

Я ВЫБИРАЮ СВОБОДУ.

Эва Войдылло
Варшава, Фонд Стефана Батория, 1997.

Перевод с английского – Владимир Иванов-Петровский

Содержание:

1. Позорная болезнь: факты, мифы и парадоксы.
2. Трезвость: начало путешествия.
3. Не наказывай, лечи!
4. Доктор не понимает.
5. Письмо к Джей.
6. 12 шагов к Хэйзелдену.
7. Спасти семью.
8. Ал-Анон: путь жизни.
9. Созависимость: наша общая болезнь.
10. Самовлюбленность, мой государь, не такой страшный грех, как самонебрежение.
11. Семейная программа в Хэйзелдене.
12. Терапевт Джеф.
13. Душевный покой.
14. Я тоже хочу любить моего папу.
15. Родители их собственных родителей.
16. Никогда не бывает рано "завязать"

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я решила написать эту книгу, когда поняла, что большинство людей продолжает рассматривать алкоголизм как моральную проблему – просто как утрату силы воли, хотя Всемирная Организация Здравоохранения считает алкоголизм самостоятельным заболеванием с 1951 года. Многие никогда не слышали об Анонимных Алкоголиках, о тех людях, кто приобрел трезвость с помощью так называемой Программы 12 Шагов. Первая группа АА в Польше была основана в Познани около 40 лет назад. На Третьей Национальной Конференции АА во Вроцлаве в 1988 году было заявлено о том, что в Польше регулярно работает около 300 групп АА. Из материалов Шестой Национальной Конференции АА следует, что число активных групп АА в Польше превысило одну тысячу.

В течение последних нескольких лет я обсуждала эти вопросы с психиатрами, медицинскими сестрами, психологами, судьями, учителями и студентами. Также я обсуждала осложнения болезни и динамику выздоровления с женами, мужьями, родителями и детьми алкоголиков во время недельных семейных сессий в Центре терапии зависимостей, где я работала. Так что я имела вполне благоприятную возможность узнать, как редко мы понимаем, что человек, зависимый от алкоголя, влияет на свое окружение через отрицание, навязывание контроля, рационализацию, минимизацию наносимого вреда и обвинение других. Где бы алкоголик ни был, он включает в свою болезненную систему семью, родственников, друзей, соседей, товарищей по работе, начальников и подчиненных, просто знакомых и даже посторонних.

Окружение алкоголика поражено другой болезнью – созависимостью. Созависимость проявляется, прежде всего, в сверхзащите алкоголика, что только подкрепляет его зависимость от алкоголя. Так как алкоголизм широко распространен в Польше сегодня, можно сказать одно – целое общество страдает от созависимости.

Написав эти строки, я поняла, что многие люди будут отвергать мои взгляды, находя их оскорбляющими, неверными и обвиняющими. Действительно, я боюсь, что вначале мое утверждение будет отвергнуто каждым. Но это не удивительно для меня – я реагировала так же, когда подобные простые слова были впервые адресованы мне. Прошло немало времени, пока пришло понимание, что эти слова являются не осуждением, а ключом к изучению источника моей проблемы. И пока я не достигла определенного уровня принятия того, что я могла заметить и не начала постепенно меняться, я не могла понять, что моя тенденция к контролю над другими людьми, поиск виноватых вокруг меня, иррациональные мысли и многое другое глубоко укоренены во мне, являются частью моей природы. Я верила, что моя природа роковым образом неизменяема. Эта "природа" была моей тюрьмой, ловушкой. Я пряталась внутри самой себя, говоря, что "я такая есть, и с этим ничего нельзя поделать." Пока наконец кто-то не смог вразумительно объяснить мне, что эта "природа" есть не что иное, как особенности моего характера плюс эмоциональное расстройство, комплекс разрушительных привычек, ничем не отличающийся от синдрома зависимости. И хотя эта зависимость и давала мне возможность достичь кое-чего, в действительности это была тюрьма, не позволяющая мне сделать хотя бы один шаг. Я ощущала это долгое время.

И тогда одна женщина рассказала мне свою историю. Я как бы увидела себя в зеркале. С тех пор я верю, что то, что случается с нами в нашей жизни, имеет большее значение, чем мы обычно думаем. Я внезапно поняла, как сдерживала меня моя "естественная тюрьма". Я начала слушать, читать, учиться, наблюдать за собой и другими людьми. Я встретила многих мужчин и женщин, перемахнувших через стену "тюрьмы" благодаря помощи других людей. Как и они, я решила избавиться от своего капкана. Наблюдая за этими людьми, я поняла, что я могла бы также кое-что решить для себя. И я выбрала свободу. Свободу от той надоедливой единственной роли, которую только я и умела играть в моей семье. В моем случае эта роль могла быть сведена к одной строке популярной песни: "Не беспокойся обо мне, я в порядке!" Я размахивала этим знаменем, как дитя, когда вернулась из Сибири; я делала это позже, чтобы, не дай Бог, никто не подумал, что я сирота, не увидел моей депрессии, страха, утраты самоуважения, смущения

от сознания того, кто я есть на самом деле. Затем пришло время, когда это знамя было использовано, чтобы спрятать от других женщин стыд и боль брошенной жены. За этим знаменем я старалась скрыть потребность в интимности, дружбе и любви.

Я отбросила это знамя. Я решила, что мне нет нужды играть мою старую роль, что настало время сделать правильный выбор. Я обязана сделать этот выбор по отношению ко многим людям, случаям и обстоятельствам, но, более того, я должна сделать этот выбор в соответствии с философией 12-ти Шагов. Это позитивная философия, вырастающая из здравого смысла. Она используется во множестве групп само- и взаимопомощи в США и других странах.

Все это случилось, когда я изучала клиническую психологию в Антиохском Университете Лос-Анджелеса. Одним из требований к обучающимся было посещение 30 собраний групп само- и взаимопомощи в течение первого года учебы. Это было несложно сделать - только в Лос-Анджелесе в течение недели проходит две тысячи митингов АА. Так что я изучала программу не только по книгам (хотя чтение специальной литературы также являлось обязательным требованием во время учебы), но также благодаря людям, включенным в эту программу, благодаря их уникальному опыту выздоровления.

Как же собрания помогают этим людям? С точки зрения психологии и даже психиатрии это весьма возможный путь. Анонимные Алкоголики помогают алкоголикам; их близкие встречаются в Ал-Аноне, Алатине и АСОА (Взрослые дети алкоголиков); Анонимные Обжоры помогают тем, кто страдает неудержимой страстью к перееданию, злоупотребляет слабительными средствами, мучается от нервной анорексии (психическое расстройство, при котором больной отказывается от нормального приема пищи) или булимии (отсутствие чувства насыщения при еде). Анонимные Наркоманы - это группы лиц, зависимых от наркотиков и желающих обрести трезвость; Пиллз Анонимус - это программа для тех, кто зависит от приема снотворных, транквилизаторов, обезболивающих и других лекарств, предписанных врачом. Анонимные Сексаголики на своих группах борются с навязчивым стремлением к мастурбации, порномании, эксгибиционизму или опасным беспорядочным половым связям. Анонимные Эмоционалы, Анонимные Депрессивные больные и Анонимные Импотенты фокусируются на проблемах интимной жизни. Анонимные Азартные Игроки помогают своим товарищам по несчастью оставить свой деструктивный образ жизни.

Однажды, во время одного из моих визитов в Америку, я узнала о группе Инконтинет Анонимус, работающей по Программе 12 шагов (инконтинет - англ. Incontinent - несдержанный; в данном контексте означает утрату способности контролировать мочеиспускание или дефекацию - В.И.). Я не посещала их собрания, но прочитала в брошюре, что это группа пожилых людей, в основном женщин, имеющих проблемы с мочеиспусканием. Я знаю Анонимных Должников и Анонимных Растратчиков, так же, как и много других товариществ, объединяющих людей на основе Программы 12 Шагов АА. Более полувека эта Программа личностного роста пробуждает людей к духовной жизни. Во всех этих товариществах страдающие люди прекращают бессмысленную борьбу со своими проблемами - перееданием, курением, пьянством. Они признают полное бессилие перед тем, над чем они утратили контроль, далее, как и алкоголики в АА, они работают над собой, изменяя свое отношение к миру. Главное в Программе 12 Шагов то, что человек добровольно и полностью принимает ответственность за все, что происходит с ним в жизни, прекращает обвинять других в собственных неудачах, невезении или слабости, устанавливает границы ответственности и прекращает быть зависимым от действий и мнений других людей, приобретает здоровый, социально приемлемый эгоизм, что может быть выражено следующим образом: "Я делаю то, что, по моему мнению, правильно и хорошо для меня; я уважаю себя и других; я не ответственен ни за кого, кроме самого себя". Это есть выбор быть самим собой, без маски химической эйфории, искусственного восторга, лжи или любых других форм бегства от реальности.

Я прочитала статью в американском журнале о том, что каждый седьмой американец старше 15 лет вовлечен в ту или иную форму Программы 12 Шагов. Размышляя над этим, я поняла некоторые свои ощущения в Америке. Возможно, это причина того, почему мы

воспринимаем американцев отличными от нас. На самом деле отличия нет. Просто они меньше жалуются, больше работают и более открыты. Они идут к своим целям прямыми путями. Их взгляд на жизнь более позитивен. В их языке слово "нет" - вполне законченное предложение; никто не объясняет своего отказа и не осуждает себя за это. И, наконец, по крайней мере, каждый седьмой американец свободно делает свой выбор.

Около 50 лет назад в Америке, как и в других странах, алкоголики были объектами социального презрения, враждебности и непонимания. В АА люди приобретают трезвость и медленно выздоравливают. Сейчас все принимают как должное, что многие звезды Голливуда регулярно посещают собрания АА, что астронавт, побывавший на Луне, работает по Программе 12 Шагов, и что президент США призывает граждан своей страны читать книгу о взрослых детях алкоголиков, т.к. "это помогло ему понять многие его собственные проблемы".

Эва Войдылло

1. ПОЗОРНАЯ БОЛЕЗНЬ: ФАКТЫ, МИФЫ И ПАРАДОКСЫ

С незапамятных времен алкоголизм приносил неизъяснимые страдания своим жертвам, но до сих пор это социальное несчастье окружено мистическим туманом. Хэйзелденский реабилитационный центр в Миннесоте - один из самых известных центров такого типа в США и во всем мире - утверждает, что 6 из 10 его пациентов после лечения не употребляют алкоголь в течение года. Это немало, особенно если мы сравним данный результат со статистикой аналогичных европейских центров. Действительно, никто не знает, как успешно лечить алкоголиков, потому что, по правде говоря, вопрос о том, что такое алкоголизм, пока не имеет ответа. Является ли алкоголизм общим заболеванием всего организма, патологией характера, бунтом человека против общества, насилующего его индивидуальность, или, возможно, следствием влияния окружающей среды, уступка чьей-то злой воле?

Алкоголь поражает большинство внутренних органов, особенно печень и головной мозг. Благодаря современным научным технологиям, позволяющим диагностировать тонкие биохимические аномалии, мы узнали, что, по меньшей мере, половина всех алкоголиков имеет отчетливую генетическую предрасположенность к заболеванию синдромом зависимости от алкоголя.

В центре по изучению алкоголизма (Мт.Синай, Нью-Йорк) доктор Чарльз Либер, выдающийся гепатолог, изучавший больных алкоголизмом много лет, открыл новую форму Р-450 цитохрома (разновидность энзима, участвующего в окислительно-восстановительных процессах на уровне клетки). Печень алкоголиков продуцирует ненормально большое количество этого энзима. Благодаря Р-450, алкоголь превращается в высоко токсичную форму ацетальдегида. Вот почему печень алкоголика не только выделяет больше яда, но также производит меньшее количество другого энзима, который нейтрализует ацетальдегид в теле неалкоголика. Исследователи считают, что накопление ацетальдегида в организме предрасположенных людей может очень быстро приводить к морфиноподобной зависимости от алкоголя.

Эта особая форма Р-450 цитохрома также продуцирует канцерогенные вещества и служит причиной того, что обычные лекарства начинают поражать печень как настоящие яды. Доктор Либер показал также, что печеночная система нейтрализации ядов выходит из строя у алкоголиков, так что они нуждаются во все больших дозах для достижения определенных стадий опьянения. Важно, что у алкоголиков растет толерантность ко всем лекарствам, что резко снижает возможность безопасного лечения.

Мы много знаем об алкоголизме благодаря современным исследованиям мозговых волн с помощью компьютера. Например, доктор Генри Беглэйтер (Медицинский центр Даунстэйт, Бруклин) обнаружил, что у 80% алкоголиков, которые подвергались исследованию, мозговые волны не приходят к норме в течение многих месяцев после прекращения употребления алкоголя. С помощью теста ЕБП (вызванные мозговые потенциалы) он показал, что один тип этих волн, известный как РЗ, который генерируется

гиппокампом (часть мозга, ответственная за эмоции и память) в ответ на электрические стимулы, в отличие от здоровых людей, не появляется у алкоголиков. Эта мозговая патология ведет к утрате памяти, что так характерно для людей, страдающих алкоголизмом, или такими личностными расстройствами, как агедония, апатия и неспособность адекватно реагировать на внешние стимулы.

Предполагая, что эти особенности мозга могут быть одной из причин алкоголизма, доктор Беглэйтер исследовал 25 сыновей алкоголиков в возрасте от 7 до 13 лет, не имевших прямого контакта с алкоголем никогда, даже в утробе матери. Затем он сравнил результаты теста с результатами, полученными при исследовании контрольной группы, состоящей из такого же числа мальчиков из семей, где не было алкоголиков. Он обнаружил, что в контрольной группе нет аномалий мозговых волн, тогда как у 35% детей алкоголиков был дефицит РЗ волн в сочетании с худшей памятью и сниженной способностью эмоционального ответа на стимул. Это исследование подтверждает старое наблюдение того, что угроза заболеваемости алкоголизмом для детей алкоголиков в 3 - 5 раз выше, чем для детей неалкоголиков.

Несмотря на медицинские доказательства сильной роли генетического фактора в заболеваемости алкоголизмом, подобные исследования показывают также и то, что значительный процент детей алкоголиков хорошо защищены от заболевания другими биологическими и средовыми факторами, так что риск заболеть синдромом зависимости от алкоголя весьма различен.

Пока ученые искали ответ на вопрос "почему", Анонимные Алкоголики, считая поиск причин алкоголизма делом непрактичным, предложили новое руководство для жизни - 12 Шагов и 12 Традиций. Благодаря этой программе около 2 миллионов тяжелых пьяниц достигли устойчивой трезвости, несмотря на ненормальные энзимы в печени, патологию мозговых волн и наличие фантастического генетического фактора "X", унаследованного от родителей.

В Большой Книге Анонимных Алкоголиков, изданной в США в 1939 году, мы читаем, что алкоголизм есть психическое расстройство в сочетании с аллергией на алкоголь. Немного позже в Йельском университете (США) был основан Центр по изучению алкоголя. Там была написана классическая работа Е.М.Джеллинека "Концепция алкоголизма как болезни". Изданная в 1941 году книга разрушила устаревшие взгляды на алкоголизм. С этой книги начался процесс изменения установок по отношению к алкоголизму в медицине, обществе и среди самих алкоголиков, вначале в США, а затем, когда число трезвых алкоголиков перевалило за миллион, и в других странах.

Ярлыки очень важны. Они говорят нам, что мы должны чувствовать и думать, что мы должны предполагать и как должны себя вести. С того момента, когда алкоголизм был признан болезнью, началась революция: прежнее отвращение к "грешникам" сменилось озабоченностью и интересом к жертвам, безвинно страдающим, так как, если кто-то болен, он естественно пробуждает у других людей сострадание.

Тем не менее, алкоголизм - удивительная болезнь. Многие люди подозревают, что они или их близкие страдают алкоголизмом, многие - категорически отрицают это. Парадоксально, что многие борются с проблемой, неистово отрицают эту борьбу и обманывают сами себя, что вызывает еще более серьезные проблемы и еще более мастерский самообман.

Большинство людей использует слова "алкоголизм" и "алкоголик" не совсем точно. Водитель такси, недавно подвозивший меня на работу, сказал, что, по его мнению, его бывший друг, пивший так много, что вынужден был продать такси, и упавший так низко, что существовал только благодаря бесплатному супу для бездомных, был алкоголик. Соседский ребенок описал алкоголика как грязного мужчину, воняющего водкой и валяющегося у пивного бара. Мать моего друга выразилась с грубоватой прямоотой: "Алкоголик - это хам и хулиган".

Мы имеем второй парадокс: алкоголик - это нищий хулиган и скандалист, потративший свою жизнь у пивной стойки. Это ненормально. Такое описание намекает на то, что, может быть, изменения в жизни алкоголиков могут произойти после лечения в

больнице. Так, может быть, алкоголизм есть болезнь? Однако здесь мы упираемся в следующий парадокс. Если алкоголизм - это болезнь, почему она не преподается в медицинских институтах?

В страхе перед инфарктом или раком люди подвергают себя всевозможным медицинским исследованиям, чтобы спастись от преждевременной смерти. Никто, однако, не приходит добровольно к доктору из-за тяжелого пьянства, несмотря на провалы памяти после выпивки (говорят, "киноплёнка порвалась") или на потребность опохмелиться наутро. Сегодня в Польше, как и в других европейских странах, алкоголь, наряду с сигаретами и кофе, является наиболее широко распространенным наркотиком, несомненно разрушающим печень, сердце, желудок и нервную систему. Я написала "несомненно" и хочу еще кое-что отметить. Кроме всего прочего, беременным женщинам в Польше часто совершенно бездумно советуют выпить стакан красного вина - прямо сейчас, а затем еще и еще, так как это "хорошо для вашей крови".

Алкоголизм настолько морально запятан в нашем обществе, что даже врачи относятся к нему весьма двусмысленно, особенно когда сами больные упорно отрицают явные симптомы болезни.

Алкоголизм рассматривается как позорная болезнь не только страдающими от нее, но и их семьями, друзьями и коллегами по работе. Странно, что беспокоит больше не пьянство само по себе, не тяжелая интоксикация, а лечение или попытки достичь трезвости. "Что я скажу на работе?" - спрашивают мои пациенты. Страх постановки диагноза "алкоголизм" часто вполне обоснован для тех, кто обращается за помощью. Один больной описал этот парадокс следующим образом: "Те, кто продолжает пить, защищены на работе, а те, кто идет лечиться, получают пинок - их увольняют".

С другой стороны, профессионалы, вовлеченные в лечение алкоголиков, быстро расстаются с мифом, что алкоголики - это те люди, которые находятся на самом дне. Многие социологические исследования, предпринятые в США и Западной Европе, показывают, что, вопреки популярному мнению, только 3 - 5% алкоголиков кончают свою жизнь в сточной канаве. Большинство алкоголиков имеет семью, нормальную работу и слывет добропорядочными гражданами. Трудно идти в одном направлении, шатаясь при этом. Алкоголик живет, как на волнах: иногда он наверху, иногда - внизу; но со временем высшая точка подъема снижается, а дно становится все глубже. В конце концов, волна почти неизбежно сбрасывает человека на самое дно. Для одних этот процесс занимает 5 лет, для других - 15 лет и более.

Множество пациентов клиник и реабилитационных центров вполне уважаемые люди, часто занимающие высшие ступени в обществе, и чьи все возрастающие проблемы, связанные с алкоголем, долгие годы остаются скрытыми за фасадом нормальной работы и семейной жизни, пока не наступает момент, когда декорации уважения и порядка в семье окончательно рушатся под давлением тяжести пьянства.

Широко распространенное мнение, что алкоголизм поражает мужчин чаще, чем женщин, ложно. Женщины также страдают от алкоголизма, зачастую еще тяжелее, чем мужчины, так как они пьют в одиночку и обращаются за помощью позже. Современная статистика утверждает, что 35 - 40% алкоголиков - женщины.

Одной из причин распространения алкоголизма является ошибочное убеждение, что пиво и вино, особенно пиво, безвредны. "Я ничего не пью, - часто слышим мы, - только пиво." Пиво содержит 4 - 7% чистого алкоголя, вино - 12 - 17%, ликеры - 25 - 40%, а такие крепкие напитки, как водка или бренди, - 45%. Алкоголь есть алкоголь, в какую бы посуду его ни наливали. Утверждение "ничего, кроме пива" есть просто элемент психологической защиты, отрицающей проблему. Уверена, что тот, кто находится в программе АА лет 5, скажет, прочитав эти строки: "Добавьте, что 50% членов АА стали алкоголиками, не употребляя ничего, кроме пива".

Некоторые люди отстаивают другой миф - будто бы алкоголизм развивается только у тех, кто имеет психологические конфликты. В действительности же все наоборот: большинство проблем алкоголика возникает в результате самого заболевания, а не является его причиной.

Простейшее определение алкоголизма - это болезнь утраты контроля над употреблением алкоголя. Однако, поскольку понятие "контроль" очень трудно определить, практически невозможно сформулировать ясный и однозначный диагноз в рамках этой концепции. Трудность состоит в том, что, хотя прямой отрицательный эффект пьянства в отношении физического и психического здоровья несомненен, последствия пьянства не всегда очевидны. Часто алкоголик или те, кто контактирует с ним, вначале жалуются на внешние, производные симптомы болезни: разрушение семьи и межличностных отношений, антисоциальное поведение, конфликты с законом, проблемы на работе, утрату ответственности за порученное дело. Каждый алкоголик - до того, как стать алкоголиком - начинает употреблять алкоголь в рамках социальных ритуалов. По мере возрастания толерантности к алкоголю, организм становится физически зависим от алкоголя. Другими словами, алкоголик нуждается во все больших и больших дозах алкоголя ради достижения желаемого эффекта - "улучшения настроения". Мы называем это психологической зависимостью, так как алкоголь действует как наркотик, уничтожая чувство боли и эмоциональный дискомфорт. Печальный парадокс, однако, состоит в том, что желаемый эффект со временем становится недостижимым, тогда как потребность в пьянстве остается. Алкоголик пойман в ловушку: он не может ни протрезветь, ни достичь желанной формы опьянения. Хуже всего, что у него нет и настоящего, сильного желания вырваться из порочного круга разрушительного пьянства. Ситуация становится настолько невыносимой, что наконец приходит момент, когда массивная стена отрицания дает первую трещину. И если кто-то в этот момент предлагает свою помощь, алкоголик редко отвергает ее.

И несколько слов о помощи. Поскольку помощь связана с такими явлениями, как любовь, обязательство, ответственность, забота, привязанность и приятие, которые трудно определить, в этой области тоже появляется большое число мифов и парадоксов. Должно, однако, заметить, что ничего из того, что способствует продолжению пьянства, не будет помогать алкоголику выздороветь. Это будет помощь болезни, а не человеку. Чем скорее алкоголик ощутит на себе все бремя последствий пьянства, тем скорее начнет разрушаться система его психологической защиты, основанная на вере, что "все хорошо". Так что, если что-то в жизни алкоголика рушится в результате пьянства, алкоголик сам начинает иметь дело с проблемой.

А что мы делаем вместо этого? Полицейский, не отобравший права у пьяного водителя; жены и матери, спешащие оплатить долги их мужей и сыновей или нанимающие юриста, чтобы "спасти" их родственника-алкоголика от наказания, за нарушение закона в пьяном виде; начальники на работе, терпящие пьяные выходки и неисполнение своих обязанностей подчиненными-алкоголиками. Многие из нас выручали своих друзей, тративших последние деньги на выпивку и похмелье.

Другими словами, большинство людей непреднамеренно укрепляет разрушительную привычку пьянствовать у своих родственников и друзей, привычку, которая у некоторых есть уже неизлечимая зависимость от алкоголя, а у других - прямой путь к такой зависимости.

Приходя к пониманию, что алкоголик имеет не больше контроля над своей зависимостью, чем диабетик над своим диабетом, а больной бронхиальной астмой - над своими приступами удушья, мы помогаем людям, страдающим от алкоголизма, преодолеть их сопротивление, принять реальную проблему и обратиться за помощью. Эта помощь возможна. Необходимо обращаться не только к врачам и психологам. Важную информацию и хорошую поддержку можно получить по телефонной "горячей линии" Анонимных Алкоголиков. Поддержка семей и друзей алкоголиков, как выздоравливающих, так и продолжающих пьянствовать, в настоящее время осуществляется в Польше и других европейских странах в группах Ал-Анон. Группы Алатин, основанные для детей алкоголиков, помогают этим детям "разделить их опыт, усилия и надежды" и, таким образом, помогают сохранить детство, вернуть энергию и наслаждение жизнью.

2. ТРЕЗВОСТЬ: НАЧАЛО ПУТЕШЕСТВИЯ

В начале 50-х годов в американской медицинской литературе появился новый термин: алкогольная болезнь. Все больше просвещенных врачей начало распознавать эту болезнь у пациентов, предъявляющих многочисленные жалобы на физическое состояние здоровья.

Врачи начали понимать, что достаточно больному достичь длительной абстиненции (особенно, если он или она злоупотребляли алкоголем много лет), как наступало улучшение, исчезали жалобы на бессонницу, нарушения работы сердца, печени, желудка или нервной системы. Таким образом, алкоголизм был распознан как первичное заболевание. Это означает, что алкоголик, прежде всего, должен достичь трезвости, а уже потом решать проблемы своего здоровья. Однако прекращение употребления алкоголя есть наиболее сложная часть этой задачи, особенно если алкогольная зависимость достигла хронической стадии.

Введение концепции алкоголизма как первичного заболевания было началом формирования новых подходов к лечению. Прогресс в психологии и повышение ее значимости во многих аспектах жизни американского общества в 60-х годах нашего столетия определенно связаны с гуманизацией биологически ориентированной медицины и особенно с гуманизацией психиатрии. Вначале было установлено большое сходство между алкоголизмом и другими зависимостями - наркоманиями, токсикоманиями, обжорством и сексуальной неводержанностью. Товарищество Анонимных Алкоголиков и их Программа 12 Шагов сыграли критическую роль в улучшении понимания природы химической зависимости и дали толчок к развитию эффективных методов терапии.

Движение АА началось в Акроне, сонном городишке штата Огайо в 1935 году. Два "безнадежных" алкоголика, врач и биржевой маклер, нашли друг друга. После многократных попыток бросить пить самим, либо с помощью медиков, в том числе и психиатров, они совершили чудо: встречаясь и честно разговаривая друг с другом о своих чувствах, они оставались трезвыми и вполне освободили себя от навязчивого влечения к алкоголю, и это определило всю их дальнейшую жизнь.

Шесть месяцев спустя они пошли разными дорогами, но к одной цели. После сравнительно долгого периода трезвости они продолжили свою миссионерскую деятельность - один в Акроне, другой в Нью-Йорке. В 1939 году около сотни алкоголиков регулярно собирались на свои митинги в этих двух городах, помогая друг другу оставаться трезвыми. Каждый из них, если ему приходилось уезжать, распространял эти идеи в новых местах, создавал новые группы АА там, где люди хотели бросить пить и жить трезво.

