои» чувствуют себя неуютно в отношениях без четко установленной иерархии. Они часто избегают настоящих дружеских отношений (из-за их непредсказуемости) и стараются окружить себя людьми, которыми можно управлять и манипулировать. Выросшие «семейные герои» обычно слишком категоричны: они мыслят исключительно в понятиях «черное-белое» и убеждены, что на каждый вопрос всегда должен быть четкий ответ. Такой жесткий подход к жизни отталкивает от них людей, в том числе и членов семьи. Со временем в душе «героев» все больше возрастают одиночество и подавленность.

Несмотря на внутреннюю обособленность, «семейный герой» продолжает ставить перед собой все более сложные задачи и брать на себя все большую ответственность. Но стоит событиям или людям выйти из-под его контроля, как уровень тревоги резко взмывает вверх. В детстве такой человек привык справляться со стрессом, с головой окунаясь в дела. Искусство отдыха и расслабления ему неизвестно. Он не знает, как можно отпустить про-

блемы или людей, как разделить с кем-то свои тревожные чувства. Все, что он умеет — это поднажать еще и еще, чтобы вновь овладеть собой и положением дел. В критической ситуации он неспособен на гибкость. Защищая свой мир от краха, он поступает привычным образом — уходит в дела, взваливая на себя все более серьезные обязанности. И получается порочный круг: чем больше ответственности — тем больше и внутренней неуверенности. Чтобы совладать с тревогой, «семейный герой» набирает еще больше обязанностей. Вот так люди годами подбрасывают топливо в тот костер, который хотят потушить.

СВЕРХЧУТКОСТЬ: УТЕШИТЕЛЬ ИЛИ ШУТ

Жизнь такого ребенка крутится вокруг чувств и переживаний других людей. Он совсем еще маленьким становится особенно восприимчив к нуждам и обидам близких. Он всеми силами старается успокоить своих родных, развеять их страхи. Такой ребенок мгновенно считывает сигналы гнева, обиды, возмущения, печали. Он старается погасить конфликты в самом начале и загладить обиды, жертвуя собой.

Во взрослом возрасте такие люди часто окружены целым сонмом нуждающихся, которых привлекает их жертвенность и участливость. Они — прекрасные слушатели и советчики, редко проявляющие несогласие со своими собеседниками. «Утешитель» бесконечно расшаркивается и извиняется за то, что не в его власти: «Простите, что обед уже остыл», «Мне так неловко — я немного приболел», «Я так переживаю, что ваш начальник к вам несправедлив». Такой человек безропотно берет на себя чужую ответственность и редко отказывает кому-то в помощи, даже если бремя становится невыносимым.

Навязчивая привычка помогать и спасать не позволяет «утешителю» вступать в здоровые взрослые взаимоотношения, в которых люди не только отдают, но и получают. Он убежден, что достоин уважения только тот, кто живет для других, поэтому ему самому трудно и даже невозможно принять любовь и заботу. Со временем «утешитель» все острее ощущает внутреннее одиночество и тоску, но не может никому об этом поведать, ведь все его отношения строятся на иллюзии собственной несокрушимости и отсутствия личных переживаний.

Иногда такой участливый ребенок одновременно играет роль семейного шута. Тонко чувствуя обстановку, он способен обратить в шутку самую неловкую ситуацию. Эти дети умеют разрядить обстановку, юмором нейтрализовать родительское раздражение и гнев. Однако, повзрослев, они могут превратиться в невыносимых болтунов или стать излишне возбудимыми. Но

даже в самые трудные минуты такой человек готов отшутиться, чтобы скрыть свою боль. Пробить броню юмора и увидеть раны, скрывающиеся за маской шута, способны лишь настойчивость и деликатность близких.

БЕЗУЧАСТНОСТЬ: ПОТЕРЯННЫЙ РЕБЕНОК

В семье алкоголика царит непредсказуемость, можно ожидать всего, чего угодно. Некоторые дети настолько парализованы страхами и так остро ощущают собственную несостоятельность, что даже и не пытаются что-то предпринять. Их стратегия выживания «ничего не делать, плыть по течению» помогает избежать боли. Равнодушно принимая всякого рода неприятности — пьяный отец испортил праздник, ни за что ни про что нашлапала, вспыхнул скандал, — такой ребенок постигает, что неизменными остаются лишь его одиночество, потерянности и бессилие что-либо изменить. Он не принимает участия в жизни семьи и все свободное время проводит в своем уголке, фантазируя и создавая собственные миры.

В школе или в церковной общине такие мальчики или девочки становятся «потерянными детьми». Они так застенчивы и безучастны, что трудно запомнить, как их зовут, или сказать, что они собой представляют. В компании шумных детей, жаждущих внимания, «потерянный ребенок» быстро забивается в какую-нибудь щелочку — и там ему хорошо. Он постиг, что в мечтаниях можно найти больше удовлетворения, чем в непредсказуемых отношениях с людьми, и поэтому предпочитает одиночество.

Вступив во взрослую жизнь, такой человек редко способен на собственные решения или постановку целей. Он все так же ощущает, что у него нет ни власти, ни выбора. «Потерянный ребенок» обычно тянется к таким же отстраненным людям и находит себе мужа или жену, в браке с которыми воспроизводится хаос родительской семьи. В новой семье этот человек избирает единственную стратегию, которую знает — безучастность и приспособленчество. Как правило, он отстраняется от всех семейных проблем, занимая позицию зрителя. Подобными людьми очень легко манипулировать.

Внутреннюю отстраненность и безучастность часто принимают за душевный покой. Но на самом деле душевный покой приходит с принятием того, что мы действительно не в силах изменить, а «потерянные дети» живут с убеждением, что им не изменить никогда и ничего. С годами это убеждение уводит такого человека все дальше от подлинного душевного покоя, которого он ищет. Привычная защитная стратегия обрекает его не на покой, а на отчаяние и одиночество.

БУНТ: МЯТЕЖНИК

По меньшей мере, один ребенок в дисфункциональной семье выбирает путь постоянного мятежа. Кажется, что в его понимании правила существуют лишь для того, чтобы их нарушать. Такой ребенок не признает никаких авторитетов — ни дома, ни в школе, ни в церкви, ни во дворе. С ним вечно одни беды, так что постепенно центр внимания в семье от алкоголика перемещается к «бунтарю». Впечатление, что именно он — источник всех семейных неурядиц, становится все сильнее. Такой ребенок легко становится семейным «козлом отпущения».

«Мятежник» рано постигает важный принцип развития: негативное внимание лучше, чем вообще никакого. Часто его самооценка намного ниже, чем у тех его братьев и сестер, которые выбрали путь достижений. Его представление о себе коренится в осознании того, что он «плохой», и друзей он выбирает соответствующих. Такие дети часто вступают в агрессивно настроенные группы подростков, которые постоянно нарываюся на неприятности.

Поскольку спиртное и наркотики — весьма распространенный способ подросткового бунта, то проблемный ребенок из алкогольной семьи, вероятнее всего, попробует или начнет регулярно употреблять эти вещества очень рано. Раннее знакомство с горячительными напитками само по себе является фактором риска развития алкоголизма. А учитывая большую вероятность наследственной предрасположенности, неудивительно, что такие дети часто попадают в серьезную беду еще до достижения совершеннолетия. Он может и не стать «полноценным» алкоголиком или наркоманом, но вероятность, что часть своей юности он проведет в исправительном учреждении или в наркологическом центре, весьма велика.

В арсенале «мятежника», вступающего во взрослую жизнь, — стремление «всем показать» и склонность к безрассудным поступкам. Для такого человека вполне естественно забросить учебу, рано начать половую жизнь, родить ребенка вне брака, остаться без специальности, набрать кредитов, которые он не способен выплатить, и так далее. Часто из-за опрометчивых поступков, совершенных в юности, возможности законно и благополучно строить взрослую жизнь у «мятежника» ограничены. При этом его может преследовать усиливающееся ощущение, что от него ничего не зависит и ничего уже не изменишь. Растущее чувство безнадежности может подтолкнуть такого юношу или девушку на путь правонарушений и злоупотреблений.

КОГДА СТРАТЕГИИ ВЫЖИВАНИЯ БОЛЬШЕ НЕ РАБОТАЮТ

Какую бы стратегию выживания, какую бы роль — семейного героя, утешителя, шута, потерянного, козла отпущения, мятежника — или их ком-

бинацию ни выбрал ребенок, рано или поздно она перестает работать. Поведение, которое в детстве было благом и помогало выжить, во взрослом возрасте становится тяжким бременем. Неизбежно наступает кризис. Взрослые дети алкоголиков обнаруживают, что на манипуляции поддаются далеко не все люди, а те, кто поддается, в конце концов отвечают гневом или обидой. Они сталкиваются с конфликтами, которые невозможно бесконечно сглаживать, и обстоятельствами, к которым они не в состоянии приспособиться. Привычка врать выходит из-под контроля, а «мятежник» обнаруживает, что противоправные действия во взрослом обществе обходятся слишком дорого.

Крушение прежних ролей и привычных схем поведения может растянуться на не один десяток лет, но когда оно все-таки происходит, взрослые дети алкоголиков неожиданно ощущают, как много они не имеют и от сколького им нужно избавиться. Вскрываются провалы в их личностном развитии, обнажаются старые раны, требующие исцеления. Наступает тяжелый кризис, когда под угрозой может оказаться работа, брак, рассудок или даже жизнь.

КРИЗИС ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ АЛКОГОЛИКОВ

Энни — женщина умная и серьезная. Она преподает в колледже, у нее четверо детей и благодушный муж, который работает риэлтором. Энни привыкла трудиться не покладая рук. Хотя время от времени она сетует на легкомыслие супруга и свою участь «ломовой лошади», в целом они счастливо прожили уже тридцать лет.

Как-то на Рождество семья откупорила бутылку дорогого вина. Вообще-то Энни против спиртного, так как в детстве хлебнула горя с отцом-алкоголиком, но ей захотелось сделать домочадцам приятное. Она выпила один бокал, затем второй. Вскоре пришли легкость и беззаботность, которые приятно ее удивили. Впервые за всю семейную жизнь она смеялась шуткам мужа.

В эти же рождественские дни — уже за другой бутылкой вина — у Энни произошел долгий откровенный разговор со старшей дочерью. Энни всегда было трудно рассказывать о своих чувствах, сомнениях и неуверенности, но с бокалом вина в руке она смогла открыто ими поделиться. Дочь слушала ее с сочувствием и была благодарна за искренность.

— Мамочка, мне кажется, что я тебя никогда и не знала, — призналась она, обнимая мать, что было для них редкостью. — А теперь я как будто познакомилась с новым замечательным членом семьи!

В последующие месяцы Энни обнаружила, что бокал вина — надежный способ снять внутреннее напряжение и бремя забот. Раньше она постоянно

чувствовала, что ей неизвестен какой-то секрет жизни, который с рождения знают все, а алкоголь давал ощущение, что с ней все нормально. Друзья и домочадцы тепло приветствовали «новую» Энни, и ей казалось, что из ее души неожиданно исчезли вечная тревога и непреходящая смертная тоска одиночества.

Не прошло и десяти лет, как у Энни появилась новая проблема — алкоголизм. К своему ужасу и смятению, она обнаружила, что не может жить без бутылки вина в день. Не раз Энни решала перестать пить, но отказаться от бокала вина за ужином было выше ее сил. Каким-то странным образом первый бокал всегда требовал следующего, и в результате вечер Энни проводила, как в тумане, уставившись в телевизор и не в силах связать двух слов. Утром она просыпалась с головной болью, ненавидя себя и одновременно желая скорейшего наступления ужина, когда можно будет выпить.

Как и Энни, большинство детей алкоголиков вырастают с полной убежденностью, что уж с ними-то ничего подобного не случится. Они, на своей шкуре познавшие все те кошмары, которые несет с собой пьянство, уверены, что этот горький опыт не даст им сойти с пути трезвости и не позволит выбрать пьющего супруга. Они покидают родительский дом, уверенные, что все их невзгоды позади. Будущее видится в самых радужных красках, особенно в сравнении с минувшими ужасами.

К сожалению, в душах многих детей из алкогольных семей таится незримый, но опасный вирус — их прошлое. Несмотря на то, что они стремятся расстаться с родителем-алкоголиком как можно раньше, риск, что они сами станут зависимы от спиртного, у них в три-четыре раза выше, чем у выходцев из неалкогольных семей. Высок процент детей алкоголиков, которые вступают в брак с алкоголиками же. Многие, подобно Энни, уже в зрелом возрасте обнаруживают, что под действием спиртного спадают оковы привычных ролей и удивительным образом «решаются» их детские проблемы. Выпив, «семейный герой» позволяет себе расслабиться и временно скинуть бремя ответственности, «утешитель» забывает о нуждах и чувствах других людей, «потерянный ребенок» комфортно ощущает себя в обществе, а «мятежник» без всяких эпатажных выходок ощущает себя властелином мира. Не подозревая о том, что их наследственность повышает риск развития зависимости, эти мужчины и женщины могут быстро перейти от бокала вина по особым случаям к неконтролируемому употреблению. Прежде чем они (или их близкие) осознают, что происходит, у них развивается химическая зависимость от того самого вещества, которое они всю свою жизнь ненавидели и которого боялись.

Собственный алкоголизм и брак с алкоголиком — лишь две из тех опасностей, которые подстерегают выходцев из алкогольных семей. Приближа-

ясь к тридцатилетнему рубежу или немного перевалив за него, эти люди обнаруживают, что их привычные схемы поведения трещат по швам под давлением требований, предъявляемых взрослой жизнью в самых разных областях: отношения в браке, воспитание детей, работа и т.п. Поскольку внутренних ресурсов, которые могли бы их поддержать, у этих мужчин и женщин нет, они совершают безумные поступки, абсолютно им несвойственные. Молодой священнослужитель, отец троих детей, разрыдался прямо во время богослужения, а затем покончил с собой. Талантливая молодая женщина, известный лидер молодежного служения в мегаполисе, с которой брали пример сотни юношей и девушек, неожиданно впала в тяжелую депрессию и была госпитализирована с психическим расстройством. Почтенный руководитель общины сбежал с девицей вдвое моложе себя, оставив жену и детей без денег и в духовном надломе.

Нужно понимать, что время как таковое не излечивает раны, полученные детьми в алкогольных семьях. Пока они не обратятся за помощью, чтобы разобраться с тяжелым психологическим и духовным багажом, который тащат с собой по жизни, для них до смертного часа существует угроза химической зависимости или психического расстройства. Весьма вероятно, что свои неблагополучия они передадут детям и внукам, и те станут еще одним звеном в цепочке алкогольной зависимости, которая тянется от поколения к поколению.

К счастью, надежда прервать эту цепочку есть! И для алкоголиков, и членов их семей существует эффективная программа выздоровления от зависимости.

14

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ

Из трех ведущих причин смертности в США — сердечно-сосудистые заболевания, рак и алкоголизм — последняя стоит особняком, так как это заболевание полностью предотвратимо и хорошо поддается лечению. Любой, практически без исключений, алкоголик, получивший необходимую помощь и активно участвующий в своем выздоровлении, способен жить трезво и плодотворно.

В то же время из всех больных хроническими заболеваниями алкоголики лечатся реже всего. За медицинской помощью обращаются менее одного из четырех нуждающихся в терапии алкогольной зависимости. Близкие люди и работодатели чаще всего также пребывают в бездействии. И неважно, что алкоголизм члена семьи или сотрудника обходится им очень дорого —

они не желают или неспособны пробиться сквозь разрушительное мышление зависимого человека.

Необходимо реально оценивать многочисленные преграды, стоящие между алкоголиком и помощью, в которой он нуждается. О некоторых из них уже говорилось в предыдущих главах: это отрицание алкоголиком проблемы, общественное «клеймо», пособничество близких и неспособность медиков поставить верный диагноз. Более того, даже обращение к консультанту может ничего не дать: алкоголик вполне успешно «рулит» и там. И если терапевт или консультант не имеют специальной подготовки для работы с химической зависимостью, то часто они лишь подкрепляют самообман алкоголика, а не развенчивают его. Существуют еще и материальные трудности, когда семья не может обратиться за помощью, потому что нет денег. А если попытки излечиться были, но они оказались неудачными? В таких случаях семье проще смириться с алкоголизмом близкого, чем пойти на риск нового разочарования.

Но на этом список трудностей не заканчивается. Еще есть широко распространенные мифы об алкоголизме, которые вносят немалый вклад в бездействие близких зависимого человека. Вот некоторые из них:

Миф 1. Прежде чем обращаться за помощью, зависимый человек должен захотеть бросить пить. Выздоровливающий алкоголик вспоминает:

— Каждый вечер я молился о том, чтобы Бог мне помог. Я просил Его выволить меня из очередной беды, облегчить похмелье, не дать мне умереть, помочь выполнить все, что нужно, прежде чем я налью стаканчик. Единственное, о чем я не просил никогда — помочь мне бросить пить.

Лишь единицы обращаются за помощью, действительно желая прекратить пить. Несмотря на периоды отчаяния и эмоциональные всплески, порождающие вопли о помощи, самым важным остается одно — возможность выпить. Многие выздоравливающие алкоголики признаются, что когда обстоятельства вынуждали их лечиться, они шли, надеясь, что найдется какой-то способ пить «нормально», не впадая в зависимость. Скажи им заранее, что выздоровление означает полное воздержание, они бы с места не двинулись.

Молитвы многих зависимых людей созвучны мольбе одного учителя-алкоголика: «Господи, я нуждаюсь в помощи. Я не хочу ее, но она мне нужна». Другим и родным алкоголика нужно осознать, что пока они будут ждать чистосердечного желания бросить пить, болезнь может перейти уже в неизлечимую стадию. Чем дольше человек пьет, тем сильнее становится тяга к спиртному и меньше вероятность, что он захочет от него отказаться.

Миф 2. Алкоголик должен достичь дна, прежде чем обратиться за помощью. Сколько людей, окружающих алкоголика, беспомощно стоят в сто-

роне, наблюдая, как дорогой им человек губит себя. А стоят они только потому, что слышали, будто никакое лечение не поможет, если он не достигнет дна. Идея дна была очень популярна в первые десятилетия существования движения Анонимных Алкоголиков, поскольку основывалась на личном опыте его участников: лишь самые отчаянные и безнадёжные обстоятельства могут вынудить алкоголика променять выпивку на трезвость.

Да, в том, что алкоголику нужно ощутить всю тяжесть последствий пьянства, прежде чем он по своей воле захочет перестать пить, есть доля истины. Но верно и то, что многие алкоголики первый шаг к выздоровлению делают отчасти из страха потерять что-то для них ценное. А когда они доходят до крайней точки, многим из них уже и терять нечего, за исключением утешения в виде бутылки. Если у человека нет стимула к трезвой жизни, он постепенно допивается до такого дна, с которого уже не подняться: умственная и физическая деградация, психическое расстройство, помещение в специальную клинику и смерть.

Сейчас уже известно, что чем дальше алкоголик от дна, тем больше у него возможностей прийти к трезвости. У человека, который имеет семью, друзей, работу, здоровье и ясный ум, весьма велики шансы исцелиться от пагубного пристрастия. А когда из-за прогрессирующей зависимости он лишается одного или нескольких условий для полноценной и плодотворной жизни, уменьшается и надежда на его выздоровление. Если же он спит в подворотне, ест из мусорного бака и разговаривает сам с собой, у него почти не остается шансов на возвращение к нормальной жизни.

Миф 3. Алкоголик способен сам бросить пить. Практически каждая семья, где есть алкоголик, с надеждой ждет того часа, когда он вдруг очнется и пьянству придет конец. Родственники слышаны о том, как кто-то «взял и завязал», и поэтому верят, что на их улице тоже будет праздник. Эти надежды подогреваются тем, что алкоголик может неделями или месяцами оставаться трезвым и поступать вполне здраво и ответственно. Такое поведение часто убеждает его родных и друзей, что он способен вообще не пить и когда-нибудь сам решит покончить с пьянством.

Верно, что некоторые пьяницы на определенном этапе жизни неожиданно перестают пить. Часто это связано со старением. Однако по большей части, если кто-то или что-то не вмешается в ход вещей, то алкоголики допиваются до смерти. Надежда на спонтанное прекращение пьянства весьма эфемерна. Так что нет ни медицинских, ни моральных оправданий тому, что близкие выжидают, глядя, как дорогой им человек движется к гибели.

Миф 4. Алкоголик вправе пить, и вмешиваться никому нельзя. «Майя в жутком состоянии, но, в конце концов, ей самой решать, пить или не пить. Это не наше дело». Я не раз слышал подобный аргумент в защиту свободы

личности даже от своих братьев-медиков. Однако идея свободы личности и выбора мало применима (если вообще применима) к людям, страдающим от химической зависимости. Безусловно, решения человека и его выбор играют в развитии алкоголизма существенную роль, но как только он становится зависимым, тут вся свобода выбора и заканчивается. Вот мнение выздоравливающего алкоголика:

— Человек решает, выпить ему в компании или не выпить. Но никто не решает: стану-ка я алкоголиком.

Стать алкоголиком — значит утратить способность не пить. Вмешательство в естественный ход развития зависимости соотносится со свободой выбора человека так же, как госпитализация самоубийцы при его попытке покончить с собой или спасение потерявшего сознание утопающего. Человек может отвергнуть помощь, но предложить ее — значит попытаться восстановить его достоинство и свободу, а не отнять их.

Миф 5. Вмешательство в жизнь алкоголика только усугубит его пьянство. Люди, непосредственно окружающие алкоголика, как правило, отчаянно боятся нарушить привычное положение вещей, каким бы ужасным оно ни было. Алкоголик постоянно вносит в жизнь семьи хаос, но его близкие научились создавать себе островки стабильности и порядка. Конечно, покой, который они там обретают, столь же непрочен, как и облегчение, которое наступает, когда алкоголик, наконец, мертвецки пьян, и его можно загрузить в кровать. Но спасибо, что есть хотя бы это! А перспектива вмешаться в нездоровое поведение алкоголика или что-то изменить в привычной жизни семьи означает угрозу возвращения в полную непредсказуемость.

Алкоголик виртуозно играет на этих страхах. При первых признаках возможного вторжения в его пьянство он начинает давить на жалость, говорить о предательстве тех, кому он «так доверял», называть их действия «ударом ниже пояса». Затем следуют угрозы уйти из дома, запить в два раза сильнее, причинить вред себе или членам семьи. Какую бы тактику ни избрал зависимый человек, его послание недвусмысленно: если будете раскачивать лодку, то поплатитесь. (**Внимание:** При угрозе самоубийства или физической расправы члены семьи и друзья должны обратиться за помощью, в том числе, если необходимо, в психиатрическую службу и в правоохранительные органы. Понимаю, что давать указания легче, чем их выполнять: многим близким алкоголиков потребуется помощь и руководство профессиональных консультантов, чтобы обрести готовность, мужество и навыки, необходимые для принятия таких мер.)

Дело в том, что пока сам алкоголик и его «опекуны» боятся перемен, зависимость на месте не стоит. Говоря медицинским языком, алкоголизм — заболевание прогрессирующее. Если предоставить ему идти своим ходом, то

состояние больного не улучшается, а ухудшается. Иногда может казаться, что человек держится молодцом или даже выздоравливает. Но если окинуть взглядом всю картину, то станет очевидно, что его жизнь все время движется по нисходящей. В плену непреодолимой тяги к спиртному, в слепоте отрицания, человек постепенно, но неуклонно скатывается к разрухе — духовной, психологической, физической и социальной. Каждый из этих аспектов болезни усиливает остальные, так что алкоголик оказывается в клетке, открыть которую изнутри практически невозможно.

Друзья и родные зависимого часто проходят не менее разрушительный путь. Они все сильнее запутываются в паутине мучительных и часто — неосознаваемых эмоций, где переплетаются любовь, страх, вина, гнев и ощущение утраты собственного достоинства. Новые душевные раны усугубляют их психологическую зависимость от алкоголика, и со временем им все труднее освободиться от роли спасателя и пособника.

Раскручивание уходящей вниз спирали, в которой неразрывно сплелись зависимость от спиртного и зависимость от алкоголика, само собой не прекратится. Его нужно прервать. Систему взаимоотношений, которая питает эти зависимости, можно и нужно изменить. Вооружившись знаниями и умениями, те же самые члены семьи, друзья и сослуживцы, которые защищали и выгораживали пьющего, могут, наконец, начать отвечать за свою жизнь и помочь алкоголику встретиться лицом к лицу с серьезными последствиями его пьянства.

