

Уолтер Клосс

ПРЕОДОЛЕТЬ АЛКОГОЛИЗМ

Киев  2010

ББК 86.376

Уолтер Клосс

Преодолеть алкоголизм: Пер. с англ. — К.:
Джерело життя, 2010. — 64 с.



ГЛАВА 1

© “Original English edition copyright © 1985 by
Review and Herald Publishing Association.”
© 2010 издательство «Джерело життя»

ВМЕШАТЕЛЬСТВО

Опять опаздывая в колледж, 19-летняя девушка еле шла, дрожа от холода. Ледяной зимний ветер пронизывал до костей. Чтобы сократить путь, она свернула в безлюдный переулок, не надолго остановившись, нашла в сумочке маленькую бутылочку водки. С удовольствием сделав большой глоток, она подождала, чтобы почувствовать тепло, растекающееся по ее телу, а затем поспешила дальше. Сьюзен проделывала это каждый день с начала учебного года. Сама того не осозна-

4

вая, она была зависима от алкоголя в течение нескольких лет. Но в это утро кое-что изменилось. Ее неадекватное поведение в классе привело к вмешательству директора колледжа, а затем и суда, который направил девушку на лечение.

Такие случаи сейчас типичны среди подростков в Америке. Недавний опрос показал, что 71-92% старшеклассников употребляют спиртное, из них 23% зависимы от алкоголя, как и Сьюзен. Употребление алкоголя – характерная особенность образа жизни американской молодежи. К моменту окончания средней школы процент больных алкоголизмом среди молодых людей равен таковому среди взрослого населения.

Сьюзен – единственный ребенок в семье. Ее отец – архитектор, мать – менеджер отдела снабжения ведущего

5

розничного магазина в одном из крупных городов на востоке США. Родители «познакомили» ее с алкоголем в возрасте 13 лет, так что привычка выпивать появилась у Сьюзен рано. Когда она начала ходить на свидания, то стала больше выпивать вне дома, чтобы избежать контроля старших. Девушка говорит, что в большинстве случаев они с друзьями-подростками выпивали вечером в автомобиле. Причина раннего употребления алкоголя – прежде всего ощущение раскрепощенности, также это считается современным и свидетельствует о вступлении во взрослую жизнь.

У Сьюзен развились смешанная химическая зависимость, которая становилась все более сильной. Часто алкоголь был главным ее «лекарством», но она также тайно принимала отпускаемые по рецепту медикаменты своих родителей.

Приблизительно за две недели до

вмешательства руководства колледжа в жизнь Сьюзен, Джон выехал на своем забрызганном грязью «Камаро» с автомобильной стоянки на трассу. Прежде чем покинуть стоянку, он достал из-под переднего сиденья пол-литровую бутылку шотландского виски «J&B». Он употреблял его каждый день, перед тем как вернуться домой. В прошлом несколько глотков помогали ему взбодриться и останавливали дрожь в руках. Но сегодня этого не произошло. Был час пик, и у Джона сразу же возникли затруднения, когда он попытался сориентироваться в дорожной ситуации. В этот зимний день он не смог справиться с управлением, отклоняясь то в одну, то в другую сторону от своей полосы на шоссе. Водителям пришлось приложить все усилия, чтобы избежать

столкновения с ним. Его «одиссея» закончилась на одном из перекрестков. Джон не заметил регулировщика и, проигнорировав сигнал остановиться, столкнулся с мусоровозом, став причиной еще нескольких аварий. По решению суда Джон прошел курс лечения от алкоголизма.

Масштабы проблемы алкоголизма в США действительно приводят в ужас. Более 13 млн американцев имеют алкогольную зависимость, каждый третий злоупотребляет спиртными напитками. 40-50% пациентов, поступающих в больницы, имеют первичные или вторичные расстройства, вызванные алкоголем. Ежегодно в результате дорожных происшествий погибают более 35 000 человек, а 500 000 других жертв год за годом получают травмы или становятся инвалидами по вине пьяных водителей и пешеходов.

Вследствие алкоголизма 50% дорожных катастроф заканчивается гибелью людей. Вождение в состоянии алкогольного опьянения является причиной 2/3 смертельных случаев. В результате несчастных случаев, произошедших по вине пьяных водителей, умирает больше американцев, чем в результате убийств.

В тот же день, когда Джон выехал на дорогу пьяным, в другом районе города высокая темноволосая женщина сорока лет в испуге осознала, что она беспомощно лежит на полу в гостиной. Глэдис понятия не имела, как долго она там пролежала. В висках пульсировало, очень болело правое запястье, от нее ужасно пахло. Женщина подумала: «Ты снова сделала это. Что подумают девочки? Встань, сделай укол, и почувствуешь себя

лучше». Но встать она не могла, как ни старалась. Кажется, звонил телефон или, возможно, звонили в дверь, но Глэдис не могла открыть. Потом она почувствовала, как ей помогают встать, и услышала сердитые голоса: «Мама, ты пьяна! Посмотри на себя! Ты снова пьяна!» Одежда наперекосяк, в пятнах от пищи и спиртного, косметика размазана – выглядела она ужасно! Казалось, что в последнее время Глэдис не засыпала и не просыпалась, а только «отключалась» и приходила в себя. В тот день, когда женщина очнулась, ее дочери-подростки стояли напротив нее. Больше невозможно терпеть ее пьянство. Или она будет лечиться, или они уезжают! Глэдис выбрала первое.