Одна из экстраординарных черт программы АА есть различие между "непьющим (сухим) алкоголиком" и "трезвым алкоголиком". Как бы долго алкоголик ни находился вне интоксикации, он остается только "сухим алкоголиком", потому что его мысли, чувства и реакции на внешний мир основаны на старой привычке улучшить свое настроение путем выпивки. И, напротив, "трезвый алкоголик" больше не борется со своей зависимостью, но начинает менять свое мышление в соответствии с принципами коллективной мудрости АА, признавая существование Высшей Силы, например, "Бога, как мы Его понимали", братства или просто группы АА.

Коллективная мудрость АА учит алкоголика вещам, которым он не мог научиться у своих родителей, просто потому, что он либо не имел их, либо, как часто бывает, они его плохо воспитывали. Это помогает ему стать человеком, полностью реализующим свой потенциал, не прячась за иллюзии, фальшивые миражи или алкогольное опьянение.

Одновременно с развитием АА, от первых отцов-основателей до миллионов трезвых алкоголиков, развивались две различные школы лечения алкоголизма. Одна основывалась на принципах Программы 12 Шагов, на опыте и мудрости все возрастающего числа трезвых алкоголиков. Другая - на медико-биологической модели современной психиатрии, использующей психоанализ и психотропные средства. Комбинация элементов программы АА с опытом различных психотерапевтических школ, особенно с когнитивно-бихевиоральной групповой терапией, оказалась наиболее удачной. Сейчас в каждом

городе США есть дюжина реабилитационных клиник для алкоголиков и наркоманов. Хотя они могут отличаться в их методологических подходах, а иногда и в продолжительности и интенсивности лечения (от этих факторов зависит стоимость терапии), основные терапевтические программы весьма сходны. Статистика показывает, что программы, основанные на философии 12 Шагов АА, проводятся ли они амбулаторно или стационарно, всегда более эффективны, чем программы, основанные только на медицинском или психодинамическом подходах.

Доктор Джеральд Розански, психиатр, является директором Центра терапии зависимостей Сентинел-госпиталя в Инглвуде, Калифорния (отец Розанского приехал в Америку из Польши в начале века вместе с другими иммигрантами). Хотя Центр один из самых дорогих в Большом Лос-Анджелесе, очередь на лечение в нем очень большая. В Центре два отделения: для подростков и для взрослых. Молодежь в основном зависит от наркотиков (обычно от марихуаны или кокаина), взрослые, как правило, имеют проблемы с алкоголем. Обе эти зависимости лечатся одинаково, так как являются разновидностями одного и того же заболевания, хотя употребляемые больными химические вещества имеют разную структуру и по-разному влияют на настроение и поражают головной мозг.

Метод, используемый в Центре, основан на двух принципах. Во-первых, чтобы начать лечение, пациент должен быть "химически чист" и трезв. Если необходимо, он или она проходят детоксикацию. Доктор Розански говорит, что давно уже не видел белой горячки или галлюциноза у новых пациентов. Сегодня люди обращаются за помощью раньше, чем прежде. Во-вторых, семья пациента также должна лечиться. Семья может быть описана как система, находящаяся в состоянии динамического равновесия; любое изменение поведения одного ее элемента вызывает дисбаланс всей системы. Так что, если другие элементы не меняются, система может разрушиться. Если процесс изменения, начатый одним из элементов, приостанавливается, вся система возвращается в исходное состояние (другими словами, алкоголик опять начинает пить).

С первого дня госпитализации пациента, его семья каждый вечер приходит в Центр доктора Розански для групповой терапии и обучения. Родственники участвуют в лекциях и дискуссиях по медицинским, психологическим и социальным аспектам химической зависимости. С помощью фильмов, иллюстраций, других аудио-визуальных материалов лекторы показывают, как алкоголь или наркотики поражают мозг, нервную систему, кровь и другие внутренние органы. То, что участники сессии не знакомы с медицинской терминологией, не имеет значения. Тот, кто живет рядом с алкоголиком, хорошо понимает лекторов.

В процессе обучения происходит нечто важное. Внимание переключается с поведения больного на некоторые медицинские аспекты. То, что раньше рассматривалось как грех или отсутствие силы воли, сейчас показано как болезнь: хроническая неизлечимая болезнь, напоминающая диабет или аллергию. Если диабетик съест фунт сахара, он впадет в кому и умрет. Если алкоголик не прекратит пьянства, он также умрет от своей болезни - алкоголизма.

Так же как сахар смертельно опасен для диабетика, но безвреден для здоровых людей, алкоголь является ядом для больных алкоголизмом. Эта аналогия ведет дальше: кто-то может болеть диабетом, но прожить до преклонных лет вполне благополучно, если будет соблюдать диету. Нет такого понятия как "бывший диабетик". Также нет и понятия "бывший алкоголик". Однако можно сказать "непьющий алкоголик" или "трезвый алкоголик". Анонимные Алкоголики в Америке используют еще более подходящий термин, учитывающий особенности природы и развития алкогольной болезни и процесс физической, эмоциональной, социальной и духовной реабилитации алкоголика: "выздоровливающий алкоголик".

Сегодня большинство людей доверяет авторитету науки, поэтому, если наука выносит смертный приговор алкоголику, сам алкоголик и его близкие легко верят в это. Очевидно, легче получить необходимое обещание от человека, осужденного на смертную казнь. Однажды больной и его семья начинают понимать психологическую сторону зависимости и приходят в нужное состояние, чтобы принять искреннее участие в лечении, строго

выполнять все инструкции (записывать лекции, вести дневник чувств и т.п.), обещать не делать любых существенных изменений в жизни в течение одного года после лечения, продолжать поддерживающую психотерапию 6 месяцев после выписки из стационара и т.д. Эффективность терапии и перспективы для пациента и его семьи зависят от точного соблюдения этих условий.

Персонал терапевтического Центра в Сентинел-госпитале включает психиатра, психолога и 6 консультантов: два по вопросам брака и семьи и четыре "выздоровливающих" алкоголика, прошедших специальную подготовку для такой работы.

Фрэнк - "выздоровливающий" алкоголик. Ему 31 год и, благодаря АА, он сохраняет трезвость 8 лет. Ему было 9 лет, когда он начал курить марихуану, и 11 лет, когда он впервые напился допьяна. Он рано бросил школу, его семья отвергла его и несколько лет он жил буквально в канаве. Сейчас он второй год изучает психологию, а еще через год получит ученую степень. Фрэнк говорит: "Алкоголик знает, как вызвать жалость к себе у друзей, учителей, родителей, даже врачей, но он не может обмануть меня. Я очень хорошо знаю, как ложно воспринимают себя люди с навязчивым влечением к алкоголю. Я сам прошел через это".

Фрэнк носит голубые джинсы и обтягивающую рубашку и, если бы не большая залысина, тянущаяся ото лба к затылку, его трудно было бы отличить от его юных пациентов. В отделении есть и девушки, но я ни одной не встретила. А может, и встретила, но приняла за медицинскую сестру. С тех пор, как в отделении все носят обычную одежду, стало трудно отличить персонал от больных.

Пока доктор Розански звонит по телефону, Фрэнк приглашает меня поговорить в свой кабинет.

- Вы обещали рассказать мне о том, как программа АА интегрирована в терапевтическую программу Центра, - начала я с наиболее интересующего меня вопроса.

- Прежде всего, мы рассказываем нашим пациентам об АА и о Программе 12 Шагов. Мы берем пациентов на митинги Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов. Что наиболее важно, каждый пациент должен сделать первый Шаг - он должен признать свое бессилие перед алкоголем и то, что он потерял контроль над собственной жизнью. Наши пациенты делают это письменно. Для этого они самостоятельно заполняют большой специальный опросник. Выздоровление начинается именно с этого шага. Сделать этот шаг наиболее важно и наиболее трудно. Алкоголик должен вспомнить все случаи в своей жизни, когда он планировал выпить "только 100 грамм ", но напивался допьяна, или те ситуации, когда он обещал себе не пить вовсе, но, тем не менее, напивался. Эти примеры проясняют понятие "бессилие перед алкоголем ", используемое в Первом Шаге. Затем пациент вспоминает и описывает в деталях все те ситуации, когда его жизнь стала неуправляема, например, когда он торжественно клялся - и нарушал клятву, решал что-то сделать - но не делал. У нас проходят и открытые собрания АА - в кафетерии или в большой комнате наверху. Много пациентов из других отделений госпиталя и даже персонал приходят на эти митинги, потому что люди хотят узнать кое-что полезное, либо кто-то из приходящих сам имеет проблемы с алкоголем. Это обычные, регулярные митинги АА, не являющиеся частью нашей терапевтической программы. АА есть товарищество мужчин и женщин, не связанные с другими институтами или организациями. Одна из традиций АА гласит: "У каждой группы есть лишь одна главная цель - донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают ".

Зазвонил телефон. Фрэнк попрощался и вернулся к работе. Он должен был вести терапевтическую группу, и моим следующим проводником стала женщина, которую я встречала раньше. Я слушала ее лекцию об "эмоциональных качелях" - типичном эмоциональном расстройстве при синдроме зависимости. Все обычно начинается с чувства скуки, страха или стыда, которое алкоголь временно снимает, одновременно возбуждая полярные ощущения восторга, смелости и самоуважения. К сожалению, это длится недолго. После химического толчка человек как маятник, возвращается в исходное эмоциональное состояние, вновь чувствует скуку, страх или стыд. И тогда он вновь

употребляет алкоголь или наркотик. Амплитуда колебаний настроения возрастает. Но больной не раскачивается между "нормальным" и "хорошим" настроением. Он качается от "хорошего" к "плохому", отклоняясь все дальше и дальше от начальной точки, пока "плохое" не станет "невыносимым", состояние нормы становится недостижимым, а остановить движение маятника невозможно.

Когда лектор перешла к рассказу о росте физической толерантности к алкоголю, нас увел с лекции доктор Розански.

Мы познакомились с лектором, и я была заинтригована ее необычным именем: Джи О, производным от инициалов ее настоящего имени - Джиневье-Орланда. Джи О немного рассказала мне о себе. Ей 41 год, она медицинская сестра, изучающая психологию. Она работает вместе с доктором Розански уже 7 лет, с момента открытия клиники.

- Мой случай был в чем-то уникален, хотя я не думаю, что я какое-то исключение, - доверительно сказала она. - Я долго не могла понять, что я - алкоголик. Однажды я встретила парня из АА. Я начала посещать собрания АА и, со временем, ясно поняла, что страдаю химической зависимостью и качусь вниз. С того времени я глубоко осознала, что алкоголизм есть не просто проблемное пьянство, но патология мышления и чувств, и что можно быть алкоголиком, даже лишь эпизодически употребляя алкоголь, или можно быть лишь в начале алкогольной болезни, но уже иметь всю ее симптоматику. Вот почему в терапевтическом процессе обучению придается такое большое значение.

Я хотела бы, чтобы наше общество поняло, что это такое - синдром зависимости; что алкоголик не обязательно должен быть грязным оборванцем или пить каждый день. Я также чувствую, что наши врачи могли бы быть более образованы в этом предмете. По моему мнению, все руководства по медицине определяют синдром зависимости неправильно. Типичный пример ошибочного определения алкоголизма есть его рассмотрение только как патологической реакции на химическое вещество - C₂H₅OH, этиловый алкоголь. Но это неполное понимание, оно не учитывает всей глубины природы зависимости. Это описание только одной стороны болезни.

Алкоголизм, как и наркомания, обжорство или трудоголизм, есть зависимость, развивающаяся в рамках личностной и эмоциональной незрелости, отсутствия мужества и неспособности оказывать сопротивление обстоятельствам жизни. Незрелость проявляется как страх интимных отношений с другими людьми, неспособность показать другому свои чувства или выразить нежность. Это также результат низкой самооценки и недоверия к чувствам, выражаемым другими людьми. Это и есть главная тема лекций, дискуссий с пациентами, книг, которые мы рекомендуем для чтения. Каждый пациент ведет дневник, в котором отражает свое понимание лекций и групповой терапии. Пациенты также убирают залы, классы, кафетерий. Короче говоря, лечение основано на обучении и работе, иногда очень тяжелой работе, и на огромном эмоциональном напряжении. Продолжительность и характер терапии для разных больных разные. Каждый больной учится в своем темпе, и мы уважаем это. Наиболее важная вещь есть то, что наши пациенты должны понять, что абстиненция есть только начало дороги, не имеющей конца. Это другой принцип, взятый из программы АА и используемый в нашем госпитале. АА поддерживает людей, которые уже перестали раскачиваться на эмоциональных качелях и коснулись твердой земли, но продолжает страдать от головокружения - неправильных мыслей. Мы, профессионалы, должны также поддерживать наших пациентов. С этой целью мы рассказываем им об АА, берем их на собрания, так что они сами могут все увидеть. А если среди нас есть кто-то, кто сам является выздоравливающим алкоголиком, как Фрэнк или я, пациенту легче поверить в то, что и он может сделать это, так как мы смогли сохранить трезвость так долго.

От Джи О я также узнала, что за 7 лет через Сентинел прошло более пяти тысяч пациентов. Несколько сот из них лечились более одного раза, обычно после второго курса лечения они достигали устойчивой трезвости. Число бывших пациентов, из тех, кто поддерживает связь с госпиталем, посещают его, пишут письма и участвуют в ежегодных встречах, достигло трех с половиной тысяч человек и постоянно растет.

Доктор Розански, вернувшийся из отделения и присоединившийся к нашей беседе, сказал, что он очень осторожен в назначении психотропных средств тем пациентам, кто жалуется на бессонницу, депрессию, тревогу или головную боль сразу после начала трезвости. Доктор очень осторожен в использовании лекарств даже в тех случаях, когда проблемы его пациентов связаны с хроническими психическими или органическими расстройствами.

- В этом смысле принципы АА служат нам как модель терапевтического подхода; мы говорим, что некто "чист и трезв", когда он не находится под влиянием любого химического вещества, включая медикаменты, - говорит доктор Розански. - Я не мог понять этого в медицинской школе. Я понял это, наблюдая людей, кого я старался лечить от алкоголизма дисульфирамом, валиумом, либриумом, торазином или литием, и кто бросил пить только тогда, когда пошел в АА. Это началось с одного моего пациента, который годами лечился психоанализом, более 10 раз лечился в клинике, испробовал все возможные фармакологические средства, и который, придя ко мне вновь, благодарил АА за первые полгода трезвости со времен юности. Я начал посещать собрания АА, и через некоторое время понял, что хотел уличить Программу 12 Шагов в чем-то нелепом и неправильном... Я изучал Большую Книгу АА, другую литературу АА и об АА. В моем сознании начала медленно формироваться идея комбинации моих медицинских знаний с философией Программы 12 Шагов. К счастью, к тому времени в нескольких штатах существовали современные терапевтические центры, основанные на сходных принципах, например, Институт Джонсона или Хэйзелден в штате Миннесота, где я, в конце концов, прошел подготовку.

- Означает ли это, что алкоголику нельзя помочь без АА? - спросила я в заключение.

- Конечно, можно, - вмешалась Джи О, - Есть люди, бросившие пить без АА, кто живет новой жизнью благодаря собственным усилиям. Им повезло. Я, однако, не хотела бы жить таким способом. С другой стороны, в АА есть люди, которые время от времени вновь начинают пить. Следовательно, трудно сказать, какой путь реально лучше. Я могу говорить только о себе. По моему мнению, АА обеспечивает более надежное выздоровление. В АА человек учится понимать роль окружающей среды, смысл единства, получает дружбу и любовь, постоянную помощь и надежду. Алкоголики и наркоманы абсолютно одиноки. Может быть, кто-то может жить в одиночестве и бросить пить, будучи изолированным от всего мира. Я, однако, не могу рассматривать такой случай как эмоциональную норму. Программа 12 Шагов основана на духовном единстве и взаимопомощи - быть в мире и разделять бытие других. Это "бытие с другими" освобождает человека от патологии духа и сознания и позволяет избежать одиночества с алкоголем как главной ценностью жизни. Выздоровливать в АА - все равно, что бежать вверх по эскалатору, который идет вниз. В АА не бывает остановки; как только вы перестаете двигаться вверх, вы немедленно сползаете вниз. Более всего восхищает меня в АА то, что, стремясь к лучшей жизни, я могу одновременно протянуть кому-то руку помощи, и, в то же время, опереться на дружескую руку, поданную мне. Человек не одинок на эскалаторе, постоянно стремящемся стянуть его на самое дно.

3. НЕ НАКАЗЫВАЙ, ЛЕЧИ!

Все началось с телефонного звонка во время моего дежурства в Центре психологического консультирования "Морской Аэропорт" в южной части Лос-Анджелеса, где я работала около шести месяцев в 1985 - 1986 годах.

- Клиника, дежурный психотерапевт. Чем могу помочь?

- Я хотел бы согласовать консультацию для нашей сотрудницы, Бренды Х. Мне кажется, она нуждается в психологической помощи. Она не замужем, ей 24 года, последнее время занимает ответственный пост в одном из отделений нашего банка и, с профессиональной точки зрения, замечаний к ней нет. Однако ее отношения с коллегами в последние месяцы сильно ухудшились. Недавно я говорил с ней, и она согласилась прийти к вам на консультацию.

- Знаете ли Вы, какие проблемы ее беспокоят?

- Не уверен, но подозреваю, на чем основана ее раздражительность и обидчивость. Несколько раз я чувствовал запах алкоголя, когда она возвращалась в офис после ланча. Она настаивает, что я преувеличиваю, что весьма возможно. Я был бы очень признателен Вам за Ваше экспертное заключение. Счет за визит прошу послать в адрес нашего банка.

Затем он назвал свое имя и должность, адрес банка. Как лицензированный профессиональный социальный работник, он представлял Программу Помощи Работающим (ППР) в одном из крупнейших кредитных банков Западного Побережья. ППР имеет сорокалетнюю историю и многообещающее будущее. В 50-х годах американские социологи начали собирать данные о неявках на работу и несчастных случаях на рабочих местах в различных отраслях промышленности, например, в угледобывающей и автомобильной. Они сопоставили полученные данные с результатами исследований потребления алкоголя и наркотиков в США. В тот период несколько больших компаний начали нанимать людей, чья работа заключалась в мотивировании рабочих, имеющих трудности, обратиться за помощью или просто пойти в АА. Первые консультанты ППР обычно были выздоравливающие алкоголики, обретшие трезвость в АА. Сегодня корпорации, компании, банки, авиалинии и другие институты нанимают профессионалов ППР, имеющих дипломы психологов или социальных работников.

Бренда Х. стала моей пациенткой и три месяца мы упорно работали над разрешением ее проблем. Метод, который я использовала, был основан на необусловленном позитивном подкреплении и мощном образовании в области синдрома зависимости, который, казалось, был следствием всех проблем, а на самом деле являлся их источником. Благодаря Бренде и ее супервизору из ППР, с кем я продолжала поддерживать контакт, я много узнала о системе ППР в США.

С 50-х годов идея помощи трудящимся, злоупотребляющим алкоголем, прошла определенное развитие, и модель ППР была улучшена. В настоящее время существует несколько форм ППР. Например, ППР может быть частью самого предприятия (входя при этом в медицинскую службу) или может функционировать как самостоятельное независимое агентство, оказывая помощь нескольким компаниям. Исследования, сделанные в 1981 году, показали, что в одиннадцати ведущих отраслях промышленности ежегодные потери, связанные со злоупотреблением алкоголем, достигли 16,4 миллиарда долларов. Другие расчеты показывают, что многие предприятия тратят 33 -40 % своего бюджета на лечение расстройств здоровья, напрямую связанных с химической зависимостью (включая заболевания печени, поджелудочной железы, нервной и дыхательной систем). Лечение выраженной зависимости в США очень дорого (28-дневная терапевтическая программа стоит больному от 5 до 25 тысяч долларов). Логично, что работодатель стремится снизить затраты и увеличить эффективность труда. Другими словами, простая экономика ведет к развитию концепции ранней диагностики химической зависимости.

Консультант банка, приславший Бренду в клинику, исходил из тех же принципов. Диагноз поставить несложно. Гораздо сложнее сразиться с болезнью. Я никогда не забуду сессии с Брендой, которая разразилась слезами, едва переступив порог моего кабинета.

- Возможно, алкоголь контролирует меня, но я не знаю другого способа жить. Вчера после работы я вновь выпила полбутылки у себя дома. После этого было все хорошо, я думала, что все, что Вы сказали мне об алкоголизме, не относится ко мне. Что я должна делать? Я чувствую, что схожу с ума. Я не знаю, что мне делать. Я коснулась ее руки и подняла телефонную трубку.

На следующий день Бренда приступила к амбулаторному лечению по программе РПАЗВ (реабилитационная программа для алкоголиков, заинтересованных в выздоровлении). Я собирала информацию о терапевтических центрах заранее, на всякий случай прорабатывала список телефонов различных стационаров для лечения алкоголиков. Однако, учитывая молодой возраст Бренды, сравнительно короткий алкогольный стаж, хорошие условия работы и жизни, РПАЗВ была предпочтительнее для Бренды, чем стационарное лечение. Позже я несколько раз звонила Бренде, и ее энтузиазм по отношению к программе возбудил во мне сильный интерес и желание познакомиться с

РПАЗВ поближе.

Директор РПАЗВ, Майкл Р.Топп, доктор психологии, рассказал мне о методах и принципах программы. Мы встретились в клинике на Сепульвед-бульваре, в крошечной комнатке, где я присела на единственное кресло, и, пока доставала диктофон, доктор Топп распахивал бумаги и документы, чтобы самому взгромоздиться на стол. Доктор Топп сказал, что он редко имеет пациентов, подобных Бренде, не то, что другие клиники, и шутливо объяснил это жестокой конкуренцией между терапевтами (терапевт - термин, принятый в странах английского языка. Включает в себя не только психиатров и психологов, но трезвеющих алкоголиков, прошедших специальную подготовку для работы с зависимыми). Большинство пациентов послано в его клинику непосредственно консультантами ППР из многих компаний Лос-Анджелеса. Он объяснил процедуру на примере Хьюджес Аэрокraft, компании, в которой занято около 30 тысяч человек, больше чем все население той части города, в которой размещается эта компания.

ППР в Хьюджес имеет 6 консультантов. С помощью персонала предприятия координатор программы проводит обучение рабочих на тему алкогольной и наркотической зависимости. Используются аудио-видеоматериалы, листовки, брошюры, лекции в местном клубе. Особое внимание уделяется профилактике алкоголизма. Говорится не только о симптомах болезни на разных ее стадиях, но и объясняется, что на предприятии есть люди, способные помочь тем, кто желает лечиться. ППР основан на принципах полной конфиденциальности и лояльности по отношению к рабочим. Иногда начальник рекомендует рабочему обратиться к консультанту. Такие консультации проводятся при полной конфиденциальности, как со стороны администрации предприятия, так и со стороны служащих ППР.

Цель интервенции (вмешательства) - не наказать кого-то за болезнь, а обеспечить помощь. В Америке наказание за проблемы, связанные с алкоголем, принадлежит далекому прошлому: алкоголизм рассматривается как болезнь, и кто-то может быть уволен за пьянство, но никогда - за поиск лечения.

Что касается вопроса оплаты РПАЗВ, доктор Топп объяснил, что, поскольку Хьюджес Аэрокraft озабочена проблемой, компания же и платит. На ежегодном Совете Директоров предусматривается определенный резерв для оплаты медицинской помощи рабочим. Несколько лет назад в большинстве штатов страховые компании особым федеральным законом были обязаны покрывать не менее 80 % стоимости лечения и реабилитации больных с синдромом химической зависимости. Некоторые страховые компании полностью оплачивают такое лечение.

Таким образом, с финансовой точки зрения, ситуация выглядит нормально. Возвращаясь, однако, к трем трудным месяцам работы с моим пациентом, я знала, что наиболее тяжелая часть работы - заставить алкоголика или наркомана понять свое бессилие перед зависимостью. Пока это не случится, каждый, кто страдает от химической зависимости, делает все, чтобы убедить себя и других в том, что такой проблемы не существует.

Как консультант ППР работает с клиентом непосредственно на рабочем месте?

- Он старается преодолеть механизмы сопротивления, такие как самообман или отрицание, - сказал доктор Топп. - Человек, имеющий такую проблему, бурно отрицает ее перед своими родственниками, немного менее бурно - перед руководителями, и весьма слабо - перед теми, кто помогает, а не контролирует, поддерживают, а не судит, советует, а не наказывает. Это и есть работа консультанта ППР. Часто помещения ППР находятся за пределами территории предприятия, что повышает уровень конфиденциальности. Клиенты приходят и говорят, например: "Я думаю, что слишком много пью", или "Я трачу слишком много денег на кокаин". Клиенты озабочены множеством проблем дома и на работе, с которыми они не знают что делать. Консультант слушает, задает вопросы, высказывает предположения и, наконец, рекомендует наиболее подходящий вид помощи. Если рабочий соглашается лечиться, консультант поддерживает контакт с клиникой, наблюдает процесс лечения и помогает пациенту, когда он возвращается на свое рабочее место. Консультанты ППР не лечат. Их роль ограничена проведением интервью в

кризисных ситуациях, оценкой проблемы и поиском лучшего места оказания профессиональной помощи. В случае с Брендой, консультант выбрал нашу клинику, которая оказалась промежуточным этапом. Когда мы оценили состояние Бренды, мы направили ее в РПАЗВ, что было наилучшим выбором. Там она наслаждалась помощью специалистов, работающих с синдромом зависимости от алкоголя.

Доктор Топп также отметил разницу между амбулаторным лечением и лечением в клинике.

Те, кто лечатся амбулаторно, делают это в свободное от работы время, тогда как участие в стационарной программе требует нескольких недель отсутствия на работе, что, очевидно, увеличивает издержки компании. Также важны и психологические аспекты амбулаторного лечения. Пациенты, которые вновь приобретают трезвость и учатся сохранять ее без изоляции от привычных условий, обычно имеют лучшее мнение о себе, большее самоуважение и чувство собственного достоинства. Все это, конечно, крайне важные факторы в течение периода физического, эмоционального и психического выздоровления. Но если пациент реально физически или психически болен, выражено депрессивен или требует детоксикации, его госпитализация необходима. Другой тип пациентов, нуждающихся в стационарном лечении, есть больные, чья жизнь пришла в такой беспорядок, что они нуждаются в стабилизации, чтобы быть способными отличить трезвость от интоксикации. Эти две группы больных, по-моему, составляют около 20 % от всех лиц, страдающих синдромом зависимости, и они, конечно, должны быть госпитализированы. Другие больные более или менее успешно могут быть пролечены амбулаторно, но тогда курс лечения длится дольше. Программа РПАЗВ, например, длится около года, тогда как лечение в стационаре - 3 - 4 недели, не считая, конечно, программы послепомощи.