15

ИЗМЕНЕНИЯ: ПЕРВЫЕ ШАГИ

Передо мной сидел чрезвычайно встревоженный пятидесятилетний мужчина. Он пришел вместе со своими взрослыми детьми, чтобы рассказать о семейной проблеме — пьянстве жены. Выслушав, какую программу я предлагаю для ее выздоровления, он решил, что я не понял всю серьезность положения:

У нас другой случай, — проникновенно сказал он. — Мелисса во всем винит меня, и если я скажу хоть что-то про ее алкоголизм, она придет в ярость. Все, что вы предлагаете, бесполезно.

Дети подтвердили слова отца. Мать то впадала в депрессию, то билась в истерики. Она принимала антипсихотические препараты, но тем не менее у нее случались дикие вспышки, когда она набрасывалась на мужа с кулаками и оскорблениями. Поэтому родные старались не раздражать Мелиссу даже по пустякам. После пятнадцати лет маминого пьянства они твердо уяснили,

что ее лучше не трогать. Старший сын сказал:

— Мы благодарны вам за рекомендации, но наша мать никогда не признает, что она алкоголик, и уж тем более не примет помощи.

Подобно близким Мелиссы, большинство обращающихся ко мне людей имеют все основания считать, что программа выздоровления в их случае не годится. Испробовав все домашние средства, они на опыте убедились, что не в силах хоть как-то повлиять на алкоголика. Да и какой смысл предлагать помощь после стольких лет алкоголизма? И как бы я ни старался их обнадежить, семейная беда представлялась им намного серьезнее, чем предлагаемое решение. Оно казалось им просто сказочкой для легковверных. Конечно, может быть, кому-то такая программа и подходила, но явно не им.

Близкие Мелиссы дошли до полной безнадежности. Но они все же — хоть и не видя никакого прока в этой попытке — согласились на первый шаг программы выздоровления и стали готовиться к интервенции. Муж печально предсказал:

— У Мелиссы слишком крутой нрав, она этого не потерпит.

К полному изумлению родных, через два месяца Мелисса записалась на амбулаторный курс лечения. В течение первой недели она грозилась бросить программу, потому что не хотела находиться в обществе «пьянчуг и темных личностей». Всю вторую неделю она отказывалась разговаривать с близкими, а потом намекнула, что собирается съехать от них на квартиру. Однако к середине четвертой недели что-то в ней все-таки откликнулось. Сейчас эта «безнадежная алкоголичка» живет нормальной трезвой жизнью уже восемнадцать лет.

Самое важное, что можно сказать об этой программе выздоровления — она работает! Более того, ее успех не зависит от степени надежды или уверенности членов семьи и друзей алкоголика. Даже испытывая серьезные сомнения, любой из них, решив добросовестно следовать пошаговому руководству, может овладеть навыками, необходимыми, чтобы противостоять зависимости близкого человека и разорвать прочную сеть нездоровых отношений. Конечно, путь этот нелегкий, на нем встречаются и боль, и трудности, и рецидивы. Но он не идет ни в какое сравнение с тяжестью многолетнего существования с алкоголиком. К тому же потенциальная награда велика — это новая жизнь зависимого человека плюс духовное и душевное исцеление тех, кто страдал от его поведения.

Прежде чем перейти к непосредственному руководству, хочу сделать важное замечание. Иногда интервенция может оказаться разовой и короткой, как, например, пятнадцатиминутная консультация алкоголика у врача-нарколога, но чаще всего это не эпизод, а процесс. И при его осуществлении необходимы знания, поддержка и профессиональное руководство. Здесь не

годится подготовка, полученная из вторых рук, нельзя просто прочитать умную книгу и достичь успеха: практика — совсем другое дело. Как познали на своем горьком опыте многие, поспешность и недостаток знаний и навыков способны погубить все усилия вырвать алкоголика из его привычной жизни и отвлечь от следующих подобных попыток.

ШАГ 1: ОБРАТИТЕСЬ К ДУХОВНЫМ ИСТОЧНИКАМ

Их всех недугов, с которыми я сталкиваюсь в своей врачебной практике, алкоголизм и наркомания связаны с духовностью наиболее тесно. Но свести химическую зависимость к одному лишь духовному измерению, равно как и вообще не принимать его в расчет, было бы большой ошибкой и недопустимым упрощением. Близким и друзьям алкоголика очень важно обратиться к тем ресурсам, которые предлагает их вероисповедание. Если же они неверующие, им все равно необходимо найти надежный источник утешения, силы и мужества. Обычно пациентов-христиан я прошу признать свое полное подчинение Богу и в молитве вверить себя и своего близкого-алкоголика Божьей заботе. Многие люди, живя рядом с алкоголиком, настолько истощили свои души, что способны лишь на отчаянный вопль: «Господи, если Ты есть, помоги мне!»

Как и многие врачи — а число их все увеличивается — я не считаю молитву неким «довеском» к лечению. Напротив, я убежден, что в ней самой заключена таинственная и могущественная целительная сила. Но я не считаю ее и единственно необходимым «лекарством» или последним средством, к которому прибегают, если медицина бессильна. Я не представляю себя без молитвы за своих пациентов (и вместе с ними), как и без стетоскопа. Я пришел к убеждению, что молитва и наука — это два взаимодополняющих русла Божьей благодати. И то и другое — средства Божественного исцеления, и не нужно ждать, когда исчерпается одно, чтобы обратиться к другому.

ШАГ 2: ВООРУЖИТЕСЬ ЗНАНИЯМИ

Не так давно меня пригласили на встречу протестантских священнослужителей: я выступал с докладом о важности создания церковных просветительских программ по вопросам алкоголизма. Во время дискуссии один из слушателей поведал о трагическом случае из практики некоего пастора:

— Несколько лет назад его прихожанин-алкоголик лег в реабилитационный центр, открытый в местной больнице. Пастор весьма скептически отнесся к идее «лечения» и решил навестить своего подопечного. В центре он увидел объявления, запрещающие посещение больных в течение первых десяти дней. Но пастор решил, что эти запреты к нему не относятся. Он прошел к прихожанину и тут же начал читать ему мораль об ответственности

перед Господом и перед семьей. Медсестра, услышав такие речи, попросила пастора покинуть палату. Несмотря на его сопротивление, ей все же удалось выпроводить рьяного служителя. Пастор спустился вниз и направился к своему автомобилю, а пациент попросил медсестру принести бутылку воды. Вернувшись, она увидела, что окно разбито. Пациент выбросился из окна седьмого этажа и лежал мертвый на асфальте, прямо рядом с дверцей пасторского автомобиля. Как жаль, что тот пастор не знал того, что вы сегодня рассказали об алкоголизме!

Невозможно переоценить всю важность знаний для людей, которые пытаются помочь зависимому человеку. Имея благие намерения, но слабо представляя себе, что такое зависимость, они могут нанести больному колоссальный вред. А ведь если хоть немного вникнуть в вопрос, то большинства ошибок можно было бы избежать. Обладай ретивый пастор хотя бы базовой информацией об алкоголизме, он знал бы важные истины, которые в его конкретном случае сохранили бы человеку жизнь. Ведь как бы ни вел себя алкоголик внешне, в глубине души он страдает от сильнейших угрызений совести, вины и отчаяния. Самое горячее желание помочь может принести непоправимый вред, если «наставник» только давит на чувство вины и не предлагает конкретного, действенного пути выздоровления.

Особенно важно просвещение для родных алкоголика, ибо они играют ключевую роль в выздоровлении. Когда в историях других людей супруги, дети или родители алкоголика вдруг узнают свои судьбы, они испытывают огромное облегчение. Приходит осознание, что они не одиноки в своих терзаниях: поведение близкого человека, которое годами ужасало и сводило их с ума, оказывается лишь типичной, медицински установленной картиной болезни — химической зависимости. Когда же они узнают, что алкоголизм — это не приговор, в их сердцах просыпается робкая надежда.

Знания и более широкое видение проблемы помогает родственникам алкоголика достичь некоторой отстраненности, необходимой, чтобы преодолеть страхи и ощущение беспомощности. Тогда они видят дальнейшую стратегию и могут осмыслить следующие шаги программы выздоровления. Грамотное проведение интервенции возможно только на этом этапе. «Пустопорожние эмоциональные призывы редко на них (алкоголиков — ред.) действуют, — написал врач, чьи новаторские идеи вдохновляли основателей АА. — Обращение, которое может заинтересовать алкоголика и задержать его внимание, должно обладать глубиной и силой»¹⁹. Моя практика показала, что успехи членов семьи в деле выздоровления алкоголика напрямую связаны со значением, которое они придают своим знаниям в области зависимости.

19 Большая книга АА, раздел «Мнение доктора».

ШАГ 3: НАЙДИТЕ ГРУППУ ПОДДЕРЖКИ

Белинда, о которой шла речь в главе 9, хорошо запомнила свое первое посещение группы для родственников алкоголиков:

— К тому времени муж пьянствовал уже тринадцать лет. И я шла на группу, чтобы узнать, как я могу его остановить. У входа я внимательно осмотрела все припаркованные машины — нет ли кого из знакомых — и поскорее шмыгнула внутрь. На душе было гадко, как будто я шла в непристойное место. Войдя в комнату, я тут же поняла, что мне здесь не место. Все шутили, смеялись и выглядели так беззаботно, что я заподозрила: никто из них и понятия не имеет, что такое — муж-алкоголик.

Первое посещение группы совершенно не впечатлило Белинду, к тому же несколько человек вызвали у нее ужасное раздражение. Тем не менее, она продолжала ходить, и каждую неделю слышала хотя бы одну историю, которая придавала ей мужество и ощущение сопричастности. Ее поразило, что другие люди чувствовали то же, что и она: беспомощность, злость и вину.

— Но они не смотрели на меня так, будто я виновата в том, что Бен пьет. И там я не ощущала себя глупой неумехой из-за того, что не могла ничего с ним поделать. Постепенно во мне росла уверенность в себе. А однажды я вдруг обнаружила, что ненависть к мужу ушла. Я увидела в нем слабого человека, который вовсе не хотел быть таким, каким стал. Внутри у меня появились сила и спокойствие, необходимые, чтобы позволить ему самому нести ответственность за все последствия его пристрастия.

В настоящее время в США можно найти самые разные организации, способные помочь родственникам и друзьям алкоголиков. Некоторые из них существуют в рамках программ медицинского страхования, другие работают при наркологических центрах или общественных организациях, а есть и такие, что связаны с научными исследованиями в университетах. В ряде подходов, чтобы помочь людям противостоять разрушительному поведению членов их семей, используются новейшие достижения в области психотерапии. Но самыми старыми и наиболее популярными остаются группы поддержки, работающие по программе «Двенадцать шагов»: Ал-Анон, Алатин (группы для подростков из алкогольных семей), ВДА (Взрослые Дети Алкоголиков).

АЛ-АНОН: ПРОГРАММА 12 ШАГОВ

Ал-Анон — это «содружество родственников и друзей алкоголиков, которые делятся друг с другом своим опытом, силой духа и надеждой, чтобы решить общие проблемы». Участники групп собираются каждую неделю чтобы помочь себе и другим преодолеть беспомощность и отчаяние, вы-

званные совместной жизнью с алкоголиком. Группы бесплатные: «Единственное условие для членства — наличие проблемы алкоголизма среди родственников или друзей».

Целительная сила этого сообщества заключается не только в царящей там атмосфере принятия и единения, но и в духовном потенциале программы «Двенадцать шагов». Об этой программе, которая жизненно важна для исцеления как алкоголика, так и его близких, мы подробно поговорим в главе 21.

Не стоит забывать, что, как и во всяком движении самопомощи, группы могут оказаться разными по уровню — одни более, другие менее эффективными. Последние исследования показывают: для того чтобы побудить алкоголика к лечению, весьма действенны подходы когнитивной и поведенческой психотерапии. Однако не стоит сбрасывать со счетов ту поддержку и силу, которую дают группы Ал-Анон. Как и большинство специалистов, работающих в области химической зависимости, я считаю, что настойчивость и успешность действий родственников алкоголика обычно во многом зависят от их желания посещать эти группы. В Ал-Аноне они найдут психологическую поддержку, информацию и практическую помощь в выздоровлении от семейной болезни — химической зависимости. Там их снабдят специальной литературой, предназначенной для пьющего члена семьи, которую можно держать дома на виду.

Следует заметить, что даже если вам неприятны манеры и поведение отдельных членов той или иной группы Ал-Анон, наберитесь терпения и мужества и продолжайте посещать встречи. За годы жизни с алкоголиком у людей часто вырабатывается презрительное и недружелюбное отношение к окружающим. Редко когда они готовы с открытым сердцем увидеть в ком-то собрата по несчастью, способного разделить их страдания и надежды. Всем близким алкоголика, прежде чем решать, подходит им группа или нет, я советую посетить не менее шести ее собраний. Обычно к шестому собранию большинство из них уже способны увидеть, что польза от группы намного превышает ее настоящие или мнимые недостатки.

Внимание! Вполне вероятно, что алкоголик, почувствовав намерение родных нарушить привычный ход вещей, забеспокоится. Он (она) может сделать что угодно, лишь бы не дать им получить помощь. Поэтому близким не стоит афишировать свои действия, пока они не обретут силы и поддержку, необходимые, чтобы выдержать его гнев и протест. Польза от регулярных посещений группы еще и в том, что человек подготавливается встретить открытую враждебность или пассивно-агрессивное сопротивление алкоголика с должной степенью отстраненности и спокойствием. Обретя уверенность, родные могут сообщить алкоголику, что они выбрали путь выздо-

ровления и нашли место, где получают поддержку и знания о том, как зависимость одного разрушает благополучие всей семьи. Со временем они научатся не брать на себя ответственность за алкоголика, дав ему возможность самому пожинать плоды его пьянства.

16

ОТДЕЛЕНИЕ

Почти все алкоголики убеждены, что могут контролировать свои воздействия. Этот самообман во многом обусловлен тем, что они не только сами приуменьшают проблемы, вызванные пьянством, но им еще и близкие помогают. Вот почему позволить алкоголику в полной мере ощутить все последствия его пьянства — ключевое условие выздоровления и его самого, и членов семьи. Если человек пьет и ухитряется сохранять видимость приличной жизни, он будет пить и дальше. Если же он неожиданно обнаруживает, что должен сам расплачиваться за свое пьянство и устранять его последствия — стирать загрязненную одежду, убирать за собой, самому объясняться с начальством по поводу прогулов или платить штрафы за нарушение общественного порядка, — тогда он рано или поздно осознает серьезность своего положения. Ему уже гораздо труднее убедить себя, что у него все под контролем. Стена отрицания дает трещину. И этой трещины часто достаточно, чтобы он откликнулся на предложение пойти лечиться.

Для большинства людей, особенно членов семьи алкоголика, не так-то легко отказаться от привычного поведения. Да и в любой трудной ситуации «отпускание» проблемного человека редко дается безболезненно. Когда близкий по-настоящему страдает, губит себя, не вмешаться и не помочь очень трудно. Особенно если учесть, что все предыдущие годы родные жили его жизнью. Отделение от него — дело нелегкое. Оно требует усиленной молитвы, специальных знаний и поддержки. Чтобы отделиться от алкоголика, отпустить его, нужно ясно осознавать, что если он не станет лечиться, то допьется до смерти.

Есть некоторые правила, которые следует помнить, начиная отделение:

1. Избегайте пустых угроз и ультиматумов. Не обещайте больше того, что можете выполнить. Если вы чувствуете, что не способны отказаться от той или иной «заботы» об алкоголике — не спешите и не отчаивайтесь. Вам потребуется поддержка, чтобы набраться решимости и мужества. Обретя их, вы сумеете сделать шаги отделения.

2. Перестаньте пилить и ругать алкоголика. Не позволяйте втягивать себя в препирательства по поводу его пьянства. Не пытайтесь достичь чего-

либо криком или упреками: ваша душевная сила и спокойствие скажут алкоголику намного больше любых слов. На самом деле ваши «наезды» пьянство не остановят, но лишь подстегнут его. Люди обычно сопротивляются посягательству на их права, и стоит человеку ощутить угрозу своей свободе, как он начнет протестовать — в данном случае, больше пить.

3. Не прячьте бутылки, не выливайте спиртное, не меряйте, сколько его было и осталось. Контроль за количеством выпитого вам ничем не поможет, а лишь сведет на нет ваши усилия отделиться от алкоголика.

4. Будьте открыты. Честно говорите о своих намерениях — конечно, в рамках, допускаемых соображениями безопасности. Продумайте, как ответить на вопросы алкоголика, если он начнет выяснять причины происходящих изменений. Здесь важно доверять своему внутреннему чутью и мудрости, которые подскажут нужную форму в каждом конкретном случае (особенно если вы можете столкнуться с угрозами). Вот один из возможных вариантов: «Недавно я узнала много нового об алкоголизме. Ты мне очень дорог, и я сожалею, что все эти годы я не позволяла тебе осознать, насколько разрушительно твое пьянство сказывается на тебе и на всей семье. Если ты захочешь лечиться, то я тебе помогу».

Когда вы приобретете необходимую уверенность, дайте алкоголику понять, что, хотя вас сильно тревожит его судьба, и вы страдаете, видя, как он катится вниз, но у вас есть собственная жизнь. И вы больше не допустите, чтобы она была ущербной.

5. Предоставьте алкоголику информацию о его болезни. Сообщества АА и Ал-Анон распространяют специальную литературу для тех, кто пьет. Положите пару буклетов дома на видном месте, так, чтобы алкоголик мог их прочитать. Бывает, что это оказывается действенным средством интервенции.

6. Учтите, что алкоголик способен найти других пособников в кругу семьи или друзей — временных или постоянных. Единодушие в действиях и отношении к зависимости у его родных и друзей наблюдается крайне редко. Если человек почувствовал дома ветер перемен, угрожающий его привычной жизни, он, скорее всего, постарается отыскать новых спасателей, которые будут опекать его, поддерживая нездоровые привычки. Он даже может пригрозить уйти из семьи, хотя маловероятно, чтобы он совсем оставил людей, обеспечивающих его существование. Но на этом этапе драматизм семейных взаимоотношений может достичь высшей точки, поэтому имеет смысл обратиться к консультанту.

7. Ищите профессиональную помощь. Исследования в области химической зависимости не стоят на месте. Разрабатываются новые препараты, снижающие тягу к спиртному. Появилось много нового в понимании моти-

ваций и защит, что, наряду с достижениями когнитивной психотерапии, совершенствует как подходы к интервенции, так и стратегии лечения алкоголизма. В то же время многочисленные исследования подтверждают мудрость и эффективность традиционных двенадцатишаговых программ. Поэтому для многих алкоголиков и их близких группы АА, Ал-Анон и Алатин продолжают оставаться спасительными маяками, горящими по всему миру.

В море методов и подходов легко потеряться даже профессионалу, поэтому близким алкоголика стоит с самого начала обратиться и к врачу-наркологу, и к психологу или консультанту по химической зависимости. Специалисты помогут им определить стратегию вмешательства и возможные варианты лечения в зависимости от материального положения семьи. Беседа с профессионалами — это возможность для членов семьи найти понимание, получить объективную оценку происходящего и заряд оптимизма, когда кажется, что все душевные силы иссякли.

КТО ПОМОЖЕТ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИНТЕРВЕНЦИИ

Найти подходящего специалиста можно через интернет, членов группы АА или Ал-Анон, больницу или соответствующие общественные службы²⁰.

Мой опыт показывает, что здесь нужен человек, который имеет:

- специальную подготовку в области химической зависимости. В частности, он знает о методах мотивационного интервью, психотерапии и групповой интервенции;
- навыки эмпатического слушания²¹;
- определенный духовный опыт и понимание сущности программы «Двенадцать шагов».

20 К сожалению, в наших условиях интервенция, которую описывает доктор Спиккард, — предприятие чрезвычайно рискованное, опасное и потому идущее вразрез с этикой. Ведь развитой системы комплексной помощи больному и активно применяемой в США технологии «непрерывного попечения» у нас не существует, и, видимо, не появится еще долго. Следовательно, не стоит соблазняться обещаниями некоторых коммерческих структур или малокомпетентных любителей, предлагающих такую услугу в нашей стране. — Прим. научн. консультанта.

21 Эмпатия — способность эмоционально отзываться на переживания других людей, ставить себя на их место. — Прим. ред.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Профессиональная помощь не обязательно должна быть длительной или дорогостоящей. Даже одна-две встречи со специалистом могут дать существенную поддержку, к тому же общественные организации могут предоставить помощь по гибким тарифам.

2. Вмешательство специалистов обязательно в двух случаях:

- 1) когда есть угроза нанесения телесных повреждений или самоубийства;
- 2) когда у алкоголика или членов его семьи отмечается сопутствующее психическое расстройство, например: депрессия, биполярное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство или шизофрения.

Когда родные, друзья и сослуживцы отказываются от вовлеченности в алкогольное безумие, в жизни алкоголика неизбежно наступают перемены. Иногда этого уже достаточно, чтобы он пошел лечиться. В других случаях перемены в семье подкрепляются внешними событиями — лишением водительских прав за езду в нетрезвом виде или серьезными неприятностями на работе, — что становится серьезным стимулом для обращения за помощью.

Но что если несмотря на все эти сигналы, зависимый человек продолжает пить? Что делать его близким? Тогда им нужно подумать об интервенции — подготовленном психологическом вторжении в личное пространство алкоголика.

17

ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ

Джесси, молодая мама троих детей, сидела у меня в кабинете, раздраженно постукивая ногой. Она пришла по настоянию своей матери, которую беспокоило, что пьянство дочери сказывается на внуках. Джесси считала, что мать делает из мухи слона и понапрасну вмешивается в ее личную жизнь. Однако в глубине души Джесси и сама боялась, что стала алкоголичкой.

Обследование, включая скрининг-тест на алкоголизм, подтвердило худшие опасения матери Джесси. Выслушав, какие медицинские и психологические последствия влечет за собой зависимость, Джесси скрепя сердце согласилась на амбулаторный курс лечения. Помимо психологической реабилитации этот курс включал в себя переход на здоровое питание и физиче-

ские упражнения. Джесси прошла реабилитацию и сейчас живет в трезвости.

Такая комплексная краткосрочная реабилитация без помещения в стационар — одна из относительно новых методик, которые врачи-наркологи и социальные работники стали использовать в работе с алкоголиками. Благодаря такого рода методам, включающим в себя мотивационное собеседование (другие названия — мотивационная беседа, мотивационное интервью) и когнитивно-поведенческую психотерапию, увеличивается число алкоголиков, решившихся на лечение, и возрастают шансы на их выздоровление.

МОТИВАЦИОННОЕ СОБЕСЕДОВАНИЕ

Что побуждает людей к изменениям? Именно этот вопрос лежит в основе мотивационного собеседования — сравнительно нового подхода к взаимодействию с людьми, страдающими химической зависимостью. Он может использоваться в сочетании с любым психотерапевтическим методом, равно как и с традиционным медикаментозным лечением.

Мотивационное собеседование включает в себя ряд практических приемов разговора, однако ими не исчерпывается, потому что оно прежде всего является *отношением* к человеку. Этот подход основан на эмпатии и духовной сопричастности к человеческому страданию²², что побуждает алкоголика найти внутренние стимулы для изменений. Как показали исследования, мотивационное собеседование увеличивает вероятность, что алкоголик пойдет лечиться и в дальнейшем останется на пути трезвости.

При проведении мотивационной беседы важно:

1. Понимать, что изменения происходят поэтапно, постепенно.
2. Распознать конкретную стадию болезни, на которой находится человек, и работать именно с ней — иначе простимулировать алкоголика к изменениям будет трудно.
3. Учитывать, что напористая конфронтация или недоброжелательное отношение снижают стремление алкоголика лечиться.
4. Помнить, что эмпатия, принятие человека и уверенность, что он способен измениться, сами по себе целительны. Успех специалиста зависит от того, насколько он воплощает эти качества в своей работе.

Мотивационная беседа во многих случаях оказывается высокоэффективной, поэтому родным и близким алкоголика при обращении за профессио-

22 О теории и практике серьезной, откровенной эмпатической беседы рассказано в книге психологов Генри Клауда и Джона Таунсенда «Искусство трудного разговора». М.: Триада, 2013. — Прим. ред.

нальной помощью, стоит поискать специалистов, которые владеют этим методом.

РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТАМ ПО ПРОВЕДЕНИЮ МОТИВАЦИОННОЙ БЕСЕДЫ

1. *Выражайте понимание с помощью активного слушания²³.*
2. *Подчеркивайте противоречия: делайте акцент на расхождении между ценностями человека и его поведением.*
3. *Избегайте споров и попыток что-то доказать.*
4. *При сопротивлении проявляйте гибкость, избегая давления на пациента.*
5. *Выявляйте и подкрепляйте способность человека к изменениям.*

МОТИВАЦИОННАЯ БЕСЕДА С ВРАЧОМ

Чаще всего такую беседу проводит врач-нарколог, хотя в несколько измененном виде ее могут использовать и психотерапевты или консультанты по химической зависимости. Она может состояться в один прием или растянуться на несколько. В общих чертах, происходит следующее:

1. С помощью клинических анализов и скрининг-теста (см. Приложение 2) врач диагностирует алкоголизм.
2. Понятным языком он рассказывает больному о развитии болезни и обо всех медицинских последствиях алкоголизма.
3. Затем рекомендует программу реабилитации и дает направление в нее. В дальнейшем он регулярно осматривает пациента и следит за ходом выздоровления.

Минус такой методики в том, что ее успех зависит от готовности и желания алкоголика лечиться. Однако она может оказаться весьма эффективной — к немалому удивлению врача и родных алкоголика — если у пациента низкая степень отрицания и достаточно сильные стимулы для изменений. Так что система здравоохранения вполне может использовать этот подход для раннего выявления алкоголизма и начала реабилитации.

МОТИВАЦИОННАЯ БЕСЕДА С ЧЛЕНАМИ АА

Джону едва перевалило за тридцать. Он лежал на больничной койке, и от него разило перегаром — видно, нагрузился вчера изрядно. Его привезли

23 О том, как научиться активному слушанию, вы узнаете из книги Гэри Свитена «Азы коммуникации: христианский подход». М.: Триада, 2008. — Прим. ред.

с травмой — он свалился с платформы, где выпивал с друзьями. Я заподозрил, что Джон — алкоголик, но это был 1969 год, и в нашем округе не имелось никаких реабилитационных центров. В отчаянии я позвонил в сообщество Анонимных Алкоголиков: может быть, кто-то из его членов приедет, чтобы поговорить с моим больным? К моему удивлению, они сразу согласились, объяснив, что Двенадцатый шаг программы подразумевает, что собственное исцеление включает в себя и помощь тем, кто еще страдает.

Пришел ничем не примечательный пожилой мужчина. При первой встрече Джон был все еще навеселе и откровенно хамил. Но когда наш гость явился во второй и третий раз, между ними завязался серьезный разговор о пристрастии к спиртному. Прямо из больницы Джон отправился на встречу группы АА. С тех пор он не пьет.

При всех достижениях медицины и психологии в области химической зависимости, беседа выздоравливающего алкоголика с алкоголиком действующим остается самым мощным средством мотивации к исцелению. Как и во всех случаях, когда работает девиз «делай с нами, делай как мы», здесь многое определяется личностными особенностями участников общения и отношениями, которые между ними устанавливаются. Однако эффективность мотивационного собеседования с членами АА подтверждается сотнями свидетельств, к тому же оно не стоит ни копейки.

ОПЫТ СОТРУДНИЧЕСТВА МЕДИЦИНЫ И АА

В одной из больниц Санта-Барбары (Калифорния) администрация обнаружила, что 80 % случаев госпитализации в выходные дни так или иначе связаны со спиртным или наркотиками. Тогда больницы договорились с выздоравливающими алкоголиками (из АА) и наркоманами (из движения самопомощи Анонимные Наркоманы, АН), чтобы те приходили и беседовали с «проблемными» пациентами. В результате существенно возросло число людей, решившихся начать лечение от зависимости.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Когнитивно-поведенческая терапия, в которой изменение негативного, разрушительного образа мышления сочетается с приобретением определенных здоровых навыков поведения — еще одно средство исцеления как самого алкоголика, так и его близких. Если родственники алкоголика прошли курс такой терапии, которая помогает сосредоточиться на оптимистических ожиданиях, подкрепляемых положительными переменами, то возрастают шансы, что на реабилитацию решится и алкоголик.

Как выяснилось, этот подход очень хорошо работает, когда родители

побуждают к лечению взрослых детей-алкоголиков.

Мотивационное собеседование и принципы когнитивно-поведенческой терапии — новые многообещающие способы реабилитации, которые несут надежду для членов алкогольных семей и специалистов по химической зависимости. Но что делать, если у родных нет возможности воспользоваться этими способами? Или если алкоголик категорически отказывается от предложений помощи? Как показывает моя практика, в таких случаях решающую роль может сыграть тщательно спланированная групповая интервенция.

18

ГРУППОВАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ: ЛЮБОВЬ И ЧЕСТНОСТЬ

В то воскресенье Пол решил заехать к другу, чтобы выпить кофе и взбодриться. Прошло уже полдня, а его все мутило, голова раскалывалась — надо же было вчера так напиться! К своему удивлению, в гостиной друга Пол увидел своих родных: жену, троих детей и мать. Он попытался отшутиться, но друг прервал его:

— Пол, здесь собрались те, кто тебя любит и уважает. Нам нужно сказать тебе нечто важное и неотложное.

Жена начала первой. Она стала читать письмо, которое написала мужу. Ее голос дрожал:

— Пол, знай, что я люблю тебя и буду любить всегда. У нас с тобой замечательные дети. Но помнишь, в прошлый вторник, когда мы отмечали юбилей нашей свадьбы, ты вылил на себя бутылку шампанского и непристойно заигрывал с женщиной, которая оказалась возле нашего столика.

Пол с изумлением посмотрел на жену, но не нашелся, что ответить. Тем временем заговорил сын:

— Папа, ты мне очень дорог. Я всегда тебя уважал. Но помнишь, когда я первый раз привел в дом мою невесту, ты был пьян и отпускал грязные шутки. Я знаю, что на самом деле ты не такой, и очень хочу, чтобы ты начал лечиться от пьянства.

Мать напомнила Полу, как тот явился пьяным на ее золотую свадьбу и чуть не подрался с отцом.

Затем друг передал ему записку от семейного врача: «Пол, с таким давлением, как у тебя, недалеко до инсульта. А с печенью дела обстоят еще хуже. Если ты не бросишь пить, то я не гарантирую, что ты протянешь хотя бы пять лет. А ведь ты один из самых талантливых людей, каких я знаю».

Пол всплеснул руками и беспомощно оглядел собравшихся.

— Ладно, ладно, — забормотал он, сдерживая раздражение, — пусть вы правы, но я обещаю, что вчерашняя выпивка была последней. Больше вы меня пьяным не увидите.

Тогда друг напомнил ему о том, сколько раз он уже давал подобные обещания. Наступило томительное молчание. Младшая дочка Пола, застенчивая пятилетняя девчушка, подбежала к отцу, взяла его ладони в свои ручонки и произнесла:

— Папочка, иди лучше сейчас полечись. Сейчас, папочка!

И тут Пол разрыдался. Через два часа он уже был в реабилитационном центре. С тех пор прошло уже двадцать пять лет, но та выпивка действительно осталась последней.

ПРОСТАЯ СХЕМА

Внезапная капитуляция Пола, какой бы невероятной она ни казалась, вовсе не случайность. Напротив, это вполне ожидаемый результат хорошо спланированной и отрепетированной групповой интервенции, проведенной по определенным правилам. Впервые этот метод целенаправленного воздействия предложил выдающийся специалист в области химической зависимости Вернон Джонсон, основатель Джонсоновского института в Миннесоте. Впоследствии, в различных вариантах, интервенция подтвердила свою эффективность, вырвав из порочного круга зависимости тысячи алкоголиков.

Общая схема интервенции — особой, заранее подготовленной конфронтации, серьезного разговора с человеком, который не способен контролировать себя в какой-то жизненно важной области (в нашем случае, в употреблении алкоголя или наркотиков) и не желает этого признавать — достаточно проста. Родные алкоголика объединяются с другими значимыми для него людьми, чтобы честно поведать ему о последствиях, к которым привело его пристрастие. Все говорят с любовью и без осуждения, но твердо. По мере того как вырисовывается полная картина бедствия, привычные защиты алкоголика отказывают. И тогда он может открыться, по крайней мере, на какое-то время, чтобы принять помощь извне.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Чтобы интервенция прошла успешно, требуется тщательная подготовка под руководством специалиста. Однажды, по настоянию нетерпеливых родных, я участвовал в плохо подготовленной интервенции. Она закончилась плачевно. Тот человек был мне близким другом, но еще до того, как мы смогли высказаться, он впал в бешенство, утратив всякий контроль над со-

бой. Его угрозы были настолько серьезны, что несколько дней мне пришлось побыть под защитой полиции. Дальнейшая судьба моего друга печальна — он пил еще лет двадцать и, еще не старый, скончался от болезни, вызванной алкоголизмом.

При плохой организации интервенции больше всего страдает именно семья. Когда во время групповой интервенции душевная боль, которая терзает близких, вдруг прорывается, да еще со всей силой, то последствия могут быть самыми разрушительными, вплоть до развала семьи, если она оказалась неподготовленной.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ГРУППОВОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

1. Обратитесь к специалисту. Хотя мне известны отдельные случаи, когда семьи добивались успеха практически без помощи извне, взаимодействие с опытным специалистом по химической зависимости имеет огромное значение. Чаще всего родные и друзья испытывают к алкоголику такие противоречивые чувства, что им трудно сохранять ровное, продиктованное любовью и уважением отношение, которое необходимо для успеха. Профессионал, независимая третья сторона, способен здраво оценить факторы риска (о них речь пойдет ниже), противостоять перепадам настроения близких алкоголика и помочь им выбрать подходящее лечение.

Найти врача или консультанта, которые понимают природу зависимости и принципы интервенции, можно через наркологические диспансеры, группы АА или Ал-Анон, общественные организации, занимающиеся проблемой химической зависимости, и другие ресурсы помощи (см. Приложение 3)²⁴.

2. Соберите людей, которые должны принять участие в интервенции. Выбирайте тех, кто достаточно хорошо знает алкоголика и действительно желает ему помочь. Учтите, что далеко не всем друзьям и родственникам

24 Еще раз напомним: необходимо понимать, что интервенция — это лишь начальный этап реабилитации, когда создаются условия, в которых алкоголик может увидеть свою проблему и согласиться на лечение. В США существует развитая система комплексной помощи зависимым и их родственникам: самые различные, но координированно работающие программы первичного контакта, детоксы, реабилитационные центры, системы социальной адаптации и ресоциализации и т.д., а также широко развитая сеть движений взаимопомощи, охватывающая широчайший круг проблем. В нашей стране, в отсутствии даже подобия такой системы, использование интервенции может быть весьма опасной и этически не оправданной манипуляцией с непредсказуемыми последствиями. Поэтому, прежде чем решиться на интервенцию, необходимо хорошо продумать, где будет лечиться алкоголик и какую долгосрочную поддержку он сможет получать после окончания интенсивного лечения. К службам, предлагающим эту «услугу» (а среди коммерческих центров реабилитации такие встречаются довольно часто), стоит относиться очень и очень настороженно, каким бы чудодейственным средством исцеления они не представляли интервенцию, равно как и прочие имеющиеся у них методы. — Прим. научн. консультанта.

придется по душе идея подобного вмешательства, а кто-то может даже противодействовать. Но надо сказать, что откликается на удивление много людей, если грамотно объяснить им, что происходит.

Перечислим стратегически значимых участников:

- член семьи, который дорог алкоголику (муж, жена, кто-то из родителей или детей);
- близкий друг;
- равнодушный к судьбе алкоголика начальник или коллега;
- лечащий врач, если он понимает природу зависимости. (Участвовать в такой встрече согласится не каждый врач, но его мнение может быть передано через письмо, зачитанное человеком, взявшим на себя функции лидера группы.);
- большую пользу может принести бывший собутыльник, вставший на путь выздоровления.

Другие возможные участники — это дети и прочие родственники, а также священник, духовник²⁵. Возраст не имеет значения, и детей не стоит исключать только из-за того, что они еще малы. Обычно даже малыши уже болезненно осознают, что с их папой или мамой происходит что-то нехорошее. Они, подобно дочери Пола, могут внести в исход интервенции неоценимый вклад.

Кого *не следует* привлекать к интервенции:

- тех, кто психологически неустойчив и неспособен выдержать эмоциональный накал конфронтации;
- тех, кто вероятнее всего начнет ругать алкоголика или читать ему мораль;
- тех, чей враждебный настрой или гнев против зависимого человека не позволит им во время встречи обращаться к нему уважительно и с любовью.

С другой стороны, трудно ожидать, что в группе интервенции все будут вести себя безупречно, а тот, кто, на первый взгляд, совершенно не подходит, на самом деле может сыграть очень важную роль. Сюрпризы возможны всегда. Однажды я включил в группу интервенции дочь алкоголички — двадцатилетнюю девушку, по моим ощущениям достаточно зрелую и уравновешенную. Но едва мать вошла в комнату, дочь потеряла самообладание. Девушка проплакала всю встречу и даже не смогла прочесть матери свое

25 О проведении интервенции священнослужителями рассказано в книге Джона Паттона «Пастырское попечение». М.: Триада, 2013. — Прим. ред.

письмо. Но именно слезы «железной» — во всех других вопросах — дочери так тронули сердце матери, что она согласилась пройти курс реабилитации.

По моему опыту, лучше всего, если число участников составляет от четырех до шести человек, включая консультанта. Но интервенцию можно провести, даже если набралось всего лишь два человека, хотя это и не лучший вариант. А иногда можно увеличить число участников до восьми.

3. Напишите письмо. Каждый из участников пишет алкоголику короткое письмо, в котором рассказывает об одном-двух случаях его неадекватного пьяного поведения. Эти примеры должны быть достаточно свежими, и подать их нужно как можно более четко и выразительно. Упор следует сделать на факты, а не на ваши умозаключения или неприятные чувства. Например, вместо того чтобы обвинять человека в том, что он постоянно позорит вас на публике, и говорить, как вам это надоело, выразитесь конкретно: «Месяц назад, когда мы были у Джонсонов, тебя вывернуло прямо на их ковер. И они прислали нам счет за чистку».

Помните, что цель таких примеров — не унижить человека, а показать ему всю серьезность его положения. Гневные и неприязненные замечания вызовут у алкоголика вполне естественную защитную реакцию, преодолеть которую будет трудно. Но когда факты изложены спокойно и человек улавливает озабоченность, продиктованную любовью, он может хотя бы на мгновение увидеть правду, которая стоит за словами близких.

Записка от врача должна быть конкретной и содержательной. Я всегда начинаю обзор с мозга и спускаюсь по всему телу, чтобы показать, какой физический урон наносит алкоголизм здоровью данного конкретного пациента. Я не раз убеждался, что осознать всю опасность своего физического состояния алкоголика легче именно в атмосфере групповой интервенции.

Внимание! Специалист должен внимательно выслушать все, что рассказывают близкие алкоголика о его поведении. Если в их словах есть то, что позволяет предположить вероятность насильственных действий или самоубийства алкоголика, или что он использует спиртное, чтобы справиться с психическим расстройством, то групповая интервенция может не просто дать обратный результат, но и быть опасной. В таком случае зависимого человека нужно по возможности направить к психиатру или в специализированную клинику.

4. Выберите время и место. Интервенцию нужно проводить в такое время суток, когда алкоголик трезв (или максимально трезв). Если выяснится, что к назначенному часу он пьян, то советую отложить разговор. По моему опыту, лучше всего подходит воскресное утро, особенно после субботнего «расслабления». Вечернее время, как правило, хуже и опаснее, и его, по возможности, для интервенции выбирать не стоит.

Лучше, если разговор будет проходить не в доме алкоголика, а, например, в доме у друга, кого-то из родственников или даже в кабинете врача. На «чужой» территории алкоголику труднее включать привычные защиты, и он больше связан рамками приличия.

5. Отрепетируйте беседу. Участникам интервенции нужно встретиться по крайней мере один, а еще лучше — два раза, чтобы проиграть предстоящую конфронтацию. На этих встречах роль алкоголика исполняет консультант, а остальные учатся эмоционально нейтрально и без осуждения произносить то, что они написали в своих письмах. Во время репетиции могут проявиться сильные и неожиданные чувства, и это самое подходящее время, чтобы выразить свои опасения и сомнения.

Под руководством специалиста участники встречи отрабатывают и свою реакцию на возможное ответное поведение алкоголика. Он может решить, что его предали, и обвинить всех и каждого в вероломстве. Может ошечиниться, или замкнуться, или уйти в оборону, или агрессивно нападать на собравшихся. Он (она) может попытаться обратить все в шутку, а может надеть маску притворного уничижения: «Да, я безнадежный, пропащий пьяница!» Или, подобно Полу, выдать очередную порцию обещаний «завязать сегодня же». Подготовившись к самым разным поворотам событий, участники интервенции смогут во время реальной встречи сохранить присутствие духа и не позволить захватить себя врасплох.

Полезнее всего такие «прогоны» оказываются для родных алкоголика. Как правило, они с ужасом ожидают предстоящую конфронтацию, предвещая неудачу. Однако во время репетиции они входят в роль и постепенно обретают уверенность и решимость. Домочадцы могли уже забыть, когда последний раз открыто говорили друг с другом о поведении своего зависимого близкого. Весьма вероятно, что каждый скрывал от других тяжелые и неприятные происшествия. А теперь, в искренней и честной беседе, семейные связи восстанавливаются и крепнут. Когда же из слов участников складывается полная картина, даже самые недоверчивые из них начинают осознавать, что близкий им человек серьезно болен и нуждается в немедленном лечении.

19

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

Какой бы способ вмешательства мы ни выбрали, как бы тщательно его ни спланировали, это всегда шаг в неизвестность. Закоренелый алкоголик, которого, казалось, ничем уже не проймешь, вдруг быстро соглашается на

лечение и тут же отправляется в реабилитационный центр. А внешне покладистый и душевный человек неожиданно отвечает яростным сопротивлением. Рано или поздно каждый алкоголик делает свой выбор, который зависит только от него.

Групповая интервенция показывает ему, что перемены неотвратимы и прежней жизни уже не будет. Близкие больше не собираются потакать его зависимому поведению. Алкоголику нужно решать, что делать дальше, и выбор у него невелик. Тем, кто предпринимает интервенцию, нужно заранее обдумать все имеющиеся у них возможности, чтобы конструктивно ответить на то решение, которое примет зависимый человек.

ВАРИАНТ 1. АЛКОГОЛИК РЕШАЕТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Бывают интервенции, которые заканчиваются успехом, хотя на первый взгляд шансов не было никаких. Алкоголик, давно пустившийся во все тяжкие и упорно не желающий ничего менять, внезапно просит помощи. Такой поворот, случившийся после хорошо подготовленного вмешательства, оказывается настолько неожиданным, что близкие люди часто не могут поверить своим ушам.

В чем же разгадка такой внезапной перемены? Здесь большую роль играют как сила и форма вмешательства близких людей, когда алкоголик видит любовь и уважение к себе, так и его собственные душевные муки. Он может всеми способами демонстрировать свою уверенность и независимость, но в глубине души прекрасно осознает, что зашел в тупик: жить без спиртного он не может, но не может жить и с ним. Его ужасает полная зависимость от алкоголя, но одновременно убивает и мысль остаться без него. Он существует в постоянной тревоге, которая усугубляется осознанием того, что он не в состоянии позаботиться о себе, когда пьет. И тогда приходит страх потерять тех людей, которые, так или иначе, дают ему возможность жить привычной жизнью. Внутреннее напряжение и тревога растут, разгораются, и человек раз за разом заливает их алкоголем. А спиртное, в свою очередь, вновь и вновь порождает те ужасные чувства, от которых он пытается избавиться.

Когда близкие способны на время отложить свои обиды и разочарования и обратиться к человеку, страдающему от алкоголизма, с любовью и неподдельной заботой, они создают колоссальный заряд энергии для изменений. Специалисты по химической зависимости и интервенции Джефф и Дебра Джей пишут в книге «Первым делом — любовь» (Jeff and Debra Jay. «Love first»): «Большинство из нас может прожить до самой смерти, так и не узнав, какое это чудо, когда дорогие нам люди собираются в одно время и в

одном месте, чтобы сказать, как сильно они нас любят и почему. Представьте, какое потрясение испытывает алкоголик, который ощущает себя кем угодно, но только не любимым».

А когда такой заряд любви подкрепляется конкретными предложениями по исцелению, даже самый пропащий пьяница часто обретает — пусть даже на короткое время — тот стимул для изменений, которого не хватало, чтобы пойти лечиться.

Существует три варианта реабилитации алкоголиков. Участники интервенции должны заранее ознакомиться с ними и решить, какой план действий они предложат в случае ее успеха.

1. Интенсивный профессиональный амбулаторный курс, включающий детоксикацию.
2. Лечение в долгосрочной профессиональной амбулаторной программе, реабилитационном отделении стационара или специализированном центре.
3. Ежедневное посещение собраний Анонимных Алкоголиков в течение трех месяцев: «Девяносто дней — девяносто групп».

Об этих вариантах, со всеми их «за» и «против», мы еще поговорим в главе 21. При подготовке интервенции выбирают тот, который доступен, соответствует потребностям алкоголика и финансовым возможностям семьи (учитывая возможности страховки). Для алкоголиков со стажем, семьи которых серьезно пострадали, скорее всего, потребуется профессиональный курс лечения (вариант 1 или 2). Алкоголикам, у которых есть серьезный стимул бросить пить и которые не так закоснели в отрицании, достаточно пройти процедуру детоксикации и затем регулярно посещать группы АА.

Внимание! Прекращающий пить алкоголик, который получает медикаментозное лечение, ни при каких обстоятельствах не должен оставаться без надзора специалиста. Если же алкоголизму сопутствует психическое расстройство, то пациент должен наблюдаться в таких условиях, когда назначение и прием лекарств согласуются с врачом-психиатром.

Нужно заранее договориться о госпитализации алкоголика в клинику или о приеме его в реабилитационный центр. Лучше всего на тот же день, на который планируется интервенция, а если это невозможно, то в самые ближайшие сроки. Чем меньше времени будет у алкоголика, чтобы передумать, тем лучше. Близким людям нужно заблаговременно выработать стратегию на тот случай, если алкоголик будет возражать против немедленного начала лечения. Лучше всего проиграть эту ситуацию на репетиции. Следует также продумать, как быть с работой и другими обязанностями алкоголика на время лечения, чтобы ответить на все его возражения и вопросы.

ВАРИАНТ 2. АЛКОГОЛИК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЛЕЧЕНИЯ, НО ОБЕЩАЕТ «ЗАВЯЗАТЬ»

Бывает, что интервенция заканчивается тем, что зависимый человек хотя и отказывается от лечения, но обещает, что бросит пить сам. Если после всех усилий собравшихся, предложение лечиться по-прежнему встречает отказ, нужно действовать следующим образом:

1. Старайтесь не наседа́ть на человека, наоборот, покажите, что вы цените его желание пойти на уступки. При том сильном отрицании, которое бывает у алкоголиков, даже косвенное признание, что проблема существует, может оказаться громадным шагом вперед.

2. Попросите алкоголика заключить устное соглашение со всеми собравшимися. В нем должно быть оговорено, что если человек пытается покончить с пьянством своими силами, но срывается, то он без промедления начинает лечение.

Хотя сам алкоголик может искренне верить, что «в этот раз все будет по-другому», маловероятно, что он сможет отказаться от спиртного самостоятельно. Обычно в таких случаях возврат к выпивке — лишь вопрос времени. Человек, который держится только усилием воли, страдает синдромом «сухого алкоголизма». Ему требуется так много сил, чтобы справиться с постоянной тягой, что думать ни о чем другом он не способен. Бутылка по-прежнему остается центром его жизни, зависимость никуда не уходит. В результате внутреннее напряжение все время нарастает, и человек становится еще более раздражительным. Долго оставаться в таком состоянии трудно или даже невозможно. Практически во всех случаях постоянная тяга в сочетании со стрессами дома и на работе подталкивает алкоголика к тому, чтобы пропустить «только один стаканчик», который становится роковым.