По статистике, в последние годы численность мужчин, больных алкоголизмом, превзошла таковую у

женщин. Однако сегодня в Америке большинство специалистов считают, что количество женщин и мужчин сравнялось. К сожалению, ситуация, вероятно, выглядит намного хуже, поскольку кроме женщин, которые, как Глэдис, проходят лечение, есть множество других, остающихся незамеченными. Прячась от мира из-за своих страхов, прибегая к пустой софистике, все возрастающее количество одиноких, отчаявшихся женщин тихонько пьет, чтобы хоть как-то облегчить себе жизнь.

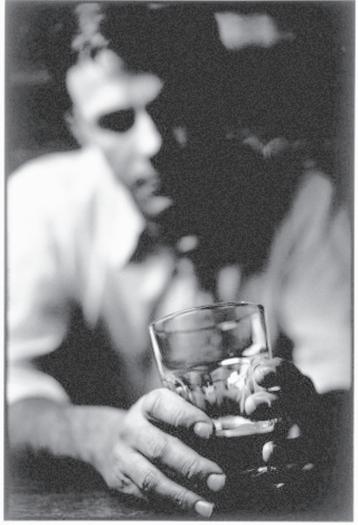
Общество в адрес женщин с алкогольной зависимостью часто выдвигает несправедливые обвинения, основанные на мнении, что женщина должна быть сильной. Американские женщины, обращающиеся за помощью, сталкиваются с неоднозначным к себе от-

ношением, что объясняется нашим менталитетом: с одной стороны, делается все, чтобы помочь им освободиться от зависимости, с другой – они испытывают на себе осуждение общества.

Сьюзен, Глэдис и Джон – каждый из них должен был столкнуться со своей реальностью и принять решение обратиться за помощью. Сьюзен чувствовала себя очень неловко после падения со стула в колледже. Глэдис запачкала рвотной массой стены, пол и стулья в гостиной, после того как дочери привели ее в чувства. Джон перенес ужасную ночь в вытрезвителе местной тюрьмы, арестованный за вождение в нетрезвом состоянии. Исследования показывают, что постоянный страх вынуждает больного алкоголизмом искать помощи: страх за личную безопасность, перед болезнью, безумием, страх потерять любовь, семью,

дом или работу. В конце концов, преодолевая отрицания и оправдания, он делает первый шаг к лечению.

Алкоголь – очевидный общий знаменатель для всех троих, но менее очевидное и более существенное событие, объединяющее их, – это лечение. В один и тот же день эти люди вошли в отделение лечения зависимости муниципальной больницы. Они были неуверенными, напуганными и отчаявшимися. Но эти трое из более чем 13 млн американцев, страдающих от алкоголизма, обратились за помощью, отважились доверить свою судьбу абсолютно незнакомым людям. Они продемонстрировали два основополагающих принципа успешного лечения: признание своей беспомощности и зародившееся доверие – просьба о помощи.



ГЛАВА 2

ЛЕЧЕНИЕ

Начав лечение, Сьюзен, Глэдис и Джон столкнулись с парадоксом: двадцать три совершенно незнакомых человека, с которыми они не имели ничего общего, открыли им свои сердца. Их очень поразило, что в группе находились люди разного социального статуса. Как бы еще они могли познакомиться с 28-летней женщиной-барменом, реабилитированным преступником, пилотом-бомбардировщиком, воевавшим во Вьетнаме, бабушкой, которая на протяжении 43 лет страда-

ет алкоголизмом, телефонистом и социальным работником, пребывавшем на больничном лечении? Но все эти различия не помешали им вместе начать бороться с грозным смертельным заболеванием.

Алкоголизм истощает человека физически, психически и духовно. Люди испытывают тройное нападение – на тело, разум и дух. Даже при поверхностном обследовании зависимых в этом учреждении удалось обнаружить несколько случаев цирроза печени, один предполагаемый случай алкогольного паралича, несколько случаев диабета. А одна молодая мать переживала муки совести: у нее родился сын с пороками внутриутробного развития – пороком сердца и плохой координацией.