Доктор Топп полагает, что наиболее важная вещь в терапии - показать алкоголику, наркоману или обжоре, что он не одинок в своем саморазрушающем поведении. Большинство современных специалистов в области зависимостей говорят о "больной системе", например, целой семье. Чтобы быть успешным, в лечение необходимо включать всех людей, так или иначе связанных с больным. Во многих случаях, конечно, это трудно. Например, вряд ли возможно включить в семейную терапию очень маленьких детей, хотя работа в этой области уже проводится в США.

Выздоровление алкоголика зависит от терапии целой семьи. В РПАЗВ семейная терапия проводится одновременно с лечением пациента в течение целого года.

- Поскольку мы имеем много времени, мы стараемся продлить необходимые формы терапии, - говорит доктор Топп, - Мы также имеем хорошую возможность для длительного наблюдения за больным, по сравнению с тем, что происходит в стационарах. Мы можем эффективно предотвратить рецидив болезни или провести интервенцию, если это необходимо. В нашем случае работа с патологическим влечением к алкоголю является существенной частью терапевтической программы. Статистика показывает, что половина пациентов рецидивирует в течение первого года выздоровления. А так как РПАЗВ предлагает длительную терапевтическую программу, возможно проведение интервенции в кризисных ситуациях в течение долгого периода времени.

Я встретила с Брендой 6 месяцев спустя, и мы немного поговорили.

- Знаешь что, - доверительно сказала она, - не знаю, как сказать тебе, но я была ужасно зла на тебя. Что она за психолог, думала я, если она не разбирается в лекарствах, или, по крайней мере, не скажет мне, что делать с моей фрустрацией, утратой смысла жизни, ненавистью к другим и себе самой, утратой способности и желания что-либо делать. Помнишь, как я рассказывала тебе, что у меня даже не было сил убирать квартиру последние месяцы? Сейчас я благодарна тебе, что ты послала меня в РПАЗВ и АА. Сегодня я знаю, что пила не потому, что у меня были проблемы. У меня были проблемы, потому что я пила. А с теми проблемами, что у меня еще остались, я приду к тебе через пару лет, когда приобрету устойчивую трезвость.

4. ДОКТОР НЕ ПОНИМАЕТ

"Меня зовут Дональд, и я - алкоголик". Семьсот человек ответили, как удар грома: "Привет, Дональд". Когда зал затих, Дональд водрузил свои локти на кафедру и подвинул к себе микрофон. На нем был элегантный белый свитер с шелковой голубой отделкой, белые брюки, белые кожаные мокасины и золотые наручные часы - только свадебной ленты не хватало. Золотистый загар лица гармонично оттенял седину висков.

- Мне 58 лет, и я трезв уже 16 лет благодаря АА, - начал он, - я тут недалеко живу, в 18-комнатном доме с тремя слугами. Я пишу статьи для 235 газет, и я участвую в 365 собраниях АА в год. И за последние 16 лет я не потратил ни одного часа впустую".

Аудитория живо реагировала на каждую шутку Дональда. Этот отклик был также защитной реакцией на сущность трагедии Дональда, который своей историей разрушал мифы об алкоголизме и алкоголиках.

- Мои родители так долго ждали наследника, так сильно тосковали по мне, что через неделю после моего рождения моя мамаша оставила меня няне и укатила в Европу на 6 месяцев, чтобы отдохнуть от трудов рождения. К моему 12-летию я видел моего отца только 4 раза в школе-интернате, куда я был помещен в 3 года. Родители всегда говорили мне, чтобы я был добрым и хорошо учился, чтобы моему папочке не пришлось за меня краснеть (смех в зале). Мне было 13, когда я впервые в жизни напился. В 13 с половиной лет я впервые в жизни совершил суицидальную попытку - попытался отравиться выхлопными газами в гараже. Позже меня спасали, по крайней мере, 8 раз, хотя я сам помню только 7 суицидальных попыток. Но их, конечно, должно было быть 8, так как иное означало бы, что последняя попытка была удачной... (смех в зале). Я был послан к психиатру немедленно после первой попытки. С тех пор я неоднократно попадал в отделения скорой помощи и психиатрические больницы. К 42-м годам я имел за плечами 26 госпитализаций в психиатрические больницы, где и провел в общей сложности 65 месяцев. Кстати, я должен добавить, что все эти годы я пил все больше и больше. Я пил перед экзаменами в школе и перед экзаменами в колледже, пил после экзаменов, перед свиданием и после свидания... У меня было несколько приятелей, с которыми я таскался по барам, чтобы выпить и подцепить девушку, путешествовал на каноэ или лазил по горам... И все время мы пили. Все чаще я страдал от провалов в памяти и дьявольской дрожи. Я переносил приступы галлюцинаций, бреда, паники, депрессии и навязчивого желания покончить с жизнью. Тем временем психиатры обследовали меня один за другим, и, несмотря на принадлежность к разным медицинским школам, почти все доктора начинали свой диагноз с приставки "шизо".

Я начал писать еще в школе. В 23 года я опубликовал мою первую книгу. Мои статьи печатались в самых престижных журналах и газетах. Я имел хорошую работу и много путешествовал. Однажды меня вместе с фотографом послали в Италию на 3 месяца, чтобы подготовить "итальянскую" часть кулинарной книги. В самолете я так надрался, что карету скорой помощи вызвали прямо в римский аэропорт. Все время, пока я был в Италии, я был трезв не более 2-х часов в день. В тяжелейшем похмелье и как можно быстрее - надо же было похмелиться! - я собирал материал. Фотограф был моим шофером, слугой, секретарем и медицинской сестрой. Без него я не выжил бы, наверное.

Вскоре после моего возвращения домой, психиатр решил, что я должен вновь лечиться в госпитале. Я думаю, это была 10-я госпитализация. В госпитале, как обычно, мне провели курс детоксикации. Если у меня были галлюцинации, судороги или бессонница - мне давали необходимые лекарства, каждый раз в чуть-чуть большей дозе, чем прежде, так как старые дозы уже не были эффективны. Против апатии и депрессии мне прописывали все новые и новые пилюли. Мне кажется, что в 50-х и 60-х годах большая часть моей жизни проходила в больницах и психиатрических отделениях. Мне говорили, что это были прекрасные для сумасшедших годы. Почти каждые несколько месяцев ученые придумывали какие-то новые лекарства. Я не уверен, но мне кажется, что они изобрели даже лекарство от заикания и Пятницы 13-го (смех в зале). Наконец, я оказался в обычной психиатрической больнице, но в отделении, занимающемся реабилитацией

алкоголиков и наркоманов. Здесь я был по горло накачен медикаментами, и мне сказали, чтобы я бросил пить. Нельзя смешивать лекарства и алкоголь, сказали мне. Кто-то из врачей предложил мне антабус, но это не было хорошим методом лечения для чересчур чувствительного писателя.

Другой врач, в качестве аверсионной терапии (аверсия - лат.: отвращение), показал мне фильм, в котором парень вначале пьет виски в баре, потом бьет свою жену, а затем валяется в грязи, и бандит крадет у него бумажник. В другом фильме этот же парень в дупель пьяный ведет машину и врезается в грузовик. Я никогда не мог понять, зачем врачи показывают мне этого вшивого ублюдка, и что я имею общего с ним. Впрочем, мне было жаль этого парня из фильма - он действительно выглядел ужасно. Настоящий алкоголик - оборванный, тощий, беззубый, с грязью под ногтями. Моя проблема была совершенно другой. В конце концов, я ведь всегда отличался от других людей (смех в зале).

Вместе с моим психиатром мы сто раз проанализировали всю мою жизнь. Мы проработали все возможные причины моей ранимости, сильной депрессии, мое постоянно присутствующее, но совершенно неоправданное глубокое чувство вины и одиночества. Причина была одна - меня никто не понимал. Мы разговаривали о моей холодной матери, о нелюбящем меня отце, об эмоциональной закрытости воспитателей в школе- интернате. Мы обсуждали мои опыты с самовлюбленными женщинами-манипуляторшами, которые выбирали меня своим мужем. Мы говорили о моем страхе творческой импотенции и утрате уважения собственных детей - страхе, гнездящемся сердце каждого честного художника.

Я всегда обращался за помощью к лучшим профессионалам. Я мог оплачивать их труд, и они тратили на меня много времени. Хороший психиатр старается глубоко узнать своего пациента. Поэтому мои доктора слушали меня внимательно, когда я рассказывал о моем чувстве заброшенности, которое возникло еще в детстве. Мы открыли, что источник моего трудолюбия и явного успеха как профессионала есть постоянная надежда на то, что, в конце концов, я произведу впечатление на моего отца. Несколько лет психоанализа были потрачены на обсуждение моих отношений с женщинами, для которых был характерен панический страх интимности и эмоциональных обязательств. И так далее и тому подобное.

Мы также посвятили много внимания причинам пьянства. Я много думал об этом, с тех пор как сумел доказать психиатрам, что в действительности я не так уж много и пью. Я говорил им, что с учетом такого количества проблем как у меня, я мог бы пить и побольше. И, в любом случае, если бы я захотел, я мог бы бросить пить.

Психиатры допускали, что я был прав. Они повторяли, один за другим, что со мной прекрасно работать; они часто восхищались моим инсайтом (инсайт - англ.: озарение, глубокое осознание проблемы) и способностью к объективной самооценке.

Чтобы помочь мне пить меньше, доктора предписывали таблетки, которые освобождали меня от визитов демонов и привидений. Было время, когда я был так загружен лекарствами, что не мог понять, пьян ли я, трезв или в похмелье.

Постепенно я повышал дозу лекарств, так как помнил очень хорошо особое чувство облегчения и комфорта, связанное с влиянием медикаментов. Если человек переживает это чувство хотя бы один раз, он не сможет думать ни о чем другом, как только о достижении состояния расслабленности и душевного покоя. Вы понимаете, о чем я говорю? (смех в зале).

Так что, было время, когда я не пил вовсе, но вместо этого глотал таблетки, чтобы примириться сам с собой. Регулярно я возвращался к врачам и говорил: "Это лекарство больше не работает, выпишите мне еще что-нибудь ". Однако я все чаще обращался к бутылке. Чтобы начать писать, мне надо было успокоиться. Лекарства больше не помогали, навязчивые мысли раскалывали череп. Я не спал неделями, весь мир ненавидел меня... Я был женат 4 раза - знаете ли вы, что это за жизнь, когда жена тебя ненавидит? Помню, как я плеснул в стакан немного виски перед тем, как лечь спать, просто прикрыл дно стакана. Это была первая после долгого периода ночь, когда я спал до утра. На следующий день я чувствовал себя фантастически хорошо, меня не мучили никакие проблемы. К ланчу, однако, что-то сломалось: какая-то сволочь в банке сорвала мои нервы. Во время ланча, в

ресторане, я уговорил маленький графин вина и поклялся, что через несколько минут я забуду про парня из банка. После обеда я встречался с издателем, мы обсуждали контракт на новую книгу, и я чувствовал себя так хорошо, что мог бы кормить его из собственных рук.

Вечером я отпраздновал контракт шампанским. Все было бы прекрасно, если бы моя жена не начала приставать, как обычно, с какой-то глупостью. Я помню, как я утрачивал мое хорошее настроение. Я хотел бы его вернуть, и поэтому выпил шампанского, а потом - еще и еще, но чувствовал себя слишком усталым, чтобы расслабиться. Утром я проснулся с дикой головной болью. Это было начало той спирали, которая много раз приводила меня прямо в ад.

Короче, вновь были врачи, больница, новые лекарства, развод с женой - все это случалось со мной много раз. Мое здоровье позволило мне написать книгу только до половины. Я был так озабочен тем, что случилось, что утратил сон и, валяясь без сна, грезил о своей новой книге. Моменты просвета для отдыха или работы были только тогда, когда я выпивал стакан виски. И еще 2 стакана. А потом - бутылку. Вот так я закончил свою книгу. Тем не менее, я вновь получил хорошее предложение от издателя. И попал в отделение детоксикации - на 6 месяцев. Вот так, в течение 10-ти лет я метался между баром и госпиталем, каждый раз, когда получал выгодные предложения, приносящие мне литературный успех...

В апреле будет 16 лет с тех пор, как я пришел на свой первый митинг АА. Друг из журнала, где я не имел больше постоянной работы, но куда продолжал посылать свои статьи, взял меня на этот митинг. Он рассказывал мне об АА много раньше, но я никогда не хотел слушать его. В конце концов, я же не был алкоголиком! Я пил, так как у меня были проблемы, я должен был писать и т.д. Однако он позвонил мне вновь и спросил, как дела. В эту знаменательную среду я валялся в одежде на койке, не соображая, как долго я уже пью. Я знал только одно: я уже не мог больше пить. Меня тошнило и рвало, а я пил, и уже не мог больше пить. Но я не мог и протрезветь. И тогда Кевин позвонил мне. Я пробормотал что-то, я думал, что я умираю или уже умер. Я попросил его приехать ко мне.

Он был у меня несколько часов. Он помог мне вымыться, побриться и сменить одежду. Я выпил две чашки кофе и разрешил ему взять меня на митинг. Я сел на заднем ряду в углу комнаты, в которой, кроме меня и Кевина, было человек 20. Кевин сказал мне сидеть тихо и слушать. Я с трудом понимал, что происходит вокруг. Я понял только одну вещь: все присутствующие были трезвы и все говорили, что они трезвы благодаря АА. Они говорили, что ни психоанализ и никакие самые лучшие психотерапевтические школы не могли им помочь. Но это я и сам знал из собственного опыта. Разве я не сделал все, что мог? Я знал одно: я больше не хочу жить в аду. На следующий день я пришел на митинг опять. Через неделю, когда как обычно, спросили, нет ли в комнате новичка, кто трезв уже 7 дней, я поднял руку и сказал: "Меня зовут Дональд. Я думаю, что я - алкоголик".

Мне аплодировали, и я получил несколько брошюр и книгу. Мне сказали, что пока мне нет необходимости понимать все, что происходит, надо только посещать собрания как можно чаще. 90 собраний за 90 дней. Несколько недель спустя я попросил Кевина, который сохранял трезвость в АА уже 4 года, быть моим спонсором. Он согласился. Я звонил ему каждый день. Иногда я звонил в 3 часа утра, когда не мог спать и был одержим демонами. Он всегда имел время для меня. После года трезвости мне аплодировали на митинге и подарили торт с одной свечой. Через два года я задувал уже 2 свечи. Но пока мой спонсор не вручил мне торт с 5-ю свечами, я не мог сказать, что понял, наконец, то, что происходит в АА.

Вот что я хочу сказать новичкам сегодня: не беспокойтесь, если Вы что-то не понимаете. Это займет столько времени, сколько нужно. И никто не скажет вам, что у вас плохо идет дело, или что другие лучше знают, что вы должны делать. Приходите на собрания и слушайте. Со временем вы поймете, что проблема алкоголика - не алкоголь. Алкоголизм есть болезнь духа и разума, а не силы воли. В АА я понял, что начну выздоравливать с того момента, как только признаю мое бессилие перед алкоголем и то, что моя жизнь стала неуправляемой. Это был мой первый шаг к выздоровлению.

Алкоголизм - это коварная болезнь, характеризуемая тем, что никто из больных не верит, что он болен. Это не прямая ложь - алкоголики действительно верят в собственный разум, рациональное мышление и свою аргументацию. Никто извне не может проникнуть через эту интеллектуальную самозащиту, которая как стена отделяет алкоголика от других людей. Вот почему ни врач, ни психиатр, ни психолог не пробил стену моей рационализации. Мы все время били мимо цели, вместо того, чтобы поразить проблему в самое сердце: мы говорили о моей жажде эмоционального тепла от других, о моей сверхчувствительности, моем скептицизме по поводу смысла жизни, как будто все это было причинами моего пьянства, тогда как в действительности я страдал от эмоциональной импотенции, духовной убогости и незрелости, потому что я пил. Но как психиатр мог знать об этом, если я, его пациент, убеждал его, используя всю мою рациональную мощь, академическую и научную аргументацию, совсем в обратном? Учитывая собственную подготовку, психиатр с уважением относится ко всему, что связано с наукой и рационализмом.

Когда Кевин пришел ко мне, он не спрашивал меня ни о чем, а просто говорил о себе. Я услышал историю об эмоциональной незрелости, о страхе перед людьми и бессознательных попытках быть принятым другими, добиться любви, о паническом страхе быть отвергнутым. Я услышал также о том, как он пил, чтобы бежать от всего, но прежде всего от самого себя с тех пор, как начал чувствовать себя отличным от других - а именно, хуже других людей. И, чтобы преодолеть это ощущение "худшести", он всегда много работал, как вол, упорно карабкаясь вверх, как если бы он, человеческое существо, был никем и ничем сам по себе, и, чтобы стать кем-то, ему нужно было бы проявить какие-то внешние признаки успеха.

В его истории я увидел себя как в зеркале. Слушая его, я как бы попал в театр, где он играл единственную и главную роль в пьесе о моей собственной жизни. Только декорации были разные. Наши роли были вполне идентичны. Позже, когда я начал регулярно посещать митинги АА, я понял, что каждый из нас был действительно "звездой" в одной и той же пьесе - драме о незрелой индивидуальности, находящейся в глубоком конфликте между стремлением к совершенству и природным человеческим несовершенством. Для меня имеет глубокий смысл теория о том, что каждый из нас с раннего детства, может быть, с младенчества, был отвергнут и мы никогда не чувствовали близости, безопасности и истинности в отношениях с другим человеком. Низкая самооценка и чувство "худшести" лежит в основе нашей болезни...

Мы попали в нашу клетку слишком рано. Чтобы избежать свидетелей нашего несовершенства, рождающего чувство вины и стыда за то, что мы есть такие, какие мы есть, мы не позволяли никому подойти поближе. С безопасной дистанции мы показывали миру свою маску, скрывающую истинное наше лицо, маску, скрывающую наше чувство, что мы гроша ломаного не стоим. Вот так мы чувствовали. И отсюда начинала раскручиваться спираль лжи, претензий бегства от других, обряжение в маскарадные костюмы. Чтобы самим поверить во все это, мы включили в работу защитный механизм. С этого момента в каждом из нас жило двое: один стыдился самого себя, не верил, что нужен кому-то, ранимый, добрый, слабый, чувствительный, желающий давать и получать; другой - независимый, сильный, жестокий, упрямый, кто решил, что он "еще покажет", чего он стоит. Первый - всегда печален и испуган. Второй - лезет напролом, борется и добивается своего любой ценой. В реальности, однако, истинен первый; тем тяжелее заставить второго выйти наружу, в мир. Это возможно только, если мы удавим первого. И наилучший способ для этого - алкоголь.

Кевин рассказал мне, как он годами обманывал сам себя, веря в то, что его проблема есть не алкоголь, а низкий социальный статус, отсутствие успеха у женщин, отсутствие отца и необходимость работать с 14-ти лет, чтобы содержать свою мать и младших братьев и сестер. Он верил, что если бы у него было много денег, он был бы великим политиком, а не репортером. Что за жизнь! Ненавидя себя, он очень рано открыл, что после стаканчика или двух его настроение резко улучшается.

Я открыл магическую силу алкоголя, когда мне было 13 лет. Я хорошо помню чувство

уверенности, когда внезапно исчезли так привычные для меня ощущения подавленности и никчемности. Все казалось восхитительным, друзья хлопали меня по спине и смеялись моим шуткам; мы пили все вместе - это был первый раз в жизни, когда имел чувство, что кто-то принимает и любит меня.

Я очень быстро понял, что виски всегда помогает при любой проблеме. Затем я понял, что надо делать, когда проблема для меня неразрешима. Надо выпить - и алкоголь разрешит все. Сначала мне казалось, что алкоголь снимает боль и страх, успокаивает нервы, придает смелости. Сейчас я знаю, что алкоголь - только обезболивающее. Алкоголь помогал избавиться от неприятных чувств. Теперь я знаю, что, подавляя неприятные чувства, я подавлял все другие эмоции. Я не знал, как любить кого-нибудь. Я не знал, как приобретать друзей. Я даже не знал, как ощущать радость от чего-либо. До 42-х лет я жил, черпая силы из нездоровой ярости сочинения книг, вновь и вновь впадая в крайнюю степень истощения, депрессии и тревоги о том, смогу ли я работать, или мой труд будет остановлен алкоголем, к которому я прибегал, чтобы унять мое неопределимое чувство одиночества.

Алкоголь давал мне храбрость, в которой я нуждался, чтобы покончить со всем этим раз и навсегда. Следовательно, я травил себя, вешался, прыгал в окна, глотал таблетки. В моем собственном восприятии я предпочитал быть сумасшедшим, а не алкоголиком.

Дональд провел рукой по волосам и подождал, пока стихнет смех. Затем он повторил еще раз, что успех программы АА основан на взаимном обмене опытом, и что каждый дает себе то, что получает от других. Программа АА работает таким образом, что, рано или поздно, выздоравливающий алкоголик начинает понимать, что источник и причина его проблем лежит в нем самом, а не в других. Принципы, на которых основана эта программа, ведут к тому моменту, когда он должен взять на себя ответственность за все последствия его действий. Вот почему эмоциональная незрелость есть источник сложного заболевания духа, тела и разума - заключил Дональд. Затем он сошел с кафедры и направился к своему месту в среднем ряду, на ходу пожимая множество рук. Некоторые обнимали его.

Аплодисменты стихли. Люди встали, взялись за руки, образовав огромную, в семьсот звеньев, живую цепь, вьющуюся через ряды стульев большого зала на Сансет-Бульваре в Беверли-Хиллз, Лос-Анджелес. Каждую среду в 8 часов вечера 700 - 800 человек собираются здесь, хотя в группе АА "Пасифик-групп" на самом деле значительно меньше членов. Спикерский митинг по средам рекомендовано посещать в качестве "домашнего задания" студентам-медикам, психологам, юристам, будущим учителям и консультантам, социальным работникам, медицинским сестрам, полицейским, работникам тюрем, то есть так называемым "помогающим профессионалам". Это дает им возможность видеть и слышать, как работает программа. Программа, которую так тяжело понять чистым разумом.

5. ПИСЬМО К ДЖЕЙ.

Я хочу написать в этом письме то, о чем думала 6 месяцев. Так много времени прошло с тех пор, как я попросила Малгосю, твою 16-летнюю дочь, дать тебе номер моего телефона. Глубоко внутри, однако, я знала, что ты не позвонишь. Я не была удивлена и тогда, когда Малгося сказала мне, что нашла книги, данные тебе для чтения, в мусорной корзине.

Возможно, ты думаешь, что даже твоя дочь против тебя. Что она не понимает тебя так же, как не понимает тебя весь мир. Ты пришла к заключению, что ни один человек в мире не в состоянии понять тебя. Я знаю, почему ты отказываешься от встречи со мной: ты ненавидишь меня потому, что я кое-что о тебе знаю. Мне не ведом способ, как доказать тебе, что я тебе не враг; но я отнюдь не презираю тебя, хотя действительно могу догадаться о твоём секрете. Я решила написать тебе, потому что не знаю другого пути рассказать, что в тебе нет ничего такого, за что я могла бы тебя ненавидеть или презирать. Ты найдешь это письмо в книге, которая может случайно попасться тебе - пожалуйста, не прерывай чтения! В этот момент нас только двое - ты и я, и мы еще плохо знаем друг друга. Что я знаю точно, так это то, что ты встревожена, что последнее время ты стала много пить.

Мы с тобой примерно одного возраста. Малгосе столько же лет, сколько и моей дочери. Обе похоже говорят, поднимают брови, выразительно двигаются. Типичные девочки-подростки. Я встретила Малгосю 6 месяцев назад. Она пришла в клинику, где я работала, и сказала: "Моя мать пьет. Я не знаю, что делать." С тех пор, в течение многих недель, она регулярно приходила по средам, когда мы проводили семейную образовательную программу. Мы много разговаривали и, в конце концов, я полюбила ее. Однажды она принесла фотографию, которую я помню очень живо: ты сидишь в кресле и держишь маленькую Малгосю, которой, может быть, всего год, на коленях. 15 лет назад ты была прекрасной женщиной с выразительными глазами - сияющими, лучезарными, любящими.

Ты наверняка помнишь, как Малгосю любила играть на полу на кухне. Прежде, чем начать ходить, она открыла, что ты хранишь под кухонным столом в бутылке из-под содовой воды кое-что покрепче. Это было так давно...

Если кто-нибудь осмелится назвать тебя алкоголичкой, ты придешь в ярость. Ты откажешься от этого немедленно и приведешь массу аргументов, что тот, кто говорит это - грязная свинья. Однако в глубине души, ты в этом не уверена. Так что я скажу тебе прямо в лицо: ты уже давно не способна контролировать свое пьянство, так как ты пьешь больше, чем можешь себе позволить. Ты - алкоголик. Я говорю о болезни. О болезни, которая развивается годами, сужая постепенно мир личности до размеров бутылки - если, конечно, еще раньше не случится что-то страшное.

Так как ты женщина, ты прячешь свое пьянство в уединении своего дома. Ты стараешься спрятать его даже от Малгоси, которая иногда не видит тебя по целой неделе. Бывают дни, когда ты даже не можешь вылезти из постели: ты убегаешь в болезнь в попытке спрятать проблему даже от себя. И ты делаешь это вполне успешно, потому что, действительно, никто не осознает, к чему это может привести. Ты избегаешь выпивать в компании, хотя, правду сказать, ты и в компаниях-то почти не бываешь. Твой дом пуст, мрачен и заброшен; ты давно оставила своих друзей. Малгосю не приглашает в дом подруг, так как она никогда не уверена, в каком состоянии они тебя найдут.

Твой развод, должно быть, был очень болезнен для тебя. Малгосю была еще в колыбели. Твой сын только пошел в школу. Ты была так напугана трудностями воспитания двоих детей, что решила отдать сына в интернат. С годами ты навещала его все реже и реже. Ты никогда не знала, как установить отношения с ним. В конце концов, ты стала чужой ему. Когда несколько лет назад ты захотела навестить его в тюрьме, он отказался. Твой сын не простил тебе своей заброшенности. Простила ли это ты сама себе? Демоны вины, одиночества, страха перед будущим неотступно преследовали тебя, делая твою жизнь невыносимой. И тогда ты пила, и алкоголь помогал тебе забыть. С годами ты все глубже погружалась в алкоголь. Но я хочу тебе сказать, что, независимо от того, как много или как долго ты пила, для тебя есть надежда. Кончай обвинять себя и стыдиться. Ты не заслуживаешь враждебности и тех презрительных эпитетов, которыми награждал тебя твой отец, и которые позже повторяли твой муж, твоя свекровь и другие люди. Помнишь обвинения в свой адрес: "Ты ни о ком не думаешь, кроме себя!", "Тебе должно быть стыдно!". Но ты не эгоистка, не сумасшедшая или бессердечная. Ты не монстр. Правда в другом. Проблема, моя дорогая, в том, что ты очень, очень больна.