3. Прежде чем окончить беседу, постарайтесь дать понять алкоголику, что его любят и уважают. Ему нужно знать, что близкие люди сопереживают ему, понимая, какую борьбу с зависимостью ему приходится вести. Оставьте вопрос открытым для дальнейшего обсуждения. Избегайте такого завершения, которое бы показало, что вы ставите крест на попытках решить проблему.

РЕЗУЛЬТАТ 3. ИНТЕРВЕНЦИЯ НЕ УДАЛАСЬ

Бывает, что алкоголик сбегает, прежде чем собравшиеся успеют высказаться. Или категорически отказывается прислушаться к их словам. В таких случаях попробуйте следующее:

1. Если возможно, попытайтесь провести интервенцию еще раз. Иногда

вторая попытка заканчивается успехом.

2. Наберитесь терпения. Не нужно недооценивать фактор времени и внутреннее состояние алкоголика. Помните, что внешне ожесточенный и наглухо закрытый во время интервенции человек на самом деле может все слышать, но ему тяжело переварить такую порцию неприятной информации за раз. Один мой подопечный, восемнадцатилетний парень, просидел во время интервенции, которую близкие устроили ему в канун Нового года, чернее черной тучи. Как только последний закончил говорить, он встал и, не произнеся ни слова, пошел и напился. Впоследствии он рассказал мне, что с ним творилось:

— Это был самый ужасный день в моей жизни. Впервые я осознал до глубины души, что делаю что-то не то. Я попытался убить эту боль, выпив огромное количество спиртного, но она не уходила. После двухдневного запоя я поехал в реабилитационный центр.

3. Прежде чем осуществить интервенцию, ее участникам нужно решить, что делать в случае отказа от лечения. Вопрос для мужа или жены: будет ли он (она) жить с алкоголиком дальше? Дети должны решить, останутся ли они жить дома. Работодателю необходимо определиться, уволит ли он пьющего сотрудника. Более подробно о том, что могут предпринять члены семьи алкоголика, рассказано в главе 26. Начальникам следует понимать, что само их присутствие в группе интервенции значительно повышает шансы на успех. Угроза потерять место — серьезный повод задуматься, и многие алкоголики пойдут на лечение, если на кон поставлена их работа.

4. Помните, что даже если алкоголик не бросит пить, интервенция практически всегда приносит исцеление и примирение его родным. У меня был один очень печальный и трудный случай, когда я и четверо подростков противостояли их родителям-алкоголикам. Отец уже было согласился на лечение, но мать своими угрозами заставила его пойти на попятную. В интервенции участвовал состоятельный дядюшка подростков, который фактически обеспечивал эту семью. Но несмотря на просьбы детей, он отказался прекратить свои финансовые вливания. Эта встреча закончилась тем, что нас вышвырнули из дома. Дети были в слезах, но мать еще долго преследовала нас, осыпая проклятиями. Пить родители так и не бросили, и через два года умерли от болезней, вызванных пьянством.

Однако ценность той тяжелой и на первый взгляд неудачной интервенции оказалась безмерной. Во время подготовки двое из ребят обнаружили, что тоже попали в химическую зависимость: один от кокаина, другой от спиртного. Оба прошли курс реабилитации. Сейчас все четверо здоровы, живут полноценной жизнью и очень привязаны друг к другу. Дедушка и бабушка, которые до интервенции и понятия не имели о том, что творится в

доме, где растут их внуки, заняли место родителей, окружив детей любовью и заботой, в которой те остро нуждались. Вскоре после интервенции ко мне пришел старший сын. Он поведал о смешанных чувствах печали и облегчения, которые испытал, сделав все возможное, чтобы помочь родителям:

— Думаю, что они никогда не бросят пить. Мне трудно принять их выбор, но я ощущаю, что с моих плеч свалился тяжкий груз. Теперь их пьянство не может разрушить мою жизнь. Я сделал все, что мог, и сейчас свободен и могу идти своим путем.

ВАРИАНТ 4. ГРУППОВАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ НЕВОЗМОЖНА

Бывает, что групповую интервенцию провести невозможно. Но и в этом случае можно найти способ, чтобы попытаться помочь. Самая незатейливая моя интервенция заключалась в том, что я подарил одной хорошей знакомой, которая спивалась, свою книгу «Страсть к спиртному». Она прочла, позвонила мне, чтобы узнать телефон реабилитационного центра, собрала вещи и уехала лечиться. С тех пор она алкогольных напитков в рот не берет.

В другом случае накануне запланированной интервенции позвонила моя клиентка и сообщила, что муж угрожает мне физической расправой, если я появлюсь в его доме. Пришлось отменить встречу. На следующий день мне позвонил разъяренный муж, чтобы узнать, почему его жена бежит ко мне на консультации. Я ответил, что причина — его пьянство и что, если он хочет, можно начать лечение. Муж явился на консультацию, пообещал мне пройти курс реабилитации и, к моему удивлению, свое обещание сдержал.

Эти примеры — не образец для подражания. Но они свидетельствуют о том, что успешные интервенции не всегда идут по правилам. Бывает, что стену отрицания пробивает какая-то мелочь или неожиданное событие, которое и подталкивает алкоголика к решению обратиться за помощью.

20

О ЧЕМ ВАЖНО ЗНАТЬ

Когда суровые обстоятельства жизни или специально подготовленная интервенция вынуждают алкоголика обратиться за помощью, перед ним самим и его близкими встают серьезные вопросы: где ему помогут бросить пить? И какая именно помощь ему нужна?

Прежде чем подробно разбирать возможные варианты реабилитации, хочу сделать ряд важных замечаний:

1. Алкоголика ни в коем случае нельзя оставлять одного во время абстиненции (синдром отмены), которая наступает при отказе от спиртного. Алкоголь является наркотиком-депрессантом, и его регулярное употребление ведет к развитию физической зависимости. Она возникает, потому что нормальная активность ЦНС хронически подавляется, и мозг, приспособившись к постоянному присутствию алкоголя, вынужден перестроиться. На прекращение поступления спиртного ЦНС реагирует переходом в гиперактивное состояние, что выражается в ряде симптомов — от повышенной нервозности и раздражительности до судорог и белой горячки. Наиболее типичные проявления синдрома отмены — повышение кровяного давления, учащение сердцебиения, бессонница, желудочно-кишечные расстройства, тремор («трясучка»).

Как правило, такое состояние держится дня два или три, но бывает, что оно растягивается и на две-три недели. Тяжесть симптомов обычно определяется тем, как долго пил больной и в каких количествах. Однако бывают случаи, когда и у алкоголиков с малым стажем начинаются серьезные осложнения, иногда грозящие летальным исходом. *Уровень смертности среди тех, кто пытался бросить пить без врачебного наблюдения, выше, чем у тех, кто самостоятельно проходил героиновую ломку.* Поэтому каждый человек, решивший перестать пить, должен находиться под наблюдением специалиста и принимать определенные препараты, чтобы предотвратить развитие белой горячки. С врачебной помощью пройти через абстиненцию, как правило, не так сложно.

Еще до групповой интервенции близким необходимо решить, где алкоголик будет проходить детоксикацию — в каком реабилитационном центре или больнице. Во время абстиненции человеку потребуется постоянная поддержка и ободрение, чтобы справиться с тревогой и страхами. Ему обязательно нужно объяснять, что происходит в организме при отмене спиртного и почему нужно принимать то или иное лекарство. Можно обратиться в сообщество Анонимных Алкоголиков — их члены часто соглашаются побыть в это время рядом с человеком, отказавшимся от алкоголя.

2. Успех в преодолении зависимости обычно связан с тем, насколько человек способен отнестись к своему пристрастию как к болезни. Самое распространенное возражение против того, чтобы считать алкоголизм болезнью — что тогда алкоголикам будет легко уйти от ответственности за свое поведение. Мой опыт показывает, что это довод чисто умозрительный. Я никогда не встречал алкоголика, который оправдывался бы тем, что у него «болезнь алкоголизм». Все наоборот. Обычно алкоголиков труднее всего убедить в том, что они больны. И лишь признав, наконец, что их зависимость — это болезнь, они способны предпринять реальные шаги для излечения.

— Вы не представляете, какое облегчение я испытал, узнав, что у меня, оказывается, заболевание, от которого страдают миллионы людей, — говорит выздоравливающий алкоголик. — С моих плеч спал груз отчаяния и одиночества. Ушло парализующее чувство вины. И впервые за долгие годы кошмара я осмелился посмотреть в будущее и смог подумать о том, что мне нужно сделать, чтобы вылечиться.

3. Медицинского снадобья, как, впрочем, и любого другого средства, которое бы бесповоротно излечивало алкоголизм, нет. Эта болезнь, подобно диабету, хроническая и прогрессирующая. Ее можно купировать или держать под контролем, но не излечить. Изменения мозга, вызванные алкоголизмом, практически во всех случаях необратимы. Хотя считается, что небольшой процент «бывших» алкоголиков может позволить себе рюмочку-другую по особым случаям, я в этом не уверен. В любом случае, для подавляющего большинства единственный способ оставаться здоровыми — *полный отказ от спиртного на всю жизнь.* У непьющих алкоголиков всегда появляется искушение причислить себя к тем редким исключениям, которым можно чуть-чуть расслабиться. Но это иллюзия.

У христиан представление о неизлечимости алкоголизма часто вызывает недопонимание. Выздоровливающий алкоголик-христианин поведал мне:

— Иногда один мой брат во Христе пытается убедить меня, что я полностью исцелен. Я знаю, что чудесные исцеления бывают, и временами у меня появляется соблазн ему поверить. И тогда возникает помысел: почему бы мне не выпить бокал вина? В конце концов, другие христиане порой позволяют себе немного спиртного. Чем я хуже? Но я тут же вспоминаю, что я — алкоголик. Бог исцелил меня от жгучей тяги к спиртному, но болезнь-то во мне осталась! И одного глотка будет достаточно, чтобы я вернулся к прошлому.

«МГНОВЕННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ»

Несомненно, на свете есть люди, которые были в одночасье исцелены от неизлечимых болезней. Всем нам хотелось бы, чтобы такие исцеления происходили сплошь и рядом. Но чудеса случаются редко, и их возможность не избавляет людей от ответственности за свое здоровье. Диабетик, который уповает на чудесное исцеление, все равно должен строго следить за диетой и вовремя колоть инсулин. Точно так же и алкоголик, равно как и его родные и друзья, отвечают за то, чтобы использовать для освобождения от зависимости проверенные временем средства. Люди, побуждающие алкоголика сидеть сложа руки в ожидании чуда, когда рядом есть доступные программы реабилитации, занимаются опасным соблазнением, которое может закончиться трагедией. Они поддерживают алкоголика в заблуждении, что он

принадлежит к немногим «избранным», тем самым отвращая его от обращения за помощью, которая может спасти ему жизнь.

Мой врачебный опыт показывает, что алкоголики, которые верят, что полностью исцелены и им ничего не грозит, способны продержаться на этой волне несколько недель или месяцев, но рано или поздно болезнь берет свое, и тяга к спиртному возвращается. Алкоголизм — недуг, который затрагивает всего человека — его душу, дух, тело и взаимоотношения. Чудесное исцеление от тяги к спиртному не убирает серьезных последствий, к которым привело пьянство. И самому больному, и его близким приходится разгребать эти завалы во всех сферах личности и жизни алкоголика. Без соответствующей дисциплины и поддержки накопившиеся за долгое время проблемы легко сшибают человека с ног. И тут, как показывает практика, даже тот, кто получил чудесное исцеление, обращается за жизненно необходимыми ему утешением и мужеством к средству, которое услужливо подсовывает ему болезнь — к бутылке.

Теперь, когда мы рассмотрели все важные нюансы, которые необходимо знать, самое время приступить непосредственно к вопросу излечения. Куда обратиться, чтобы вылечиться от алкоголизма?

21

ПУТИ К ТРЕЗВОСТИ

Ребекка пристрастилась к спиртному из-за долгого и серьезного разлада с мужем. Однажды — шла уже третья неделя реабилитации — консультант спросил, что она будет делать, если поведение мужа не изменится. Ребекка растерялась:

Сначала я сказала, что не знаю. Но когда вопрос повторился, меня вдруг озарило. Я точно знала, что буду делать — напьюсь. Но стоило мне произнести это вслух, как я поняла, что больше не раба алкоголя. У меня есть выбор. Пусть даже муж никогда не изменится, но ведь я-то уже знаю, что такое — жить в трезвости! У меня есть группа поддержки и отношения с Богом, которые постепенно углубляются. Прошло немало времени, прежде чем моя семейная жизнь наладилась, но я навсегда благодарна за ту минуту, когда осознала, что больше не завишу от спиртного.

Открытие, которое сделала для себя Ребекка, ясно свидетельствует об опасности, которая подстерегает каждого выздоравливающего алкоголика, и о том, как важно найти верный способ справиться со своими проблемами, не обращаясь вновь к бутылке. Прозрение, которое наступает у алкоголика во время интервенции, как бы глубоко оно ни было, постепенно тускнеет. Когда

тяга к спиртному возвращается, а трудности в отношениях и внешние и внутренние проблемы сохраняются, жизненно необходимо, чтобы человек был вооружен надежными средствами. Иначе он не сможет противостоять старым привычкам. Именно такими орудиями снабжает человека хорошая программа реабилитации.

В настоящее время существуют три проверенных способа лечения, позволяющие алкоголику получить комплексное лечение, которое охватывает все сферы его личности. Кто-то может пойти другим, менее испытанным путем, или придумать собственный план реабилитации. Не исключено, что эти попытки увенчаются успехом. Однако статистика однозначно говорит в пользу программ, которые имеют веское обоснование и схемы реабилитации, подтвержденные исследованиями. В числе таких схем — и участие в собраниях АА. Как выразился один выздоравливающий алкоголик, «если вы подошли к минному полю и видите на нем цепочку следов, то самое мудрое — идти по ним, след в след».

ВАРИАНТ 1. ИНТЕНСИВНОЕ АМБУЛАТОРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Такие программы проводятся на базе медицинских учреждений и часто имеют собственное отделение детоксикации. Как правило, существуют дневные и вечерние группы, чтобы пациенты могли совмещать лечение с работой. Курс реабилитации составляет от шести недель до нескольких месяцев.

Хорошие программы, как стационарные, так и амбулаторные, нацелены на создание атмосферы любви, принятия, надежды и честности по отношению к себе. Постепенно алкоголик начинает понимать всю тяжесть своего состояния и овладевает навыками, необходимыми для исцеления: осваивает новые способы общения, учится просить помощи и справляться с тревогой и разочарованием, не обращаясь к бутылке. Иногда сюда включается работа по начальным шагам программы «Двенадцать шагов».

Многие стационарные и амбулаторные курсы реабилитации предлагают специальные занятия для близких алкоголика, также нуждающихся в лечении. Исследования показывают, что такие семейные программы не только способствуют сохранению семьи, но и благоприятствуют выздоровлению алкоголика.

В США амбулаторное лечение алкоголизма оплачивают многие страховые компании. Существуют также благотворительные и неправительственные организации, оказывающие такого рода помощь. Есть они и в нашей стране (см. Приложение 3).

Примечание. Исследования, проводимые вот уже восемь лет Нацио-

нальным Институтом Алкоголизма (США) показали, что в лечении химической зависимости одинаково эффективны двенадцатишаговые программы, специальная психотерапия и мотивационная терапия. С моей точки зрения, какой бы из этих подходов вы ни применяли, нельзя забывать о здоровом питании и физической активности.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Эффективная программа лечения должна включать в себя:

- *участие в малых терапевтических группах и/или индивидуальное консультирование;*
- *когнитивно-поведенческую терапию, в том числе обучение навыкам предотвращения срыва и здорового образа жизни;*
- *необходимое медикаментозное лечение под наблюдением врача;*
- *в случае необходимости — психиатрическое лечение;*
- *социальную реабилитацию, в том числе профессиональное обучение и т.д.;*
- *ознакомление с программой «Двенадцать шагов»;*
- *специальную программу для близких алкоголика;*
- *ведение пациента после окончания курса.*

ВАРИАНТ 2. ЛЕЧЕНИЕ В СТАЦИОНАРЕ

Преимущество амбулаторного лечения состоит в том, что человек остается в домашних условиях, продолжает работать и постигает здоровые жизненные навыки без отрыва от обычной жизни. Главный недостаток этого метода — отсутствие постоянного контроля в течение первых трех недель лечения, которые имеют решающее значение. На «свободе» алкоголик остается незащищенным от всех своих старых привычек и влияний, в том числе и со стороны прежних собутыльников. Сколько людей сорвались в первые недели выздоровления из-за того, что решили: им уже можно заглянуть в знакомый бар и выпить безалкогольный коктейль.

Попав в стационар, пациент оказывается в условиях строгого распорядка и простой жизни, где не нужно принимать почти никаких решений и нет доступа к спиртному или наркотикам. В обстановке, где отсутствует большинство соблазнов, алкоголику легче сосредоточить все силы на выздоровлении.

Серьезный минус стационара — цена. Однако существуют благотворительные лечебные центры и программы, которые предлагают реабилитацию бесплатно, за умеренную оплату или предоставляют гибкую систему скидок. Найти такие организации поможет специалист по химической зависимости

(см. также Приложение 3).

Примечание. Помните, что все организационные вопросы по госпитализации или началу амбулаторного лечения нужно решить заранее, еще до интервенции. Хорошо бы добиться, чтобы алкоголик начал проходить лечебный курс сразу. Чем меньше времени будет на раздумья, тем лучше.

Для алкоголиков, у которых нет средств или страховки, чтобы оплатить программу в реабилитационном центре, существует еще одна возможность: в течение девяноста дней посетить девяносто собраний АА. Сообщество Анонимных Алкоголиков может предоставить часть тех возможностей (хотя и далеко не все!), которые имеются у пациентов профессиональных центров, причем абсолютно бесплатно.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СООБЩЕСТВА (ОБЩИНЫ)

Лечение химической зависимости обходится недешево, и в сфере здравоохранения есть тенденция к сокращению сроков реабилитации. Однако исследования показывают, что химически зависимые люди нуждаются в полноценном продолжительном лечении, а не в его сокращенных вариантах. Известно, что самые высокие результаты по выздоровлению от алкоголизма получены в так называемых «терапевтических общинах» и «домах на полпути», где выздоравливающие от зависимости люди живут вместе с консультантами, которые на протяжении долгого времени помогают им адаптироваться в самых разных сферах жизни.

ВАРИАНТ 3. АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

В 1935 году два законченных алкоголика, на которых врачи уже давно поставили крест, предприняли отчаянную попытку вырваться из смертоносных сетей алкоголизма. Четыре года спустя вместе с ними выздоравливали уже более ста алкоголиков, и пионеры с полным основанием могли заявить:

«Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты; похоже, что они просто родились такими. Они по натуре своей не способны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неутомимой честности. Вероятность их выздоровления ниже средней. Среди нас есть люди, страдающие от серьезных эмоциональных и психических расстройств, но многие из них все-таки выздоравливают, если у них есть такое качество как честность.

Истории из нашей жизни рассказывают в общих чертах, какими мы были, что с нами произошло, и какими мы стали. Если вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и у вас появилось желание сделать все ради достижения цели, — значит, вы готовы предпринять определенные шаги»²⁶.

Благодаря трудам этих двух алкоголиков и основанного ими движения самопомощи алкоголизм сегодня больше не считается безнадежным состоянием. Успех групп АА, которые работают без жесткой регламентации и без начальства и рекламы, настолько значителен, что практически каждый реабилитационный центр в мире в процессе лечения обязательно направляет своих пациентов к Анонимным Алкоголикам.

Программа сообщества Анонимных Алкоголиков зиждется на двенадцати шагах, таких простых, что их способен понять последний пропойца с самым замутненным рассудком. Но в этих шагах нашли свое отражение фундаментальные принципы иудаизма, христианства и мусульманства, и они настолько глубоки, что их духовного богатства не исчерпать за всю жизнь. Сейчас программа «Двенадцать шагов» успешно применяется для освобождения от самых разных зависимостей, в том числе пищевой, сексуальной, от азартных игр и т.п. В последнее время ее используют и для борьбы с компьютерной и интернет-зависимостью.

Как члены сообщества АА помогают друг другу расти и продвигаться по шагам? Они встречаются каждую неделю на собраниях групп, оказывают личную поддержку — становятся наставниками («спонсорами») друг для друга, круглосуточно отвечают на звонки горячей линии, куда может обратиться любой алкоголик — и тот, кто еще только желает перестать пить, и выздоравливающий, которого одолевает тяга к рюмке или другие соблазны. На встречах АА в их лучшем проявлении царит атмосфера любви, принятия, юмора и честности. Само знание, что здесь можно, не опасаясь огласки и других неприятных последствий, разделить с понимающими и сочувствующими людьми свою проблему и свои беды, создает общность, пронизанную взаимной любовью, которую так редко можно встретить в современном обществе.

Доброта и понимание, с которым встречают алкоголика в сообществе АА, часто влекут его приходить на собрание группы вновь и вновь, хотя разум его может и восставать против компании «этих алкашей». Принятие, которое алкоголик получает на собраниях АА, помогает ему лучше думать о себе, и со временем он все больше понимает природу и механизмы своей зависимости. Ветераны АА делятся опытом: они рассказывают о борьбе с физической тягой, самообманом, эгоизмом, духовным опустошением и други-

26 Большая книга АА, глава 5 «Программа в действии». — Прим. переводчика.

ми последствиями алкоголизма. Зависимый человек узнаёт себя в других людях, и стена отрицания разрушается. И тогда он способен признать, что тоже бессилен перед алкоголем.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков, которые все еще страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

Признав, что он потерял контроль над своей жизнью и предав себя Высшей Силе, человек начинает трудный путь выздоровления. На этом пути он находит и признает свои изъяны, исповедуется перед собой, Богом и людьми, восполняет ущерб, нанесенный другим, углубляет отношения с Богом и помогает другим алкоголикам. В сообществе АА нет четких инструкций, как делать каждый шаг программы, но есть накопленная мудрость и личные свидетельства, которые помогают идти этим путем любому новичку. Оказывая помощь людям, которые еще страдают от алкоголизма, человек

лучше осознает, из какой бездны он чудом выбрался. Принимая руководство и поддержку более опытных членов сообщества, выздоравливающий алкоголик познает искусство жить одним днем, сохраняя трезвость «только сегодня».

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ АА

Главное преимущество движения АА — оно хорошо помогает, и при этом бесплатно. Главный недостаток в том, что здесь отсутствует индивидуальный и междисциплинарный подходы, которые есть в профессиональных программах реабилитации. К тому же сообщество АА не предлагает систематического обучения по вопросам химической зависимости. Знания, которые алкоголик получает в АА, зависят от опыта и мудрости его собратьев, которые, даже если они и весьма грамотны в деле выздоровления, могут иметь серьезные пробелы в своем багаже или быть предвзятыми.

Несмотря на эти минусы, сообщество АА остается хорошей альтернативой реабилитационным центрам, и следование программе «Двенадцать шагов» — важная часть выздоровления большинства химически зависимых людей. Сейчас группы АА существуют как в крупных, так и небольших населенных пунктах. Информацию о них можно получить через интернет или связавшись с региональным информационным центром АА (см. Приложение 3).

Примечание. Успех групп АА обусловлен принципами сообщества, а не отдельными личностями. Если выздоравливающему алкоголику не по душе какие-то члены его группы, то у него есть два варианта: или ходить на собрания АА в другое место, или ради трезвой жизни учиться терпеть неприятных собратьев. Каждому новичку нужно посетить хотя бы шесть встреч, прежде чем делать вывод, что данная группа или АА в целом ему не подходит. Чаще всего отказ ходить на собрания АА связан с внутренними причинами, например, стыдом или гордыней — неосознанной потребностью чувствовать себя исключительным. Все мои пациенты, которые не бросают собрания АА и ходят туда в течение нескольких месяцев, начинают видеть в них необходимое и действенное средство выздоровления.

ВЫСШАЯ СИЛА

Среди выздоравливающих алкоголиков есть и те, кому трудно принять духовный язык программы «Двенадцать шагов»: для одних он слишком необычен, для других — чересчур размыт. Поэтому стали возникать альтернативные двенадцатишаговые программы для тех, кто не верит в существование Высшей Силы или считает, что это убеждение внушает парализующее чувство собственной беспомощности и заставляет ощущать себя марионет-

кой. В таких группах верят в то, что люди — это рациональные существа, у которых в душе есть все необходимое для выздоровления, и что они могут избавиться от зависимости с помощью друзей, без каких-либо трансцендентных сил. Основатель философии этого движения — психотерапевт Альберт Эллис. В настоящее время появляется все больше групп «рациональной терапии».