Алкоголь поражает каждую клетку, орган и систему организма и может влиять на все виды деятельности че-

ловека. Наиболее очевидному, непосредственному влиянию подвергается головной мозг. Отравление алкоголем препятствует образованию белков в мозге, влияя на память, координацию движений, речь, сон, мышление и самоконтроль. Длительное его употребление оказывает значительное воздействие на сердце, центральную нервную и пищеварительную системы и приводит к тяжелым заболеваниям, которые развиваются вначале бессимптомно. Доктор Г.Д. Телбottt, известный ученый-кардиолог, говорит, что сердце – это орган, на который алкоголь оказывает самое опасное влияние: препятствует тканям мышц усваивать кальций, приводя к истощению. Также алкоголь вызывает целый ряд глубоких химических изменений: замедляет образование лейкоцитов, антител, защищающих организм от

инфекций, вызывает дисбаланс аминокислот, являющихся главным материалом для строения мышечных тканей. Кроме того, алкоголь нарушает состояние половой сферы и снижает возможность наступления беременности, приводит к развитию язвенной болезни, диабета, онкологической патологии и др.

В начале алкоголь действует как стимулятор, немного поднимая настроение. Но в действительности он угнетает деятельность центральной нервной системы, оказывая кратковременное бодрящее воздействие, которое является главной причиной употребления спиртных напитков. Пытаясь убежать от стрессов и душевной боли, человек, употребляющий алкоголь, попадает в зависимость: он постоянно обеспокоен поиском спиртного, старается выглядеть сильным и компетентным,

стремится замаскировать свои неудачи. Как это ни парадоксально, обычно внешне такой человек выглядит очаровательным и остроумным, не испытывающим дискомфорта. Во всех случаях ему необходимо быть правым, в то время как на самом деле он испытывает одиночество, страх, гнев, враждебность и чувство неполноценности и беспомощности. Проистекающая из этого депрессия является серьезной и укоренившейся.

Существенные изменения происходят также в духовной сфере. Чем больше больной алкоголизмом пытается жить в мире фантазий («Все хорошо, у меня все под контролем!») и отрицать непрятливую действительность (то, что на самом деле его жизнь является неконтролируемой), тем больше разрушается его духовность. Духовный мир страдающего алкоголизмом

характеризуется одиночеством, чувством вины и потерей веры. Он больше не способен рисковать, прощать и принимать прощение. Он не верит, что кто-нибудь сможет ему помочь, у него нет никакого смысла или цели в жизни. Его ценности настолько искажены, что он больше не может точно определить границу между добром и злом.

Одного того факта, что Сьюзен, Глэдис и Джон попали в учреждение для лечения зависимых, недостаточно для достижения существенного результата. Чтобы произошли изменения, программа лечения, начатая в больнице, должна продолжаться и за ее стенами, способствуя преобразованию образа жизни.

1 НАЧАЛО БОРЬБЫ С ЗАВИСИМОСТЬЮ

Перемены начинаются внезапно, из-за боли от требовательной (жесткой) любви – когда родственники и друзья противостоят больному алкоголизму, позволяя возникнуть естественным последствиям пьянства. В случае со Сьюзен школьная учительница отказалась скрывать факты, свидетельствующие о неадекватном поведении девушки. Дочери Глэдис больше не стали мириться с ее пьянством и потребовали сделать выбор между ними и спиртным. Суд вмешался в дело Джона и направил его на лечение. Боль из-за требовательной (жесткой) любви – самый большой подарок Бога зависимым людям и их семьям. Это трудно применить на практике, но в данном

случае это является самым лучшим проявлением любви и заботы. Необходим открытый и честный взгляд на несоответствие поведения и мышления зависимого.

2 ПРЕОДОЛЕВАЙТЕ ЖЕЛАНИЕ УЕДИНИТЬСЯ

Лечение должно проходить в дружественной обстановке. Больные алкоголизмом – одинокие и замкнутые люди. Пока барьер не будет преодолен, выздоровление не наступит. Фактически, это означает помочь пациенту выйти из эмоциональной изоляции в мир эмоциональной связи с другими. В духовном смысле – почувствовать теплоту коллектива. Глэдис – классический пример. Она была эмоционально отделена от дочерей. Чем больше она пила, тем больше отдалась от них. Глэдис пила дома, пребывая в одиночестве. Она прятала спиртные напитки и употребляла их в отсут-

ствие девочек. Ее неконтролируемое поведение вынудило дочерей противостоять матери и ее аргументам против открытых отношений. Доверительная обстановка, созданная врачами в отделении, где пребывали Сьюзен, Глэдис и Джон, имеет важную цель: противостоять отрицаниям больного алкоголизмом. Врачи преодолевают обман, преуменьшение проблем или мошенничество, немедленно обнаруживая и осуждая это, делая неэффективным, тщетным.

3 УЧИТЕСЬ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

Страдающий от зависимости должен почувствовать и поверить, что он не одинок в процессе лечения. Всю жизнь он испытывал боль одиночества, и ему тяжело отказаться от такого образа жизни. Но глубоко духовная обстановка в этом лечебном учреждении обеспечивает теплые исцеляющие отношения, когда больные учатся обращаться за помощью, находясь в беде, и это становится новым образом жизни. Жизнь зависимого – это употребление медикаментов, наркотиков, алкоголя, когда испытываешь душевную боль и страдаешь в одиночестве. Однако просить о помощи тоже болезненно. Это означает исследовать свое страдание, говорить о нем, проливать слезы и, наконец, позволить ему уйти.