Поверь мне, ты действительно больна. Перестань пытаться и мучить себя. Ты больна. Как только ты примешь, что ты алкоголик, ты сразу же перестанешь обвинять и наказывать себя. Тебе нужно только допустить, что ты больна. Твоя болезнь очень опасна. Она разрушает все, чего касается. Если ты не остановишься, она разрушит твой разум, твое тело и всех близких тебе людей. По причине твоего алкоголизма Малгосю тоже больна. И если твой сын не знает, что ты больна, как он может простить тебя? Твоя вина не больше, чем вина диабетика или человека, страдающего аллергией. Если ты - алкоголик, алкоголь действует как яд, над которым ты имеешь власти. Разве ты не знаешь этого?

Ты не одинока в своем затруднительном положении. По всему миру, и в этой стране тоже, есть тысячи женщин подобных тебе; женщин, находящихся на ранней или поздней стадии болезни, некоторые из них достигли полного физического, эмоционального и

духовного разрушения и социального дна. В клинике, где я работаю, ежегодно почти 200 человек проходят реабилитацию в связи с алкогольной зависимостью. 50 - 60 из них - женщины. Впрочем, трудно сказать, какой процент от всех, страдающих алкоголизмом, составляют женщины. Все, что мы знаем - их очень много. Трудно определить их число, так как, в отличие от мужчин, женщинам, особенно домохозяйкам, не ходящим на работу, гораздо легче скрыть свое пьянство. Действительно, они вполне успешно скрывают это - до определенного момента. Женский алкоголизм, однако, тяжелее мужского. Женщина более эмоционально зависима и более чувствительна, чем мужчина. В нашей культуре у женщин легко формируется глубокое чувство стыда и вины. Она более тяжело, чем мужчина, несет на себе клеймо алкоголизма. Впрочем, нет необходимости говорить тебе все это. Для тебя все это звучит как абстрактная теория, но я знаю, что, к сожалению, ты часто чувствовала боль этого клейма.

Мужчины-алкоголики лучше защищены от полного духовного коллапса и полной утраты самооценки в связи с их более высоким духом и мужеством. Женщинам сложнее. Многие женщины-алкоголики говорят: "Я была внутри мертвой, как выгоревшее дерево. Ничто не затрагивало меня."

Большинству женщин очень трудно допустить, даже для самих себя, что они - алкоголики. Однако их здоровье, не говоря уже о качестве жизни, зависит от этого шага. Это есть первый шаг по направлению к выздоровлению. Если ты еще не сделала его, позволь мне помочь тебе. Как только ты будешь способна допустить, что твоя бесконечная неуверенность и внутренний беспорядок есть симптомы алкоголизма, ты получишь шанс на эффективную помощь.

Однажды, в Америке, я прочитала "Письмо к женщине-алкоголику", изданное в виде брошюры. Я не знаю, кто написал это письмо, но я знаю точно, что оно помогло множеству американских женщин избавиться от стыда и страха, которые не позволяли им признаться в своей беспомощности перед алкоголем. Вот почему я решила написать это письмо - я не имею другого способа достичь тебя.

Я хочу тебе сказать, что хотя ты и страдаешь от серьезного неизлечимого заболевания, ты вполне можешь вернуться к нам и вновь жить нормальной жизнью. И знаешь что? Ты даже можешь быть счастливее других людей. Но ты не можешь вести прежний образ жизни. Ты вполне понимаешь, что это была плохая жизнь. Тысячи фрустраций и страхов, бесконечные и бесплодные грезы, болезненное детство и насильственный брак, потеря себя в бесконечных попытках удовлетворить нужды других людей, тяжелое бремя взрослости на плечах молоденькой девушки - еще незрелой и уже запуганной. Разве твоя жизнь не похожа на это? Ты открыла, что алкоголь успешно стирает депрессивные мысли и подавляет ярость, с которой ты никак не могла совладать. Алкоголь был лекарством от бессонных ночей; он помогал не смущаясь раздеваться перед мужчиной, которого ты не любила; он снимал вину перед Павлом, помещенным в интернат. Алкоголь смягчал печаль и стыд, которые ты чувствовала, наказывая Малгосю за потерянные 50 золотых или порванные колготки. Алкоголь всегда помогал. Но в жизни, которую ты можешь начать, не будет алкоголя. Твои дни будут наполнены опытом и чувствами, которые постепенно помогут тебе обрести себя - конечно, несовершенную, но реальную. Ты имеешь шанс начать жизнь с правдой о себе и об окружающем мире.

Я хочу рассказать тебе о Товариществе Анонимных Алкоголиков. Это Товарищество помогло приблизительно 2 миллионам женщин и мужчин, мучавшихся так же, как и ты, в более чем сотне стран по всему миру, бросить пить и вернуться к нормальной жизни. В Польше через АА выздоровели тысячи алкоголиков. Пройдет время, и ты будешь иметь достаточно смирения, чтобы воспринять их помощь, и тогда в АА тебе скажут, что делать. Если ты послушаешь их, ты поймешь, что сегодня выпила последний стакан вина; они покажут тебе путь к трезвости. Они помогут тебе научиться жить новой жизнью, также как постоянно учат этому друг друга.

Возможно, ты никогда не слышала об АА. Возьми их адрес в ближайшей клинике для алкоголиков. Много людей до сих пор не знает, что это движение самопомощи существует, и никто не может объяснить, как работает их метод. Но он работает, уверяю тебя. Трезвый

путь АА по Земле есть признак этого. Придя в АА, ты поймешь, что ты бессильна перед алкоголем, и что твоя жизнь стала неуправляемой. Затем, если ты искренне желаешь помощи, ты попросишь Высшую Силу проявить заботу о тебе. Ты можешь подумать, что такая "деталь" не способна существенно изменить жизнь человека, но ты ошибаешься. Это изменяет все. Твоя депрессия, отчаяние и беспомощность есть не что иное, как проявление зависимости от Высшей Силы, стремление к ней и невозможность ее достичь.

Сейчас позволь мне сказать несколько слов о тебе самой. Как ты стала алкоголиком? Это не было следствием глупости, плохого характера или чего-либо подобного. Врачи и психологи часто говорят, что люди пьют по эмоциональным причинам. Это правда. В нашей клинике есть пациентка, ставшая зависимой от алкоголя после смерти ее ребенка; другая пациентка не могла себе простить аборт, сделанный под давлением бывшего друга. Многие женщины-алкоголики страдают от постоянной боли, нанесенной их родными отцами или от горечи неудачного замужества. Алкоголики имеют тенденцию быть перфекционистами и идеалистами: они ожидают "прекрасную жизнь", и, когда их идеалистические надежды не сбываются, они чувствуют себя очень несчастными.

Большинство людей пьет от злости, жалости к себе, желания избежать проблем и отсутствия чувства самоуважения. Они пьют, потому что они несчастны; и они несчастны, потому что они пьют. Они стыдятся допустить, что они слабы, так как они претендуют на "особую силу", такую, что они якобы могут заботиться не только о себе, но и о других. Тем временем спираль жестокой болезни раскручивается, опуская алкоголика все ниже и ниже, пока он не перестает отличать причины от следствий.

Самому алкоголику очень трудно остановить раскручивание этой спирали. Алкоголики обычно обращаются к врачам, чтобы лечить пораженные внутренние органы - печень, желудок, сердце, мозг, нервы. Однако эта помощь неэффективна. Это болезнь не печени или сердца. Больна личность алкоголика. Но медицина не учит нас смотреть на алкоголика с этой стороны, что и является основной причиной, почему так мало врачей умеют успешно лечить синдром зависимости. АА более успешны. Во время моих поездок по Польше и за рубежом, я встречала сотни людей, у которых не было во рту и капли алкоголя с тех пор, как они впервые посетили собрание АА. Некоторые другие больные хотят знать, не обрели ли они вновь контроль над алкоголем, но, убеждаясь в обратном, оставляют эти попытки и начинают полностью трезвую жизнь. Я знаю женщину - назовем ее Анной, которая много лет назад начала пить вместе с мужем, чтобы удержать его рядом с собой. Он все-таки бросил ее - когда она стала алкоголиком. Другая женщина - Ольга - к 14-ти годам имела рост 1 метр 81 сантиметр, и только когда становилась совершенно пьяной, она переставала слышать насмешливый шепот и ловить улыбки окружающих; однажды у нее целый год был дружок, но в этот период она не просыхала. И Анна и Ольга сейчас в АА, обе трезвые. Если ты только захочешь, ты можешь встретиться с ними и спросить, чего они достигли без алкоголя. Я помню, что у одной из них были ужасные зубы и пакля на голове вместо волос, когда она впервые пришла в АА. Когда недавно она задувала свечу на праздничном торте, символизирующем ее "день второго рождения" и первую годовщину в АА, каждый восхищался метаморфозой, происшедшей с ней: вместо оборванной женщины с пустыми глазами перед нами стояла красавица, шикарно одетая, со стильной копной натурально седеющих волос. Более того, она не прятала свои зубы. Она улыбалась ослепительно белой улыбкой. АА меняет каждого. Ты тоже можешь измениться.

Я прошла подготовку по психологии в одном из университетов Лос-Анджелеса, где в течение 4-х месяцев я изучала различную патологию, связанную с зависимостью от алкоголя, лекарств, наркотиков и другими формами саморазрушающего компульсивного поведения. Студенты, обучающиеся в данной программе, должны были посетить большое число собраний групп самопомощи. Таких групп в Америке много. Собрания АА, называемые как в Польше, так и в Америке "митинги", производят громадное впечатление на каждого, даже если он не алкоголик. Существуют и закрытые митинги, только для тех, кто имеет проблемы с алкоголем, но есть и открытые - где каждый может лучше понять, что такое алкоголизм и кто такие алкоголики, как они выздоравливают и помогают друг другу. Я много раз слышала от членов АА, что, впервые попав на митинг, они вновь

начинают чувствовать себя людьми. Это не удивительно, так как в АА не критикуют, не судят и не обвиняют. Люди принимают друг друга, ибо каждый из них прошел через один и тот же ад. Члены АА легко распознают все уловки "действующего" алкоголика: отрицание, рационализацию, самооправдания, так как любой алкоголик использует одни и те же трюки, чтобы продолжить пьянство. Если кто-то старается прикрыться "семейной" формой самозащиты или жалостью к себе, им скажут об этом. Ты получишь громадное облегчение, когда, после долгих лет прятков в лабиринтах отрицания и самообмана, ты, наконец, встанешь перед людьми с поднятой головой, без маски, и тебя будут уважать таким, какой ты есть, уважать, потому что ты, наконец, вместе с людьми. В конце концов, каждый член АА переживает особое чувство пробуждения, как если бы они открыли особое человеческое измерение, свободное от гордыни, с честным признанием тех ошибок, которые были совершены в жизни. В такой компании ты чувствуешь себя единым с окружающими людьми. Ты знаешь, что ты можешь доверять им, что они принимают тебя таким, какой ты есть, что они не обвиняют и не стыдят тебя.

Алкоголизм есть неизлечимая болезнь, что означает, что если ты - алкоголик, ты никогда не сможешь пить социально приемлемо, участвовать в ритуальном употреблении алкоголя. Но ты можешь сказать, что у тебя аллергия на алкоголь. И тебе вовсе не надо немедленно предаваться размышлениям, как прожить без выпивки остаток жизни. Все, что ты должна сделать - это удержаться от первой рюмки. Ты не можешь изменить прошлое; будущее неизвестно; наиболее важен сегодняшний день. Философия АА есть философия трезвой жизни, в которой ты стоишь на твердой земле, а не паришь в облаках. Я верю, что если ты войдешь в эту новую жизнь, ты не только найдешь реальную себя (от кого ты пряталась так много лет), но найдешь и свою почти взрослую дочь, с тайными слезами на глазах ждавшую тебя так долго. Кто знает, возможно, когда ты посмотришь вокруг трезвыми глазами, может быть, ты найдешь и дорогу к твоему отвергнутому сыну? И есть одна очень важная вещь. Ты никогда не найдешь этого, если вернешься в ту яму, куда тебя толкает алкоголь. И знаешь что? Я буду ходить на открытые митинги АА в надежде, что однажды я соединю свои руки в общем круге, в котором будешь стоять и ты, и мы вместе скажем слова молитвы о душевном покое:

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.

6. 12 ШАГОВ В ХЭЙЗЕЛДЕНЕ

В Хэйзелдене нет входных ворот или калитки. Как и везде в Америке первая вещь, которую вы видите, это стоянка для машин. В 7.15 утра нетрудно найти на ней место, так что я оставила машину и пошла в Корт-Центр.

В приемной у меня проверили квитанцию об оплате, выдали ключ от комнаты и специальную программу моего пребывания в Хэйзелдене. Секретарша улыбнулась ослепительной американской улыбкой и назвала меня по имени. С этого момента моя тревога улетучилась, и я ощущала только радостное любопытство.

Через час, оставив свой чемодан в комнате, я спустилась в кафетерий, наполненный людьми. Я ожидала встречи с чем-то удивительным. После двух лет жизни в Калифорнии и нескольких путешествий на машине через всю страну, Хэйзелден был для меня наиболее желанным для посещения местом.

/

Более 60-ти лет назад, один богач из Миннеаполиса имел весьма привлекательную жену по имени Хэйзел, которая, к сожалению, допилась до полного падения. Она боролась со своим пристрастием много лет, пока однажды некто не взял ее на митинг АА. Хэйзел не считала себя алкоголиком, но, честно признаться, была в таком состоянии, что у нее не было сил встать и покинуть комнату. Так что она осталась на митинге. Когда одна из трех присутствующих в комнате женщин встала и сказала: "Мое имя Пег, и я - алкоголик", Хэйзел начала плакать. Это было невероятно, но в истории Пег Хэйзел внезапно узнала

себя. Что, однако, было еще невероятнее, это то, что Пег была трезвой уже полтора года. Все в их жизнях было одинаково за одним исключением: Хэйзел не смогла бросить пить, а Пег смогла. Как она сделала это? КАК?

Очень скоро Хэйзел *допустила, что она бессильна перед алкоголем и что ее жизнь стала неуправляемой*. После этого, впервые за 17 лет она смогла прожить без алкоголя целый месяц. Она ежедневно посещала митинги АА. Несколько раз в день она звонила Пег по телефону (Пег согласилась стать ее спонсором), а в свободное время она вела дневник или читала литературу по Программе 12 Шагов. И она оставалась трезвой.

Через некоторое время, проведенное в АА, Хэйзел *пришла к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем она сама, могла вернуть ей здравомыслие*. "Сила, более могущественная, чем она сама?" - удивился ее муж, но ничего не сказал, так как был счастлив тем, что уже давненько не сдавал ее в больницу для детоксикации. Он был еще более удивлен, когда однажды вечером увидел, как взгляд Хэйзел скользит по деревьям в саду - она молилась. "А-а-а", понимающе кивнул он.

Хэйзел объяснила, что она *приняла решение препоручить свою волю и жизнь под защиту Бога*, которого алкоголики в АА понимали каждый по-своему. Например, Пег была атеисткой, и она препоручила свою жизнь Товариществу АА. "Я нашла Бога в деревьях, звездах и скалах. Недавно я почувствовала, что все, чем я живу, приходит ко мне от Природы. Глядя на старое дерево, я чувствую, что не имею контроля ни над чем, включая себя саму, и я молюсь о помощи Космоса, который реально велик и могущественен".

Затем пришел трудный месяц. Хэйзел писала больше и больше, много плакала и виделась с Пег реже, чем раньше. "Сейчас я занимаюсь нравственным самоанализом и понимаю, как успешно я обманывала саму себя", - говорила она.

Наконец, в воскресенье, она взяла пачку салфеток и пошла к Пег. Хэйзел вернулась с красными глазами, но с миром в душе. "*Я призналась Богу, самой себе и другому человеку в истинной природе моих заблуждений*", - сказала она, - и я внезапно почувствовала нечто вроде чудесного очищения водой. Ты знаешь, я не верю в чудеса, но чудо действительно свершилось. Я стала внутренне готова просить Бога исправить все дефекты моего характера. Сейчас я смиренно прошу Его исправить мои проступки. Такое смирение весьма трудно для меня, так как много лет я упрямо настаивала на том, что сама справлюсь со своими слабостями. Результат ты знаешь...". После разговора со своим мужем Хэйзел много времени провела в саду, который, очевидно, был наилучшим местом для ее контакта с Богом, как она понимала Его.

Месяц спустя Хэйзел сказала своему мужу, что она хотела бы поговорить с ним. Он удивился: разве они не разговаривают каждый день? Он был немного встревожен. Наконец, они решили провести дома вечер следующей субботы. Неделя подошла к концу, Хэйзел работала в саду с раннего утра. Она даже отказалась от обеда. Она сделала себе сэндвич и продолжала стричь живую изгородь.

Вечером она призналась, что никогда прежде не подстригала кусты так тщательно, как сегодня, оттягивая встречу с мужем, как только было возможно.

Она начала с объяснения, что *она составила список всех тех людей, кому она причинила вред и что она преисполнена желанием заглядеть свою вину перед ними*. "Мои родители уже умерли, я прожила в их доме 22 года, а наш брак длится уже 26 лет. В любом случае ты стоишь первым в этом списке", - начала она и затем перешла к сути дела. Вначале муж пытался остановить ее, как всегда, избегая фактов: "Нечего ворошить старое, дорогая". Но Хэйзел твердо настаивала, чтобы он терпеливо выслушал ее. Ее монолог не был похож на обычное извинение. Хэйзел не осуждала себя и не извинялась. Но и не раздувала новый скандал. Она говорила о ее страхе, жалости к себе, лени и лжи. О тайном пьянстве задолго до того, как кто-то заметил ее алкоголизм. В конце она сказала: "Я люблю тебя. Спасибо, что ты выслушал меня, я готова нести ответственность за мое прошлое". Она склонила голову и застыла в ожидании.

Но пока еще она рассказывала, странные вещи происходили с ее мужем. Разные чувства в его душе приходили и уходили, пока, наконец, он не вздохнул глубоко и не ощутил смесь стыда с восхищением. Он смог только прошептать: "Дорогая ...моя дорогая...".

В последующие недели Хэйзел писала письма, разговаривала по телефону, навещала людей - некоторых из них она не видела годы. *Она прямо возмещала ущерб там, где это было возможно, за исключением тех случаев, когда это могло повредить кому-нибудь* - так объясняла она мужу свои действия.

В это время в поведении Хэйзел стали происходить большие изменения. Очень скрытная в прошлом, часто впадающая в долгие периоды депрессии, такой, что из нее слова нельзя было вытянуть даже тогда, когда что-то явно беспокоило ее, Хэйзел вдруг приобрела привычку делать "инвентаризацию" прошедшего дня - ее дня, а не дня ее мужа. Иногда она присаживалась на ручку его кресла и говорила: "Ты знаешь, это был хороший день. Я только сожалею, что не пошла с тобой в банк. Я должна была пойти, в конце концов, ты работаешь за меня. Кажется, ко мне возвращается моя старая лень и эгоцентризм". Обычно он отвечал: "Действительно, я был сердит некоторое время, но преодолел это". И почти немедленно добавил: "Я думаю, что ты просто устала, ты плохо спала прошлой ночью".

В конце концов, между супругами больше не стало недоговоренностей, подозрений и необоснованных претензий друг к другу. И не только между ними, так как Хэйзел *продолжала производить исследование самой себя и, когда она обнаруживала свою неправоту, она немедленно признавалась в этом.*

Хэйзел сохраняла трезвость почти год. Она продолжала встречаться с Пег и посещать митинги АА. С ней произошли грандиозные изменения - и в том, как она выглядит, и в ее отношениях с семьей, близкими и дальними родственниками, и даже в той сфере, которая с трудом может быть изменена - в ее характере и жизненном стиле.

В прошлом раздражительная, резкая, ранимая, не уважающая сама себя, подчиняемая, испытывающая отвращение к окружающим и самой себе, она стала вполне положительно, сердечно воспринимать людей и саму себя, она стала более внимательна, добра, терпима и упорна.

Как-то Хэйзел сказала своему мужу, что *она изменилась благодаря тому, что путем молитвы и размышления она улучшила свой контакт с Богом, как она его понимала, молясь лишь о знании Его воли и о даровании сил, чтобы исполнить ее.* "Это - 11-й Шаг," - объяснила она, - "после которого идет 12-й: *достигнув духовного пробуждения в результате применения этих Шагов, мы старались донести наши идеи до других алкоголиков и использовать эти принципы во всех наших делах.*"

Так что Хэйзел начала нести весть другим алкоголикам, протягивая руку помощи тем, кто еще продолжал страдать. Она проводила долгие часы на "горячей линии" в офисе АА; она часто посещала больницу, чтобы рассказать о ее пути к трезвости тем, кто, как и она сама недавно, допился почти до смерти и был спасен только скорой медицинской помощью. Хэйзел получила громадное наслаждение, когда однажды молодая женщина попросила ее быть ее спонсором. Она согласилась. Она чувствовала, что, помогая девушке, она возвращает то, что когда-то получила от Пег. Она также помогала другим новичкам. Правда была в том, что она помогала каждому, кто бы ни обратился к ней за помощью просто потому, что и она никогда не получала отказа, когда она сама обращалась за помощью к другим алкоголикам.

За этот год муж Хэйзел тоже изменился. Он был счастлив. Он подумал, что Хэйзел было бы приятнее проводить уик-энд ближе к ее Богу, живущему в природе: в настоящем лесу, вдали от телефонов, соседей и уличного движения. Он построил коттедж на берегу уединенного сонного озера, в 30 милях от города. Хэйзел сразу влюбилась в скромный летний домик в лесу, который они шутливо назвали "Нора Хэйзел (Hazel's den)" - Хэйзелден.

Хэйзелден был идеальным местом для отдыха, медитации и молитвы. И вскоре Хэйзелден стал домом не только для Хэйзел, но и для других алкоголиков, ее новых друзей, желающих жить трезво.

Со временен Хэйзелден приобрел очень большую популярность; все члены группы Хэйзел перебивали здесь. Затем стали приходить алкоголики из Твин Сити, Миннеаполиса и Сент-Пола, по одиночке и целыми группами, находя здесь уединение от мира и обретая

друг друга. Здесь, без помощи врачей, психиатров и психологов они не только находили желанную трезвость, но и эмоциональную гармонию и душевный покой.

В Хэйзелдене они понимали, что просто неупотребление алкоголя есть всего лишь абстиненция, но еще не трезвость. Трезвость - это не застывшее состояние, а процесс, протекающий долго, основанный на изменении личности, системы ценностей и стиля жизни. Это и была та идея, ставшая символом веры основателей первой в мире реабилитационной программы для алкоголиков, основанной на философии 12 Шагов АА. Это началось в белом домике, названном Хэйзелден, укрытом в прохладных лесах Миннесоты.

//

Я приехала в Хэйзелден, чтобы изучить терапевтическую программу и затем внедрить ее в Польшу. Я была "приписана" к женскому отделению, называемому Лилли Холл. Остальные интерны, прибывшие со мной на учебу, были распределены по другим отделениям - четырем мужским и одному женскому. Среди обучаемых были: психиатр из Йоганнесбурга, Южная Африка, два консультанта из канадского отделения компании Форда, психотерапевт из частной клиники в Мальме, Швеция, директор большой школы для мальчиков из Нью-Мексико и старший преподаватель одной школы Миннеаполиса.

Сегодня Хэйзелден осуществляет несколько программ: реабилитационная клиника на 200 коек для химически зависимых пациентов, центр семейной терапии с отелем, центр поддерживающей терапии для выздоравливающих алкоголиков и наркоманов, нуждающихся в профессиональной поддержке, исследовательский центр с библиотекой, издательство, выпускающее специальные книги и аудио-видеоматериалы, тренинговая программа для профессионалов, отдельная секция для парапрофессионалов, желающих заниматься профилактикой алкоголизма и наркоманий по месту жительства.

Сначала основная деятельность в Хэйзелдене была направлена на лечение только алкоголизма, однако с 70-х годов все больше обращалось внимание на химическую зависимость - это понятие включает и наркотики и зависимость от лекарственных средств.

За 25 лет Хэйзелден приобрел большую известность в США и во всем мире как теоретический и практический центр терапии синдрома химической зависимости. Конечно, развитие Хэйзелдена означало не только увеличение его материально-технической базы, рост коечного фонда, строительство новых зданий. Через пробы и ошибки, эксперименты и исследования развивалась междисциплинарная модель терапии. Зависимость является одной из важнейших проблем человечества в 20-м веке. Для американского общества это означает расточение человеческого потенциала, разрушение нормальной жизни во многих семьях, не говоря уже о потерях в экономике - финансовой и индустриальной сферах.

Алкоголизм, как и наркомании и другие формы зависимости, есть серьезное хроническое заболевание, разрушающее физическое здоровье, искажающее характер, ведущее к психическим и эмоциональным расстройствам, нравственной деградации и изоляции больного человека от других людей. Несомненно, что очень сложная природа алкоголизма есть причина того, что медицинские подходы к его лечению мало эффективны.

В Хэйзелдене задача медицинского персонала ограничена приемом пациентов, которые должны находиться в отделении детоксикации в течение 24-х часов. Обычно пациенты видят врача или медицинскую сестру только в случае угрозы для жизни.

Психиатр осуществляет оценку состояния психического здоровья каждого вновь поступившего пациента, а затем выполняет только роль консультанта. Как правило, медикаменты в процессе лечения не используются. В Хэйзелдене вообще не практикуется фармакологическое лечение. Здесь с этим очень строго. Интернов предупреждают об этом при первой же встрече: "Пожалуйста, не приносите в отделение никаких химических веществ, даже витаминов или духов". Это правило, конечно, распространяется и на всех пациентов. Однако, если существуют реальные показания для применения лекарств, пациент получает необходимые медикаменты от дежурной сестры.

Психолог проводит тестирование, индивидуальную и групповую психотерапию. Целью психологического тестирования является обнаружение сильных сторон и положительных черт характера пациента. Некоторые тесты, например, оценивающие уровень тревоги, проводятся дважды - при поступлении в центр и при окончании лечения. Наличие изменений, наблюдающихся в течение нескольких недель лечения, помогает пациенту приобрести уверенность в способности к выздоровлению. Да и что такое есть выздоровление от зависимости, как не превращение саморазрушающих или вредных черт личности в противоположные?

Психолог также помогает пациентам наладить отношения со своими близкими, чтобы межличностные конфликты не мешали процессу лечения и выздоровления. Иногда для этого достаточно спустить "эмоциональные пары" и рекомендовать психологическую помощь после лечения. Очень важно, что психологическая помощь наиболее эффективна, когда в терапии участвуют помимо пациента и другие члены его семьи.

Духовный консультант, часто теолог или священник, работает с пациентами индивидуально или в группе, помогая им изменить их болезненные установки по отношению к миру и приобрести смысл жизни. Духовный консультант также помогает пациентам управляться с чувством обиды, зависти, обвинения других и самообвинения, без чего выздоровление от зависимости очень трудно, если вообще возможно.

Алкоголики обычно хотят верить, что они могут контролировать потребление алкоголя. Едва ли это удастся им, но они убеждают самих себя, путем рационализации, минимизации, интеллектуализации и, сверх того, отрицания, что они могут сохранять контроль. Вот почему алкоголизм часто называют "болезнью контроля".