В то же время есть группы верующих, которые считают оскорбительным говорить о Высшей Силе, поскольку в их религиозной традиции о Боге говорят совсем другим языком. С моей точки зрения врача и христианина, такой подход крайне недальновиден. Более того, он опасен, потому что отвращает многих от жизненно важной для них поддержки. Сообщество Анонимных Алкоголиков помогло сотням тысяч людей из всевозможных религиозных групп. Я не встречал еще ни одного алкоголика, чья вера пострадала бы из-за этой программы. На самом деле, происходит обратное: работая по программе «Двенадцать шагов», большинство людей укрепляется в своей вере. Один из членов сообщества сказал:

— Анонимные Алкоголики не приведут вас на небеса и не спасут от ада, но они помогут вам оставаться трезвым, чтобы вы могли сами сделать свой выбор.

История АА говорит о том, что когда алкоголики не получили никакой помощи от специалистов, социальных работников и духовных наставников, они в отчаянии стали искать поддержки друг у друга. Из этого братства и взаимопомощи и родилось движение АА. Кучка пропащих пьяниц, от которых все отвернулись как от абсолютно безнадёжных, выросла в колоссальное всемирное сообщество выздоравливающих людей, породив всемирную сеть групп самопомощи. Невозможно отвернуться от ярких свидетельств, которые несут нам спасенные и возрожденные жизни, все вместе и каждый в отдельности. По-моему, все эти свидетельства — причина прославить Бога за Его преображающее действие в нашем мире.

«Когда я был маленьким, я всегда завидовал семьям моих друзей. Мой дом был местом, где только ели и спали. Мы никогда не разговаривали друг с другом, даже за обедом сидели в полной тишине, если не считать тех периодов, когда родители воевали друг с другом. Я чувствовал себя счастливым, только выпив. В результате я стал алкоголиком, когда мне еще не было и тринадцати. Когда родители это увидели, они заставили меня пойти лечиться, а сами стали ходить в группу Ал-Анон. Там и выяснилось, что они тоже зависимы от спиртного. Тогда они стали посещать собрания Анонимных Алкоголиков. Теперь в нашей семье все по-другому. Мы собираемся за столом, шутим, обсуждаем разные вопросы, например, куда пойдем или что вместе сделаем. Ча-

ще всего я принимаю это как должное, но когда думаю о том, как все изменилось, то начинаю плакать».

Дэниэл, 16 лет,
выздоровливающий алкоголик, член АА

22

КОГДА КОНЧАЕТСЯ МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ...

Трэвис — яркий, одаренный юноша — стал алкоголиком в шестнадцать лет. Следующие двадцать два года спиртное было центром всей его жизни. За это время он ухитрился жениться и развестись, ему довелось жить на улице и ночевать в приютах для бездомных.

Уже ближе к сорока Трэвис пережил духовное обращение. Он женился, стал отцом, вновь взялся за образование и, получив диплом, довольно быстро раскрутил преуспевающую маркетинговую фирму. В своем приходе Трэвис стал признанным лидером и возглавил служение бездомным. Он вспоминает:

— Я прекрасно выглядел и убедительно говорил. Со стороны казалось, что я прекрасно разбираюсь в жизни, работе и во всех своих делах. Но на самом деле после двадцати двух лет пьянства уровень психологической зрелости был у меня не выше, чем у подростка, и я понятия не имел, как справляться со взрослыми обязанностями. Я постоянно ощущал себя в западне. Дошло до того, что я начал мечтать о прежней уличной жизни, когда единственной моей заботой было достать выпивку.

Трэвис обратился к врачу с жалобами на бессонницу, и через пол года у него развилась новая зависимость — уже от снотворного. Семья и все прочие сферы его жизни постепенно разваливались.

— Тогда мысль о жизни на улице уже перестала быть заманчивой мечтой, она стала страшным и близким будущим. Я ужасно этого боялся, но обратиться за помощью мешали гордость и стыд.

В конце концов жена уговорила Трэвиса показаться врачу. Три госпитализации и интенсивный курс реабилитации от химической зависимости принесли Трэвису свободу от пристрастия.

— Тяга к успокоительным таблеткам стала логическим следствием моего алкоголизма. Пить-то я бросил, но психологически остался незрелым. Я все время шел на поводу у своих чувств. Я и понятия не имел, что можно переживать сильные эмоции, но успешно с ними справляться и действовать, повинаясь разуму. Мне было уже сорок шесть лет, когда я начал учиться то-

му, что большинство людей постигает в начале взрослой жизни.

Эта история раскрывает общую картину, характерную для выздоравливающих алкоголиков. Первые недели или месяцы трезвости приносят множество чудесных перемен: восстанавливается здоровье, возвращается ясность ума, исчезают провалы в памяти, появляется чувство глубокой радости, которое напоминает эйфорию первых дней в подпитии. Состояние трезвости пьянит, и хотя где-то в глубине души человек ощущает сосущий страх возврата к старому, он может думать и действовать с безудержностью новообращенного.

Но рано или поздно медовый месяц кончается. Для некоторых он обрывается резко — вдруг вроде бы ни с того ни с сего возрождается прежняя непреодолимая тяга к спиртному. А у кого-то, как это было у Трэвиса, возвращение к суровой реальности происходит постепенно: усугубляются старые проблемы, к ним прибавляются новые, и все они требуют взрослого, ответственного подхода. Наступает время, когда эйфория уходит окончательно, и везде обнаруживаются дыры, которые нужно латать. Тогда человек может впасть в своеобразную летаргию и год или даже больше жить в замутненном сознании, его брак может оказаться под угрозой распада, а дети начинают проявлять скрываемые ранее обиду и враждебность.

Можно сказать, что выздоравливающий алкоголик во многом подобен жертве амнезии. Он — этакий Рип ван Винкль²⁷, который возвращается к действительности спустя пять, десять или даже сорок лет и обнаруживает, что громадный кусок его взрослой жизни безвозвратно утерян.

За это время скончались близкие, а он их не оплакал, кто-то из родных отпраздновал свадьбу или юбилей, а он их не поздравил. Возможно, даже произошло преступление, до которого ему не было дела. Годы, выпавшие из общения с семьей, особенно с детьми, уже не вернуть. И в трезвой жизни, человек, осознав, что пропил свою молодость, часто бывает сокрушен горем.

Столкнувшись с целым рядом трудностей — собственным горем, развалом семьи, взрослыми обязанностями — выздоравливающий алкоголик оказывается парализованным собственной незрелостью. Как правило, химическая зависимость прерывает процесс взросления. Если ребенок, подросток или взрослый человек привыкает решать проблемы с помощью выпивки, то он всегда будет существенно отставать от сверстников в плане восприятия мира и умения справляться с трудностями. Трэвис стал алкоголиком в шестнадцать лет. Спустя двадцать два года, когда он начал трезвую жизнь, он

27 Рип ван Винкль — легендарный персонаж одноименной новеллы (1819 г.) американского писателя Вашингтона Ирвинга. Житель деревушки близ Нью-Йорка, он 20 лет проспал в горах и спустился оттуда, когда все его знакомые уже умерли. Рип ван Винкль стал символом человека, полностью отставшего от времени и даром растратившего свою жизнь. — Прим. переводчика.

мыслил и действовал, как незрелый юноша. В его багаже не было *моделей взрослого поведения*, к которым он мог бы прибегнуть, как бывает у тех, кто становится зависимым в более позднем возрасте. Трэвис не умел справляться с тревогой и стрессами, не прибегая к спиртному. Он привык к скоропалительным решениям и коротким путям. Ему, чтобы испытать свои способности и обрести истинное представление о себе, еще только предстояло пройти через жизненные реалии.

В то же время, проблемы, с которыми столкнулся Трэвис, были настолько трудны и мучительны, что даже зрелый человек мог бы истощить свои духовные и психологические ресурсы. Поэтому нет ничего удивительного, что Трэвис с ностальгией начал вспоминать дни своего бродяжничества и сожалеть о простых радостях, которые приносила ему бутылка. Как и многие прекратившие пить алкоголики, он остался при тайном убеждении, что только алкоголь способен придать жизни настоящий вкус. Глядя вперед, на бесконечные годы трезвости, Трэвис ощущал, что решив отказаться от алкоголя, он хоронит одного из самых своих дорогих и верных друзей.

Должно быть, вам уже понятно, что простой *отказ от спиртного* не способен удержать человека в трезвости. Если бывший алкоголик не овладеет в сравнительно короткие сроки навыками здорового решения проблем и будет по-прежнему пытаться найти быстрые и легкие ответы на сложные жизненные вопросы, он неизбежно вернется к алкогольной зависимости или заменит это пристрастие другим. Чтобы выздоравливающий алкоголик смог устоять в трезвости, он должен осознать, что медовый месяц не будет длиться вечно, что ему нужно заново учиться жить. Ему надо вникнуть в опыт, который помог множеству алкоголиков преодолеть заблуждения насчет трезвого образа жизни, и усвоить его.

23

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИХ АЛКОГОЛИКОВ

Служа на флоте, я узнал, что морской свод правил безопасности формировался постепенно, с учетом каждой трагедии, случавшейся с моряками: очередное несчастье рождало новое правило. Руководство для выздоравливающих алкоголиков имеет сходную историю. И здесь большинство правил — результат многолетнего опыта. Они служат маяками, указывая безопасный путь и помогая обойти опасные рифы, на которых многие попадали в беду.

Немало неофитов трезвости испытывают соблазн причислить себя к ис-

ключению из общих правил. Эти иллюзии необходимо неустанно развенчивать. Практически все такие «исключения» заканчивают возвратом к бутылке, и их поражение напрямую связано с нежеланием следовать проверенными путями.

Небольшое руководство, которое приведено ниже, не исчерпывает всех знаний, которые дают человеку программы реабилитации или сообщество АА. Но в этой памятке освещены основные опасности, с которыми может столкнуться новоиспеченный трезвенник, и те источники поддержки, к которым он может обратиться.

1. ОСТЕРЕГАЙСЯ ПРЕЖНЕЙ КОМПАНИИ

Как легко выздоравливающему алкоголику, выйдя из реабилитационного центра, попасть прямо в объятия старых дружков! Нельзя недооценивать влияние этих отношений. Особенно подвержена давлению со стороны сверстников молодежь, однако и вполне взрослые люди тоже тоскуют по своим «товарищам» и иллюзорному чувству братства, возникающему при совместном распитии бутылки.

Когда в отделении реанимации я впервые встретился с Джеффом, общительным и дружелюбным мужчиной тридцати трех лет, он был почти безнадежен. Его привезли в состоянии алкогольной комы с сильнейшим желудочным кровотечением, и никто не ожидал, что он выживет. Но состояние его неожиданно улучшилось, и он почти без сопротивления согласился начать лечение от алкоголизма. Родные купили ему билет до реабилитационного центра, где лечили по самым новейшим методикам. Однако две недели спустя он уже был дома — в своем любимом баре. Оказалось, что собутыльники собрали деньги, купили ему обратный билет и выслали по почте. Мысль о верных товарищах, которые не оставили его одного, так тронула сердце Джеффа, что он решил к ним вернуться. Наша следующая встреча произошла опять в реанимации: у Джеффа отнялись ноги после того, как в подпитии сев за руль, он попал в аварию.

Как и в случае с Джеффом, многие алкоголики вовлечены в нездоровые отношения с людьми, которые пытаются — сознательно или неосознанно — помешать им жить в трезвости. Муж, страшись новых отношений с выздоравливающей женой, убеждает ее, что с ней приятнее общаться, когда она подшофе. Приятель алкоголика, выбравшего трезвость, раз за разом пытается налить ему рюмочку. Сослуживец зазывает переставшего пить коллегу после работы в бар, чтобы немного «расслабиться». Полное воздержание — вопрос первостепенной важности для выздоравливающего алкоголика, поэтому ему нужно держаться подальше от тех людей и ситуаций, которые сбивают его с пути трезвости.

2. ХОДИ НА ГРУППЫ!

«Нельзя было забрасывать группу АА» — эту фразу я слышу от сорвавшихся алкоголиков чаще всего. На волне подъема и эйфории первых недель выздоровления очень легко убедить себя, что ты не такой, как другие, тебе вовсе не нужны все эти собрания АА. Студент-алкоголик вспоминает:

— После окончания курса реабилитации, который был просто потрясающим, я ощущал небывалый духовный подъем. Если Бог за меня, то зачем мне какие-то группы и все эта ерунда про Высшую Силу? Что может мне дать компания стариков-алкоголиков? И я даже не успел осознать, что происходит, как опять оказался во власти зеленого змия. Тогда я вернулся в группу АА и теперь вместе с моими «стариками» потихоньку продвигаюсь к заветной цели.

Да, это правда, что некоторые алкоголики сохраняют трезвость, не прибегая к помощи АА. Но сколько тысяч мужчин и женщин умерло от пьянства, пытаясь доказать, что они входят в число этих некоторых? Пренебречь программой «Двенадцать шагов», перестать ходить на группы АА — значит отказаться от самой действенной и проверенной временем системы поддержки выздоравливающих алкоголиков.

3. НЕ ЖЕЛАЙ ВСЕГО И СРАЗУ И БУДЬ ПРОЩЕ

За годы безудержного пьянства человек привыкает к немедленному удовлетворению своих желаний. Став трезвенником, он, стремясь восполнить потерянное время, пытается одним махом решить все проблемы. Он легко отвлекается на пустяки, норовит найти быстрый ответ на все вопросы, а встретив на пути препятствие, сразу опускает руки.

— Быстро возвращаются к бутылке именно те алкоголики, которые хотят всего и сразу, — говорит Рэчел, вставшая на путь трезвости. — Не научился терпению — считай, что пропал. Когда я пила, то у меня все должно было быть еще вчера. Сейчас я умею ждать. И даже если мне придется ждать то, чего я хочу, всю жизнь — что же, я готова.

Окружающим — родным, друзьям, сослуживцам и духовным наставникам — тоже нужно быть крайне осторожными в своих ожиданиях. В церкви Трэвису доверили важное служение, когда прошло лишь немногим больше года его трезвой жизни. Бремя этой ответственности сыграло немалую роль в том, что он подсел на успокоительные препараты. Но он понял это только задним числом:

— Будь у меня побольше мудрости, я бы никогда не принял это предложение. Но на меня надеялись, от меня ждали столь многого! Уверенность людей в моих силах подпитывала мою гордыню и жажду быстрых результатов.

«Живи проще», «Будь проще» — советует Большая Книга Анонимных Алкоголиков. Выздоровливающим алкоголикам нужно всеми силами избегать ненужных сложностей, особенно в первый год трезвости. Это не время для серьезных перемен в профессиональной деятельности, семейном положении или местожительстве.

САМОЕ ПРОСТОЕ

«Когда я начала выздоравливать от алкоголизма, голова у меня уже почти не работала. До меня доходило только самое простое. Я была способна понять лишь одно: хочешь оставаться трезвой и в здравом уме — не пей, что бы ни случилось. Страшно или разбирает зло? Кричи, пинай подушки. Можно даже швырнуть в окно тарелку. Главное — не выпить и не принять наркотик».

Дженнифер, 28 лет,
выздоровливающая алкоголичка, член АА

4. НЕ ПРИНИМАЙ ПСИХОТРОПНЫХ ПРЕПАРАТОВ

Ежегодно тысячи алкоголиков, подобно Трэвису, «включают» свою тягу к спиртному, неосмотрительно начав принимать психотропные лекарства. Кто-то становится жертвой неграмотности врачей, которые чересчур легко выписывают химически зависимому человеку успокоительные или обезболивающие препараты. Кто-то попадает в ловушку, принимая таблетки для похудения или употребляя, казалось бы, безвредные противоотёчные средства либо микстуру от кашля. Психотропные вещества взаимозаменяемы, а это значит, что клетки мозга не делают различия между феназепамом и алкоголем. Многие лекарства, находящиеся в свободной продаже, содержат спирт. Поэтому выздоравливающим алкоголикам нужно предельно осторожно подходить ко всем фармацевтическим препаратам и даже биодобавкам. *Прежде чем начать принимать какое-то средство, нужно проконсультироваться со знающим врачом или специалистом в области зависимости.* Еще следует учесть, что если человек при незначительной боли или легком недомогании привык сразу же пить таблетки, то его болевой порог может сильно снизиться. Теперь таким людям нужно учиться переносить боль, терпеть, пока неприятные ощущения не пройдут сами, без лекарства.

Врачи, назначая успокоительные средства, тоже должны проявлять большую осторожность. Несколько лет назад ко мне обратился пациент с жалобами на бессонницу и расшатанные нервы. Три года назад его девятилетнего сына сбил пьяный водитель, и мальчик умер на руках у отца. Паци-

ент так и не оправился от своего горя, он не мог заснуть без лекарств. Я выдал ему снотворные таблетки — на месяц, однако буквально через несколько дней позвонила его жена с просьбой дать новую упаковку. При этом она с тревогой сказала:

— Муж ведет себя так же, как когда был алкоголиком.

Я немедленно отменил назначение. К счастью, в этот раз оно не причинило вреда, но это мое упущение легко могло бы привести к беде.

Еще одно предостережение. Большинство современных алкоголиков страдает еще и от наркотической зависимости — от кокаина, марихуаны, транквилизаторов, галлюциногенов и метамфетаминов. Поэтому решивший выздороветь алкоголик должен знать, что невозможно сохранять трезвость, продолжая принимать наркотики. Особенно это касается молодежи, среди которой часто бытует убеждение, что на фоне полного воздержания от алкоголя можно иногда позволить себе побаловаться кое-какими запрещенными психотропными препаратами. Как и большинство транквилизаторов, которые отпускаются по рецепту, незаконные наркотики обладают способностью имитировать воздействие спирта на мозговой центр вознаграждения. И в большинстве случаев употребление подобных веществ приводит к тому, что выздоравливающий алкоголик через несколько дней или недель возвращается к бутылке.

5. ОПРЕДЕЛИ СВОИ УЯЗВИМЫЕ МЕСТА

Развитие зависимости сопровождается изменениями в структуре и работе мозга, которые быстро не проходят или даже сохраняются на протяжении всей жизни. Поэтому для выздоравливающего алкоголика всегда будут представлять определенную опасность те запахи, вкусы, зрительные образы и звуки, которые являются триггерами (спусковыми механизмами) зависимости, т.е. пробуждают сильное желание выпить. Гнев, одиночество, сильная усталость, потеря уверенности в себе или низкая самооценка тоже опасны — это триггеры психологические, которые способны привести к рецидиву.

— Подобно тому как несколько первых снежинок, упавших на склон горы, могут спровоцировать сходжение лавины, так и срыв может быть вызван такой мелочью, которую сразу и не заметишь, — говорит консультант по химической зависимости Андре Корли. — Определить свои триггеры и научиться с ними справляться — одна из наиболее важных задач в предотвращении срыва, которая встает перед каждым выздоравливающим алкоголиком.

6. УЧИСЬ ПО-НОВОМУ СПРАВЛЯТЬСЯ С ДУШЕВНОЙ БОЛЬЮ

Угнетающее действие алкоголя на психику в сочетании с рационализацией и отрицанием, присущими алкоголикам, зачастую надежно отрезают

многих из них от душевной боли, которую порождает зависимость. И после долгих лет жизни с подавленными и замороженными эмоциями человек может быть ошеломлен силой болезненных чувств, вырвавшихся на свободу — гневом, печалью, замешательством, тревогой.

«Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя недовольству овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное. Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и ростом духовного опыта, недовольство особенно нежелательно. Как мы выяснили, оно смерти подобно, ибо, питая это чувство, мы загораживаемся от сияния Духа. И тогда безумие алкоголя возвращается, и мы снова начинаем пить. А для нас алкоголь — это смерть»²⁸, — объясняет один из основателей АА.

В прошлом любое болезненное чувство для алкоголика означало одно — «нужно выпить». В выздоровлении он учится принимать свою душевную боль как неотъемлемую часть жизни, отделять трудные, мучительные чувства от желания выпить и находить другие способы с ними справляться. Обучение этим навыкам обычно начинается во время курса реабилитации и затем продолжается в рамках программы «Двенадцать шагов» АА.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НЕДОВОЛЬСТВА

Я не знаю лучшего способа избавиться от глубоких и постоянно возвращающихся горьких чувств, чем тот, что предлагается в «Большой Книге» Анонимных Алкоголиков. Выздоровливающий алкоголик (или любой другой человек) составляет список людей, на которых он обижен. Перечисляет те их действия, которые причинили ему боль, и определяет, почему он боится подобного поведения. Затем он составляет перечень своих собственных недостатков и страхов и честно признает те обиды, которые нанес людям он сам. После такого анализа выздоравливающий алкоголик яснее видит себя — человека, который отчаянно нуждается в принятии, терпеливом отношении и сострадании. Тогда он по-иному смотрит и на тех, кто его обидел. Следующий шаг — просить Высшую Силу даровать ему необходимую терпимость, доброту и сострадание и показать, чем он может помочь людям, которые его ранили.

Со временем многие — если не все — алкоголики, выбравшие путь трезвости, понимают, что им нужна помощь психотерапевта или консультанта.

28 Большая книга АА, глава 5 «Программа в действии». — Прим. переводчика.

В ходе терапии они обретают мужество, поддержку и способность посмотреть на свои скрытые раны, в том числе и полученные в детстве. Кроме того, работа с психотерапевтом помогает овладеть важными навыками общения и умением справляться с глубокими, сильными чувствами. Нужно искать специалиста, который:

- имеет подготовку и опыт работы в области химической зависимости;
- способен поддержать, проявляет эмпатию и гибкость;
- не замкнут в рамках одной модели терапии.

7. ЕСЛИ ТЯГА ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Спустя какое-то время — через полгода, пять, девять лет или даже через десятилетия — после того как человек выпил последнюю рюмку, он может неожиданно почувствовать физическую тягу к спиртному. Чтобы избежать срыва, выздоравливающий алкоголик должен заранее продумать программу действий на этот случай и, как только появятся первые предвестники прежнего влечения, немедленно начать ее выполнять. Вот на что важно обратить внимание:

- Не стоит притворяться, что никакой тяги вы не ощущаете. Нужно реально оценивать ее силу и коварство.
- Обратитесь за помощью к специалисту, чаще посещайте собрания АА.
- Расскажите о том, что с вами происходит, более опытному выздоравливающему алкоголику.
- Уходите от соблазнов, которые могут подстегнуть тягу. Обычно выздоравливающим алкоголикам не возбраняется посещать и рестораны, и вечеринки, где предлагается алкоголь. Но в период повышенного риска лучше избегать мест, где спиртное легко доступно.

У тех алкоголиков, которые соблюдают необходимые меры предосторожности, посещают группы АА, работают по программе «Двенадцать шагов» и в трудные минуты ищут помощь у специалистов, есть радостная перспектива прожить в трезвости до конца жизни. А если торжество чистоты и здравомыслия хотят разделить их родные и друзья, то крайне важно, чтобы и они тоже признали свою нужду в помощи извне и встали на свой путь выздоровления.

БЛАГОДАРНОСТЬ

«С самого начала мира Бог занимался тем, что обращал трагедии в благословение. Так было и в моей жизни, и я благодарю Господа за все. После пятнадцати лет беспробудного пьянства я с помощью АА пришел к трезвости. Естественно, физические последствия зависимости остались. Я лишился части желудка, память и силы у меня уже совсем не те, что были. Одно время мое здоровье печалило меня, но сейчас оно меня почти не волнует. Я должен был умереть двадцать лет назад. Бог дал мне неизмеримо больше того, что я утратил. Я знаю, что каждый день моей жизни — это чудесный дар.

Несколько месяцев назад наш девятнадцатилетний сын погиб в автомобильной катастрофе. Думаю, верно говорят, что нельзя понять, какая это боль — потерять ребенка, пока ее не изведает. Но для меня было чудом, что я смог пережить смерть сына и душевное опустошение, которое я все еще ощущаю, даже не вспомнив о рюмке. В былые времена я напивался в дым, если у меня спускала шина. Но Бог сделал меня другим человеком. В сообществе АА мы называем такое изменение духовным пробуждением - это преобразование личности на самом глубинном уровне.

Я безмерно благодарен, что сегодня могу быть трезвым. Я способен дать утешение и поддержку жене и детям — мы переживаем наше горе вместе. И хотя мне до сих пор трудно принять, что сына больше нет, я ни капли не сомневаюсь, что он с Господом, и придет время, когда мы с ним встретимся».