4

ПРИМИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Вина – это истощающее и разрушающее чувство, от которого больной алкоголизмом постоянно страдает. Различие между понятиями «моя вина» и «моя ответственность» – это разница между чувством вины и свободой от нее. Джону было трудно признать, что он беспомощен контролировать употребление алкоголя. Он не может сделать ничего, чтобы остановиться. Но он несет ответственность за свой курс лечения. Он делает выбор: принять помощь, поддержку, решив быть трезвым.

О такой перспективе говорит известная молитва: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество – изменить то, что могу, и мудрость – отличить одно от другого».

5

НАДЕЙТЕСЬ

Надежда – это свет в конце тоннеля для страдающего алкоголизмом. Многочисленные попытки освободиться от зависимости и неудачи, которые пришлось пережить, порождают чувство безнадежности и беспомощности. Когда человек пытается бросить пить и в то же время избегает общества, он всегда будет терпеть поражение. В начале лечения у Глэдис не было никакой надежды. Но когда она начала осознавать: «Я бессильна перед этой болезнью, но мне может стать лучше!» – началось ее выздоровление. Химическая зависимость поддается лечению, но только в группе. Больной алкоголизмом должен понять, что он не сможет сделать это в одиночку.

Лечение начинается с вмешательства. Потом оно становится процессом, который длится всю жизнь, становясь образом жизни, так же как лечение гипертонии, диабета или любого другого хронического заболевания, когда требуется, чтобы пациент постоянно поддерживал его в состоянии ремиссии. Однако важно понять, что трезвость пациента не является главной целью. Скорее, основная цель состоит в том, чтобы помочь ему принять ответственность за свою жизнь и свою трезвость.

Таким образом, Сьюзен, Глэдис и Джон присоединились к обществу исцеления, поняв необходимость и важность самого главного в лечении – трех шагов к трезвости:

1. Признать свою потребность в помощи: «Мне нужна помощь».
2. Записаться на лечение: «Я не

могу избавиться от алкогольной зависимости в одиночку».

3. Признать свою беспомощность перед алкоголизмом: «Я не могу справиться с ним своими силами».



ГЛАВА 3

■ ПРИЗНАТЬ И ПОБЕДИТЬ!

«Я болен алкоголизмом? Нет, это невозможно!» – обычно думал Джон. Да, все симптомы совпадали: периоды длительного запоя, резкое падение морали, нарушенное мышление, изменчивость характера, беспокойство и страх, плохая координация и снижение умственных и физических способностей, – но он все еще отказывался признать себя зависимым. Третий шаг к трезвости был самым тяжелым: признаться в сво-

ей беспомощности. Признание – ключ к выздоровлению.

«Алкоголизм – необратимое заболевание, и выздоровление возможно только через полное воздержание от алкоголя». Это утверждение известного специалиста по лечению алкоголизма вызывает протест у всех, кто начинает терапию. «Действительно ли я болен алкоголизмом?» Большинство отчаянно цепляются за понятия: да, я выпиваю, но я не болен!

Химическая зависимость довела Джона до такого состояния, что он больше не мог подавлять страх перед потерей контроля над своей жизнью и скрывать неадекватное поведение от других. Его единственная надежда состояла в том, чтобы освободиться от смертельно-го заболевания, которое поразило его. Но помехой в лечении была гордость. Она препятствовала принятию горькой

правды. Джон отказывался признать свою зависимость, несмотря на факты. Чувствительность Джона к алкоголю снизилась, так как он продолжал употреблять его в большом количестве. Отрицание действительности непроизвольно стало стилем его жизни, и он принес его с собой в лечебное учреждение. Казалось, отрицание помогает сохранить репутацию всякий раз, когда что-либо угрожает ложной гордости.

Это главная цель опьянения: защищать зависимого от тех ситуаций, которые могли бы разоблачить его. Что бы человек ни делал, он не может избежать душевной боли, а боль требует облегчения, и алкоголь предоставляет его.

Смысл признания:

1. Заменить ложную гордость подлинным смирением – благодарностью Богу (моя Высшая Сила).

2. Признать свои ограничения (я беспомощен перед алкоголем).

3. Стать открытым и чутким к другим (я не могу сделать это один).

4. Быть самим собой.