В своем упрямстве и бесконечных попытках контроля алкоголик формирует искаженное восприятие самого себя и окружающего мира. Чем больше он желает обрести утраченный контроль, тем больше он верит в собственное "всемогущество", и, даже если он тысячу раз терпел неудачу, он упорно верит (читай: обманывает себя еще сильнее), что на тысячу первый раз он будет способен к контролируемому потреблению алкоголя. Сила этого болезненного влечения наполняет алкоголика таким самомнением, что он отвергает все, что может угрожать его раздутому "Я".

Таким обычно алкоголик приходит в Хэйзелден. Его печень может быть разрушена, терпение его жены или начальника уже лопнуло. Духовный консультант помогает алкоголику вернуть утраченное чувство меры и увидеть, что человек - всего лишь малая часть огромного мира; что стремление контролировать мир - это безумие, и что свободная воля ограничивает индивидуума; и что принятие этих ограничений ведет к величайшей свободе личности. Духовный консультант показывает алкоголику, как достичь душевного покоя.

Консультант по зависимости представляет категорию профессионалов, эквивалентную польским "АА-терапевтам" (в противоположность психотерапевтам). В Америке консультант по зависимости имеет профессиональную лицензию или сертификат, получить который нелегко - необходимы годы учения и клинического тренинга. В разных штатах бывает по-разному, но обычно такая лицензия выдается после 2 - 4-х тысяч часов обучения под супервизорством в сертифицированных терапевтических центрах.

Консультанты в Хэйзелдене - это выздоравливающие алкоголики или наркоманы, приобретшие устойчивую трезвость в АА. Выздоровливающего алкоголика нелегко ввести в заблуждение запутанными формами психологической защиты, типичными для действующих алкоголиков и наркоманов.

Каждый пациент имеет менеджера, который помогает подготовить индивидуальный план текущего лечения и слепопомощи. Консультант предлагает пациенту очень нужную помощь, которая в процессе терапии дороже золота. Это означает, что "если другой алкоголик сделал это, я тоже смогу сделать это". Очень важный аспект работы консультантов заключается в их способности разделить с пациентом его персональный опыт борьбы за достижение устойчивой трезвости.

Около 70% персонала, не только в Хэйзелдене, но и в других терапевтических центрах США, составляют выздоравливающие алкоголики и наркоманы, обретшие

трезвость благодаря программе 12 Шагов АА. Многие из них лечились в тех же центрах, где потом стали работать как консультанты.

Группы пациентов открытые, непрерывно действующие и, с терапевтической точки зрения, являются более мощным терапевтическим инструментом по сравнению с индивидуальной психотерапией.

Никто не способен раскрыть самообман алкоголика или наркомана так быстро, как это делает другой алкоголик или наркоман. Участие людей в различных фазах преодоления отрицания, от новичка до "продвинутого", стимулирует честность и помогает немедленно разрушить стену лжи, фальши, лени, манипуляции и жалости к себе.

Групповая работа ведется постоянно - на общих митингах, на психотерапевтических группах, во время отдыха и обучения, в столовой и спальнях. Формируются и мини-группы, с профессионалами или без них, в целях решения специфических проблем отдельных пациентов. Больных объединяют также в "команду двух" для совместной работы над разрешением сходных проблем. Обычно такие рекомендации (по формированию мини-групп или "команды двух") даются персоналом центра по совету менеджера (консультанта по зависимости).

Мультидисциплинарная терапевтическая команда не имеет традиционного начальника. Хэйзелденская модель основана на коллективной выработке и выполнении индивидуального терапевтического плана, реализуемого со дня поступления в центр и до последнего дня пребывания в нем.

Такая система, где ответственность равномерно распределена среди членов команды, требует хорошей подготовки персонала и, что наиболее важно, взаимного доверия. Члены команды работают над собственными личностными проблемами в собственных терапевтических группах, поэтому они и могут эффективно помогать пациентам. "Ты можешь потребовать от другого только то, что прежде всего требуешь от себя самого," - говорит Эльза, консультант в Лилли Холл.

От персонала Хэйзелдена требуется и мудрость. Я узнала от Эльзы, что "никто не может дать другому то, что не имеет сам". То, что "отдается" в Хэйзелдене есть особая модель поведения, опыта, мышления и чувств, позволяющая изменить деструктивные привычки, включая злоупотребление алкоголем.

Другими словами, в Хэйзелдене алкоголики лечатся правдой, и такая же правда требуется от них. Кроме того, они приобретают мудрость, душевный покой и любовь. Каждый в Хэйзелдене знает, что трезвость - это нечто большее, чем абстиненция, и что абстиненция иногда бывает "пьяная" без капли алкоголя. Алкоголизм не может быть вылечен, и поэтому в Хэйзелдене предлагают лечение и разума и духа.

Алкоголизм, то есть хроническая зависимость от алкоголя, есть неизлечимое заболевание. В Хэйзелдене говорят, что, если алкоголик был способен вернуться к контролируемому употреблению алкоголя, он не был алкоголиком.

50 лет назад, когда на митинге АА прозвучала песня "Happy Birthday" в честь алкоголика, праздновавшего 3 года полной трезвости, еще никто не знал, что опыт трезвых алкоголиков и коллективная мудрость АА даст развитие совершенно новой ветви знания о человеческом здоровье.

В середине 50-х годов Американская Медицинская Ассоциация очистила алкоголизм от клейма греха и официально объявила его болезнью.

Через 10 лет была установлена аналогия между алкоголизмом и зависимостью от других изменяющих настроение веществ, таких как наркотики и психотропные препараты. Постепенно стало ясно, что независимо от типа вещества или природы саморазрушающего образа жизни, динамика зависимости сходна. Любая компульсивная привычка, когда человек ищет немедленного удовлетворения или немедленного выполнения желания (удовольствие, эйфория, снятие напряжения, облегчение боли), приводит к негативным последствиям в форме проблем со здоровьем, болезням, социальному падению, финансовым потерям, утрате самоуважения - это и есть синдром зависимости.

В последние десятилетия в США анонимные группы самопомощи стали естественными союзниками служб здравоохранения. И, с другой стороны, медики

использовали опыт этих групп для создания терапевтических поддерживающих систем для людей, имеющих синдром зависимости. Зависимость не может быть вылечена, но она может быть остановлена в своем развитии.

III

Я встретила Дженни в мой первый день пребывания в Хэйзелдене, когда я заглянула в приемную. Она выписывала чек на 4 с половиной тысячи долларов за лечение. Ее руки дрожали. Дежурная попросила ее открыть сумочку и отобрала несколько предметов. Это были: духи, бутылочка с поливитаминами, несколько клубков цветной шерсти и вязальные спицы, два журнала в блестящих обложках и дешевый томик рассказов. Дежурная не разрешила взять эти вещи с собой в отделение.

Когда Дженни ушла в отделение детоксикации, дежурная объяснила, почему она сделала это "изъятие": "Духи и витамины - это химические вещества, и мы в принципе не разрешаем использовать их в процессе лечения. Вязание и развлекательное чтение может отвлечь вас от терапии, которая требует полной концентрации. По тем же причинам у нас нет теле- и радиовещания. Ничего не случится, если кто-то не поразвлекается месяц. Большую часть времени больные заняты обучением и терапией, а лучшим способом расслабиться являются медитация, йога, плавание в бассейне, прогулки или бег в лесу или по берегу озера."

Я уже заметила отсутствие радио и телевизора в моей комнате - вещь совершенно необычная для Америки, где каждый массивно атакуем средствами массовой информации.

Правила и принципы Хэйзелдена постоянно оберегают сосредоточенность пациента на лечении, прежде всего, на обучении. В течение всего курса лечения, а именно, 28 дней для мужчин и 32 дня для женщин, время заполнено лекциями, презентациями и фильмами, за которыми следуют дискуссии. Здесь это называют "процессом". Очень много времени также уходит на групповую и индивидуальную терапию, на домашние задания, включающие тщательную письменную проработку 1-го, 2-го, 3-го и 4-го Шагов АА. Каждый пациент обязан прочитать и изучить около 400 страниц различных текстов. Более того, пациенты работают на кухне, в столовой, чистят и моют спальни и туалеты, вовлечены в рекреационную деятельность, посещают митинги АА в городе, специально организованные для пациентов Хэйзелдена дважды в неделю. Месяц в Хэйзелдене - это месяц обучения самодисциплине.

Пациентам из одного отделения не разрешается общаться с пациентами других отделений. Это исключает любые интимные отношения.

"Хэйзелден - не общественный клуб" - говорит Эйлин Шван, лидер нашей обучающейся группы, - "Мы защищаем наших пациентов от всего, что может занять их мысли и отвлечь от терапии".

В соответствии с этим принципом, пациентам не советуют общаться с их родственниками, и, действительно, таксофон в Лилли Холле редко бывает занят.

Никаких случайных посетителей со стороны в Хэйзелдене не бывает, хотя некоторых из двухсот пациентов навещают. Визиты родственников с разрешения персонала должны быть запланированы заранее. Родственников не допускают в отделения. Пациенты встречаются со своей семьей только в кафетерии. Время пребывания членов семьи больного в Хэйзелдене расписано по минутам, независимо от того, длится визит несколько часов или несколько дней. Это время, в основном, используется для просвещения членов семьи об особенностях алкоголизма как болезни и о "больной семье алкоголика".

Центр семейной терапии предлагает программу, заполненную дискуссиями, фильмами, семейной групповой и индивидуальной терапией, консультациями. Семейная программа основана на 12 Шагах Ал-Анон, Товарищества родственников и друзей алкоголиков. Все посетители покидают Хэйзелден с подборкой литературы Ал-Анон и им предлагается посещать местные группы Ал-Анон и открытые митинги АА. В США это сделать очень легко, так как попасть на группу АА или Ал-Анон можно за полчаса движение на машине или пешком даже в самых глухих местах.

Я заметила как нервничала Дженни в день, когда к ней должен был приехать муж. Следуя совету ее врача, она скрывала свое местонахождение. Однако муж все-таки нашел ее и позвонил по телефону. Я как раз была в этот момент в Лили Холле и сняла трубку. Я позвала Дженни, которая вцепилась в меня и прошептала: "Останься, пожалуйста, не уходи". Она держалась за мою руку все время переговоров. Она дрожала. Когда она опустила трубку, ее глаза были полны слез, губы прикушены. "Проклятый господин Совершенство. Но он согласился прийти", - сказала она.

Несколько дней спустя, проведя вечер воскресенья с мужем в Семейном Центре, Дженни пригласила меня прогуляться по берегу озера, в котором отражались вечерние облака. Она курила одну сигарету за другой. "Ты знаешь, это сильно волнует, когда ты понимаешь, что провела всю свою жизнь рядом с чужим человеком. Сегодня впервые в жизни мой муж не старался доказать мне, что я сумасшедшая и безмозглая дура. Мне плохо, я хочу плакать, но наконец- то я кое-что поняла. Это стало для меня совершенно ясно после индивидуальной сессии с психологом и после группы, на которой присутствовали две другие супружеские пары, что я должна нести ответственность только за собственную жизнь, но не за жизнь других. Это будет не легко, но наконец я обрела надежду. Первое и самое главное, я должна научиться жить без моих костылей: пива, валиума и игральных автоматов, которые стимулировали меня и приносили забвение".

Я слушала и не могла скрыть своего изумления. Это была совсем другая Дженни по сравнению с той, кто когда-то не хотел рассказывать о своей жизни на группе, упорно повторяя: "Я не буду этого делать. Я никогда это не сделаю".

Мы сидели в комнате дневного пребывания, пили кофе из одинаковых кобальтово-синих кружек, которые нам подарили в Хейзелдене (я до сих пор предпочитаю пить кофе из этой кружки).

- Так ты не хочешь рассказать мне свою историю. О'кей, пойдем, погуляем, - предложила я. Запах сосны, теплое июльское солнце, пробивающееся через полог леса.

- У меня две дочери. У тебя есть дети? - старалась я начать разговор. Дженни сникла, как будто какая-то тяжесть пригнула ее к земле.

Это помогло. Дженни начала отвечать на мой вопрос автоматически, она просто начала рассказывать о своей жизни. Это было не легко для нее, но она дошла до конца. Я взглянула на часы.

- Давай вернемся. У нас в три часа митинг.

Дженни автоматически остановилась и сказала: "Я не могу. Я ничего не скажу на группе"

- Дженни, ты только что рассказала мне свою историю, так что почему тебе не рассказать ее и другим? - спросила я.

- Правда? - со страхом ответила она и внезапно остановилась, обняла меня, орошая слезами мои плечи.

- Все в порядке, - сказала я, как если бы разговаривала с ребенком и подала ей салфетку. - Что за странное лечение у них здесь. Наиболее часто используемое лекарство - носовой платок".

Дженни громко рассмеялась, вытерла глаза и вернулась в Лилли Холл.

Ей определенно стало легче после того дня. Она заполнила все опросники и, в дополнение, написала девять страниц про свое бессилие перед алкоголем, транквилизаторами и азартными играми. В отличие от других, она не увязла в болоте, когда работала над вторым и третьим Шагами Программы. Ей очень трудно было узнать о ее собственной Высшей Силе, и она даже попросила дополнительно индивидуальное время для работы с духовным наставником.

-Ты знаешь, что решительно помогло мне принять Силу, большую чем я сама? - сказала она мне. -Это такие вещи как полная скука, полная луна и землетрясение, которые всегда были неподвластны мне.

В Хейзелдене я поняла и многие другие вещи. Например, Джеф Броновский, Епископальный пастор, духовный консультант в Лилли Холле, объяснил простыми словами разницу между религией и духовностью. "Религия это доктрина, свод догм и

теологических принципов, духовность- это любовь, забота и поддержка." Я с восхищением наблюдала как он мастерски управлял дискуссиями, время от времени перерастающими в интеллектуальные диспуты. Он опускал спорящих с небес на землю, к человеческой жизни и практическим вещам. Например, однажды он прервал чьи-то рассуждения о "судьбе" простым вопросом: "Что такое духовный человек?" Дженни подняла руку. "Меня зовут Дженни. Я - алкоголик, азартный игрок и зависима от транквилизаторов",- начала она с самоопределения, как делали все пациенты Хейзелдена, прежде чем начать говорить. "Духовный человек - это человек добрый, честный, любящий и прощающий". Вечером я записала ее слова в свой дневник и добавила собственное продолжение: "И тот кто заботится о себе и других".

Работая над этой книгой, я пересмотрела все, что внесла в свой дневник в течение учебы в Хейзелдене летом 1987 года. Сегодня некоторые имена - Дарлин, Мардис, Сандра - не могут напомнить лица и личности. Но до сих пор я живо помню Дженни, возможно, потому что она родилась в тот же день, что и я. Или, возможно, потому что я помню ее на митинге АА в городе, на котором мы были впервые вечером в среду. Она сидела за столом против меня, так что я хорошо видела ее все время. Она приехала в Хейзелден несколько дней назад и выглядела очень подавленной. За весь митинг она не сказала ни слова и ни на кого не взглянула.

Однажды я заглянула в "группу неудачников", где встретила и Дженни. Она зачитывала свое болезненное, обвинительное письмо к собственному отцу. На группе было пять женщин. Они внимательно слушали и, когда Дженни закончила, начали говорить. Они рассказывали о сострадании, печали, ярости и другом подобном собственном опыте. Дженни выглядела ужасно усталой. Когда она выслушала всех, она перестала плакать и порвала свое длинное, мокрое от слез письмо в клочья.

После этого записи в моем дневнике о Дженни стали менее эмоциональны. Например: "Дженни превосходно хозяйничает в Лилли Холле. Она вычистила все пепельницы. Ха, ха" (Дженни вначале не хотела этим заниматься). Или еще: "Дженни помогает новичку подготовить его биографию. Она знает, как трудно это было для нее, так что она внимательна и терпелива." В последний день моего пребывания в Хейзелдене я записала: "На маленькой прощальной вечеринке я получила миниатюрную брошь в форме бабочки. Дженни приколотла ее к моему платью. Мы обе не могли сдержать слез, когда, стоя в тесном круге, мы повторяли стихи, которые тысячи раз звучали в этих стенах". Вот эти строки:

Размышления гусеницы...

Рожденное землей, сбитое с толку
Трудными путями
Существо
Спряталось в кокон,
Чтобы отдохнуть, расслабиться и
Подумать о смысле, бессмысленности и
Сущности гусеницы.
Неизвестная самость,
Земная маленькая тварь
Накапливает грандиозность,
Силу и красоту,
Чтобы однажды обрести свободу -
- не крылатый червяк,
А истинно новое творение.
А теперь размышление бабочки:
Возможно, я немного более хрупка,
Чем в прежние дни...
Но сейчас - в воздух!

В самом конце Дженни попросила меня подписать ее экземпляр Большой Книги АА. Под моей подписью я написала свой варшавский адрес. Затем Дженни проводила меня на стоянку. Когда я укладывала свой чемодан в багажник, она рассказала мне о своих планах:

- Я не останусь здесь надолго. Я уже работаю над четвертым шагом. Это трудно, но мы все должны делать это, как ты знаешь. На пятом шаге я уже буду с Джефом. Я хочу, чтобы он послушал об истинной природе моих ошибок.

Я села в машину.

- Береги себя - сказали мы одновременно и засмеялись. Зимой я получила открытку. Дженни писала:

"Дорогая Эва,

Прошли 6 месяцев, самых важных в моей жизни. Я прохожу групповую терапию для взрослых детей алкоголиков. Я учусь жить независимо. Сегодня приезжает из Орегона моя дочь, которую я не видела 6 лет. Я боюсь, но счастлива.

Я желаю тебе и твоей семье счастья в наступающем Новом Году. Будьте здоровы.

Люблю, Дженни."

7. СПАСТИ СЕМЬЮ

"Я не нуждаюсь в лечении. В конце концов, я не пью, меня не выгнали с работы, я никому не принесла вреда. Я содержу дом и не проматываю вещи. Годами я работаю и не могу вспомнить, когда у меня был отпуск. Я ращу детей и вдобавок ухаживаю за его родителями, не беря его во внимание. Я ответственна за все и за каждого. Вот почему иногда я чувствую, что с меня хватит всего этого..." говорит 99 из 100 жен алкоголиков, когда они слышат в первый раз, что алкоголизм есть семейная болезнь и что вся семья нуждается в лечении.

В США алкоголизм признан семейной болезнью более 20-ти лет назад, когда Вирджиния Сатир и другие пионеры в области семейной психотерапии разработали принципы терапии дисфункциональной семьи, в которой связи между ее членами разрушаются прежде, чем умирает любовь.

Каждая семейная система имеет свою внутреннюю динамику, управляемую сложным комплексом взаимодействий между отдельными членами. Здоровая система основана на разделении ответственности и задач, решаемых внутри семьи (никто никого не эксплуатирует). В здоровой системе все ее элементы связаны через двухстороннюю коммуникацию. В противоположность дисфункциональной системе, которая типично закрыта, здоровая система открыта. Это означает, что двухсторонняя коммуникация связывает семейную систему с большой социальной системой, частью которой является семья.

Теория систем, применяемая к семье, помогает легче распознать конфликты и трудности, которые делают гармоничное сосуществование и индивидуальное развитие каждого члена семьи невозможным. Изменение в функционировании любого единичного элемента служит причиной изменения функционирования целой системы. Этот принцип работает в обе стороны, т.е. изменения могут вести к ухудшению межличностных отношений в семье. Следовательно, если кто-то начинает пить слишком много, он или она ухудшает качество жизни всех членов семьи.

8. АЛ-АНОН: ПУТЬ ЖИЗНИ

Люди в Америке редко обращаются к кому-либо, когда стараются достичь того, что хотят, или решить свои проблемы. Жены алкоголиков - не исключение из этого правила, и задолго до Вирджинии Сатир они пришли к идее, что они сами должны защищать нормальное существование в своих больных семьях. Нелишне отметить, что инициатором самопомощи в Ал-Аноне были жены алкоголиков, кто уже нашел выздоровление в АА, а не жены пьющих алкоголиков.

Это можно объяснить тем, что когда алкоголик прекращает пить - о чем мечтали все, кто его любил - проблемы в семье не исчезают. Напротив, в течение первых месяцев

абстиненции алкоголик обычно становится невыносим. Его главная проблема была в неспособности справиться со своими эмоциями без алкоголя (что и являлось причиной начала его пьянства). Так что, прежде чем он научится как управлять своими эмоциями без помощи алкоголя, он может мучить себя и своих близких вспышками гнева, раздражительности, нетерпимости и требовать чтобы ему все прощалось только потому, что он больше не пьет. Мы знаем, что физическое состояние алкоголика всегда ухудшается немедленно после обрыва цикла пьянства и в это же время могут наблюдаться тяжелые симптомы абстиненции. Подобно этому, в начале трезвости, его семейная жизнь ухудшается, как если бы она испытывала нечто вроде "духовного и эмоционального абстинентного синдрома". Особенно это касается самого алкоголика. В течение первого года алкоголик начинает учиться, как жить без алкоголя, и это всегда дается ему с трудом. В этот период он может испытывать серьезные сомнения в необходимости жить трезво, так же как и его жена может время от времени говорить: "Лучше бы ты пил!"

Другая черта дисфункциональной семьи заключается в том, что если равновесие системы нарушено, она стремится вернуться в начальное состояние. Когда, после многих лет пьянства, алкоголик наконец становится трезвым, в семье возникают тяжелые конфликты. Например, муж становится трезвым, его отношения к самому себе и окружающим стабилизируются, и он желает наверстать потерянное время и начинает серьезно играть роль мужа, отца и главы семьи. Его жена естественно реагирует: "Посмотрите! Кто дал тебе право решать, как тратить мои сбережения? Ты не собираешься ли сказать мне, когда готовить обед? Посмотрите на него. Он только что бросил пить, и сейчас все должно быть сделано, как он хочет. Не пройдет!" А дети говорят: "Это не твое дело. Я дружу с ними уже давно, и вдруг ты решаешь, что они тебе не нравятся?" или "Я имею удовлетворительные оценки с третьего класса. Ты что, не знаешь об этом? Почему ты вмешиваешься?"

Такие установки, выражаемые членами семьи по отношению к алкоголику, начинающему трезветь, резко ослабляют его мотивацию на трезвость, и все возвращается на круги своя: алкоголик начинает пить, чувство вины и симптоматика болезни вновь позволяет ему уклониться от семейной жизни, ответственности и заботы о детях. Семья погружается все глубже и глубже в болото нездоровых привычек в результате одиночества ее членов, утраты взаимного доверия и всеобщего обмана, когда думают одно, говорят другое, а делают третье.

Около 50-ти лет назад американские женщины, которые не были удовлетворены только тем, что их мужья бросили пить, основали Ал-Анон. Они интуитивно чувствовали, что улучшение их жизни зависит не только от изменения поведения их мужей, но и от изменения их собственного поведения. Они взяли Большую Книгу АА, 12 Шагов и 12 Традиций, Молитву о душевном покое и, после изменения в них одного слова, пришли к заключению, что - благодаря этой программе - их семьи начали медленно, очень медленно, обретать мир. Все, что они сделали, было изменение слов 12-го Шага, который в Программе АА звучит так: *Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались донести эту весть другим алкоголикам и использовать эти принципы во всех наших делах.* Сообщество Ал-Анон несет весть не алкоголикам, а всем, кто страдает от алкоголизма близкого человека.

Благодаря 12 Шагам, Ал-Анон начал расти, вбирая в себя не только членов семей непьющих алкоголиков, но и родственников тех, кто пока продолжает пить. Сущность взаимной помощи основана на идентификации с тяжелыми испытаниями и опытом людей, борющихся с подобными проблемами. В итоге произошло выделение Товарищества подростков, детей алкоголиков, названное Алатин. Со временем было установлено, что даже малые дети могут улучшить свою жизнь, таким образом был основан Алатот, где детей учат, что алкоголизм есть болезнь и что они не виноваты в том, что их папа или мама пьют. Много позже, в конце семидесятых, на основе Ал-Анон было создано другое сообщество - АСОА, Товарищество взрослых детей алкоголиков. Женщины и мужчины, которые по причине пьянства их отцов и матерей, с детства приобрели страх, стыд, чувство вины, нездоровую тенденцию к перфекционизму и контролю над всем, могут найти в АСОА

возможность выразить их мучительные обиды. Они также учатся прощать уже умерших родителей, и оставлять их болезненное наследство лжи и фальши, типичное для дисфункциональной алкогольной семьи. Они делают это, чтобы не допустить влияния их нездоровых установок на мир и на их собственных детей.

9. СОЗАВИСИМОСТЬ: НАША ОБЩАЯ БОЛЕЗНЬ

Опыт американских групп само- и взаимопомощи сыграл гораздо большую роль в развитии знания об алкоголизме, чем любые научные эксперименты или исследования, предпринятые докторами, фармакологами, психиатрами или психологами в любых странах мира.

Алкоголизм, конечно, абсолютно демократичное заболевание, и не выбирает своих жертв, как мы часто думаем, только среди преступников и дегенератов. Алкоголизм затрагивает и врачей, психиатров, и психологов, а следовательно и их жен, мужей, близких и дальних родственников. Поэтому некоторые из них также должны допустить, что они бессильны перед алкоголем и их жизни стали неуправляемы, а затем, благодаря 12 Шагам они обретут в АА или Ал-Анон их утраченную трезвость и здравомыслие. Обретение новой области знаний о систематическом лечении зависимостей, учитывающей роль всех членов семьи, сделало возможным достичь успеха и среди профессионалов, кто в начале должен был приобрести смелость преодолеть собственный ложный стыд, скрытую вину и отрицание, развитые более сильно, чем у "обычных людей".

Сегодня уже трудно сказать, кто первый организовал терапевтические группы для супружеских пар в клиниках для алкоголиков. Также не важно, кто ввел термин "созависимость", психолог или психиатр. Во всех случаях это означает особый тип психологического расстройства и используется в отношении к тем, кто имеет частые контакты с алкоголиком. Никто не знает, когда и как термин "созависимость" был введен в широкое использование.

Как бы то ни было, весной 1987 г. в моей любимом книжном магазине недалеко от Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, в отделе психологии я нашла 4 книги, содержащие это слово в их названиях: "Созависимость: критический обзор" (коллективный труд); "Созависимость - неверное понимание, неправильное лечение" Анны Винсон Шэф; "Я больше не созависима" Мэлоди Битти и "Сделай выбор: для созависимых взрослых детей и духовных искателей" Шэрон Вегмайдер-Крус.

Понятие созависимости имеет один недостаток в теории (основанной преимущественно на здравом смысле и прямом наблюдении); его трудно защитить методами позитивной науки и прежде всего потому, что эта теория была создана не академиками. Некоторые из них, правда, относительно быстро поняли ее точность и надежность, хотя "доморощенное" знание о зависимостях до сих пор провоцирует конфликты и диспуты между экспертами и "обычными" людьми из групп самопомощи.