*Дэн, 58 лет,
выздоровливающий алкоголик, член АА*

24

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ СЕМЬИ АЛКОГОЛИКА

Когда Джоэл вернулся в синагогу после двадцатилетнего отсутствия, вызванного, главным образом, его пристрастием к алкоголю, его приняли с распростертыми объятиями. И он, и его жена Бет стали ревностными членами общины и впервые начали соблюдать религиозные традиции. Но со временем раввин заметил, что Бет выглядит все более мрачно и отстраненно. Как-то раз она ему пожаловалась:

Никто не знает, каково мне приходится. Муж разрушил нашу семью, пропил все деньги и оставил меня собирать осколки. Все считают его потря-

сающим человеком, но им-то не нужно жить с его ошибками.

Раввин посоветовал Бет простить мужа и примириться со своей жизнью. Он еще не знал, что теперь Бет пристрастилась к выпивке сама и совсем недавно завела роман с одним из членов синагоги, тоже алкоголиком.

— Ну и намучились мы с ней, но в конце концов она все же пошла лечиться, — сказал мне раввин. — Ей бросить пить было намного тяжелее, чем мужу. Сейчас они в разводе, и, насколько мне известно, он соблюдает трезвость, а она снова пьет.

Он помолчал и добавил:

— Тогда я еще ничего не знал о том, что зависимость — болезнь семейная. В общине мы все внимание сосредоточили на муже, и он менялся на глазах. Мы не понимали, что Бет тоже нуждалась в помощи. Ее жизнь с алкоголиком была сущим адом, но мы не замечали той глубокой внутренней боли, которая ее мучила, пока эта боль не нашла своего выхода в пьянстве. К сожалению, когда мы стали это понимать, было уже поздно.

Одно из самых живучих заблуждений, связанных с алкоголизмом, — вера в то, что стоит человеку бросить пить, как все семейные проблемы сразу исчезнут. Но это не так: нездоровые схемы поведения, которые формировались в семье годами, скорее всего, сохранятся и тогда, когда алкоголик начнет выздоравливать. Или, как это случилось с Джоэлом и Бет, проявятся еще сильнее. Если не обращать на них внимания, то они могут привести к развалу семьи или подтолкнуть человека к возврату на старые пути.

Родные и близкие выздоравливающего алкоголика испытывают двойственные чувства. Картина, как правило, такова: с одной стороны, члены семьи счастливы, что «их» пьяница теперь трезвый, а с другой — приходит страх, что настанет миг, и все вернется на круги своя. Стоит ему припоздниться, как у близких тут же рождается тревога, а не пьет ли он где-нибудь опять. Если выздоравливающий алкоголик грустит или злится, они начинают волноваться, нет ли в этом их вины и не спровоцируют ли они случайно срыв. Привычки в общении долго не умирают, и родным очень легко скатиться к хорошо знакомым приемам: едким замечаниям, защитам или манипуляциям. Их даже может снедать зависть: как так, бывший пьяница строит новую жизнь, а они, бедные жертвы, остаются в старой, чтобы страдать от нанесенных им глубоких обид и прочих ран.

Скорее всего, переставший пить алкоголик поначалу будет полностью занят собой и своим выздоровлением. Вполне вероятно, что все свое свободное время он станет проводить на группах АА и в компании новых друзей, почти забыв о семье. В его обиходе появятся незнакомые словечки, принятые в сообществе АА, новые привычки и поведение, что может вызвать страхи, обиды и растерянность членов его семьи.

Хочется утешить родных и близких: переходный период не будет длиться вечно, а тем временем вам самим тоже нужно начать выздоравливать. Ваше выздоровление не зависит от поведения алкоголика — даже если он или она никогда не бросит пить окончательно, вы откроете для себя новую — радостную и плодотворную — жизнь.

Советы для родственников алкоголика, решивших начать новую жизнь:

ШАГ 1. ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ (К СПЕЦИАЛИСТУ)

Близкие алкоголика часто годами не обращают внимания на свое физическое, душевное и духовное здоровье. Чаще всего, чтобы перевести взгляд на самих себя и отказаться от нездоровых схем поведения, им требуется профессиональная помощь, причем не как отдельным лицам, а как семейной общине. Необходимую помощь можно получить:

- у консультантов и психотерапевтов, знающих специфику химической зависимости и созависимости;
- в сообществе Ал-Анон или ВДА (Взрослые Дети Алкоголиков) (см. Приложение 3).

Все большее количество исследований подтверждает, что огромную пользу семье алкоголика приносит участие в реабилитационных программах, а также эмпатия и поддержка опытного психотерапевта. В идеале эти источники поддержки доступны. Однако в реальности далеко не все могут найти нужного специалиста или оплатить реабилитацию. Тогда основным источником может стать посещение групп Ал-Анон, Алатин и ВДА и работа по программе «Двенадцать шагов».

Дети из алкогольных семей обычно привыкают рассчитывать только на себя. Из-за этой внутренней установки взрослым детям алкоголиков бывает трудно обратиться к специалисту или начать посещать группу самопомощи. В таких случаях друзьям и родным нужно запастись терпением и настойчивостью, изыскивая возможность направить близкого человека к опытному консультанту. Важным ресурсом помощи могут стать группы ВДА (см. Приложение 3).

Примечание. Как и сами алкоголики, так и их родные могут страдать от перенесенной в детстве серьезной психологической травмы. В таких случаях им особенно нужно взаимодействие со специалистом, способным обнаружить травмирующее событие, оценить воздействие, которое оно оказало на развитие ребенка, и провести соответствующую терапию.

ШАГ 2. ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ НЕРЕАЛИСТИЧНЫХ ОЖИДАНИЙ

Нереалистичные или завышенные ожидания, за которыми следует разочарование, — распространенная ловушка, в которую попадают родные алкоголика. Когда он только начинает выздоравливать, его близкие, со всеми своими надеждами и страхами, пытаются приспособиться к новой реальности, и их часто бросает из крайности в крайность. Может оказаться, что даже в трезвом виде алкоголик остается человеком, с которым трудно жить. На самом деле в начале выздоровления он может стать еще обидчивей и раздражительней, чем прежде. И могут потребоваться месяцы или годы, прежде чем он сможет вести себя последовательно и зрело, по-взрослому.

В такое бурное и полное неопределенности время родственникам алкоголика вполне может помочь мудрость, накопленная сообществом АА: живи одним днем, смотри на вещи просто, не желай всего и сразу, ставь реальные цели, занимайся собственным личностным и духовным ростом. Полезно не забывать, что группа Ал-Анон или профессиональный консультант — не средство от всех болезней. Но они могут оказать огромную помощь в преодолении трудностей на том пути выздоровления, который выберет для себя каждый член семьи.

ИСКУССТВО ОТПУСКАТЬ

«Когда дочь начала пить, у меня бессильно опустились руки. Я была опустошена душевно и духовно, меня постоянно преследовали чувства вины, стыда и безумного страха. Даже после того как дочь начала лечиться, меня часто охватывала паника. По ночам на меня нападала жуткая беспредметная тревога: мне казалось, что в любое мгновение может появиться нечто, с чем мне не справиться, которое схватит и утащит мою девочку.

Но я стала учиться отпускать ее и доверять Богу. Иногда мне самой не верится, сколько всего я смогла отдать в Его руки. Я перестала пытаться сделать что-то за дочь и всеми силами добиться мира между членами семьи. Я научилась позволять им самим решать их проблемы. Постепенно я стала по-новому видеть свою дочь — как раскрывающийся цветок. Она была наглухо закрыта столько лет, что все мы забыли, какой дивный человек скрывается внутри. Сейчас она открылась для любви и обрела способность ее давать и принимать. Моя девочка расцветает, превращаясь в прекрасную юную женщину».

*Делорес,
мать молодой алкоголички*

ШАГ 3. УЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ ПО-НОВОМУ

Жизнь с алкоголиком приводит к тому, что большинство его домочадцев уже плохо представляют себе, как строится здоровое семейное общение. Слова давно превратились в средство нападения или обороны. Теперь семье предстоит вспомнить искусство настоящего общения или научиться ему с нуля. Для этого большинству людей потребуется время и, если есть возможность, помощь семейного консультанта или психотерапевта²⁹.

Если психологическая устойчивость алкоголика позволяет, то на каком-то этапе его выздоровления близкие могут поведать ему — под руководством консультанта! — о том, что они переживали, когда он пил. Если этот рассказ о событиях и чувствах, которые они испытывали, — горе, печали, гневе, боли, стыде, чувстве вины и т.д. — будет искренним, без обвинений и уходов в сторону, то алкоголик с новой ясностью увидит, через какие страдания прошли его близкие. Тогда семья может перейти на новый уровень взаимопонимания: признать те раны, которые были нанесены друг другу, и избрать путь прощения. Ведь именно прощение — залог подлинного исцеления и восстановления отношений.

ШАГ 4. ПРОЩЕНИЕ - ПУТЬ К ОСОБОЖДЕНИЮ

Для большинства людей освобождение от груза прошлого обязательно включает в себя прощение. Общеизвестно, что прощение обладает целительной силой, однако чаще всего акт милости к тому, кто причинил нам страдания, оказывается достаточно сложным.

Это движение души глубоко личное, нередко трудно распознаваемое, но несущее в себе мощную духовную силу. Никто не вправе вынудить нас простить, но когда человек наконец обретает способность простить свободно и дает прощение как дар, душа его получает свободу³⁰.

— Сколько места в сердце вы готовы отдать людям, причинившим вам ущерб, обидевшим вас? — этот вопрос я часто задаю врачам, выздоравливающим от алкоголизма. Со временем многие из них становятся способны отпустить горе, гнев и обиды, прочно укоренившиеся в душе. Прощая и отпуская, они обнаруживают, что их сердце становится свободней, и в нем появляется место для творческой, плодотворной и благодатной жизни.

29 О том, что вы можете сделать, чтобы достичь близости со спутником жизни и детьми, и ваша семейная жизнь наполнилась любовью, единением и глубоким, подлинным общением, рассказано в двух книгах известного семейного психолога Линды Сибли «Как научить ребенка искусству общения» (книга для взрослых) и «Сядем рядком, поговорим ладком» (книга для детей), М.: Триада, 2010, а также в книге Лэса и Лесли Пэррот «Искусство и наука общения», М.: Триада, 2007. — Прим. ред.

30 О том, что такое истинное прощение и как научиться прощать по-настоящему, можно прочитать в книгах Джона Таунсенда и Генри Клауда «Как спасти свою семейную лодку», М.: Триада, 2010, и «Я не виноват», М.: Триада, 2010. — Прим. ред.

Когда родные и близкие алкоголика занимаются собственным выздоровлением, они не только помогают себе, но и увеличивают вероятность, что их зависимый родственник не скатится на прежнюю дорожку. В то же время нельзя забывать, что прежде чем алкоголик закрепится на пути трезвости, у него, как и у многих химически зависимых людей, бывают срывы. Поэтому и самому алкоголику, и его семье нужно понимать, как распознать симптомы приближающегося срыва и какие меры принять.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОШЛОГО: ИСТОРИЯ КЭЙТ

Кейт было одиннадцать лет, когда ее отец-алкоголик умер от цирроза печени. Мать погрузилась в тяжелую депрессию. Девочка постоянно страдала от ее непредсказуемости и буйства: побоев, истерических воплей, безумных обвинений, перемежавшихся с полной отстраненностью и ледяным молчанием. Когда мать в припадках ярости начала рвать дочкины тетрадки, Кейт научилась делать домашние задания на улице. Несмотря на все свои беды, девочка училась на отлично. Однако ее мечты об учебе в колледже рухнули, когда мать оказалась прикованной к постели. Кейт пришлось идти работать.

Потом Кейт вышла замуж и родила четверых детей. В тридцать лет она была благонадежной, дисциплинированной женщиной с железным самообладанием. Постепенно она брала на себя все больше обязанностей дома и в церкви. Внешне она была сама обходительность, но душа ее постоянно кипела от возмущения и зависти к друзьям, которые жили более легко и свободно. Вот что она мне сказала:

— Когда растешь с безответственными родителями, в твоей жизни сплошной кавардак. Мне пришлось установить и поддерживать собственный порядок, и в глубине души я больше всего боялась потерять контроль над внешним миром и самоконтроль. Они достались мне так тяжело! Стоило мне вспомнить, как я рыдала в юности, как меня начинало трясти. Мне казалось, что если я чуть ослаблю контроль, то тут же развалюсь на части.

Переворот произошёл после того, как Кейт попала в аварию, но осталась жива. Ей помог случайный прохожий — необыкновенно добрый молодой человек. Спустя несколько недель она узнала, что ее спаситель утонул — лодка, в которой он плыл, перевернулась, его болотные сапоги наполнились водой и утащили его на дно.

— Я ощутила, что Бог что-то хочет сказать мне через эту историю с сапогами. Я увидела себя маленькой девочкой, которая бредет по заболоченному лесу в высоких защитных сапогах. Но когда я оказалась в лодке, Бог сказал мне, чтобы я сняла их, что они мне больше не нужны. Прежде эти сапоги защищали меня, а теперь стали опасными. Если поднимется буря, а я не разу-

юсь, то утону.

Это был миг прозрения, когда Кейт увидела свое печальное прошлое по-новому.

— В детстве моя жизнь и вправду была похожа на болото. Мне необходимо было быть самодостаточной и держать все под контролем. Умение манипулировать людьми было вопросом выживания. Но теперь у меня совсем другая жизнь. Мне больше не нужно полагаться лишь на себя и кем-то манипулировать: у меня есть сила — и внутренняя, и внешняя — который не было в детстве. Я поняла, что темой качества, которые выработались в детстве — мои защитные сапоги, — были даны мне Богом. Но они были нужны лишь на время. Они больше меня не защищают — наоборот, если я от них не избавлюсь, они утянут меня на дно.

Для тех, кто долгое время жил бок о бок с алкоголиком, совершенно необходимо освободиться от старых защитных схем поведения, мучительных воспоминаний, гнева и обиды. Этот процесс — часто весьма нелегкий — ведет к духовной и душевной свободе. Прощание с тяжелым прошлым редко происходит в одночасье: как правило, оно занимает длительное время.

— Даже сейчас мне приходится осознанно, усилием воли уходить от попыток контролировать людей и манипулировать ими, — говорит Кейт. — Трудно сразу отказаться от поведения, которое так хорошо служило мне долгие годы, и я до сих пор окончательно не освободилась от старых схем. Однако я все время стараюсь научиться вести себя просто, честно и открыто.

25

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СРЫВА

Эвелин была видным членом Правительственной комиссии по вопросам алкоголизма. Выздоровливала она в АА. Правда, теперь Эвелин почти не посещала обычные труппы, хотя часто выступала на спикерских собраниях АА. А еще — на национальных и международных конференциях, посвященных химической зависимости. Деятельность Эвелин была такова, что ей приходилось чуть ли не ежедневно встречаться с высокопоставленными людьми — и она даже сумела помочь некоторым известным политикам справиться с пьянством.

По мере того как росла популярность Эвелин, ее поведение с друзьями и коллегами ухудшалось. Она становилась все более самоуверенной и готова была разорвать отношения из-за любой мелочи. График поездок и встреч стал настолько плотным, что она если и ходила на группы, то только когда ее

приглашали спикером.

Как-то вечером Эвелин летела с конференции домой и в самолете решила заказать себе коктейль — в виде эксперимента. Конечно, в АА она много раз слышала, что «надо воздержаться от одной рюмки — самой первой». Но сейчас Эвелин была абсолютно уверена в себе: она давно уже не новичок, и ей капелька алкоголя, присутствующая в коктейле, не повредит. Так и вышло — один коктейль ее вполне удовлетворил. Окрыленная, она решила, что теперь, когда рядом не будет выздоравливающих алкоголиков, она вполне может время от времени побаловать себя спиртным.

Так продолжалось около года, и Эвелин неуклонно скатывалась к старым привычкам. Один бокал постепенно превратился в два, а где два, там и три... И вот уже она каждый день мчалась с работы домой, чтобы скорее достать вожаделенную бутылку. Сгорая от стыда, она не решалась обратиться за помощью, впала в депрессию и помышляла о самоубийстве.

Благодаря настойчивости друга из АА Эвелин все-таки преодолела стыд и обратилась в реабилитационный центр, в котором так долго наставляла других алкоголиков. К тому времени у нее началось острое психическое расстройство, она слышала голоса, которые убеждали ее покончить с собой. Только после многомесячного лечения в стационаре она смогла постепенно вернуть здравомыслие и трезвость.

МЕДЛЕННОЕ СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ В ПРОПАСТЬ

У большинства выздоравливающих алкоголиков срыв не происходит в одночасье, когда они «вдруг» поддаются позыву выпить. Подобно Эвелин, они сползают ко все более нездоровому поведению постепенно. Неожиданно приходит мысль, что алкоголь больше не имеет над ними прежней власти и иногда они могут выпить «как все». Эта мысль подталкивает их пропустить рюмочку — всего одну! Некоторые способны держать выпивку под контролем сравнительно долго, но рано или поздно зависимость от спиртного возвращается во всей полноте.

Как бы медленно ни происходила утрата контроля, но если начавшийся срыв не остановить, то он способен в короткие сроки привести человека на грань смерти. Из-за необратимости изменений в мозговом центре вознаграждения те «настройки», с помощью которых организм когда-то приспособился к постоянному присутствию этилового спирта, у большинства непьющих алкоголиков возрождаются практически молниеносно. Даже после многих лет трезвости непреодолимая тяга и опасные для жизни симптомы алкогольной абстиненции способны вернуться в течение дня.

Вновь могут с особой силой нахлынуть тревога, чувство вины и ненависть к самому себе, так что выздоравливающему алкоголику потребуются

срочно включать старые защиты: отрицание проблем и рационализацию. Все эти изменения приводят к тому, что дома, на работе и с друзьями человек возвращается к прежним схемам поведения. Во многих случаях новый виток зависимости раскручивается гораздо быстрее, чем прежде.

Мария работала консультантом по вопросам алкоголизма. Когда она встретила своего суженого и вышла замуж, она уже двадцать лет жила в трезвости. Однажды, вскоре после свадьбы, муж повел ее поужинать и предложил что-нибудь выпить. Он был настойчив, и Мария, желая сделать ему приятное, заказала джин с тоником. Через неделю Мария уже глушила около литра джина в день, а к концу второй недели ее доставили в реанимационное отделение нашей клиники умирающей от алкогольного гепатита. Она была в куда более опасной стадии алкоголизма, чем двадцать лет назад, когда перестала пить. К сожалению, полностью оправиться после болезни, вызванной срывом, она так и не смогла.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СРЫВ

Как мы уже видели, выздоровление от зависимости — это не вопрос одного только воздержания от спиртного. Выздоровление — это посвящение себя новому образу жизни, который ведет к исцелению духа, души и тела. Этот путь нелегок, и потому срыв, особенно в первые пять лет трезвости, считается нормальным явлением. При правильном отношении он может стать важной ступенью в достижении окончательной трезвости.

Но нужно понимать, что срыв вовсе необязателен, и он опасен. «Я знаю, что я могу начать пить еще раз, — признаются многие выздоравливающие алкоголики. — Но я не уверен, смогу ли я еще раз выздороветь». Гораздо проще избегать триггеров зависимости и вовремя реагировать на сигналы приближающегося срыва, нежели собирать себя по частям после падения в пропасть.

У большинства выздоравливающих алкоголиков признаком грядущего рецидива является уход в «сухой алкоголизм», как было с Эвелин. В таком состоянии люди становятся гордыми, самоуверенными, нетерпеливыми, обидчивыми, утрачивают здравомыслие, легко впадают в скуку, начинают осуждать других и строить грандиозные нереалистичные планы. Мелкие неприятности способны вызвать целую бурю эмоций. В поведении появляется жесткость и бездумность, как в те дни, когда человек пил. Нередко признаком срыва становится необъяснимая подавленность или, наоборот, безосновательная эйфория. Есть повод насторожиться и тогда, когда человек начинает винить других в собственных ошибках.

Чтобы избежать такого незаметного соскальзывания к прежнему со-

стоянию, выздоравливающему алкоголику необходимо постоянно участвовать в какой-либо программе реабилитации. Для большинства способом сохранить трезвомыслие становится регулярное посещение собраний АА и активная работа по программе «Двенадцать шагов». Вот что поняла Эвелин:

— Все то время, что я была членом АА, своего бессилия перед алкоголем я так до конца и не признала. Не сделала Первый шаг, осталась агностиком. Хотя я и советовала пройти программу «Двенадцать шагов» всем и каждому, сама я никогда по ней не работала. Я думала, что и так прекрасно выздоравливаю, хотя на самом деле рыла себе яму, в которую и угодила. Сегодня я убеждена, что программа «Двенадцать шагов» — это обращение Бога к людям, страдающим от зависимости, Его приглашение к новой, преображенной жизни. Я все еще спотыкаюсь и падаю, но порой отмечаю в себе значительные перемены. Я уже способна встречать новый день с миром в душе, зная, что в конечном итоге и я сама, и вся моя жизнь — в руках любящего и всемилостивого Бога.

Сохранить здравомыслие и трезвость выздоравливающему алкоголику помогают:

- навыки распознавания симптомов срыва;
- осмысление своего поведения и отношений, регулярный самоанализ, который лучше всего проводить вместе с кем-то из близких людей, с консультантом или духовником.

Жить с сознанием постоянной угрозы срыва нелегко. Здесь нужно найти разумное равновесие. Нельзя жить в постоянном страхе, что прежнее рабство вернется вновь, — тогда можно запить, чтобы избавиться от хронической тревоги. С другой стороны, нельзя недооценивать коварство и силу химической зависимости и свою неизменную уязвимость перед спиртным.

НАУКА И АА

На протяжении десятилетий члены АА учили друг друга мудрости: «Одной рюмки много, а тысячи — мало». Новые научные открытия позволяют объяснить биохимические причины такой закономерности. Хроническое употребление спиртного меняет активность мозгового центра вознаграждения, раз за разом ослабляя удовольствие от выпитого и порождая тягу к новой порции алкоголя. Эта тяга, по крайней мере — отчасти, является результатом постоянного увеличения количества чувствительных к алкоголю рецепторов на клетках мозга. Изменения в структуре и деятельности головного мозга, произошедшие в период употребления, остаются на всю жизнь.

Теренс Горски, пионер в области профилактики срыва, написал несколько популярных книг, которые помогают выздоравливающим алкоголикам и членам их семей определить признаки надвигающегося рецидива. Две из них переведены на русский язык — «Остаться трезвым» и «Путь выздоровления. План действий для предотвращения срыва».

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ АЛКОГОЛИК ВНОВЬ НАЧАЛ ПИТЬ?

Поскольку после срыва зависимость прогрессирует очень быстро, важно, чтобы члены семьи и друзья алкоголика действовали сразу же, едва лишь они заметили, что он снова пьет. Некоторые алкоголики в таких случаях обращаются за помощью сами. Но если этого не происходит, близким нужно связаться со специалистом и вновь готовиться к интервенции. Необходимо побуждать человека вернуться в реабилитационный центр или ежедневно посещать собрания АА на протяжении трех месяцев. По моему мнению, человек, который пережил хотя бы один срыв, должен оставаться в сообществе АА всю жизнь.

Примечание. Очень важно, чтобы в случае срыва алкоголика члены его семьи и друзья не запаниковали и не вернулись к привычному нездоровому поведению. Любое хроническое заболевание таит в себе опасность рецидива, поэтому бессмысленно ругать алкоголика или обвинять его в неудаче. Наоборот, близкие люди должны помочь ему понять, что именно привело его к срыву, а так же поддержать его усилия по предотвращению нового срыва.

ПЕРЕВОРОТ В СОЗНАНИИ

«Я страдала от алкогольной и наркотической зависимости двадцать восемь лет. В самом начале выздоровления я работала приходящей домработницей и благодаря этому открыла для себя важную истину. В некоторых домах люди держали спиртные напитки в шкафчиках для посуды. Однажды меня осенило, что бутылка сама наружу не выпрыгнет и на меня не нападет. У алкоголя нет магической силы. Пока я сознательно не решу ввести его в свою жизнь, у него вообще нет никакой власти надо мной».