Находясь в сообществе исцеления всего одни сутки, Джон осознал свою потребность в признании. Он понял, что не может оставаться изолированным от группы пациентов. Хотя он пытался получить личную комнату, чтобы оставаться одному, администрация поселила его в четырехместную палату. Джон ожидал двадцати однодневного отдыха, но вместо этого столкнулся с требованиями активной программы лечения, во время которой едва можно было найти время, чтобы покурить. Он не имел возможности избежать влияния своих соседей по комнате, которые пытались подружиться с ним. Его непокорность и гордость особенно возмущали их. Чем

больше он пытался оставаться наедине, тем больше они заставляли его быть активным членом группы. «Пойми, Джон, твой образ жизни тебе не помог. Ты не сможешь так поступать и выжить». У него не было возможности избежать этого влияния. Его соседи по комнате, группа, которую он посещал, консультант – все подчеркивали необходимость прекращения изоляции.

Его прежние попытки избежать влияния и сдаться они характеризовали как типичный контрапункт больного алкоголизмом. Джон, казалось, соглашался с утверждением, но, скорее, просто подчинился, чем смирился и признал действительность. Подчинение – это сознательная поверхностная уступка, но воздействие болезни остается. Признание же является искренним и избавляет от напряженности. Чтобы признать свою беспомощность перед алкоголем,

Джон должен был принять себя таким, какой он есть. Он должен был оставить иллюзии о себе и испытать позор действительности. Джон был зависим от алкоголя, болезнь почти разрушила его жизнь. Но наконец забрезжил свет в конце тоннеля, когда он слушал других членов группы, которые делились болью, горем и потерями в их жизни, произошедшими по причине алкоголизма: серьезные физические заболевания, распавшиеся семьи, потерянные рабочие места, лишение родительских прав, жизнь, потраченная впустую. В основном пациенты рассказывали о двух сферах своей жизни: их бессилии перед алкоголем; честном и открытом признании причины неправильного поведения.

В их рассказах Джон видел себя. Постепенно он тоже начал говорить о боли своей изолированной и одинокой

жизни. Его зависимость привела к серьезному кризису в браке. Сейчас он находился под угрозой увольнения с работы. И хотя этот процесс происходил медленно и болезненно, его подчинение превратилось в признание. Джон чувствовал себя не таким напряженным и стал более открытым.

Больные алкоголизмом также признают ценность открытой исповеди перед Богом (Высшей Силой) и группой людей. Это приводит к признанию, которое производит истинное преобразование жизни. За открытостью и честностью признания следует прощение. Когда Джон осознал, что не может справиться самостоятельно, и начал осторожно, постепенно доверять людям в группе и медицинскому персоналу, к нему стала возвращаться надежда.



ГЛАВА 4



**БОЛЬШЕ НИКАКИХ
БЫСТРО ДОСТИГНУТЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ!**

Так как Сьюзен была стеснительной, замкнутой девушкой, ее первой реакцией на принцип сотрудничества в группе было желание поскорее выйти из нее. Необходимость стать частью коллектива пугала ее. Одинокая с того времени как она стала зависимой,

имея всего несколько друзей, Сьюзен чувствовала угрозу в эмоциональной близости, предлагаемой сообществом. Но ее беспокойство немного уменьшилось, когда она увидела, что несколько молодых пациентов хорошо к ней относятся и стараются сделать все, чтобы она чувствовала себя как дома. Они говорили Сьюзен, что она ничем не отличается от них. У каждого в начале были подобные страхи.

На третий день лечения утром Сьюзен столкнулась с коварным проявлением болезни. Она на несколько минут опоздала на встречу, потому что поздно проснулась. Сотрудники сделали ей замечание, после чего она, рассердившись, хотела покинуть собрание и выпить. Казалось, ситуация выходит из-под контроля. Но другие пациенты помогли девушке взглянуть на ее

проблему со стороны. Сьюзен поняла, что опоздание на встречу было результатом ее двойственного отношения к выздоровлению. Желание дольше поспать было иллюстрацией того, как она стремилась избежать боли. Как и все зависимые от алкоголя, Сьюзен считала, что получает удары жизни незаслуженно, и таким образом обосновывала свое желание немедленно облегчить боль: «Я заслужила спиртное». Страдающие алкоголизмом не имеют терпения, не умеют терпеть боль и сдерживать свой гнев, когда с ними поступают несправедливо. Они могутправляться с проблемами только с помощью алкоголя.

Так поступала и Сьюзен. Ее жизнь была двойственной: в основном удовлетворенные потребности, но чрезвычайное одиночество. Мать обеспечила ее всем материально, но не могла

уделять ей внимания, в котором нуждалась девушка. Отец был сдержан с ней, но баловал, как и мать. И хотя Сьюзен привыкла к легкому и обязательному вознаграждению, она ответила на требовательную (жесткую) любовь и не оставила лечение. Она решила открыться и начать разговор, несмотря на напряженность и стресс в тот момент; утолить боль, прося о помощи, вместо того чтобы импульсивно драматизировать ситуацию и потянутся за спиртным.

Есть огромная разница между больным алкоголизмом и трезвым. Когда что-либо ранило чувство собственного достоинства Сьюзен, она топила свои печали в алкоголе. Когда она чувствовала себя отвергнутой, подавленной, осужденной, пристыженной или сердитой, она избавлялась от боли с помощью спиртного.