В марте 1987г. Терри О'Брайтан, профессор Антиохского университета Лос-Анджелеса, в течение семинара о природе зависимости, своей двухчасовой лекцией привел к конфликту между академической теорией и практикой, между психиатрами и психологами, с одной стороны, и "выздоровливающими профессионалами" - с другой. Аудитория была весьма задета, когда он имел смелость сказать, что академики "кажется пользуются только левой половиной мозга - где живет интеллект, но где нет места опыту и чувствам". Как и следовало ожидать, возбуждение аудитории этого авангардного университета выразилось не только грохотом стульев, но и сердечными аплодисментами. И кажется даже, что те, кто аплодировал, были не менее шокированы, чем те, кто стучал стульями.

Понимание динамики созависимости - т.е. зависимость от человека, страдающего синдромом зависимости - выводится напрямую из опыта безнадежной борьбы с больным человеком, от бесконечных усилий остановить его, от боли неудач, а также от радости, что можно освободиться, наконец, от когтей психического рабства и можно избрать иную жизнь, иной жизненный стиль с человеком, основанный на независимости от его личных проблем.

10. САМОЛЮБИЕ, МОЙ ГОСУДАРЬ, НЕ ТАКОЙ ТЯЖКИЙ ГРЕХ, КАК САМОНЕБРЕЖЕНИЕ.

Шекспир "Жизнь Короля Генриха V"

Полвека опыта трезвующих алкоголиков в АА показали, что наилучшую помощь могут оказать те, кто может прижать руку к сердцу и сказать: "Я знаю, что ты чувствуешь. Со мной было так же", т.е. те, кто знает алкоголизм из собственного опыта. Это же правило действительно и по отношению к тем, кто сам алкоголиком не является, но страдает от алкоголизма близкого человека.

Невероятным путем близкие алкоголика всегда вовлечены в игру вокруг бутылки. Алкоголик организует свою жизнь в связи с бутылкой, успешно координируя все свои действия, чтобы выпить. В то же самое время жизнь других членов семьи, особенно его жены, становится заполнена попытками контроля над частотой и обстоятельствами пьянства алкоголика или над объемами выпитого алкоголя. Со временем пьянство мужа становится единственным содержанием мыслей его жены, единственным источником ее чувств, мало помалу превращаясь в навязчивость. Удачные попытки обуздания пьянства мужа дают мощную веру в возможность его контроля; каждая неудача, с другой стороны, заставляет ее стараться еще сильнее, контролировать строже. В конце концов вся ее энергия - и его тоже - поглощена чудовищной алкогольной одержимостью (одержимость - лат. навязчивая идея), окончательно вытесняющей из их жизни индивидуальные предпочтения и интересы, дружбу, социальные контакты, нормальный отдых и ведет к небрежению детьми, если не в материальном, то в эмоциональном смысле. Маленькие дети многого не понимают, но они могут чувствовать необычайно хорошо, что главная забота мамы - удержать папу от выпивки, но папа постоянно обманывает маму и напивается.

В этих сражениях против алкоголя оба, муж и жена, больше всего боятся одной вещи: что он может быть алкоголиком. Легче всего защититься от этого страха, возведя стену отрицания. Таким образом они строят эту стену вместе и все больше и больше желают верить, что "в следующий раз все будет по-другому". Он - что выпьет на Новый год только один бокал шампанского и тихо вернется домой; она - что если она ни с кем не будет танцевать или разговаривать, а все время будет следить за ним, Новый год пройдет нормально... Однако, Новый год не проходит нормально, и тогда оба - и он и она - погружаются в горькое и безнадежное чувство отчаяния. Повторяющиеся неудачи неизбежно ведут к снижению самооценки. Он: "Я так старался, почему я не смог остановиться вовремя?"; она: "Я умоляла его, наверное, он не любит меня". Алкоголик неизбежно погружается в пучину безнадежности. Каждый, кто эмоционально связан с алкоголиком, тоже погружается в эту пучину. Необходимо добавить, однако, что они погружаются порознь, но во взаимном конфликте. Их чувства сходны, за исключением чувств друг к другу. Один обвиняет другого, углубляя его болезненные переживания. Одна из целей терапии заключается в том, чтобы один нашел другого и начал чувствовать сходным образом, т.е. чтобы они начали жить и быть вместе.

Время идет, однако, и удавка зависимости затягивается все сильнее и сильнее. Семья тратит все больше и больше энергии в поисках управы на алкоголика. Каждый пытается предсказать начало следующего запоя; а если он пьян - решает, что делать в этом случае; семья способна пережить даже очень тяжелые ситуации. Глубоко внутри они чувствуют, что не способны изменить алкоголика. Тем не менее, они шепчутся, что однажды найдут способ изменить его и что "в следующий раз все будет по-другому".

Цикл повторяется много раз. Чувство безнадежности и утраты самоуважения становятся важнейшими характеристиками самовосприятия не только алкоголика, но и близких ему людей. Они становятся тем более зависимыми от алкоголика, чем глубже их эмоциональная вовлеченность в его жизнь.

Когда все это случается, ближайшее к алкоголику лицо начинает выполнять роль его полномочного представителя. Полномочный представитель есть раненый, гневный, борющийся, но заботящийся человек. Полномочный представитель часто становится "спасителем" алкоголика; обычно любящий и доброжелательный человек думает: "Если я

помогу ему на этот раз, то в следующий раз он такого не сделает". Полномочный представитель может так же взять на себя роль партнера алкоголика по пьянству, думая, что "я предпочту, чтобы он пил со мной, чем с кем либо еще" или "если я выпью, ему меньше достанется". Наиболее часто, однако, полномочный представитель становится жертвой и мучеником, беря на себя саморазрушительную роль человека, чья миссия - земное страдание: "Я обязана как жена, сестра, мать, отец, начальник, друг или подруга... В конце концов, я верю, что он когда-нибудь изменится". Полномочный представитель может быть также "жестким", тщетно стараясь силой и ненавистью заставить алкоголика изменить свое поведение.

Невзирая на личностные особенности полномочного представителя, его или ее индивидуальные черты, алкоголик должен его иметь - чтобы пить. Полномочный представитель необходим по одной причине - защитить алкоголика от последствий его пьянства.

Люди, эмоционально связанные с алкоголиком, будут играть одну или несколько таких ролей в различных ситуациях или в различные периоды жизни, и во всех случаях их связь с алкоголиком основана именно на роли полномочного представителя. Они ставят себя в позицию человека, берущего на себя ответственность за пьяницу. Все эти роли содержат скрытую веру, что как-нибудь алкоголик изменится. Эта вера в комбинации с полной утратой контроля над алкоголиком продолжает эту безумную игру до бесконечности.

Установки по отношению к алкоголику, проявляющиеся через эту роль, только усиливают сопротивление алкоголика; он не имеет причины для изменения, пока его семья продолжает утверждать - беря на себя решение всех его проблем - что они ответственны за его поведение. Мотивация для личностного изменения может быть развита только путем подкрепления определенного поведения и отсутствия подкрепления для другого. Это верно и в отношении лица, зависимого от деструктивных привычек, только выполнить это более трудно, потому что природа его болезни, его чувствительность к стимулам подкрепления и погашения снижена. Алкоголик, например, не воспринимает словесные укоры, угрозы или придирки, потому что его связи с людьми утрачивают необходимую искренность и эмпатию (эмпатия - лат. способность сопереживать). Следовательно, только словесные подкрепления и погашения его поведения не могут играть никакой роли. Все это - капля в море. Алкоголик ищет мощное воздействие не без реальной причины - только мощное воздействие достигает его. Следовательно, только посредством сильного впечатления, несомненно болезненных и тяжелых последствий пьянства, можно гальванизировать алкоголика и пробудить его желание изменить свое поведение.

Его семья, однако, обычно не понимает этого. Озабоченность мыслью, что из-за своих близких алкоголик пьет все больше, погружает семью в чувство глубокой вины. Однако это не более, чем бредовая идея. Распутывание этого клубка эмоций и ложных умозаключений требует особого такта и глубокого понимания динамики созависимости. Американский опыт показывает, что наилучшую помощь семьям алкоголиков могут оказать те, кто сам жил рядом с алкоголиком, проиграл сражение за его трезвость и научился уважать свою собственную жизнь несмотря ни на что. Вот почему члены Ал-Анон, Алатин, Алатот и АСОА терапевтически влияют на семьи алкоголиков. Вот почему американские психиатры и психотерапевты используют эти принципы в своей работе. Именно это утверждала известная доктор Стефания Браун, Стэнфордский университет, на симпозиуме в Лос-Анджелесе в октябре 1986 г.

11. СЕМЕЙНАЯ ПРОГРАММА В ХЕЙЗЕЛДЕНЕ

Я наблюдала реализацию этих подходов, широко известных в США и за их пределами на практике в Хейзелдене. Именно семейный подход к терапии алкоголиков делает эту терапию значительно более успешной в Хейзелдене по сравнению с другими клиниками для зависимых.

Хейзелден один из первых подготовил терапевтическую программу, целью которой

было возвращение здоровья и достоинства не только алкоголику, но и его близким. Очевидно, что семейная терапия означает помощь жене, детям или родителям алкоголика в лучшем его понимании и приобретении навыков и умений поддерживать его трезвость.

Семейный Центр Хейзелдена предлагает программу для семей, включающую лекции, дискуссии, фильмы, программы телевидения, индивидуальное консультирование, групповую терапию, заполнение многих страниц опросников, чтение Библии и групповые митинги с другими семьями. В течение месячного пребывания пациента в клинике, не предусмотрено случайных визитов родственников и знакомых; родственники специально приглашаются на несколько дней в Семейный Центр.

Директор Семейного Центра, Терренс Уильямс, известен тем, что постоянно подчеркивает, что его Центр оказывает помощь тем, кто **живет и работает** с алкоголиком или лицом, страдающим другой зависимостью. Среди участников программы Центра Семьи можно встретить не только членов семей больных, лечащихся в Хейзелдене, но и терапевтов, врачей, психологов, медицинских сестер, полицейских, судей, священников.

Первая вещь, которую можно заметить при входе в Семейный Центр – есть большой лозунг: "Не вы были причиной их пьянства, и не вам заставить их остановиться".

"Вы должны начать с этого, - говорит Уильямс, - потому что любой, кто входит в контакт с алкоголиком, обычно пытается контролировать его. В действительности же, никто не способен контролировать другого человека. И это прекрасно, так как контроль унижает человеческое достоинство".

Для гостей, участвующих в программе, Семейный Центр имеет отель. Для тех, кто живет в ближайших городах - Миннеаполисе или Сент-Поле - организованы вечерние занятия в течение месяца. Несмотря на великолепно оборудованные классы, квалифицированный терапевтический персонал и тщательно подготовленную программу, сотни часов теоретического и практического образования обычно недостаточно, чтобы пробудить изменения в установках и поведении, типичных для созависимых. Естественно, что одна из основных целей Семейного Центра в Хейзелдене есть стимулирование обучающихся к участию в митингах Ал-Анон по месту жительства, также, как одна из целей терапевтической клиники есть стимулирование пациентов к продолжительному участию в митингах АА.

Семейный Центр работает над задачей улучшить качество жизни семьи в результате четырех фундаментальных процессов:

1. Обучение всех членов семьи правильному пониманию, что такое алкоголизм и другие зависимости.
2. Осознание с помощью терапевта или другого созависимого собственных вредных привычек, возникающих в результате связи с алкоголиком. При этом очень важно показать все симптомы контроля жизни алкоголика, чтобы начать работу по разрушению всей этой системы контроля (например, поиски алкоголика, "вытягивание" его из его собственных проблем, постоянное размышление и тревога о том, что с ним может случиться).
3. Использование помощи других людей, имеющих сходные проблемы, желательно в Ал-Анон и группе семейной терапии, для стимулирования изменения негативных или вредных привычек.
4. Оказывание помощи тем, кто имеет сходные проблемы, путем деления с ними собственного опыта в Ал-Анон или где-либо, где люди страдают от алкоголизма их близких.

12. ТЕРАПИСТ ДЖЕФ

Я провела один день в Семейном Центре в компании мужа и двух взрослых сыновей Дженни П., пациентки из Лилли Холла, где я проходила стажировку. Кроме всего прочего, я приняла участие в семейной сессии с терапевтом, который позже показал мне свои записи, содержащие очень точные диагнозы каждого из трех мужчин и план индивидуальной и групповой работы с ними. План устанавливал следующие задачи:

1. Пробудить в каждом из них сильное самоуважение.
2. Подбодрить отца, страдающего соматическим заболеванием.
3. Улучшить сознательное функционирование младшего сына.
4. Помочь им понять их зависимость как проблему всей семьи в целом.

Джеф имеет степень мастера психологии. Несколько лет назад он также получил лицензию как консультант по зависимостям. У него большой опыт, так как, по его словам, с рождения он жил в семье с алкогольными проблемами, хотя его родители практически не употребляли алкоголь. С точки зрения Джефа, алкоголизм его бабушки и дедушки влиял на семью, рождая эмоциональную холодность, отсутствие душевного покоя, перенесение амбиций взрослых на детей и тенденцию - особенно со стороны отца - судить людей только со стороны успеха, богатства, без учета таких категорий, как гуманность, чувствительность, добрая воля, честность и духовность. Джефу казалось, что эти симптомы - наследие алкогольной семьи - были принесены в его семью его родителями прямо из их детства.

- Насколько это значимо для Вашей работы? - спросила я по дороге на ланч.

- Это имеет очень большое значение, - объяснил он, - и Вы должны заметить, что, когда я работаю с людьми, индивидуально или в группе, все, что я хочу показать, это не то, что я знаю что-то лучше, а то, что я знаю и чувствую то же, что знают и чувствуют они. Вот почему мы понимаем друг друга так хорошо. В алкогольной семье лишь игроки и декорации меняются; сам процесс взаимодействия повсеместно почти идентичен.

Как обычно в Хейзелдене, наш ланч начинался с громадного блюда всякой вегетарианской всячины. Следуя примеру Джефа, я взяла орехи и семечки подсолнуха, сырые овощи, отварную курицу и кусочек сыра. Затем я щедро полила этот красочный салат моим любимым соусом "Тысяча островов".

- Ты знаешь, - сказал Джеф, - ребенком я не мог делать себе такой салат. Мой отец верил, что зелень можно есть только вареной. Поскольку моя мать не осмеливалась его сердить, мы никогда не ели салатов дома.

Позже Джеф рассказал мне, что в течение его работы в Центре Семьи он очень часто встречал людей, чей жизненный опыт, кажется, был точной копией его собственного. В полдень дюжина пациентов была приглашена в большой круг "открытой любви" - одна из форм групповой психотерапии.

Открывая дискуссию, Джеф сказал:

Все мы эмоционально связаны с человеком, страдающим от алкоголизма. Наше счастье зависит от того, что алкоголик делает, как он ведет себя, и большая часть нашей энергии уходит на постоянный психический и физический контроль над алкоголиком. Неудивительно, что так трудно понять, что такое независимость, и еще труднее - как ее достичь. Легко спутать независимость с отсутствием эмоций или эмоциональной холодностью, с горьким желанием мести или чувством безразличия. Тем не менее, только эмоционально оторвавшись от человека, которого вы любите, вы получаете способность выразить истинную любовь к нему в наиболее созидательной, ценной и свободной форме. Любить, сохраняя свою независимость, означает заботиться о ком-то, позволяя ему быть самим собой; открыто, свободно любить означает быть хозяином собственных чувств, а не их рабом. Это означает и ответственность за собственные чувства и за качество вашей жизни. Тот, кто способен освободить себя от человека, которого любит, продолжает любить его, и не будет стремиться к манипулированию этим человеком или бояться его реакции.

Затем все участники начали высказываться, подтверждая слова Джефа. Идея независимости в области чувств сначала очень трудна для понимания, что и показали многие заданные вопросы. "Я не должна разговаривать со своим мужем, если он начнет пить вновь?", "Должен ли человек стать равнодушным, чтобы обрести внутренний мир?", "Должна ли я развестись?", "Если я стану эмоционально "непробиваемым", тогда как моя жена узнает, что я чувствую?", "Я должна просто сидеть и смотреть, как мой единственный ребенок разрушает свою жизнь?".

Когда был задан последний вопрос, я воспользовалась привилегией гостя и спросила у автора вопроса, как случилось, что "единственное дитя" попало в Хейзелден на лечение.

- Его жена преследовала его за шумные пьянки, и он был направлен сюда судом, - отрезала она.

Мы уточнили, что этот молодой человек не смог завершить свое высшее образование, хотя он пытался учиться в трех различных университетах. Он имеет 4-х детей, но только одного от последнего брака; он совершил две серьезные автомобильные аварии в состоянии опьянения; своим поведением "свел своего отца в могилу" и в возрасте 33-х лет он абсолютно не мог обходиться без помощи своей матери.

- Он мой единственный сын. Я буду всегда помогать ему, особенно сейчас, когда я вижу, что его жена думает только о себе и совсем не заботится о нем, - закончила печальная серьезная женщина.

Несколько рук немедленно взметнулись вверх.

- Посмотри-ка сюда, - сказал молодой человек, - Ведь твой сын лечится благодаря его жене и суду. Ты ведь не смогла сама добиться этого, может быть, тебе стоит у них кое-чему поучиться?

Другой добавил:

- Ты оправдывала своего сына, когда он попадал в трудные ситуации, которые сам же и создавал. Возможно, ты вовсе не помогала ему вовсе, а способствовала его пьянству, поддерживала его болезнь.

Джеф встал и сказал:

- Межличностные отношения должны основываться на ответственности каждого человека за собственное поведение. Конечно, лучше учить ответственности с детства, так как, когда человек достигает формальной зрелости, ответственность становится безусловным обязательством по отношению к целому обществу, начиная с родителей и учителей и кончая соседями, сослуживцами, полицией и судом. Алкогольная болезнь прогрессирует относительно медленно в течение длительного периода времени. Никто не впадает в зависимость после первой выпивки. Но если выводы после первой пьянки не сделаны, это ведет ко второй, третьей и т.д. Чем скорее пьянство приводит к проблемам, тем скорее человек, зависим он от алкоголя или нет, должен остановить свою деструктивную практику. Если близкий нам человек слишком много пьет, тем более мы хотим, чтобы он прекратил пьянство прежде, чем погибнет в драке, попадет в тюрьму, потеряет семью, работу или здоровье, а часто - все перечисленное. Я не думаю, что в мире был бы хоть один алкоголик, если бы с самого начала он платил за все последствия пьянства из собственного кармана, - подчеркнул Джеф.

В конце собрания каждый участник получил литературу, включающую небесно-голубую книгу размышлений на каждый день в году с названием "Один день в Ал-Аноне". В этой книге 21 страница посвящена проблеме эмоционального "отсоединения".

В тот вечер все участники семейной терапии встретились еще раз на просмотре фильма в большом зале. Туда пришли и другие пациенты из 6-ти отделений Хейзелдена. 30-ти минутный фильм, выпущенный Институтом Джонсона из Миннеаполиса, с которым Хейзелден тесно сотрудничает, назывался "Завтра я буду свободен". Как и книга с таким названием, фильм исследует алкоголизм как прогрессирующее заболевание.

На примере Стива Миллера фильм показывает, как его семья, друзья и начальство на работе боролись с его все утяжеляющимся алкоголизмом. Эта история образно разъясняет нам сущность алкоголизма как болезни и показывает разницу между поощрением болезни и истинной помощью больному. Фильм так же содержит простые инструкции о том, как организовать интервенцию (вмешательство) в целях преодоления алкогольной анозогнозии (анозогнозия - др.греч.-неузнавание болезни). Прежде всего, однако, фильм дает надежду, что возможно остановить болезнь в любое время, если только мы поможем алкоголику бросить пить. Такая помощь лучше всего получится у того, кто сам заботится о себе и о своей жизни, и кто позволит алкоголику платить самому за свое пьянство. Нечто парадоксальное есть в том, что не только болезнь, но и здоровье может заражать. Алкоголик перестает лгать, обманывать и отрицать очевидные факты быстрее в семье, в которой открытость, мудрость чувств, доверие и зрелое уважение друг к другу есть каждодневная практика. И даже если он не бросит пить до своего конца, его близкие

могут, по крайней мере, жить свободно, без страха, стыда и молчания.

13. ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Совет женщинам и девушкам: Сожгите лапки ласточки в пепел, затем подсыпьте его пьянице в его выпивку. Или найдите свиные яйца, сварите их и тайно подсыпайте пьянице в пищу несколько дней - и выпивка станет ему отвратительна.

(Домашний лечебник, Сандомирц, 1794).

Эльжбета:

- Я пришла на мой первый митинг в Ал-Анон два с половиной года назад. Я была послана туда врачом из клиники, где мой муж безуспешно проходил терапию. По правде, я не думала, что в демонстрации моих "грязных простынь" перед посторонними есть какой-то смысл. Но я уже перепробовала все без всякого результата. Так что я пришла и спросила: "Что я должна сделать, чтобы остановить его пьянство?" Ну и получила сногшибательный удар: "Ты можешь изменить только себя. Если твоя жизнь стала невыносимой по причине пьянства твоего мужа, приходи к нам. Мы делимся опытом, силой и надеждой, и таким образом помогаем друг другу решать наши повседневные проблемы и обрести душевный покой".

"Но это ОН разрушает свою жизнь, мою жизнь, жизни наших детей - а я должна изменять себя!" - подумала я с негодованием и недоверием. Я вернулась домой взбешенной. Но, не смотря на раздражение, что-то оптимистичное было в моих мыслях. Я поняла, что никто на этом митинге не учил меня с презрением или снисхождением. Этого я боялась больше всего. И еще кое-что врезалось в мою память. Там было 9 человек - все женщины - и они 1,5 часа говорили о бессилии перед алкоголизмом их близких. Двое из них имели сыновей-алкоголиков, некоторые - как и я - мужей, у одной пила дочь и зять, перенесшие несколько имплантаций дисульфирама, продолжающие пить и бросившие своего ребенка на попечение бабушки. Что было интереснее всего, так это то, что ни на секунду у меня не было впечатления, что кто-то публично вывешивает свое грязное белье. Это было наиболее удивительно.

Мирка:

- Мне было 24 года, у меня была двухлетняя дочь, и я чувствовала себя все более беспомощной, потерянной и одинокой. С самого начала мои родители были против моего брака с Витеком, поэтому когда он бил меня и начал пьянствовать, я стыдилась вернуться к ним. Однажды вечером я смотрела телевизионную программу про алкоголизм, в которой был дан телефон АА. Я позвонила и мне рассказали об Ал-Анон.

Через 4 месяца Витек пошел в АА. И мои, и его родители много пили, поэтому мы нечасто их навещали. Когда они пришли на день рождения Витека, и мы накрыв стол всякими вкусностями, предложили кока-колу, апельсиновый сок и минеральную воду, наши родственники пришли в изумление. Скоро Витек начал посещать и митинги Ал-Анон. Недавно он сказал мне, что АА помог ему освободиться от зависимости от алкоголя, Ал-Анон - от зависимости от алкоголиков. Витек всегда знает, как попасть в яблочко.

Урсула:

- До Ал-Анона я испробовала все. Когда мой муж был пьян, я злилась, потом извинялась, но это не помогало. Я выливали водку в раковину, но он просто уходил и покупал другую бутылку. Я пыталась пить вместе с ним дома, но он всегда заканчивал выпивку в баре со своими друзьями. Я умоляла, угрожала разводом, однажды взяла свою постель и спала в другой комнате. Ничего не помогало, он продолжал пить, как и раньше. Я стала для детей и матерью и отцом. Весь дом был на моих плечах. Кроме того, я работала. Хуже всего, однако, было притворство, что все в порядке - притворство перед окружающими меня людьми, семьей, подрастающими детьми, которые уже все понимали, и перестали доверять не только отцу, но и мне. У них был свой путь - в школу-интернат. Им было хорошо, где угодно, только не дома.

Я больше не могла этого выносить. Я хотела покончить с собой. В таком состоянии я пришла в психиатрическую больницу. Психолог дал мне адрес группы Ал-Анон и

несколько брошюр от алкогольной болезни. Из них я узнала, что алкоголизм одного человека поражает всю семью. Когда я шла на мой первый митинг, я думала, что эта идея абсурдна. Но я уже все перепробовала и была на дне. Я была в отчаянии, я была комком нервов. Я чувствовала себя одинокой, замученной и больной. Когда кто-то на митинге начал говорить о надежде и духовном покое, я просто разрыдалась. Это было начало моей работы в Ал-Анон.

Прошло 16 месяцев. Мой алкоголик продолжал пить, но я изменилась. Я сняла с себя ответственность за его поведение. Я перестала решать его проблемы, связанные с пьянством и перестала скрывать его поведение. Медленно я становилась независимой от него и училась быть ответственной только за себя. Сейчас он расплачивается за свое пьянство один. У него изъяли права за вождение машины в пьяном виде - я вижу, что это сильно расстроило его. В Ал-Аноне мы говорим о "жесткой любви". Недавно я поняла, что это значит. Сейчас я учусь любить таким образом и моих собственных детей, то есть давать им право на ошибки и право самим нести все последствия этих ошибок. Это легче сказать, чем сделать, конечно, но кто сказал, что мудрость приходит легко?

Аня:

- Совсем недавно, когда я пришла в Ал-Анон, я открыла, что самое сильное, преследующее меня годами чувство, было чувство жалости к себе. Сейчас я работаю, чтобы избавиться от него. Как только я забываю, оно немедленно возвращается и овладевает мною. Одним из симптомов является внезапная, ничем не обоснованная печаль. Как будто ты вдыхаешь газ, который медленно отравляет тебя. Печаль превращается в уныние, затем - в депрессию. Тогда у меня ни на что нет сил, я утрачиваю интерес ко всему, ничего для меня не ценно.

Мне 24 года. В этом году я закончила колледж. Моя мать пьет - она всегда пила, сколько я помню. Она становится фурией, когда я говорю о водке. Мы живем одни. К нам давно уже никто не ходит. Реально я не имею семьи. Мой отец уехал за границу - я не обвиняю его, что он сбежал от мамы. Я бы тоже хотела уехать куда-нибудь, но как я могу оставить ее?

Я посещала митинги групп Ал-Анон с тех пор, как захотела узнать, как такому человеку, как я, научиться жить "своей собственной жизнью". Я думаю, что в моем случае это невозможно, хотя я и научилась кое-чему, что облегчает мою жизнь и позволяет лучше помогать маме. С другой стороны, впервые в жизни я могу говорить с кем-то о том, что я чувствую без смущения.

Ванда:

- Мой сын пошел на лечение в госпиталь. Там мне сказали, чтобы я посетила 10 митингов Ал-Анон. "Успех его лечения зависит от этого", - сказал психолог. Я уже столько сделала для моего сына, что согласилась и на это. После третьего митинга я поняла, что до сих пор обходилась с ним как с маленьким ребенком, хотя ему уже почти 40. Моя невестка до сих пор думает, что, если бы он любил ее, он бы не пил. И вот что я думаю. Он болен, и он может выкарабкаться, если сам этого захочет. Сегодня я не считаю себя глупой, с тех пор как узнала, что такое зависимость, и как она поражает целую семью.