Сильвия, 45 лет,
выздоровливающая алкоголичка и наркоманка, член АА и АН

МНОГОЧИСЛЕННЫЕ РЕЦИДИВЫ

У некоторых алкоголиков, прежде чем они войдут в длительную ремиссию, срывы повторяются неоднократно. Но близким нельзя ставить крест на

человеке только из-за того, что ему так трудно удержаться в трезвости. Один мой хороший друг, прежде чем смог полностью отказаться от спиртного, семь раз за шесть лет уходил и возвращался в АА. На пути к стабильной трезвости два или три срыва переживают многие.

Если срыв повторился, то нужно подумать о возможности более продолжительного лечения. Не стоит надолго застревать на болезненных переживаниях падения — лучше все внимание сосредоточить на успехе в период трезвости. Один консультант по вопросам алкоголизма вспоминает:

— У меня была молодая пациентка, которая страдала зависимостью от спиртного, героина и транквилизаторов. Когда я впервые познакомился с Джейн, она была «под кайфом» ежедневно. После реабилитации она продержалась восемь месяцев. Потом случился срыв, Джейн снова лечилась. На этот раз период трезвости длился четырнадцать месяцев. И вновь срыв: она пила не просыхая почти год. Однако сейчас вот уже более двух лет Джейн обходится без спиртного и наркотиков.

Несколько месяцев назад она пережила сокрушительный удар, когда поняла, что у нее не хватает способностей, чтобы осуществить мечту своей жизни — стать журналисткой. Но Джейн прошла через кризис, не прибегнув ни к алкоголю, ни к наркотикам. Хотя статистика показывает, что повторные срывы снижают вероятность достижения длительной и стабильной трезвости, мы с Джейн считаем, что добились серьезного успеха.

Еще одно предостережение: в мире живут миллионы выздоравливающих алкоголиков, и большинство из них предпочитает не афишировать свое состояние. Такие люди могут оказаться среди ваших друзей, сослуживцев и даже братьев по вере, стоящих рядом с вами в храме, синагоге или мечети. Они нуждаются не в соблазнах, а в поддержке. Приведу в пример случай Анжелы. Она работала санитаркой в хосписе для безнадежно больных. Однажды, после особо тяжелой недели, больничный капеллан предложил всему персоналу отдохнуть и выпить шампанского. Анжела, не желая показаться невежливой, выпила бокал, потом еще четыре. Следующие две недели прошли в ежеминутной борьбе с тягой. В итоге Анжела смогла восстановиться, только вернувшись в реабилитационный центр.

Поскольку у нас принято в любых ситуациях усердно потчевать друг друга спиртными напитками, мы, сами того не ведая, создаем серьезные трудности для выздоравливающих алкоголиков. Но можно с уважением отнестись к их борьбе и никогда никого не соблазнять рюмкой.

ЕСЛИ АЛКОГОЛИК ПЬЕТ ПО-ПРЕЖНЕМУ

Билли Джин поняла, что ее муж — алкоголик, в день, когда она родила третьего ребенка:

— Я попросила мужа посидеть с двумя нашими малышами, пока я буду в роддоме. Дон очень любит наших детей и, тем не менее, он напился. Тогда я осознала, что он уже не в силах себя контролировать.

Следующие двадцать лет Билли Джин приспособливалась к жизни с алкоголиком. Она перестала приглашать в дом друзей, научилась быть для своих детей и матерью, и отцом и безропотно смирилась с неизменностью мужниного ритма жизни: работа, выпивка, сон. Дон никогда не доходил до рукоприкладства, но все домочадцы страдали от его оскорблений и ругани.

— Постоянные обвинения и придирки действуют, как вода, которая подтачивает камень. Даже сильный человек — и тот сломается. А я никогда не отличалась силой духа. Я выросла с привычкой всем угождать. Мужа я боготворила. Мне настолько хотелось заслужить его любовь, что мало-помалу я отдала всю власть над своей жизнью в его руки, — вспоминает Билли Джин.

— Когда я поняла, как сильно он обижает детей, я решила уйти от него. Но я слишком сильно зависела от Дона — и психологически, и материально, — чтобы жить самостоятельно. Я страшно боялась, что не смогу прокормить себя и детей. И хотя Дон почти все время был пьян, я не представляла себе жизни без него.

Вскоре после того как все дети выросли и покинули отчий дом, Билли Джин начала поиск более глубоких отношений с Богом. При поддержке братьев и сестер в церкви она обрела большее доверие к Богу и смогла осознать ценность собственной личности. Муж обеспокоился переменами в поведении Билли Джин и решил проявить свою власть.

— Он затеял переезд в другой город, — рассказывает Билли Джин. — У меня не хватило смелости возразить, и я поехала вместе с ним. Вдали от друзей и родных Дон был единственным близким мне человеком. И мне ничего не оставалось, как вернуться в прежнее состояние зависимости от мужа... Я была полностью измотана усилиями выжить в обстановке вечных обвинений и непредсказуемых вспышек гнева. Наш дом был пропитан злобой, и я всегда боялась, потому что не знала, чего мне ждать от Дона в следующий раз. Все это время он ходил к врачу с жалобами на боли в печени, но лечиться от алкоголизма отказался наотрез. Все мои надежды на то, что он изменится, рухнули.

Через некоторое время Билли Джин собрала вещи и ушла от мужа. Ей

было пятьдесят два года, и у нее не имелось ни диплома, ни опыта работы, ни средств к существованию.

— Сделать этот шаг мне помогли только доверие Богу и поддержка друзей, — говорит Билли Джин. — Оказалось, что Бог для меня все предусмотрел: жилье, работу, добрых друзей. Я постоянно ощущала Его присутствие и теплую любовь.

Билли Джин получила образование и специальность, сейчас она преподает в муниципальном колледже. Дон пьет по-прежнему. За восемь лет, которые прошли со времени их расставания, Билли Джин ни разу не заглянула в свой бывший дом.

— Иногда братья и сестры в церкви уговаривают меня вернуться к мужу. Но я думаю, что они не пеклись бы так о воссоединении семьи, если бы поняли, какое это чудо, что я наконец смогла уйти.

Как ни больно и ни печально это признавать, но есть алкоголики, которые упорно не желают избавляться от своей зависимости и отказываются лечиться. Родные и близкие таких людей должны принять решение — каждый свое, личное — о том, каковы будут его дальнейшие отношения с алкоголиком. Хотя общих правил, применимых к каждому случаю, нет, делая выбор, нужно учесть следующее:

1. Если алкоголик буйствует и прибегает к рукоприкладству, семья с ним жить не должна. В случаях физического насилия следует обратиться за помощью, изыскать возможности и расстаться (временно или навсегда) с агрессором.

2. Словесные оскорбления и неожиданные жестокие выходки порой бывают еще более разрушительными, чем рукоприкладство. Когда алкоголик представляет серьезную угрозу для психического и духовного здоровья семьи, с ним нужно разъезжаться. Разлука должна длиться до тех пор, пока алкоголик не бросит пить. Чтобы принять не противоречащие закону решения о разъезде или поставить вопрос о правомерности развода, мужьям и женам нужно обратиться за помощью к юристам, священникам и семейным консультантам.

3. Деньги — сильное оружие. Тем, кто материально зависит от алкоголика, нужно готовиться к самостоятельной жизни заранее, даже когда они еще не думают уходить. Одна из моих пациенток была вынуждена жить с пьющим мужем до тех пор, пока не окончила школу бизнеса и не нашла хорошую работу. Тогда она смогла уйти от него, чтобы защитить себя и детей от физического насилия и эмоционального надругательства.

4. Родным и друзьям нужно с пониманием относиться к мужьям или женам, которые раз за разом уходят от своей пьющей половины только для того, чтобы через несколько недель или месяцев вернуться к тому же

разбитому корыту. Многим супругам трудно решиться на окончательный разрыв, что особенно характерно для семей, где царит психологическое и физическое насилие. В такое время они нуждаются в постоянной поддержке со стороны близких. Не стоит осуждать этих людей, даже если их нерешительность и непостоянство кажутся невыносимыми. Нужно понимать, что повторяющиеся уходы и возвращения могут быть естественной частью сложного процесса отделения.

5. Не стоит уговаривать мужей и жен, оставивших своих пьющих супругов, вернуться обратно, если те продолжают пить. Лишь немногие люди, причем в особых обстоятельствах, способны жить с алкоголиком без ущерба для своей психики и здоровья. Позиция «любой ценой сохранить семью» далека от реальности и весьма опасна.

6. Церковь и другие религиозные сообщества должны очень вдумчиво и внимательно отнестись к пастырскому руководству людьми, семьи которых распались из-за химической зависимости. Эти прихожане нуждаются в таком же сочувствии и сострадании и в том же времени горевания, что и люди, оплакивающие смерть близкого. Муж или жена, ушедшие от алкоголика, часто не могут забыть его излюбленных обвинений и мучаются чувством вины. В таких случаях служители церкви должны всячески успокаивать родных алкоголика, объясняя, что те не несут ответственности за его пьянство, и что никто не способен ни вызвать зависимость у другого человека, ни исцелить от нее. Слова утешения должны звучать вместе с выражением надежды — ведь алкоголик еще может бросить пить, — и ободрением — ведь, несмотря на выбор пьющего, члены его семьи, каждый в отдельности и все вместе, могут обрести счастливую и полноценную жизнь.

27

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

«Иногда, чтобы человек исцелился, ему нужна помощь общины».

Лоретта Тэйт, лидер АА

2001 год. Я сижу на обычном, рядовом собрании АА. Неудобный стул, помещение переполнено... Выступает мужчина средних лет. Он рассказывает свою историю «блудного сына»: пить начал рано, пил сильно, потерял здоровье, интеллект, семью... Наконец, с помощью своего друга и сообщества АА, стал выздоравливать. Он программист, и его история была бы ничем не примечательна, если бы не положение, которое он занимал: все те годы, когда его здоровье уже было серьезно подорвано алкоголизмом, он вел на-

блюдение за готовностью ядерных боеголовок своей страны (не США) и отвечал за нанесение контрудара.

Для меня это было еще одним, весьма суровым и неутешительным напоминанием, что современный мир становится все больше похож на одну большую деревню, где население повально мрет от пьянства. Как замечает один наблюдатель: «Человеческая раса — со всеми своими различиями в языке, пище, обычаях и предрассудках — движется к общему месту назначения, адрес которого — www.могила.com».

РАСШИРЕНИЕ РЫНКА АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

В нашем хрупком мире людям даны удивительные возможности для общественного и духовного развития — через созидательную и трезвенную жизнь. Но качество этой жизни на всей планете в ее ближайшем будущем зависит от того, как мы сейчас относимся к социальным проблемам, вызванным злоупотреблением алкоголем и другими веществами, которые изменяют состояние сознания.

Эти проблемы усугубляются тем, что алкогольная индустрия проникает во все сферы жизни. Затраты на рекламу в этой отрасли оцениваются в более 2 млрд. долларов ежегодно. Сколько заманчивых посланий бомбардируют те социальные группы, тех людей, на которых злоупотребление алкоголем сказывается тяжелее всего. Среди них:

- женщины и подрастающее поколение;
- представители зарождающегося среднего класса в развивающихся странах;
- жители республик, прежде входивших в состав СССР.

Печальный парадокс: средний класс развивающихся стран не способен к устойчивому росту, поскольку из-за пьянства и алкоголизма его представители вновь пополняют ряды бедноты, — а эти страны наращивают производство и ввоз алкогольной продукции.

В Соединенных Штатах, где философия процветания и достатка порождает свои проблемы, спортсмены и шоу-звезды с экранов убеждают телезрителей, что крепкие напитки — это путь к успеху, счастью и достойной жизни. «Если вам удастся вызвать магнатов винной индустрии на неформальный разговор, то они скажут вам, что не торгуют спиртным, — говорит специалист по алкоголизму. — Они скажут, что на самом деле предлагают секс и изысканность, а алкоголь — просто зацепка для подсознания... Но на эту «зацепку» ловятся дети. Так идет воспитание».

Воспитание в «нужном» ключе усиливается массовой пропагандой

употребления спиртного как стиля жизни. Эта пропаганда наводняет журнальные статьи, комиксы, газетные публикации и, что важнее, кино, телевидение и интернет. Недавнее исследование популярных телешоу показало, что в среднем за один час телевизионного времени зрители могут восемь раз наблюдать, как пьются алкогольные напитки. Специалисты признают, что постоянный поток такого рода информации делает употребление спиртного нормой жизни. Дети, да и общество в целом, привыкают к тому, что настоящая жизнь немыслима без рюмки.

ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

Работа с алкоголиками и их семьями похожа на действия спасателей, которые дежурят у подножия скалы и подбирают тела тех, кто свалился с обрыва.

Через какое-то время возникает идея подняться на вершину и поставить там ограждение, чтобы люди не подходили слишком близко к краю. Тогда и падать будут намного реже.

Каждый из нас — и как отдельная личность, и как член религиозного сообщества или общественной группы — может и должен внести свой вклад в устройство такого рода ограждений, спасающих людей от падения в пропасть химической зависимости. Самый первый шаг в этом направлении — пересмотреть собственное отношение к алкоголю и выбрать либо строгое ограничение, либо полное воздержание.

ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СПИРТНОМУ: УМЕРЕННОСТЬ ИЛИ ВОЗДЕРЖАНИЕ

Личное отношение к алкогольным напиткам в значительной степени определяется ценностями, бытующими в семье, в религиозной традиции и обществе. Эти взгляды со временем меняются, и в рамках господствующей сейчас культуры многим верующим все труднее сохранять свои убеждения и передавать их детям.

В иудейско-христианской традиции мнения относительно употребления алкоголя сильно расходятся. И в Торе, и в Библии есть строки, которые говорят в поддержку умеренного питья. А если заглянуть в историю Америки, то даже пуритане, которых в каких только крайностях и строгостях ни обвиняли, считали вино даром Божиим, который «веселит сердце человека» (Пс 103:15).

Но уже в конце девятнадцатого — начале двадцатого столетия в США и Великобритании Церковь и политики-реформаторы признали, что злоупотребление алкоголем и алкоголизм — главная причина распространения бедности и несчастий, передающихся из поколения в поколение. В то время

на алкогольные напитки американцы тратили больше миллиарда долларов в год, а на государственное образование — всего двести миллионов. Жертвами разгула алкоголизма в первую очередь становились женщины и дети, так как не было законов, защищающих их от домашнего насилия. А сами политики свои заседания проводили в салунах, куда женщинам вход был запрещен.

В 1919 году был введен закон о запрещении продажи спиртных напитков, который одинаково приветствовали как либералы, так и консерваторы. В траурной речи над гробом, в котором хоронили ячменное зернышко, олицетворявшее все производство спиртного, проповедник и борец за возрождение нации Билл Санди сказал от имени многих:

— Прощай, Джон³¹. Время слез кончилось. Трудности скоро отойдут в прошлое. Тюрьмы превратятся в фабрики, а полицейские участки — в амбары и элеваторы. Мужчины распрямят спины, на лицах женщин заиграют улыбки, дети будут смеяться. Ад опустеет.

Однако эйфория от «сухого закона» быстро прошла. Хотя он действительно снизил уровень алкоголизма и связанных с ним бедствий, но и нанес огромный ущерб, главным образом открыв двери для организованной преступности, когда все производство и распространение спиртных напитков оказалось в руках мафии.

В наши дни регулярное употребление умеренного количества спиртного стало нормой практически для всех групп населения. К тому же последние исследования показали, что красное вино в небольших дозах понижает уровень холестерина в крови и уменьшает риск инфаркта и инсульта.

Как врач, работающий в области алкоголизма, я считаю, что пить, но знать меру, — это здравый и ответственный выбор для многих людей. Что считать мерой? По оценкам специалистов-диетологов, относительно безопасная доза составляет две рюмки спиртного в день для мужчин и одну рюмку для женщин. В то же время есть достаточно веские доводы и в пользу полного воздержания.

СЕМЕЙНОЕ ФОТО

«Просматривая семейный фотоальбом, мы остановились на старом свадебном снимке, запечатлевшем всю нашу родню. Нас поразило, скольких родственников мы потеряли. Дядя Рэй в нетрезвом виде погиб в ДТП. Двоюрод-

31 Джон Ячменное Зерно — персонаж старинной английской баллады. Он олицетворяет ячмень и изготавливаемые из него алкогольные напитки — пиво и виски. В Америке этим именем часто называют пьяниц, особенно после того, как в 1913 г. вышел роман Джека Лондона «Джон Ячменное Зерно». — Прим. переводчика.

ная сестра Софи — наркоманка, и где она, никто не знает. А вот бабушка — она умерла совсем недавно. Сначала мы думали, что от инсульта, а потом выяснилось, что она пьяная свалилась с лестницы и разбилась насмерть. Глядя на фотографию, мы вдруг осознали, какие потери — в трех поколениях! — понесла наша семья от алкоголизма. И тогда мы посмотрели друг на друга: сколько нас еще осталось, и сколько среди нас трезвых? Оказалось, что мы зашли далеко...»

Из книги Стефани Браун и Вирджинии Левис
«Выздоровление в алкогольной семье.
Модель развития». (Brown S. and Lewis V.
The Alcoholic Family in Recovery: A Developmental
Model. New York: Guilford Press, 1999)

Во-первых, полностью отказаться от алкоголя следует всем, у кого в роду известны случаи химической зависимости — среди бабушек и дедушек, дядей и теток, родителей, братьев и сестер, в том числе двоюродных и троюродных. В таких родах риск унаследовать генетическую предрасположенность к алкоголизму и стать зависимым слишком велик, чтобы идти в сравнение с удовольствием от спиртного. Недавно мужчина, у которого в родословной насчитывалось четыре поколения алкоголиков, спросил меня, значит ли это, что ему нельзя даже изредка побаловать себя пивком в хорошей компании. И я ответил:

— Именно так. При таком «наследстве» любая рюмка, кружка, бокал или баночка может стать решающей.

Во-вторых, несмотря на очевидную роль наследственности, предсказать, кто станет зависимым, а кто нет, невозможно. Мы знаем лишь, что алкоголиком станет один из десяти употребляющих спиртное, причем большинство людей даже не заметят, как это произойдет. Взвесив свои обстоятельства, многие вполне резонно придут к выводу, что болезнь легче предупредить, нежели лечить, и примут решение отказаться от спиртного совсем.

И в заключение скажу, что всем нам нужно учесть воздействие, которое алкоголь оказывает на структуры мозга, отвечающие за контроль над желаниями. Даже когда мы в отличной форме и способны держать себя в руках, определенные искушения или слабости характера могут взять верх. Если мы чувствуем, что даже небольшие дозы спиртного влекут нас к нездоровому поведению или порочным поступкам — излишним возлияниям, лихачеству, азартным играм, порнографии, сексуальным развлечениям и т.д. — то, чтобы сохранить духовное, душевное и физическое здоровье, стоит подумать о полном воздержании.

УМЕРЕННАЯ ТРЕЗВОСТЬ

А теперь несколько слов, адресованных тем, кто хочет предупредить подрастающее поколение об опасности алкоголя: поймите, что *тактика запугивания не работает*. Жесткость и догматичность подхода подрывают доверие и обычно приводят к тому, что подростки начинают с ходу отвергать все, что им говорят. Естественный протест против манипулирования — одна из существенных причин того, что дети фанатичных трезвенников больше подвержены риску стать алкоголиками, чем их сверстники из семей с более гибким подходом.

Хорошо бы прислушаться к совету из «Записных книжек» Марка Твена: «Лучше всего умеренная трезвость. Неумеренная трезвость вредит делу трезвости». Лучший способ антиалкогольного воспитания детей (и взрослых) — это преподносить информацию без патетики и истерии, в объективной форме, и обязательно готовить их к тому, как противостоять давлению сверстников. «Письмо внукам» (см. Приложение 1) — один из примеров такого взвешенного обращения к молодым людям, в родословной которых есть случаи химической зависимости.

РОЛЬ ЦЕРКВИ

Церковные общины имеют все необходимое, чтобы стать местами, где люди получают исцеление от химической зависимости. Каждое сообщество любой традиции при сравнительно небольших затратах времени и сил способно самостоятельно помочь алкоголикам и членам их семей. Для этого нужно сделать следующее:

1. Подобрать людей. Важно, чтобы в каждом приходе была инициативная группа из людей, которых волнуют судьбы алкоголиков и проблемы пьянства. Хорошо бы, чтобы в нее входили как выздоравливающие алкоголики или наркоманы, так и специалисты в этой области.

2. Воспитывать прихожан так, чтобы все они имели базовые представления о том, что такое химическая зависимость. Священнослужители могут сформировать в своей общине правильное отношение к алкоголизму, говоря о его природе, опасности и путях выздоровления с амвонов и кафедр, в пастырских беседах, на библейских занятиях и т.д. Опрос, проведенный мною в нескольких приходах, оказался неутешительным: хотя 83 % священнослужителей считали, что Церковь должна занимать активную позицию по вопросам алкоголизма, 70 % из них никогда не затрагивали в проповедях эту тему. Я подозреваю, что подобное замалчивание связано с вполне понятным нежеланием попасть в разряд воинствующих поборников «сухого закона». Думаю, что практически все священнослужители способны найти мудрые слова, чтобы говорить со своей паствой о проблемах алкоголизма и нарко-

мании.

3. Проявлять сострадание. Надя, о которой шла речь в главе 2, больше пяти лет посещала группу при церкви - прихожане еженедельно собиралась для изучения Библии, молитвы и доверительного общения. Однако Надя никогда не решалась признаться, что выздоравливает от алкоголизма:

— Я слышала, что они говорят о пьяницах, и знаю, что они подумают обо мне, если я скажу о своей проблеме. Ради нашей дружбы я не буду раскрывать перед ними эту часть своей жизни.

Впоследствии оказалось, что в этой группе Надя была не единственным выздоравливающим алкоголиком. Еще одна женщина тоже молчала, опасаясь отвержения.

Как ни печально, но эти страхи вполне обоснованы. Исследования показывают, что люди твердых религиозных убеждений гораздо нетерпимее к алкоголикам, чем те, кто далек от религии. Многие мои знакомые, которые бросили пить, не хотят ходить в церковь (я говорю о своей деноминации), имея печальный опыт отторжения со стороны братьев-христиан.

— Каждый в этом мире по-своему слаб, — сказал священник Сэм Шумейкер, обращаясь к группе выздоравливающих алкоголиков. — Если кто-то думает, что к нему это не относится, то его слабость — в гордыне, а это самая большая слабость. Помните, что в основе нашего духовного единства — нужда каждого человека в прощении и исцелении.

Отклик на духовные потребности алкоголиков и наркоманов — одна из насущных задач Церкви. Чувство вины и стыда у воцерковленных алкоголиков намного сильнее, нежели у их далеких от Церкви собратьев. Часто даже те, кто покончил с пьянством, живут в страхе, что Бог отверг их навсегда. Задача верующих неустанно ободрять их, заверяя в Божьем прощении и Его любви.

СИЛА ВЕРЫ

«Хотя мы и не можем до конца постичь, как это происходит, но признаем, что вера дает прощение грехов и освобождает от вины. В отличие от множества дурных привычек, которые окружающих только раздражают, алкоголизм наносит страшные раны и причиняет ужасную боль тем, кто находится рядом с алкоголиком. Поэтому к тому бессилию, которое испытывает сам пьющий человек, неспособный совладать со своим пристрастием, добавляется еще колоссальное чувство вины от мучений, которые он причиняет близким. И для него путь к исцелению проходит через полное прощение и отпущение грехов».

Джордж Вэйлант, психиатр

Многие церкви и общины вносят свой вклад в выздоровление от химической зависимости, предоставляя помещение для групп АА, АН (Анонимные Наркоманы), Ал-Анон, ВДА и других сообществ, которые работают по программе «Двенадцать шагов». Церковь может сотрудничать с общественными организациями в проектах, нацеленных на предотвращение злоупотребления спиртным. Менее значительной, но достаточно эффективной может стать деятельность по переносу винных магазинов подальше от школ, увеличению налогов на алкогольную продукцию, чтобы она была не по карману для молодежи, организации специальных просветительских программ для школьников.

Самое важное, что мы можем сделать, — научиться самим и научить наших детей радоваться жизни и преодолевать трудности, не прибегая к алкоголю и наркотикам. Поскольку мы живем в обществе, которое становится все больше нацелено на получение удовольствия и быстрое избавление от боли, нам нужно твердо держаться решения жить радостной, плодотворной и — трезвой жизнью.