Занизенная самооценка часто не дает покоя зависимым женщинам. Они очень озабочены своей неполноценностью, результатом чего зачастую становится глубокая депрессия. Чувство собственного достоинства у зависимых женщин намного ниже, чем у мужчин, больных алкоголизмом, и непьющих женщин. Шарон Вилснэк, доктор клинической психологии Гарвардской медицинской школы, составил краткую характеристику женщин, страдающих алкоголизмом, которая помогает объяснить те проблемы, с которыми они сталкиваются.

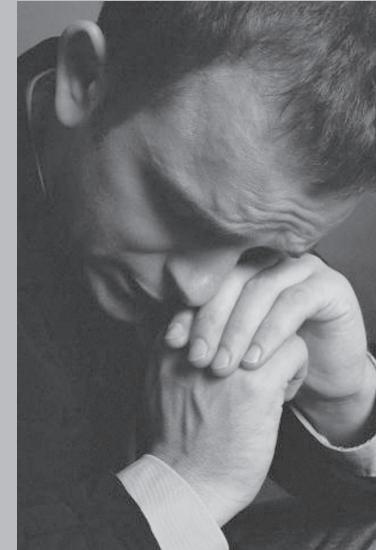
1. Они не ощущают себя женственными из-за неадекватной самооценки в течение многих лет.
2. Сознательно ценят традиционную роль женщины.
3. Пытаются использовать алкоголь,

чтобы чувствовать себя более женственной.

4. Ощущают себя подавленными, когда результат оказывается противоположным.

5. Пьют еще больше, чтобы уменьшить боль.

Женщины должны объединиться и общаться друг с другом, чтобы способствовать своему развитию и росту. Успех лечения Сьюзен заключается в том, чтобы сделать акцент на ее индивидуальности как женщины: вовлечь ее в женскую группу, направить к врачу-женщине, поддержать, чтобы она смогла открываться другим пациенткам и посещать собрания женщин с алкогольной зависимостью.



ГЛАВА 5

СОЗАВИСИМЫЕ

Алкоголизм – жестокая болезнь. Он может разрушить как настоящее, так и будущее своей жертвы. Кроме того, он может разрушить жизнь членов ее семьи, любимых, друзей и знакомых. Созависимые – это люди, которые находятся в постоянных отношениях с больным алкоголизмом и, в отличие от него, получают меньше помощи и понимания относительно своего вы-

нужденного тяжелого положения. Болезнь может быть для них столь же мучительным состоянием, как и для главной жертвы зависимости. Жена Джона, Джоан, является показательным примером.

В течение многих лет она подозревала, что ее муж страдал зависимостью, но не была в этом уверена. С беспокойством наблюдая за его пристрастием, Джоан надеялась, что при ежегодном медицинском обследовании болезнь обнаружат, и муж вынужден будет пройти курс лечения. Но этого не произошло. Друзья тоже не помогали. Несмотря на подозрения, они не могли противостоять его поведению, как и она, и не имели желания разоблачать его. Таким образом, она продолжала надеяться, что муж сам справится со своей болезнью.

Джоан стояла перед дилеммой. Она

знала, что самое простое решение проблемы – это когда Джон сам перестанет употреблять алкоголь, но такое решение невозможно навязать. В этом заключается проблема созависимых. Они надеются, что пьянство когда-нибудь закончится, однако этого не происходит. Но без надежды Джоан не смогла бы справиться. Она потерпела бы поражение, а жизнь с Джоном стала бы невыносимой.

Несбывшаяся надежда – ужасная ловушка. Созависимые напрасно надеются, что больной алкоголизмом сдержит свои обещания. Он не может этого сделать. Джоан надеялась на чудо, но этого не случилось. И она продолжала жить в апатии и отчаянии. Для того чтобы выжить, ей не нужно надеяться на чудеса, она должна принять реальность их семейной болезни: Джон – больной алкоголизмом, а она – созави-

симая. Джоан должна была признать его зависимость: он будет пить снова и снова. Жизнь с ним – это испытание веры, но не в Джона, а в себя, в то, что она сможет вынести разочарование и найти в себе мужество жить без ложной надежды.

Быть созависимой – не означало для Джоан Божью волю и бремя, которое она должна молча нести. Ей нужно было занять нейтральное положение по отношению к болезни своего мужа. Принимая тот факт, что он употребляет спиртное и будет делать это дальше, Джоан должна была жить так, чтобы муж понял: это только его выбор. Это не означает, что она должна отрицать свои сильные чувства – гнев, раздражение, беспокойство. Совсем наоборот. Приятие его зависимости также означает принятие своих собственных чувств и вариантов среди множества реакций.