Я росла в религиозной семье и постоянно слышала: "Каждый должен нести свой крест." Вот я его и несла. Мой муж пил всю свою жизнь, пока земля не поглотила его. Мой старший мальчик погиб в результате несчастного случая. Он тоже сильно пил. Он разбился на мотоцикле. Ему было 20 лет. Я думала, что младший как-то удержится от бутылки. Он начал пить позже, после службы в армии. Я прогоняла его друзьями, но этого было недостаточно. Я смотрела за ним и решала все его проблемы, одну за другой. И только в Ал-Анон я поняла, что, если бы я не защищала моих сыновей все время, тогда, возможно, они бы поняли, что они делают. Сын, которого я потеряла, разрушил свое здоровье, так что, если бы он и бросил пить, он все равно был бы инвалидом. Может быть, это и есть его крест?

Я медленно приобретала душевный покой. Здесь в Ал-Анон, мы говорим: "Живи и давай жить другим". Я забыла множество вещей, которые раньше доставляли мне удовольствие. Сейчас я начинаю их вспоминать. У меня даже появилось время каждый

день ходить в церковь. Я всегда смотрю новости и вечерний фильм, так что мне есть что обсудить с соседями, когда они приходят ко мне попить чайку. Сейчас мне трудно поверить в то, что ничего не доставляло мне ни малейшей радости ...

София:

- Мой случай необычен. Я терпела его пьянство, но упала духом, когда он пошел в АА и начал трезвую жизнь. Он продолжал много работать, как и прежде, и к тому же каждый вечер ходил на митинги АА. Так что я оставалась одна, так же как и когда он пил. Но я уже не могла вымещать свою ярость на нем - не было причины. Он всегда приходил домой трезвым. Часами он читал брошюры. Он бисерным почерком заполнял десятки страниц своего дневника и ходил с этим к своим новым друзьям. Он как бы не замечал меня. Я так страдала, пока он пил, а сейчас он не ценит этого? - думала я со все возрастающим гневом. Наконец, я тоже стала уходить из дома по вечерам. Я сажала ребенка в коляску и шла к кухне, что жила по соседству. Или ходила одна в кино или с друзьями на дискотеку.

Наверное, все кончилось бы разводом, если бы я не встретила одного из новых друзей Роберта. Однажды я уже стояла на пороге с ключами в руках, когда некто Мичик буквально втолкнул меня обратно, заставил сесть и выслушать его. Затем он спросил, хочу ли я что-нибудь сказать. Я разрыдалась.

Внезапно для меня стало ясно, как под лучами солнца то, что скрывалось в глубине моей души - я была недовольна трезвостью Роберта просто потому, что утратила власть над ним. Я не хотела равных отношений с ним, я хотела его контролировать. Это и был источник моей фрустрации. С годами я привыкла, что мой муж зависит от меня. Когда он пил, он постоянно чувствовал свою вину и продолжал вести себя как раб или должник. Я приняла на себя роль кредитора. Это давало мне чувство превосходства над ним и не только над ним. Я удовлетворяла свою эмоциональную и душевную потребность через постоянно возобновляемое чувство превосходства. Единственным средством моей самооценки стало постоянное и бессознательное сравнение себя с ним. Чем хуже он себя вел, тем значительнее я становилась в собственных глазах и тем более уверенно я управляла им. Если он не делал ничего плохого, я провоцировала его на пьянство, вновь заставляла его испытывать стыд и вину. Он приходил домой как побитая собака, с хвостом, зажатым между ног, а я вновь была наверху. Мы играли в эту разрушительную игру, сами не понимая этого.

Когда он пошел в АА, он перестал позволять мне манипулировать собой. Я была оставлена в одиночестве на поле сражения: безумной, наполненной негодованием, и, более всего, пустой, как трухлявый пень. Все, о чем я думала, возвращалось ко мне как эхо, тень или зеркальное отражение поведения Роберта. После разговора с Мичиком, я поняла, что я как "Я" не существую. Я оставалась, как и ранее, копией того, чем был Роберт. Когда он вышел из игры и постепенно начал восстанавливать свою целостность, я еще желала выполнять роль его лучшей половины. Наши отношения утратили баланс и пришли в упадок. Когда это произошло, я не просто пошла в Ал-Анон - я побежала. За первый год я посетила 42 митинга. Полгода назад я перестала делать это ради Роберта; также я поняла, что, несмотря ни на что, я не посещаю эти митинги, чтобы сохранить семью. Только недавно я поняла, что я не делаю этого "потому что у нас ребенок" - дело в том, что я хожу на Ал-Анон ради самой себя. Впрочем, от этого выигрывает вся семья.

Ирэна I:

- Я ненавидела алкоголь, пьянство и бары всем сердцем и в то же время я немного выпивала сама. Когда мой брат сказал мне, что он алкоголик, я перестала с ним разговаривать. Скоро, однако, он написал мне письмо, в котором описывал всю свою жизнь, начиная с детства, и признался, что именно он с приятелем ограбили мой дом несколько лет назад. А затем я получила от него почтовый перевод на 10000 злотых. Но, вместо того, чтобы радоваться, я свихивалась все больше и больше. Странно, но подсознательно я догадывалась о том, кто были эти грабители, хотя в действительности и не знала этого. Когда я прочитала письмо, я почувствовала себя очень глупо, так как не могла больше "не знать" об этом. То же самое, как с выпивкой. Как будто в письме он писал не о своем, а о моем пьянстве.

Затем было продолжение. Хотя мы жили в одном городе, мы не виделись. Он регулярно писал мне письма и каждый месяц слал почтовые переводы. Он вкладывал вырезки из газет и копии различных материалов об алкогольной болезни. Еще он прислал мне несколько книг. Моей первой реакцией было желание выбросить их в мусоропровод не читая, но, когда я оставалась дома одна, я все же начинала читать то одну, то другую, пока не прочитала все. Например, я перечитывала статью "Грех или болезнь" более 12 раз.

Со временем я решила прекратить мои случайные выпивки. Я тщательно примеряла симптомы алкоголизма к себе, но у меня их не было. Я думаю, однако, что брат спас меня от зависимости. Как долго можно играть с алкоголем? Я поняла, что зависимость - просто дело времени. Сегодня я свободна от угрозы алкоголизма, а с другой стороны, здесь, в Ал-Анон, я вновь нашла брата.

Ирэна II:

-Ал-Анон есть единственное место, где совершается нечто большее, чем просто временная разгрузка от бремени ежедневного существования. Моя жизнь так трудна, а я так одинока со своими проблемами, что, если бы не группа, я бы не знала, как с ними управиться. Я даже перестала ходить в церковь, потому что там все говорят "страдай, страдай", как будто человек не имеет права на что-то получше.

С детства я заботилась о других. Вы должны знать, что все окружающие меня люди пили. Годами я думала, что они пьют по моей вине. Что за чудовищная ошибка: они пьют, потому что хотят пить, потому что больны, а перекладывают вину за это на других, на весь мир.

Я люблю приходить сюда раз в неделю, чтобы напомнить, что я должна заботиться о себе. Не критиковать других, не стараться сделать их лучше и не завидовать им. Я также поняла, что душевный покой - не подарок судьбы отдельным счастливым людям. Душевный покой означает свободу от горечи, гнева и жалости к себе. Каждый кто ищет - найдет его. Надо только выполнить три условия: отбросить тщеславие, учиться быть честным с собой и другими и быть терпеливым. Ничего в жизни не может быть создано силой. Даже если вы хотите очень сильно, вы не получите это силой.

Однажды у нас был гость из-за границы. Он рассказал нам, что помогло ему освободиться от болезненной потребности контролировать "его алкоголика". Его история врезалась в мою память.

Однажды кто-то захотел, чтобы его жена испекла ему пирог. В кладовке он нашел кувшин с миндалем, изюмом, орехами, финиками и фидами. Он захватил в горсть, сколько смог, но рука застряла в узком горле кувшина. От боли он закричал так, что жена прибежала в кладовку. "Дурак, что ты делаешь?" - спросила она. "Ты что, не видишь, что я делаю? Я достаю эти проклятые фрукты для пирога". Она ответила: "Протолкни руку обратно в кувшин." "Глупая женщина, разве ты не видишь, что я хочу вынуть ее из кувшина?" "Я сказала, суй ее назад," - повторила жена. Когда он просунул руку назад в кувшин, она говорит: "Теперь разожми ладонь и брось все фрукты. А теперь доставай руку". Оставив надежду полакомиться пирогом, он в унынии сделал то, о чем она говорила. Тогда его жена взяла кувшин обеими руками и высыпала нужное количество фруктов себе в передник. "Помни, никакой силы" - сказала она и вышла ставить тесто.

Ханка:

- В Ал-Аноне я научилась, как рассказывать о своих чувствах. Раньше я никогда не говорила о том, что я действительно думала, и не думала о том, что говорила. Я не знала, как это делается. Когда кто-нибудь разговаривал со мной, то все время вместо того, чтобы слушать, я думала о том, что я собираюсь сказать сама. Сейчас я слушаю. Даже сама себя, свой собственный голос, тон, мелодию моих слов. Вначале я даже не знала, что в действительности скрывается за моими словами. Я говорила обо всем, даже о себе самой, в общих словах. Как правило, я говорила то, что другие хотели от меня услышать. Я плела свою паутину фальши до такой степени, что сама начинала в ней задыхаться. Я действительно не понимала, что со мной происходит. Для других, на первый взгляд, я была холодна и полностью себя контролировала. Но когда я оставалась дома только с моей четырехлетней дочерью, я мучила ее ни за что. Так было до тех пор, пока я не начала

чувствовать, что со мной что-то не в порядке. Это был период, когда мой муж не пил уже около шести месяцев. Это должно было быть прекрасное время, но я была как кипящий чайник. Я предпочла бы, чтобы он пил. Он вел себя хуже, когда он был трезв. На следующей неделе состоится второе слушание в суде о нашем разводе. В этом году наша дочь пойдет в школу. Моя мама поможет мне. Я прощаюсь с прошлым. Хватит так хватит. В Ал-Аноне я научилась говорить "хватит", когда наступает предел.

Хелена:

- Некоторые думают, что я не в себе, когда я говорю, что я счастлива, что у меня муж - алкоголик. Я счастлива. Я знаю другие браки, другие семьи и я благодарна судьбе за болезнь моего мужа и за то, что он в АА, а я и дети - в Ал-Аноне и Алатине. На этом пути наши жизни стали лучше и богаче. Я верю, что в моей семье больше любви, понимания и интимности, чем в других семьях. Это произошло потому, что мы все должны учиться жить вместе, тогда как другие не обязаны делать это. Или, может быть, они только думают, что они не должны делать этого.

Казимир:

- Я должен сказать, что после двух лет в Ал-Аноне я продолжаю чувствовать себя незванным гостем. Прежде всего потому, что на митингах я, как правило, единственный мужчина среди женщин. Но я хожу сюда, так как жизнь моя стала невыносимой из-за алкоголизма моей жены. Везде, за исключением Ал-Анона, люди говорят мне: "Как ты можешь жить с ней?". Но я люблю мою жену и не хочу ее оставить. Наконец, в Ал-Аноне никто не смотрит на меня как на чокнутого.

14. Я ТОЖЕ ХОЧУ ЛЮБИТЬ МОЕГО ПАПУ

"Что они понимают? Они только дети" - сказала мать восьмилетнего мальчика и одиннадцатилетней девочки во время консультации психолога в клинике по лечению зависимостей. Тогда ее пригласили прийти в следующий раз в клинику вместе с детьми. "Вы говорите, что ваш сын до сих пор мочит трусики, а Ваша дочь ни с кем не играет. Это значит, что Ваши дети нуждаются в помощи. Гиперактивность Вашего сына и робость Вашей дочери могут быть симптомами патологической реакции на алкоголизм их отца. Так же, как Ваши мигрени, бессонница и депрессия. Алкоголизм создает эффект домино: алкоголь разрушает жизнь самого алкоголика, тот разрушает жизнь своих близких, они - еще чьи-то жизни и т.д."

В семье, где есть пьющий алкоголик, никто не имеет иммунитета от вредного эффекта алкоголизма. Этот трюизм в наибольшей степени относится к детям, родители которых - один или оба - злоупотребляют алкоголем. Эти дети находятся под угрозой серьезных последствий в результате комбинации генетической предрасположенности и влияния окружающей среды нравственной и психологической природы. Время уже ушло, когда мы замечаем худшие последствия злоупотребления алкоголем - абстинентный синдром и цирроз печени. Задолго до поражения внутренних органов пьянство разрушает мир и гармонию семьи алкоголика. Если мы ничего с этим не делаем, дети будут нести симптомы алкоголизма в следующие поколения.

В соответствии с последними статистическими исследованиями, годовое потребление алкоголя в Польше равно приблизительно 10 литров на человека. С учетом этой цифры можно грубо предположить, что около 4-х млн. семей в Польше, имеющих детей, неконтролируемо злоупотребляют алкоголем. Таким образом, в нашей стране есть около 8 млн. детей, страдающих от пьянства родителей. Их возраст различен - от младенческого до совершеннолетия, но на всех в большей или меньшей степени распространяется принцип домино.

Странно, что так мало заботятся об этой проблеме. Ведь такая помощь не очень трудна. По крайней мере в теории, дети в Польше находятся под опекой таких институтов и организаций, как министерства, школы, детские сады, центры дневного пребывания, спортивные клубы, объединения скаутов, церковь и Общество друзей детей, не говоря уже о здравоохранении. В действительности, учреждения здравоохранения не обеспечивают лечения детей из алкогольных семей, а школы, клубы, организации скаутов и церковь

скорее дистанцируются от проблемы в результате всеобщего игнорирования наиболее общей проблемы человечества, называемой алкоголизмом. Здесь мы встречаемся со старой человеческой проблемой: те, кто особенно любит детей и желает им помочь, не знают как сделать это, а те, кто работает с детьми профессионально, обычно не имеют специальных знаний о сложной динамике алкогольной семьи. После встречи с 8-классниками одной из варшавских школ, учительница ударилась в слезы и спросила, где бы мы могли встретиться частным образом, так как она имеет проблему со своим отцом и до сих пор ни с кем не разговаривала об этом.

В соответствии с моей частной статистикой, собранной во время проведения терапевтических программ, каждые 6 пациентов из 10 росли в семьях, где по крайней мере один из родителей злоупотреблял алкоголем. Даже если дети алкоголиков не становятся алкоголиками, они часто выбирают себе супруга- алкоголика либо человека, имеющего патологию в сфере интимности, контроля, ответственности, распознания и выражения собственных чувств, не способных доверять другим, особенно самым близким.

Клаудия Блэк в книге под названием "Это никогда не случится со мной" описала наиболее типичные формы дисфункции, которые развиваются у детей в результате алкоголизма их родителей. Такие дети играют особые роли как в своих родительских семьях, так и в школе, затем - на работе, в отношениях с собственными супругами. Эти роли разнообразны и ведут к большому числу специфических последствий.

Например, Герой - это ребенок, слишком "взрослый" для своего возраста. В 10 лет он может вести себя как 45-летний. Такой ребенок озабочен поддержанием минимума стабильности и порядка в доме.

Он заботится о родителях и часто приводит их домой из бара. Он совершает ежедневные покупки, организует семейные праздники и заменяет отца и мать своим младшим братьям и сестрам. Он старательно учится и становится перфекционистом (перфекционист - лат. человек, стремящийся к совершенству во всем), рьяным трудоголиком, не умеющим веселиться, расслабляться или наслаждаться плодами своих достижений. Этот ребенок обычно избегает алкоголя как чумы. Он навязчиво контролирует все. Он будет суровым родителем, плохо понимающим своих детей и полностью неспособен к выражению теплых чувств.

"Невидимый" ребенок, также известный как Ангел, редко создает проблемы и обычно незаметен для окружающих. Боязливый и печальный, он проводит большую часть времени один, мечтая и фантазируя, часто разговаривая сам с собой. Этот ребенок, кажется, не замечает борьбы и скандалов дома. Когда папа не приходит на день рождения, хотя и обещал сделать это, маленький мальчик может сказать: "Все нормально, ничего не случилось". "Невидимый" ребенок, как правило, думает: "Я все равно ничего не могу сделать". Он не видит смысла объединяться с кем-либо, в собственной семье он живет на периферии, и в дальнейшем он будет строить свои отношения с окружающими так же. У таких людей могут развиваться серьезные трудности в жизни, требующие помощи психиатра.

Трудный ребенок, обычно называемый "козлом отпущения", использует импульсивное и агрессивное поведение, чтобы привлечь к себе внимание окружающих и в то же время отвлечь их от алкоголика. Трудный ребенок через свое плохое поведение старается сказать: "Папа, мама, все вы - как долго еще вы будете позволять мне выкидывать такие штучки? Проявите сострадание и заботу обо мне, выслушайте меня, любите меня, научите меня, как стать человеком!". Если необходимая помощь не приходит, такие неуправляемые дети вырастают в преступников, не знающих нравственных и социальных норм, и часто сами становятся алкоголиками.

Маскот или Клоун, "обезоруживающее дитя", обычно - хотя и не всегда - самый маленький в семье. Он шутит, заставляет окружающих смеяться и снимает напряжение. Он не участвует в скверных делишках. Однако за этой беспечностью стоят тревога и страх, что никто не воспринимает его серьезно. Его самооценка невысока и, самое страшное, он заискивает и унижает себя перед каждым. У него нет времени позаботиться о собственных нуждах и интересах. Хотя он постоянно ищет одобрения от других, глубоко в душе он

вовсе не верит, что он хуже других. Эти скрытые чувства раздувают амбиции таких детей до небес, а амбиции порождают стремление к упорной работе над собой, что может вести к видимому успеху, однако не к удовлетворению стремления к признанию. Они живут в состоянии постоянной неуверенности, не заметил ли кто, что они хуже других. Их личная жизнь всегда опасна. С их хроническим чувством неприкаянности они часто меняют своих жен и мужей. Для них характерна выраженная ревность, так как уровень их самооценки зависит не от самоуважения, а от того, как другие люди относятся к ним.

Каждый ребенок из алкогольной семьи играет одну из этих ролей или ассимилирует какие-то черты каждой из них. В этом не было бы ничего плохого, если бы роль не ограничивала развитие личности. Тот, кто входит в роль, не может научиться новым способам разрешения трудных ситуаций и не способен создавать новые, более эффективные ответы на внутренние и внешние конфликты. Другими словами, роль ограничивает личностное развитие; человек все более становится только маской, а не целостным бытием. 60-летний мужчина будет вести себя как десятилетний ребенок.

К сожалению, в алкогольной семье не только дети принимают на себя ригидные (ригидный - лат. - очень устойчивый, неизменяемый) роли, которые играют всю жизнь, если кто-то не поможет им. Алкоголик (мужчина или женщина) - тоже роль, и очень сложная роль. Она объединяет в себе Преследователя и Жертву. Супруг-неалкоголик принимает на себя роль беспомощного партнера, который страдает и злится, но старается сохранить контроль над ситуацией, покрывает, спасает, помогает, оплачивает долги, решает проблемы, выливает водку в унитаз, пьет вместе с алкоголиком, совсем не пьет, угрожает разводом, а иногда и выполняет эту угрозу. Но роль есть роль, и когда такой человек находит другого партнера, он или она вновь хочет контролировать его поведение и начинает делать то же самое, что и раньше, потому что, сказать по правде, он или она не способна делать что-либо еще.

Дом, инфицированный алкоголизмом, характеризуется не только ригидными ролями, но и ригидными, неизменяемыми правилами. Каждый, особенно дети, кто живет в такой обстановке, должен соблюсти три основных правила: не разговаривать, не доверять и не чувствовать.

Прежде всего, никто не должен рассказывать никому, что происходит дома. "Грязное белье не вывешивают на публике". В 13 лет Мачик, пришедший вместе с мамой в мою клинику для участия в семейной программе, говорит: "Я думал, что сойду с ума. Я все время знал, что папа - алкоголик, тогда как бабушка, мама и другие родственники требовали от меня, чтобы я не говорил таких ужасных вещей. Мы никогда не говорили об отце и его пьянстве".

Во-вторых, дети алкоголиков не чувствуют себя в безопасности и учатся никому не доверять. Их жизнь состоит из невыполненных обещаний, страха перед родителями или за родителей, из одиночества. Пятилетняя Эва никогда не была уверена, заберут ли мама или папа ее из детского сада. Все дети шли домой, а она столько раз сидела до темноты. Иногда она даже ночевала у нянечки дома. Если детей обманывают и предают в таком раннем возрасте, они никогда не научатся доверять кому-либо.

В-третьих, ребенку алкоголика разрешено выражать только те чувства, которые желанны для самого алкоголика. Поэтому ребенок очень быстро научается не выражать никаких чувств вообще. Страх, смущение, вина, гнев и одиночество рождают отчаяние. Вот почему дети ищут способы управляться с негативными эмоциями - они учатся манипулировать и подавлять их. Некоторые дети научаются просто не чувствовать вообще. Девятилетняя Оля провозглашает: "Больше всего я хотела бы жить сама по себе. Когда папа приходит домой пьяный, часто избитый и больной, мама плачет, а бабушка ругает маму. Тогда в доме такой шум, что я не могу смотреть телевизор". На практике, однако, хоронятся не только отдельные "плохие" чувства, но и те, которые можно было бы без риска разделить с другими. Привычка скрывать чувства становится второй натурой. Как следствие, дети алкоголиков приносят в их уже взрослые жизни очень ограниченный репертуар чувств. Как кто-то сказал о молодой женщине на группе взрослых детей алкоголиков: "Она предлагает другим полный набор своих чувств - от А до Б".

Чтобы изменить мрачный сценарий алкогольной семьи, необходимо разрушить транс, в котором годами находятся актеры этой драмы.

Эти люди нуждаются в помощи. Мы должны показать детям, что они имеют право чувствовать то, что они чувствуют, и научить их, как доверять самим себе и выражать свои чувства. Дом не всегда является безопасным местом, но дети должны знать, что безопасные места в принципе есть. И мы должны создать такие места, где возможно нормальное развитие детей. Их нормальное взросление возможно - несмотря, а может быть именно потому, что их родители страдают алкоголизмом и созависимостью.

С 1935 года члены движения Анонимных Алкоголиков, сначала в США, а затем и в более, чем в сотне стран всего мира, остановили свою болезнь, признав, что они бессильны перед алкоголем, и что их жизни стали неуправляемы. В 1951 году жены мужчин, выздоравливающих в АА, основали Ал-Анон. От них мир узнал, что люди, эмоционально страдающие от алкоголиков, страдают не только потому, что эти алкоголики больны, но также - и прежде всего - потому, что созависимые страдают от сходного заболевания разума и духа. Разница заключается только в том, что их организм не испытывает химического влияния спирта. В 1957 году Ал-Анон в США помог организовать отдельную группу для подростков 12-18 лет - Алатин, для маленьких детей - Алатот и позже - для взрослых детей алкоголиков - АСОА. В эти группах дети из семей алкоголиков получают свой первый в жизни опыт эмоциональной безопасности.

В США группы для взрослых регулярно проводят открытые митинги, на которых может присутствовать кто угодно. С другой стороны, детские группы всегда закрыты. Алатин и Алатот обычно принимают участие в ежегодной конференции АА. Энтузиасты говорят, что эти конференции позволяют им "подзарядить аккумулятор", усилить дух общности, продемонстрировать свою трезвость всему миру. Уже стало традицией, что члены АА, имеющие семьи, приходят на конференции с супругами и детьми.

В феврале 1987 года я была на Региональной Конференции АА в Лос-Анджелесе. В программе было сказано, что марафон Алатин продолжается с полудня пятницы до вечера воскресенья. Я присутствовала на большей части этого митинга. Секретари марафона менялись каждые полтора часа. После каждого перерыва менялась группа участников или хотя бы ее часть. В распоряжении детей был буфет с мороженым и прохладительными напитками, гимнастический зал с теннисным столом и дискотека.

Каждая часть марафона, посвященная различным темам, начиналась с чтения 12 Шагов и 12 Традиций, основных принципов Товарищества. Марафон назывался "Высшая Сила в моей жизни" и привлек столько участников, что не хватило стульев, многие садились внутри круга прямо на пол. Высшая Сила или Бог, как мы понимали его, есть основа выздоровления как алкоголика, так и его семьи. Благодаря глубокому принятию этой философской идеи, эгоцентризм лопается, как мыльный пузырь, и человек прекращает тратить энергию на бесконечные попытки контролировать то, что невозможно контролировать: людей, вещи, окружающую среду.

Секретарь марафона начал:

- Мое имя Ким, мне 13 лет. Я очень хотел вести этот митинг о Высшей Силе, так как эта тема очень важна для меня. Я в Алатине уже год. Первый Шаг показал мне, что моя жизнь была сходна с игрой бейсбольной команды, которая всегда проигрывает. Такая команда нуждается в новом тренере. Второй Шаг помог мне найти такого тренера - Силу, превышающую мою собственную, которая лучше знает, что хорошо для меня. Раньше я пытался управлять моей собственной жизнью, но в одиночку не мог этого сделать. Я нуждался в помощи. Сейчас я ее имею. Я знаю, что только Высшая Сила поднимет меня, если я буду иметь достаточно веры.

Поднялось несколько рук. Первой начала говорить Тереза, плотная девочка с мексиканскими чертами лица. Она говорила тихо, не поднимая глаз от пола:

- Я верила в Бога с тех пор, как себя помню, потому что я родилась в католической семье. В нашей церкви столько говорили о наказаниях за грехи, об аде и Божьем гневе, что первое чувство, которое приходило ко мне при мыслях о Боге, был страх.

Мой отец и дядя - алкоголики. Мой отец любит меня, даже когда он пьян, но он

ужасно бьет моих братьев. Напившись, мой дядя ухаживает за моей матерью, хотя он - брат моего отца и работает у него. Я верю, что оба они, дядя и моя мать (иногда, когда она особо зла на моего отца, она идет с моим дядей), будут сильно наказаны когда-то. Я в панике.

Я была направлена в Алатин священником. Я была только на одном митинге, и Сандра из моей группы взяла меня сюда на всю субботу. С утра я услышала так много странного, что у меня голова идет кругом. Я не собиралась рассказывать о моих родителях и моем страхе. Хорошо, что я сижу на стуле, а то у меня ноги трясутся. Иногда что-то странное случается. Я даже не плачу, но хочу плакать, лучше я закончу...

За девочками выступило несколько мальчиков.

- Меня зовут Стефан. Я хожу в Алатин с 12-ти лет, уже 3 года. Я всегда признавал мою Высшую Силу, когда что-то случалось не так, как я хотел. Это помогает мне больше всего тогда, когда я прихожу домой из школы и нахожу маму в халате с початой бутылкой джина; обед не готов, постель не убрана, кругом бардак. Однажды я хотел сбежать из дома. Я стыдился и ненавидел моего отца, потому что он бросил нас из-за того, что мама пьет. В Алатине я узнал, что мама пьет, потому что она больна, а не по нашей с отцом вине. Здесь я научился принимать вещи, которые я не в силах изменить. Я также учусь изменять то, что я могу изменить, например, себя и мои реакции на окружающее.