ЗАМЕТКИ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИАЛКОГОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

- Сама по себе информация об опасности алкоголя и наркотиков практически не влияет на употребление этих веществ.
- Кратковременные информационные интервенции (единичные лекции или беседы о вреде алкоголя) не работают. Учащимся нужно систематическое образование по природе химической зависимости.
- Программы, которые действительно помогают сократить употребление спиртного, включают в себя обучение навыкам противостояния внешнему давлению и формирование системы нравственных принципов, несовместимых с пьянством. При этом нужно учитывать, что воздействие такого обучения обычно длится не более двух-трех лет.
- Школьные антиалкогольные программы, имеющие более долговременный эффект, как правило, включают участие людей, осознанно ведущих трезвый образ жизни, родителей, средств массовой информации и общественных организаций, которые совместными усилиями помогают воспитать у детей высокие нравственные нормы.

ЭПИЛОГ

Люди, преодолевшие пристрастие к алкоголю и наркотикам, несут миру весть о благодати в действии. Они учат нас ценить каждый прожитый день, дышать полной грудью и во всем стремиться к простоте. Они показывают, что искупление прошлых ошибок — возможно, и какой бы изломанной ни была жизнь человека, Бог силен восстановить годы, пожранные саранчой (см. Иоиля 2:25). Даже когда мы растрачиваем наши способности и дарования в погоне за мнимыми ценностями, даже когда наши сердца съедает горечь и обида, у нас все равно есть возможность выйти на путь, ведущий к преображенной, плодотворной жизни. Вступив в Божий Свет, наполняющий мир, мы можем все начать сначала.

Вот что пишет герой книги «Гилеад»³², священник, сыну:

«Иногда мне кажется, что Бог, дохнув на эти серые невзрачные угли Творения, пробуждает в них дивное сияние — на миг, на год или на всю жизнь.

А потом они опять меркнут, и тогда трудно разглядеть, что в них есть огонь и свет. Так я сказал в своей проповеди на праздник Пятидесятницы, над которой я много размышлял. В этих словах есть доля истины.

Но постоянство и величие Бога много больше нашего жизненного опыта. Свет Преображенья можно узреть везде, куда ни посмотришь. И ничего для этого не нужно, лишь желание увидеть его. Вот только у кого хватит духа взирать на это сияние?»

Мы можем обрести эту силу духа. Радостное и благодарное сердце даст нам познать, сколь многообразна благодать, наполняющая наш мир. И тогда мы сможем нести преображающую силу благодати не только своим родным и близким, но и всем вокруг, всему миру.

АНДЕРСОН СПИККАРД,
БАРБАРА ТОМСОН

32 Роман Мэрилин Робинсон «Гилеад» (2004 г.), действие которого происходит в 1956-м году в захолустном городке Гилеад, штат Айова. — Прим. переводчика.

ПИСЬМО ВНУКАМ

ЛИЧНО

Дорогая Робин!

Я пишу тебе по просьбе твоего дедушки. Я — его лечащий врач и близкий друг. Такое же письмо получают все его внуки-студенты. Мне очень важно знать, что ты думаешь о проблеме, которой и посвящено мое письмо.

Ты знаешь, что твой дедушка лечится от алкоголизма. Все идет прекрасно: он прошел курс реабилитации и теперь активно участвует в деятельности сообщества Анонимных Алкоголиков, чему мы несказанно рады. Возможно, ты спросишь: «А при чем здесь я?» Я хочу рассказать тебе о той роли, которую играет в развитии алкоголизма наследственность. Считается, что из восемнадцати миллионов алкоголиков (столько их насчитывают в нашей стране) большинство — выходцы из семей, в роду которых были или есть зависимые люди. Сейчас многие исследования подтверждают связь развития зависимости с наследственными факторами.

История вашей семьи говорит сама за себя. Джозеф Смит — брат твоего прадеда, он родился в 1881 году, — был алкоголиком. Мэри Доу — твоя тетя — погибла от алкоголизма. И вот сейчас от той же самой болезни лечится твой дед.

Наверно, нужно уточнить, что мы подразумеваем под словом «алкоголик». Здесь важно различать злоупотребление спиртным (пьянство) и зависимость от алкоголя. Пьяница — это человек, который часто напивается и может страдать от тяжелого похмелья. Однако он способен выбирать и решать — будет он пить или нет, сколько пить и когда. Зависимый человек не в состоянии контролировать себя, он не знает заранее, сколько выпьет и когда и где это случится. Он продолжает пить даже тогда, когда из-за спиртного возникают серьезные осложнения в семье, на работе, когда он теряет здоровье и материальное благополучие. Вся его жизнь строится вокруг выпивки.

Каковы симптомы алкогольной зависимости? Это чувство вины и стыда за свое пьянство, нарастающая тревога, супружеские проблемы, провалы в памяти (периоды, когда человек, употребивший алкоголь, функционирует нормально, но потом совершенно не помнит, что он делал), постепенное увеличение дозы спиртного, заикленность на выпивке, резкие перепады настроения.

Я пишу такие письма тебе и твоим братьям и сестрам, чтобы предупредить вас о том, что вы могли унаследовать предрасположенность к зависи-

мости. Вполне вероятно, что для вас опасно даже весьма умеренное употребление спиртных напитков, а обильные и регулярные выпивки способны быстро привести вас к алкоголизму. Надеюсь, что ты со всей серьезностью отнесешься к этому предостережению и примешь для себя решение, пить тебе или нет. Если у тебя появятся вопросы или ты захочешь узнать об алкоголизме больше, напиши или позвони мне.

Мы — врачи, твой дедушка и его выздоравливающие друзья — всех вас очень любим и хотим, чтобы вы прожили счастливую, полноценную жизнь. Ты принадлежишь к выдающемуся семейству, и я уверен, что ты внесешь свой уникальный вклад в историю вашего рода. Буду рад встретиться с тобой лично.

С уважением,
доктор Андерсон Спиккард,
профессор медицины,
университет Вандербильта

МИЧИГАНСКИЙ СКРИНИНГ-ТЕСТ НА АЛКОГОЛИЗМ (MAST)

1. На каждый из вопросов нужно ответить «да» ли «нет».
2. Потом оценить каждый ответ с помощью таблицы, приведенной после теста, и найти сумму баллов.
3. Считаете ли вы, что пьете нормально (т.е. пьете не больше, чем окружающие, и у вас нет повторяющихся проблем из-за употребления спиртного)?
4. Бывает ли, что наутро после выпивки вы не можете вспомнить некоторые события вчерашнего вечера?
5. Выражали ли ваши родные, друзья, коллеги беспокойство и недовольство по поводу употребления вами спиртного? Не беспокоит ли это вас самих?
6. Можете ли вы спокойно остановиться после одной или двух рюмок?
7. Испытываете ли вы чувство вины из-за своих выпивок?
8. Считают ли ваши друзья и/или родные, что у вас нет проблем с алкоголем?
9. Можете ли вы прекратить пить, если захотите?
10. Посещали ли вы когда-нибудь группу Анонимных Алкоголиков (АА)?
11. Заканчивались ли ваши пьянки дракой?
12. Ссорились ли вы когда-либо из-за выпивки с родителями, мужем/женой, детьми, другом или подругой?
13. Обращался ли кто-нибудь из ваших родных за помощью из-за вашего пьянства?
14. Теряли ли вы друзей или возлюбленных из-за употребления спиртного?
15. Были ли у вас неприятности в школе, институте или на работе из-за употребления спиртного?
16. Теряли ли вы работу из-за пьянства?
17. Случалось ли вам из-за пьянства на два дня или больше забрасывать свои обязанности в семье, школе или на работе?
18. Часто ли вы пьете в первой половине дня?
19. Говорили ли вам врачи, что у вас больная печень или есть опасность цирроза?
20. Бывал ли у вас тремор («трясучка»), слуховые и/или зрительные галлюцинации после того, как вы сильно напьетесь?
21. Обращались ли к кому-нибудь за помощью по поводу пьянства?
22. Попадали ли вы в больницу из-за пьянства?

23. Лечились ли вы в психиатрической больнице, одной из причин помещения в которую было ваше пьянство?
24. Обращались ли вы к психиатру, психотерапевту или другому специалисту либо духовному лицу с проблемами, которые были связаны с пьянством?
25. Задерживали ли вас за управление автомобилем в нетрезвом виде? (Если «да», то сколько раз?)
26. Забирали ли вас в полицию хотя бы на несколько часов за недопустимое поведение в пьяном виде?

КЛЮЧ К ТЕСТУ

№	ДА	НЕТ
1	0	2
2	2	0
3	1	0
4	0	2
5	1	0
6	0	2
7	0	2
8	5	0
9	1	0
10	2	0
11	2	0
12	2	0
13	2	0
14	2	0
15	2	0
16	1	0
17	2	0
18	2	0

Примечание. + 5 баллов в случае галлюцинаций или белой горячки

19	5	0
20	5	0
21	2	0
22	2	0
23	2	0

Примечание. + по 2 балла за каждый случай

24	2	0
----	---	---

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

0—3 балла — алкоголизма, скорее всего, нет;

4 балла — пограничное состояние;

5—9 баллов — на 80% алкогольная или иная химическая зависимость;

10 или больше — на 100% алкоголизм.

Примечание. Я использую этот тест в своей лечебной практике, чтобы понять степень зависимости пациента. Если человек набирает 10-15 баллов, я уверенно могу направлять его для реабилитации в группу АА. Если результат — от 15 баллов и выше, то посещения групп АА будет недостаточно. Такому пациенту уже необходимы детоксикация и последующее профессиональное амбулаторное или стационарное лечение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

РЕСУРСЫ ПОМОЩИ

Профессиональные реабилитационные центры для зависимых от алкоголя и наркотиков (информацию о других центрах можно получить в интернете, например, по адресу: www.stsv.org/baza-dannykh.html).

1. **«Дом надежды на горе»** — полностью бесплатный краткосрочный (28-35 дней) реабилитационный центр (только для зависимых от алкоголя). Принимаются мужчины и женщины. Телефон: +7 (812) 749 3875, сайт: www.houseofhope.ru
2. **Реабилитационный центр для наркозависимых** во имя св. при. Серафима Вырицкого в пос. Пошитни Псковской области. Условно бесплатный (требуется пожертвования от родителей, но возможны и исключения). О центре см. www.cidc-spb.ru/?id=82 на сайте «Диакония» (www.diaconiafond.ru/diaconia). Горячая линия по вопросам наркозависимости и реабилитации: +7 (812) 916 9224.
3. **Реабилитационный центр** при монастыре Саввы Освященного в г. Мелитополь (Украина). Условно бесплатный (требуется пожертвования от родителей, но возможны и исключения). Телефоны: +7 (050) 285 2702; +7 (068) 458 7910; +7 (097) 221 4408. Сайт: www.reabcenter.org/melitopol.html
4. **Реабилитационные центры** православного Спасо-Преображенского братства в Ставропольской епархии для наркозависимых. Условно бесплатные (требуется пожертвования от родителей, но возможны и ис-

ключения) реабилитационные центры для мужчин и женщин: Телефон: +7 (863) 270 8218. Телефон доверия: +7 (8652) 21 42 55; +7 (863) 229 5936. Информацию об одном из центров см. на сайте телекомпании «Ставрополье» www.stavropolye.tv/society/view/36743

5. **Консультации и реабилитационные программы фонда «Старый Свет»** (все виды помощи оказываются бесплатно): информационный телефон +7 916 722 3626, сайт www.stsv.org. Консультации для зависимых и их родственников по понедельникам в 19:30 по адресу: Большая Ордынка, 20, одноэтажное здание во дворе храма Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» (м. «Третьяковская»), Беседы для родственников проводятся семейным консультантом по субботам в 09.30.

Выбирая реабилитационный центр, важно учитывать, что настоящая реабилитация должна быть организована квалифицированными специалистами и *обязательно* включать такие элементы: индивидуальные занятия с консультантом и психологом, работу в дискуссионных и терапевтических группах, беседы о медицинских, психологических и духовных аспектах зависимости и о путях ее преодоления, выполнение самостоятельных письменных заданий. Полный цикл реабилитации должен состоять из нескольких ступеней, каждая из которых предполагает достижение определенных целей и решение определенных задач. Завершающим этапом реабилитации должна быть ресоциализация, помогающая осваивать те знания и опыт, которые были получены на предыдущих этапах, и применять их в каждодневной жизни. Обязательным является привлечение к реабилитационному процессу родственников пациента, так как алкоголизм и наркомания являются семейными заболеваниями, а точнее — симптомом болезни всей семьи, каждого из ее членов. Поэтому в правильно организованной программе важное место занимает семейная терапия, а также специальные лекции и группы для родственников.

Важно понимать, что алкоголизм или наркомания — это неизлечимая, прогрессирующая, смертельная болезнь, которая имеет биологические, психологические и социальные причины и последствия, но в основе своей она связана с нарушениями духовной сферы человека.

Алкоголик, наркоман — это не плохой, а *больной* человек. Его исцеление — это длительный процесс, который может начаться лишь при желании самого больного. Действия его родных и близких могут принести пользу, *только если они не мешают больному полностью ощутить на себе последствия его разрушительного поведения*. Обрести необходимые для этого знания и силы родственники больного могут на группах самопомощи Ал-Анон или Нар-Анон (см. ниже).

ДВИЖЕНИЯ САМОПОМОЩИ В МОСКВЕ И ДРУГИХ ГОРОДАХ:

1. *Анонимные Алкоголики:*

Телефоны: +7 (499) 185 4000 (данные по России и ближнему зарубежью) — работает со вторника по субботу с 11.00 до 17.00. Выходные дни — воскресенье и понедельник; +7 (495) 220-0969 — работает с 10 до 18 ч. ежедневно (данные по Москве).

Сайты: www.aarus.ru (Россия); www.intermoscow.ru (Москва)

2. *Ал-Анон* (родственники и друзья алкоголиков) и *Алатин* (подростки из алкогольных семей):

Телефоны: +7 903 174 7571 (данные по России и ближнему зарубежью); +7 926 539 7469 (данные по Москве и области) — работает во вторник, четверг, субботу с 20.00 до 22.00.

Сайт: www.al-anon.ucoz.ru

3. *ВДА* (Взрослые дети алкоголиков):

Телефон: +7 903 006 6079 - работает по будням с 12.00 до 20.00. (данные по Москве и области).

Электронная почта: vda.intermoscow@gmail.com

Сайт: www.detki-v-setke.ru

4. *Кода* (Анонимные Созависимые:)

Телефон: +7 (499) 126 04 51 (данные по Москве и области).

Электронная почта: katyayus@yandex.ru Сайт: www.vdarnoscow.ru

5. *Анонимные Наркоманы:*

Телефон: +7 (495) 505 3396 (данные по Москве и области) - работает с 10.00 до 22.00.

Сайт: www.na-msk.ru

6. *Нар-Анон* (родственники и друзья наркоманов):

Телефоны (данные по Москве и области): +7 985 197 0960 — работает с понедельника по субботу 15.00-16.00 и 21.00-23.00; +7 967 112 5163 - работает с понедельника по пятницу 9.00-11.00 и 18.00- 21.00.

Сайт: www.mosnaranon.narod.ru

7. *Анонимные Игроки:*

Телефон: +7 (495) 789 21 84 (данные по России и ближнему зарубежью).

Сайт: www.gamblersanonymous.ru

8. *И-Анон* (родственники и друзья азартных игроков): Телефон: +7 915 493 2055 (данные по Москве и области) — работает с 21.00 до 23.00.

О ГРУППАХ САМОПОМОЩИ И ПРОГРАММЕ «ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ»

Анонимные Алкоголики, Анонимные Наркоманы — это группы самопомощи, в которых собираются люди, страдающие химической зависимостью (алкоголизмом, наркоманией, зависимостью от лекарств и т.п.), и делятся друг с другом своим опытом обретения трезвости. Эти группы работают по духовной, имеющей христианские корни Программе «Двенадцать шагов», возникшей в Америке в 30-е годы XX века, а ныне признанной Всемирной Организацией Здравоохранения самым эффективным средством лечения алкоголизма и других зависимостей. Эта программа помогает человеку не просто «не пить» или «не употреблять наркотики», но помогает *жить трезво*, то есть найти настоящий смысл в жизни, возродиться духовно, развиваться как личность.

Для участия в группах АА или АН не требуется раскрывать своей анонимности, не требуется платить никаких вступительных или членских взносов.

По той же программе «Двенадцать шагов» работают и группы Ал-Анон и Нар-Анон, объединяющие родственников алкоголиков и наркоманов. В этих группах родственники делятся друг с другом опытом, силой и надеждой, помогая друг другу найти решения проблем своих близких и начиная решать свои собственные проблемы.

Многие группы самопомощи, работающие по программе «Двенадцать шагов», действуют при православных храмах и монастырях.

№ телефона	Назначение (название) службы	Сайт, эл. почта	Режим работы	Примечания
+7 (495) 205 0550	Экстренная медико-психологическая помощь в кризисных ситуациях		круглосуточно	
051 (с городского телефона в Москве)	Неотложная психологическая помощь	www.msph.ru	круглосуточно	
+7 (495) 625 3101	Скорая психиатрическая помощь		круглосуточно	
+7 (495) 160 0363	Телефон доверия для детей и подростков		круглосуточно	
Телефона нет	Сайт и форум, посвященные проблемам суицида	www.pobedish.ru		
Телефон доверия: +7 800 700 0600 Телефон/факс: +7 (495) 623 7479; +7 (926) 212 1442	Кризисный центр «Анна» (по всем видам насилия в семье)	www.apna-center.ru annarus93@gmail.com	Ежедневно 09.00-21.00 (время московское)	На сайте организации - списки центров, оказывающих помощь в ситуациях насилия и предоставляющих временные убежища женщинам (в т.ч. - с детьми).
+7 (499) 201 0650	Горячая линия по решению проблем безнадзорных несовершеннолетних		Ежедневно 9:00 - 18.00, перерыв 13:00 - 13.45	

№ телефона	Назначение (название) службы	Сайт, эл. почта	Режим работы	Примечания
+7 (495) 682 8450	Центр психологической помощи женщинам «Ярославна» и телефон доверия для женщин, перенесших насилие в семье	psy@belti.msk.ru	10.00-18.00 вторник, среда, четверг	В ближайшее время перейдут на он-лайн консультирование
+7 (495) 366 6238	Горячая линия по СПИДу			
Справочная служба +7 (499) 317 2069 Приемное отделение +7 (499) 613 6911	Наркологическая больница № 17	www.nkb-17.ru nkb17@mosgorzdrav.ru	круглосуточно	ул. Болотниковская, д. 16 Проезд: ст. метро «Каховская», «Нахимовский проспект»
+7 (495) 709 6404 – горячая линия +7 (499) 178 2759 – приемное отделение	Московский научно-практический центр наркологии (бывшая НБ № 19)	www.narcologos.ru		Ул. Люблинская, 37/1
+7 (495) 972 9702	Справочная служба «Милосердие» Свято-Дмитриевского се-стричества			

НЕКОТОРЫЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ РЕСУРСЫ ПОМОЩИ:

САЙТЫ

- Cybersober.com: www.cybersober.com. Using the technology of MapQuest, this site generates maps and driving instructions to 133,000 Alcoholics Anonymous, Al-Anon, and other 12-step groups. Other recovery-related information and online meetings are available. A membership fee is required for use of services.
- Christians in Recovery: www.christians-in-recovery.com
- Hazelden Foundation: www.hazelden.org The Intervention Resource Center: www.interventioninfo.org
- Jewish Alcoholics, Chemically Dependent Persons, and Significant Others: www.jacsweb.org
- National Association for Children of Alcoholics: www.nacoa.org
- National Council on Alcoholism and Other Drug Dependence: www.ncadd.org
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism: www.niaaa.nih.gov
- Sober.com: a listing of all treatment centers by state and county in the U.S.: www.sober.com
- U.S. Drug Rehab Center: a listing of 14,000 drug and alcohol treatment centers: www.usdrugrehab-centers.com

КНИГИ И ПУБЛИКАЦИИ

- Stephanie Brown and Virginia Lewis, *The Alcoholic Family in Recovery: A Developmental Model* (New York: Guilford Press, 1999). Designed for therapists and families alike, a comprehensive guide to long-term family recovery.
- Sharon Wegsneider-Cruse, *Another Chance: Hope and Health for the Alcoholic Family* (Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1989). A classic text about family roles and the dynamics of addiction.
- Jeff Jay and Debra Jay, *Love First: A New Approach to Intervention for Alcoholism and Drug Addiction* (Center City, MN: Hazelden, 2000). A step-by-step self-help book about intervention.
- Bessel A. van der Kolk, Alexander C. McFarlane, and Lars Weisaeth, eds., *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society* (New York: Guilford Press, 1996). A comprehensive and readable book covering all aspects of trauma and recovery for doctors and substance abuse professionals.

- William R. Miller and Stephen Rollnick, *Motivational Interviewing: Preparing People for Change* (New York: Guilford Press, 2002). A groundbreaking book on “motivational interviewing,” and a research-based approach to helping patients find the motivation to enter treatment and maintain sobriety.
- George E. Vaillant, *The Natural History of Alcoholism Revisited* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1995). Based on a sixty-year study at Harvard University, this book is an outstanding reference book for doctors and other substance abuse professionals.
- Robert K. White and Deborah George Wright, *Addiction Intervention: Strategies to Motivate Treatment-Seeking Behavior* (Binghamton, NY: Haworth Press, 1998). This book contains strategies to help motivate addicts to seek treatment.

ОРГАНИЗАЦИИ, РАБОТАЮЩИЕ ПО ДВЕНАДЦАТИШАГОВОЙ ПРОГРАММЕ

- Al-Anon/Alateen Family Group, (888) 4AL- ANON. Web site: www.al-anon.org. A self-help organization to help family and friends deal with an alcoholic loved one. Alateen is a similar program for youth.
- Alcoholics Anonymous, (212) 870-3400. Web site: www.alcoholics-anonymous.org. A fellowship of men and women who have a drinking problem. Meetings are held daily all over the world, are free, and open to anyone with a drinking problem.

ЦЕНТРЫ ЛЕЧЕНИЯ АЛКАГОЛЬНОЙ И НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Cumberland Heights, www.cumberland-heights.org. Located on the banks of the Cumberland River near Nashville, Tennessee. Outpatient and residential programs are for adults and young people with alcohol and drug dependency.
- Hazelden, www.hazelden.org; (800) 257.7810. Mailing address: CO3, PO Box 11, Center City, MN 55012-0111. Founded in 1949, Hazelden is an internationally recognized pioneer in the field of drug and alcohol treatment and education, with residential treatment centers in several states.
- Sante Center for Healing, www.santecenter.com; (800) 258-4250. An adult (18 and up) poly-addiction residential treatment center located in Argyle, Texas.
- Talbott Recovery Campus, www.talbott-campus.com; (800) 445-4232. A residential treatment center in Atlanta, Georgia, for persons with alcohol and other drug dependencies.

Страсть

Сложные отношения
с алкоголем —
что делать?

к спиртному

Книга вооружит читателей — и тех, у кого сложились сложные отношения с алкоголем, и их близких — знаниями, практическими навыками и уверенностью, необходимыми для участия в процессе избавления от этой беды. Она ответит на многие важные вопросы, без прояснения которых преодолеть проблему химической зависимости невозможно.

Как преодолеть не только само употребление спиртного, но и последствия алкоголизма, включая те осложнения, которые он приносит в жизнь людей, выросших в семье алкоголика? Авторы подробно объясняют, почему алкоголизм — болезнь семейная, и описывают, как начать выздоравливать членам алкогольной семьи, и чем они могут действительно помочь своему зависимому близкому. Но что важнее всего — книга дает надежду на выздоровление и указывает практические пути, на которых трезвую и плодотворную жизнь смогут начать не только отдельные люди или семьи, но в конечном итоге — наше общество и страна в целом.

Андерсон Спиккард — доктор медицины, врач общей практики с более чем сорокалетним стажем работы в области лечения зависимостей, долгое время преподавал терапию в одном из известнейших медицинских университетов США. Сейчас он работает с бездомными, имеющими проблемы зависимости, и активно продолжает заниматься преподавательской и просветительской деятельностью.

Барбара Томпсон — писательница, лауреат многих литературных премий, преподаватель писательского мастерства из Атланты, штат Джорджия, много работала в области помощи семьям беженцев и была одним из организаторов нескольких школ для детей, переживших войны.

PDF version by Serge Yakush

KYIV - 2015