Жить с больным алкоголизмом – не означает потакать его зависимости, но осторожно установить пределы своего вмешательства. Она училась противостоять отрицаниям Джона. Когда он просыпался в похмелье, ее комментарий: «Это случается с зависимыми», – противоречил его восприятию действительности. Джоан смогла продемонстрировать доброту и теплоту в отношениях, так что жить вместе было возможно. Но она не могла помешать ему употреблять алкоголь или предотвратить естественные и неизбежные последствия болезни – это было бы поощрением зависимости. Мучительно трудно стоять в стороне и ничего не делать, чтобы защитить его, когда он в беде. Джоан чувствовала себя виноватой, когда Джон обвинял ее в равнодушии. Но она уже могла ответить:

«Я заботчусь о тебе, мне это не безразлично, но я не могу и не буду ничего с этим делать. Это твоя задача». Таким образом, она сохранила свою индивидуальность и не стала зеркальным отражением болезни мужа. Как жена, по-настоящему любящая своего мужа, своими действиями она должна была дать понять, что он неуклонно движется к своей гибели.

Джоан понимала, что когда она перестала забирать виски из его автомобиля, это означало проблему. Но она больше не могла его защищать и предотвращать неизбежное. Вождение в нетрезвом виде, естественно, привело к несчастному случаю на дороге, посещению вытрезвителя и, самое главное, к осознанию правды и решению обратиться за помощью.



ГЛАВА 6



ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Восстановление от алкоголизма – это четырехэтапный процесс. 21-дневный опыт лечения в отделении для зависимых был только началом пути к выздоровлению для Сьюзен, Глэдис и Джона. Первый этап начался в больнице и был сосредоточен на неоспоримом факте их заболевания – алкогольной зависимости. Они не сразу оставили свои отрицания, начав лечение, и столкнулись с трудностью принятия реальности их

заболевания. Они должны были неоднократно противостоять его коварству, которое ежедневно проявлялось в их разговоре и поведении. Таким образом, Сьюзен, Глэдис и Джон поняли, что не отличаются от других зависимых, и вероятность нового падения очень велика. Алкоголизм – это хроническое состояние, и должно рассматриваться как тяковое. Как только выздоравливающий начинает жизнь трезвенника и чувствует себя лучше, он склонен действовать, как будто битва закончилась. Это может закончиться печально.

Послебольничное лечение жизненно важно для продолжения процесса выздоровления. Главный фактор при этом – регулярное участие в группах анонимных алкоголиков. Искренний прием, дружеская поддержка и честное признание проблемы постепенно све-

ли на нет возражения Сьюзен, Глэдис и Джона. Они все больше понимали, что переживали ту же борьбу, попытки самооправдания и проблемы, как и другие участники группы. Это дало им силу противостоять собственным принципам и объяснениям.

Когда второй этап на пути к выздоровлению – принятие – начинает преобладать и вытесняет отрицание действительности, Сьюзен, Глэдис и Джон должны быть настороже. Принятие происходит в дружелюбной обстановке принадлежности к коллективу, в состоянии эйфории или благополучия. Старое, напряженное, разочарованное, раздраженное, ранимое и незрелое «Я» кажется чужим и далеким. Но зависимый в этом случае должен быть бдительным. Чем дальше он от влияния алкоголя, тем более он подвержен вспле-

скам гнева и разочарования. Больной алкоголизмом должен будет противостоять страданиям, лишению любви и заботы, неуверенности в жизни, проще говоря, он является обычным человеком с ежедневными проблемами. Рецидив во время этого этапа восстановления – очень частое явление.

Глэдис была заинтересована возможностью справиться с проблемой. Дочери поставили ее перед фактом, что это был ее последний шанс. Она должна понять, что существует опасность возвращения к употреблению спиртного, приступам раздражительности и депрессии. Теперь – поворотный момент, время принять твердое решение: взять на себя ответственность за трезвость и качество своей жизни или отказаться от этого. Глэдис лицом к лицу столкнулась с действительностью: недостаточно быть трезвой, необходимо также контролировать свое поведение. Она

должна не просто существовать – нужно жить и радоваться жизни.

Принятие проблемы подводит к третьему этапу восстановления: противостоянию самому себе (на первом этапе больной алкоголизмом уже противостоял спиртному). Выздоровление Глэдис продолжится, только если она захочет начать процесс самопознания, чтобы познакомиться со своими слабыми сторонами. Ей необходимо понять, какие особенности характера в прошлом вызывали потребность употреблять алкоголь, и контролировать их. Глэдис должна развить «систему раннего предупреждения», которая может в корне пресечь проблемы, способные спровоцировать рецидив. Когда она с этим справится – средства для полного выздоровления будут у нее в руках.

Синтез, или совокупность, трех этапов – это четвертый этап выздоровле-

ния. Он содержит последнее препятствие – чувство вины за прошлое. Страдания, беспокойство и неприятности, которые Глэдис причинила своей семье, трудно простить. Вследствие чувства вины у Глэдис появляются сомнения в своем выздоровлении, и она ощущает себя беспомощной. Следовательно, она может оступиться, принимая себя за того человека, кем была раньше, а не за того, кем может стать. Эта привязанность к прошлому также содержит скорбь о неудавшейся жизни – жизни зависимого. Депрессия и страх останутся еще надолго. Но Глэдис необходимо обрести опыт и уверенность в себе. Так она сможет чувствовать себя взрослым человеком и не возвращаться к состоянию «ребенка», в котором она пребывала. Это означает принять ответственность за свою жизнь, за понимание себя

и своих особенностей. Страдающий алкоголизмом должен смело смотреть в лицо своим настоящим чувствам. Нужно преодолеть скуку и разочарование, решать проблемы неторопливо и постепенно. Необходимо принять действительность: как прекрасно жить! Глэдис, как и все больные алкоголизмом, должна самостоятельно найти занятие, которому она посвятит себя, стимул, который поможет ей стремиться к выздоровлению и полноте жизни.

У Сьюзен, Глэдис и Джона четырехэтапное выздоровление началось с внезапного и болезненного противостояния. Члены семьи или друзья вынудили их принять решение о лечении. Доктор Фрэнк Сейксас, директор Совета по лечению от алкоголизма, сказал: «Лечение больных алкоголизмом похоже на рецепт приготовления мяса кролика:

сначала нужно поймать кролика». И это нелегко. Печально, но такое сравнение точно определяет проблему данного заболевания: трудно убедить пациента начать лечение. Доктор Эрнест Нобль, директор Национального института алкогольной зависимости США, говорит: «Алкоголизм поддается лечению, также возможно быстрое выздоровление». Несмотря на такой положительный прогноз, приблизительно 95% жертв зависимости не признают свою проблему и не начинают лечение, пока многие не теряют крепкую семью, способствующую успешному выздоровлению.

Очень важно эффективное вмешательство – без него не может начаться процесс выздоровления. Лучше всего это делают члены семьи, которые, как жена Джона, Джоан, поняли, что должны прекратить защищать зависимого и

признать наличие болезни.

Алкоголизм – социальная проблема, которая недооценивается, игнорируется и по многим причинам неправильно решается. Результат – «заговор молчания», который в действительности поощряет больного продолжать употреблять алкоголь. Халатное отношение общества к алкоголизму в сочетании с бессознательным защитным механизмом зависимого – отрицанием, препятствующим лечению большинства жертв алкоголия, усугубляет проблему.

К счастью, возрастает осознание масштабов этой эпидемии. Нынешнее законодательство США обеспечивает лечение страдающих алкоголизмом и освобождает их от уголовной ответственности. Все в большей мере медицинское страхование в США предусматривает оплату лечения алкоголизма. Обследо-

вания, проводящиеся в последнее время, позволяют делать более достоверные заключения. В Америке появилось больше центров для лечения больных алкоголизмом, таких как отделение, где пребывали Сьюзен, Глэдис и Джон. Однако и личное, и общественное мнение должны измениться настолько, чтобы все большее количество жертв этого заболевания, глубоко зависящих от предрассудков общества, могли свободно начать лечение без страха быть опозоренными.

Каждый десятый, включая подростков, имеет физическую зависимость от алкоголя или испытал отрицательные последствия алкогольного опьянения, например, став участником дорожно-транспортного происшествия. Но недостаточно только знать, сколько больных алкоголизмом живут вокруг

нас, необходимо помочь им. Уолтер Э. Клосс использует три реальных примера, чтобы показать, в какой помощи нуждаются зависимые. Он подробно описывает, что означает для них принять факт зависимости и затем пережить болезненный процесс восстановления. Заинтересованные члены семьи и друзья оценят эту книгу, которая поможет привести близкого человека к свободе от алкогольной зависимости.

Д-р Клосс 26 лет был заведующим Отдела пасторского попечения в Региональном медицинском центре в Бостоне. Он является представителем Коллегии капелланов, получил докторскую степень по клинической психологии в университете г. Ньюпорта (Англия), является автором книги «Ты можешь избавиться от привычки купить!».

Уолтер Клосс

ПРЕОДОЛЕТЬ АЛКОГОЛИЗМ

Директор издательства **В. Джулай**

Главный редактор **Л. Качмар**

Перевод: **М. Становкина**

Медико-биологическая экспертиза:

В. Малюк (доктор медицинских наук, профессор),

М. Луцкая (провизор)

Редактирование: **Е. Белоконь**

Корректура: **Я. Хоропун, Ю. Вальчук**

Дизайнер обложки **Ю. Смаль**

Компьютерная верстка **Ю. Смаль**

Ответственная за печать **Т. Грицок**

Формат 84x108'/32.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Подписано к печати 15.08.2010 г.

Гарнитура Peterburg.

Тираж 3 000 экз.

Свидетельство: 2002 г.

Издательство «Джерело життя»,

04107, г. Киев, ул. Лукьянинская, 9/10-А

тел.: (044) 425-69-06, факс: 467-50-64

e-mail: dzhерelo@ukr.net