- Меня зовут Джон и я сын алкоголика. Сегодня я знаю свое место в этом мире и что во мне нет ничего плохого, независимо от того, напивается ли мой отец или нет. Сейчас мне грустно, у нас дома очередной кризис, мама в истерике, сестра ходит с подбитым глазом. Отца выгнали с работы, но я знал, что когда я приду сюда, никто не будет смеяться надо мной. Я думаю, что моя мать и сестра были бы потрясены, если бы они бросили все и пришли сюда. После первого часа группы я всегда ощущаю покой в душе. Папа может делать все, что ему угодно, но это не значит, что я должен угробить из-за этого свою жизнь или даже один день. Я не философствую, я просто прошу Бога, который во мне, дать мне знать Его волю, и я стараюсь ее исполнить.

- Меня зовут Крис. Оба моих родителя пьют. Я часто мечтаю, что они умрут в один день - и мама и папа. У меня нет Высшей Силы, я просто хожу в Алатин.

- Мое имя Эрик. Однажды я действительно хотел, чтобы весь мир провалился. Я смотрел на отца, мертвецки пьяного каждый день, и я не имел иллюзий - я для него значу не больше, чем прошлогодний снег. Да и для мамы тоже - она поглощена уборкой, кухней и стиркой, да и плачет все время. Чего я хочу больше всего, так это ловить с отцом рыбу, как бывает у других ребят.

Когда учитель направил меня в Алатин два года назад, я понял, что ничего не могу сделать с пьянством моего отца. Он болен, и начнет изменяться только когда сам захочет этого. Но я могу сделать кое-что с моими чувствами. Я могу выразить мою злость вместо того, чтобы подавлять ее. Я могу не проклинать мир, а использовать Программу 12 Шагов, чтобы превратить большие проблемы в такие маленькие, что и ребенок сможет с ними управляться.

А сейчас я скажу вам кое-что - потому что я хочу услышать это собственными ушами: знаете, кто к нам пришел сегодня? Мой папа. Я не могу до сих пор поверить в это. Он, кто никогда не хотел ничего слышать об АА, кто вообще ничего не замечал. Может ли кто-то сейчас сомневаться в Высшей Силе?

Проблемы детей сходны с проблемами своих родителей алкоголиков и созависимых. Для всех, страдающих от созависимости, характерно возрастающее недоверие к другим, даже к родственникам; эмоциональная атрофия; низкая самооценка и стремление к перфекционизму; жадность к похвалам и нетерпимость к критике; тенденция к контролю и доминированию; недоразвитые способности к нормальному наслаждению жизнью и к юмору. Алкоголизм характеризуется особой установкой по отношению к алкоголю, который всегда занимает центральное место в жизни больного. Исследователи показали, что дети алкоголиков становятся алкоголиками в 4 раза чаще, чем дети, не имеющие биологической и социально-психологической предрасположенности.

Когда мы говорим о наследовании алкоголизма, мы имеем в виду нечто, что делает человека склонным к развитию зависимости. Однако, если генетика и играет свою роль, это далеко не единственный определяющий болезнь фактор. Мы знаем и о наследовании чувств по поговорке "яблоко от яблони недалеко падает". И в этом случае мы можем оказывать более успешное воздействие, чем на биологические основы алкоголизма.

15. РОДИТЕЛИ ИХ СОБСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ.

В полной тишине прозвонили чьи-то электронные часы. Стефания проверила микрофоны. Все три работали. Один она держала в руке, два других лежали на полу, чтобы любой мог их взять и говорить. Мы сидели в тесном круге: Стефания, Элен, Крэйдж, Бен, Макс, Хайди, Лоурин, Мардж, Джо и Люси. Мы пристально следили за Стефанией. Мы сидели неподвижно, в полном молчании. Элен первая перевела взгляд со Стефании на Мардж. Джо скрестил ноги, затем вытянул их и посмотрел на сидящих перед ним. Бен прикусил губу, его взгляд скользил то по Люси, то по Мардж. Люси крутила кольцо на пальце. Наконец, Лоурин наклонилась, взяла микрофон и начала говорить:

- Я больше не могу этого выносить. Это молчание и ожидание напоминает мне мою семью, сидящую за столом. Мы все просто смотрим друг на друга, и никто не осмеливается что-то сказать. Отец выпивал несколько стаканов пива перед обедом, так что пока мы садились за стол, он был уже пьян. Он что-то бормотал себе под нос или засыпал. Мы с братом ковырялись в своих тарелках, не поднимая глаз. Мать ела немного - она вскакивала из-за стола, бежала на кухню, возвращалась, садилась, передавала нам еду, уговаривала есть, вскакивала опять, и тогда я что-то начинала говорить, прямо как сейчас. Отец работал с утра до ночи. Он приходил домой усталый - мать всегда говорила, что отец много работает и сильно устает. Вот так я думала о нем до последнего времени.

- Я очень хотел первым нарушить наше молчание, но боялся, что скажу какую-нибудь глупость, - Джо взял микрофон у Лоурин. - Дома было все, как здесь: я приходил, говорил что-то дурацкое и получал от отца по затылку. Так и сейчас, когда я хотел что-то сказать, первое, о чем я подумал, было - понравится ли другим то, что я скажу. Если я что-то говорю, я знаю, что никто не будет меня слушать. Я и не говорю то, что хочу сказать. Я не знаю, понимаете ли вы меня. Я имею в виду, что я не знаю, ясно ли я выражаюсь. Я не думал, что будет так трудно высказаться.

Последние слова прозвучали еле слышно, микрофон выскользнул из его ладони. Джо сел, достал из кармана платок. Группа молчала.

Стефания внимательно наблюдала за лицами. Она медленно вытянула руку с микрофоном и ждала с напряженным вниманием. Кто следующий?

Люси наклонилась к Джо и взяла микрофон.

- Кажется, моя очередь, может быть, потому что я сижу рядом с тобой, Джо, - смущенно улыбнулась она, - и я думаю, что знаю, что ты чувствуешь сейчас.

- Я благодарна тебе за то, что ты смог рассказать нам о твоём отце. Я тоже стесняюсь моего отца перед моими подругами и соседями; я избегаю других людей. Я помню - она опустила взгляд вниз - что мы никогда не знали, когда и в каком настроении отец вернется с работы. Иногда он давал нам деньги, иногда психовал по пустякам. Мы ходили по дому тихо, как мыши, чтобы, прости Господи, не потревожить его. Мать его боялась так же сильно, как и мы. Из нас, четырех детей, я была старшая. Много раз вместе с мамой я искала его по соседним барам или ждала на улице, пока она не вытащит его из-за стойки и не поволочет домой. Тогда я помогала ей, так как обычно он не мог идти сам. Я молилась, чтобы не встретиться со знакомыми. Но все, конечно, все знали. Когда я пыталась говорить с матерью об этом, она обрывала меня: "Это твой отец. Ты должна уважать его. Разве ты не видишь, как много он работает?" Она страдала мигренями, и что-то у нее было со спиной; иногда она лежала в постели неделями. В это время на мне держался весь дом. Однажды я засунула пылесос под лестницу и отец ... - Люси начала плакать, так, как это делают взрослые: беззвучно, стыдливо, стараясь скрыть слезы, струящиеся из-под очков. И как бывает со взрослыми - внезапно прекратила плакать, сказала "извините" и положила микрофон.

Тогда Стефания попросила каждого участника, что они чувствовали, когда Люси говорила.

- Я чувствовала, как будто это говорит моя сестра (Юлия).

- Я чувствовала ее очень, очень близкой мне. Мне хотелось ее обнять и плакать вместе с ней (Элен).

- Вначале я почувствовала прилив симпатии, как если бы мы пережили все это вместе, но затем я почувствовала, что Люси таким способом манипулирует мной - манипулирует нами. Моя мать часто плакала. Когда я возвращалась из школы, дома нечего было есть; мать сидела на диване в халате, курила сигареты, пила мартини и плакала. И жаловалась на отца. Так же, как это делала Люси. Рационально я не могу это доказать, но вот что я чувствовала, когда Люси говорила (Крэйдж).

- Я не знаю, что я чувствовал. Я не могу понять. Мне кажется, что я был лишним, ненужным. Кто определит, существую ли я вообще? Я действительно не знаю, кто я есть. Четыре месяца назад я развелся, тогда и попал в первый раз на митинг АА. А сейчас я пришел сюда, но не могу сказать о себе больше ничего (Макс).

- У меня были противоречивые чувства. Во-первых, я испытала облегчение, что кто-то другой начал говорить, что не я должна была это сделать. Обычно я готова оправдать каждого человека, пожертвовав собой, особенно, если кто-то находится в трудном положении. А когда молчание затянулось, я не могла терпеть это долго и готова была заговорить, чтобы "спасти" сессию или, возможно, даже помочь Стефании. Еще я сильно сочувствовала Джо и Люси (Хэйди).

- Вначале, когда Джо начал говорить, я пришла в ярость. Я боюсь своего гнева, поэтому я даже посмотрела вокруг, не заметил ли это кто-нибудь. Я старалась обнаружить источник моего гнева. Скоро я поняла: я сердилась не на Джо и, позже, не на Люси, а на себя. Я не способна говорить о себе так, как они. Я завидую им, что они могут плакать, а затем останавливаться (Мардж).

- А ты не можешь так? - спросила Стефани.

- Могу, но только не в присутствии других людей. Когда я начинаю плакать, я уже не могу остановиться. Поэтому я сердилась на себя минуту назад. Не знаю, по какой причине, но я не могу ничего пережить спокойно - это началось еще когда я была ребенком, прямо с пеленок. Иногда я думаю, что это моя единственная реакция на все: чувство ужасной жалости. Как только я чувствую ее наступление, у меня немедленно развивается приступ злости. Злость, возможно, помогает мне контролировать саму себя.

Хэйди взяла микрофон.

- Мардж, я бы хотела сказать тебе вот что. Пока я тебя слушала, я поняла, что нахожусь в схожей ситуации. Я училась имитировать чувства, что означает, как бы я в действительности себя не чувствовала, я веду себя так, как "должна" вести. Обычно я немедленно знаю, что "соответствует" любому данному моменту. И так было всегда, даже когда я была ребенком. Я приходила домой и прежде чем переступить порог я уже знала, что произойдет. Иногда моя мать гладила меня по голове, прижимала к себе, а позже мы вместе убрали дом и сидели на кухне до поздней ночи. Я делала уроки, а она просматривала счета, принесенные домой из офиса. А иногда, прежде чем сбрасывала башмаки, придя из школы, я уже знала, что мать уже пьяна. Если я не относилась мой портфель в комнату, или если я горбилась за столом, она начинала кричать на меня. Независимо от причины, все заканчивалось ее словами, что из-за меня она все потеряла ...

Хэйди не окончила, ее руки дрожали, она кусала губы, искала салфетку в сумочке. Крэйдж взял микрофон. Он говорил о печали и о том, как время от времени он учился быть хорошей матерью для самого себя. Матерью, которой он никогда не имел.

Встал Макс. Он поведал о том, что начал пить в 16 лет, так же, как его брат, обе сестры, мать, отец, дяди, тети, кузины и дед. Когда он был ребенком, он стыдился своей семьи перед другими детьми, так как видел что их семьи другие. Но что он мог сделать? Уйти в другую семью? Он сбегал из дома дважды - в 11 и 14 лет. Оба раза, однако, он возвращался домой. Ребенком его рвало даже от пива. Со временем, однако, он научился пить, и другие перестали шутить над ним. Пьянство его не беспокоило; он окончил

университет, женился завел двоих детей, имел частную практику, собственный дом. Только позже, когда его жена развелась с ним, он понял, что он опустился. Сейчас он начал искать помощи. Вначале он пошел в АА, четыре месяца посещал митинги, начал выздоравливать. Сегодня он здесь, чтобы окончательно понять кое-что. Он думает о себе, но в то же время, его тревожат мысли о его сыновьях.

Микрофон переходит от одного к другому. Стефания задавала вопросы, следила за участниками, просила говорить о чувствах в настоящий момент. Она называла это "измерением температуры".

В конце полуторачасового митинга она объявила: "Осталось 10 минут". А когда осталось 2 минуты, она спросила: "Кто-нибудь хочет что-то добавить?"

- Слушая других, я подумала, - сказала Элен, - что столько, сколько я себя помню, в нашей семье было только два принципа. Первый: "В нашей семье все хорошо", и второй: "Никому ничего не рассказывай"

Все расхохотались. Это означало, что смеялись не только те, кто принадлежал к тесному кругу участников, но и все 600 человек, которые наблюдали за происходящим, сидя вокруг этой маленькой группы.

Эти 600 человек слушали сессию групповой терапии, проводимую доктором психологии Стефанией Браун. Сессия завершала двухдневный семинар для психиатров, психологов и социальных работников. Семинар назывался "Терапия взрослых детей алкоголиков" и проходил в Лос-Анджелесе. в октябре 1986.

Стефания Браун - автор книги "Развивающая модель терапии синдрома зависимости". Последние лет 10 она занималась лечением алкоголиков и их семей. В 1980 году она начала терапевтическую группу для людей с различными проблемами, но все эти люди имели характерную черту: они выросли в семьях алкоголиков. В большинстве случаев их родители были еще живы и продолжали пьянствовать. Их взрослые дети также имели проблемы в жизни. Многие из этих детей воспроизводили модель своей семьи: когда они выросли, они начинали пить. Или находили себе супруга-алкоголика. А иногда обе эти ситуации сочетались. Они как-то справлялись с жизнью, пока не начинало разрушаться здоровье, браки или их не увольняли с работы. Тогда они обращались за помощью или шли в АА. Годами они повторяли одни и те же ошибки, безуспешно стараясь понять, почему они ведут себя так, как они ведут, всегда одинаково и всегда неудачно. Другие люди обвиняли их в нечестности, жены и мужа бросали их, устав от контроля с их стороны, манипулирования, эмоциональной нестабильности, их перфекционизма и критицизма. Их не любили на работе, потому что их поведение было непредсказуемо: иногда они давили окружающих, иногда были чересчур саркастичны, а иногда прятались ото всех, как улитка в свою раковину.

Будучи детьми, они должны были вести себя как взрослые. Они несли на себе болезненное, унижительное наследство всей семьи. Паника, память о боли, опустошенность были там, где обычные люди переживают обычные эмоции. Чтобы уйти от ненависти, они предпочитали все забыть. Чтобы не чувствовать стыд или страх, они предпочитали научиться притворяться, что "все прекрасно". В каждом из них, однако, оставался страх: более или менее отчетливая память о хаосе, одиночестве, гневе и насилии, выраженная словами или молчанием, а иногда эмоциональным или физическим насилием.

Они переживают травмы годами, с чувством отчаяния, печали, заброшенности, как будто те, кто когда-то дал им жизнь, предали их. Дети алкоголиков, даже взрослые и сами имеющие детей, не могут чувствовать себя эмоционально свободными от своих родителей. Они вновь и вновь хотят показать "им", что они не так уж плохи. Часто они мастерски делают все, за что берутся. Они навязчиво услужливы. Они боятся, что их отвергнут, поэтому они стараются сохранить отношения с новыми мужьями и женами, но по иронии своей судьбы, обычно выбирают себе в супруги таких же эмоционально неадекватных людей, какими были их родители.

Поэтому алкоголизм может рассматриваться как болезнь целой семьи. Даже маленькие дети очень быстро становятся созависимыми, с мышлением и эмоциями

алкоголиков, хотя они еще не пробовали алкоголь. Очень рано они научаются не выражать своих истинных чувств и скоро приобретают выдающиеся способности подавлять их. Становясь взрослыми, они продолжают скрывать чувства в глубине души, часто так успешно, что сами больше не могут понять, что же они в действительности чувствуют.

В результате, они путают любовь с жалостью и стремятся к тем людям, которые нуждаются в заботе, защите и оправдании. Но, что наиболее важно, они очень легко становятся зависимыми от сильных внешних стимулов, предпочитая напряжение и проблемы в отношениях, а не ровное, комфортное сосуществование.

Это не список обвинений, а описание того, что сегодня понимается под взрослыми детьми алкоголиков (АСОА). Группы АСОА были созданы еще задолго до работ Стефании Браун и Клаудии Блэк. Эти группы основаны на проявлении общей проблемы участников. АСОА помогает изменить деструктивные привычки и образ жизни. АСОА помогает разрушить то, что мешает нормальному развитию человека.

16. НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ СЛИШКОМ РАНО СТАТЬ АЛКОГОЛИКОМ.

Несколько лет назад все США потрясло заявление голливудской звезды-подростка Дру Барримор. Оно печаталось на первых страницах газет, на обложках журналов, передавалось по радио и телевидению. Дру стала звездой в 7 лет, получив роль в знаменитом фильме Спилберга "Е.Т." В 9 лет она начала употреблять алкоголь, в 10 - марихуану, в 12 - кокаин. В конце концов 13 летняя Дру прошла трехмесячное лечение в реабилитационном центре и при выписке сказала, что не хочет держать все это в секрете. Она детально описывала историю своей жизни, давала интервью, выступала на публике. "Я надеюсь, - говорила она, - что, рассказывая о моем опыте, я помогаю другим детям и их родителям".

Если бы Дру Барримор жила в Польше сегодня, это было бы невысказано. С кем бы я ни говорила об этом, я слышала один ответ: "Никто не рассказывает о таких вещах", или "Эта маленькая дрянь нуждается в хорошей порке. Как она могла быть алкоголиком или наркоманкой в свои 13!"

Случай Дру, и не только ее, может служить моделью генетической природы алкоголизма. Ее дедушка, известный как Ромео, буквально допился до смерти в 1982 году. Лайза Минелли, незабвенная звезда "Кабаре", продолжила свою карьеру после длительного лечения алкоголизма и наркомании. Ее мать, известная Джуди Гарланд принявшая сверхдозу снотворных таблеток с целью суицида, также была алкоголиком.

Лайза лечилась в Бетти Форд Центре в Калифорнии, основанном женой бывшего президента США после прохождения терапии по поводу алкоголизма. Лайза Минелли лечилась в отделении, где только что до нее получили помощь две писательницы-алкоголички, певица-наркоманка и всем известная актриса Элизабет Тэйлор, которая имела проблемы не только с алкоголем и снотворными, но и со злоупотреблением пищей и амфетаминами.

Алкоголизм не определяется только одной причиной. Генетическая предрасположенность является одним из нескольких факторов. Даже если алкоголизм не "сидит" в генах, человек может наследовать жизненный стиль пьяницы от своих родителей вместе с эмоциональным хаосом, неспособностью отличить добро от зла, выразить чувства, проявить доверие к людям.

В наиболее общем смысле любой независимо от возраста может сказать себе: "Я - алкоголик", если он сильно пьет, или пьет часто или регулярно, или напивается допьяна, или зависит от алкоголя, то есть пьет не потому, что хочет пить, а потому что должен делать это. Под диагноз "алкоголизм" или, более точно, "синдром зависимости от алкоголя" подпадает последняя категория людей. Следует отметить, что человек не обязательно является алкоголиком, если он много выпил, но тот, кто обычно пьет много, скорее всего - алкоголик. Это не так просто, как кажется. Различные типы сильного пьянства могут быть оценены по-разному, в зависимости от наших подходов и желаний. Что много для одного, мало для другого; исключительный случай с одним будет заурядным явлением для другого. Но первое и наиболее важное, что каждый может сказать, что он пьет не потому

что он должен пить, но потому что хочет это делать, хотя никто в действительности не знает, где лежит эта призрачная граница. И даже если кто-то злоупотребляет, причиняя себе и окружающим множество проблем, он может сказать (и говорит), что это не случится вновь, что он докажет это и в следующий раз будет контролировать свою выпивку.

Отрицательные эффекты пьянства зависят не от водки, вина или пива, а от содержащегося в них этилового алкоголя. Достаточно пить больше напитка с малым содержанием алкоголя, чтобы получить тот же результат, что и от крепкого напитка.

Никто из алкоголиков не хотел становиться алкоголиком. Но никто из них не мог отследить вхождение в алкоголизм. Упорное отрицание симптомов - есть сущность болезни. Это отрицание становится мотором, затягивающим пьяницу на опасную, все суживающуюся тропу. С этой тропы очень трудно сойти. Профессионалы медики называют это "зависимость от алкоголя" или "алкоголизм". Те, кто использует алкоголь для снятия смущения, одиночества, неприятных чувств, вызванных непониманием со стороны отца, пренебрежением друзей и подружек, легко попадает в ловушку алкоголизма. Желание быть принятым кем-то ведет к алкоголизму и иным путем: подростки и молодежь, опасаясь быть отвергнутыми сверстниками, начинают пить под их давлением, просто чтобы принадлежать к своей компании.

Алкоголь может помочь молодым людям ощутить отрешенность, независимость и способность принимать решения. Это звучит как парадокс, но это так. Принимать решения, с точки зрения подростков, означает делать то, что взрослые запрещают делать, делать назло. "Ты будешь иметь право пить, когда вырастешь", - говорят родители. Таким образом, пьянство становится символом взрослости.

В противоположность общему суждению, особенно среди молодежи: "Я пью, потому что могу много выпить", люди с хорошей переносимостью алкоголя чаще становятся алкоголиками. Толерантность (переносимость больших доз алкоголя) развивается у каждого, кто начинает пить. Когда начинается зависимость, появляются и защитные механизмы; особенно отрицание: "Я пью не больше, чем другие" (минимизация); "Я напился, потому что меня достал мой старик" (обвинение других); "Алкоголь помогает мне расслабиться" (самолечение); "Это закуска была плохая" (рационализация); "Сташек был более пьян, чем я" (подавление вины); "Я потерял сознание, потому что мое сознание провалилось в подсознание из-за того, что случилось со мной прошлой ночью" (интеллектуализация). Так, вместо быстрого понимания, что алкоголь вовсе не помогает, человек прогрессивно, без остановки и раздумий о последствиях, опускается все ниже и ниже.

Дру Барримор была послана на лечение ее матерью после нескольких лет безуспешных попыток найти путь улучшения ее настроения и самооценки, из-за чего она пила и принимала наркотики. Многие из нас найдут страшным, что Дру слишком мала, чтобы ее лечить как "настоящего алкоголика" и что ее близкие не смогли ей помочь. Мы чувствуем, что "проблема" существует только у того, кто пьет много лет. Для нас алкоголик - это человек, пьющий прямо из горлышка на улице, с шаткой походкой, агрессивный и валяющийся на углу. Для многих из нас алкоголик не вылезает из бара, не имеет работы, дурно пахнет, грязен и одинок. Тем не менее, статистика утверждает, что такие алкоголики составляют лишь часть всех зависимых от алкоголя людей, из которых около трети (возможно, и больше) составляют женщины, и не менее половины имеет успешные деловые карьеры. Среди алкоголиков встречаются люди всех профессий, социальных групп и возрастов. Это характерно и для Польши, что подтверждено западными наблюдателями. Социальное лицемерие моей страны не позволяет признать, что в Польше есть такие же дети, как Дру Барримор, и что они так же нуждаются в лечении.

Алкоголизм трудно диагностировать, как и многие хронические заболевания, и еще труднее лечить. Зависимость не похожа на простуду, которую можно лечить аспирином. Нет лекарств, которые могли бы "вылечить" алкоголизм и позволить алкоголику вновь пить умеренно или полностью подавить его желание выпить. Опыт всех алкоголиков показывает, что невозможно вернуть контроль над алкоголем, так же как невозможно сделать соленый огурец свежим.

Медики иногда используют дисульфирам, рекомендуя принимать его ежедневно или вводя его в организм хирургическим путем, ожидая постепенного поступления лекарства в кровь. Дисульфирам, однако, не лекарство, а костыль; в сочетании с приемом алкоголя он может вызвать серьезные физиологические реакции и даже смерть. По этим причинам, дисульфирам разрешен к применению в немногих странах (к сожалению, включая Польшу). Отказ от использования этого "метода" логичен: никто не может гарантировать, что зависимый от алкоголя человек будет способен отказаться от выпивки. Глубокое понимание сущности зависимости привело к тому, что имплантация дисульфирама (эсперали) законодательно запрещена в большинстве стран. Эта псевдо-терапия незаконно занимает место истинного лечения, ведущего к глубоким и многообразным изменениям личности алкоголика.

Никто не может вылечить алкоголизм, но можно помочь алкоголику начать выздоравливать (если он хочет этого). Конечно, чем раньше воздействовать на болезнь, тем лучше шансы пациента на более быстрое и полное выздоровление. Дру Барримор, несомненно, имеет возможность на более полноценную и творческую жизнь, чем если бы она до 40 лет продолжала пить и употреблять наркотики.

Прекращение пьянства есть только начало выздоровления. Так же, как зависимость прогрессирует со временем, проходя через различные стадии, так и процесс выздоровления занимает длительное время и проходит различные этапы трезвости.

Давайте представим себе человека, кто не пьет несколько недель, но до сих пор не признал себя больным; он окружен своими пьянствующими друзьями, и, когда ему предлагают выпить, он начинает извиняться и говорить, что он принимает антибиотики или что он обещал больше не пить. Теперь представьте себе другого человека, кто не пьет три года, потому что он знает, что он утратил контроль над алкоголем, кто давно признал факт своей болезни, кто нашел трезвых друзей, кто научился, как отказаться от выпивки, как организовать свою жизнь без алкоголя и как разрешать проблемы без погружения их в водку. Разница в качестве трезвости этих двух людей очевидна.

Разница между ними заключается в том, что первый просто менее трезв, чем второй; первый "сухой, но пьяный", как говорят некоторые. Первый алкоголик знает меньше о его собственной болезни, стыдится утраты контроля и хотел бы вновь вступить на скользкую дорожку, да боится по ней идти. Эти два случая иллюстрируют две разные фазы выздоровления. Недавно один трезвеющий алкоголик описал это просто и красиво: "Трезвость измеряется степенью наслаждения жизнью и душевным покоем".

Наиболее трудная вещь в начале терапии - это не остановка пьянства, а преодоление отрицания собственной болезни. Это отрицание есть коварная психологическая особенность, помогающая нам справиться с болезненной ситуацией. Мы все знаем, как обмануть себя, выдавая желаемое за действительное. Природа снабдила нас способностью к рационализации, так что мы можем дать себе шанс не замечать правду.

Иногда, однако, это умение приобретает болезненную форму. Оно может подавлять здоровые реакции, начиная функционировать как раковая опухоль, буквально убивая нас все разрастающейся импульсивностью и вмешательством во все наши дела. Это случается не только с алкоголиками, которые беззастенчиво обманывают себя и других, что они - не алкоголики, хотя, будучи даже немного встревожены своим пьянством, они не могут вести себя иначе, потому что... далее идет список причин почему они пьют, но, к сожалению, длина этого списка превысит объем данной книги.

Должно помнить, что этот самообман часто начинается с детства, с семьи, прежде чем любой человек начнет замечать собственное злоупотребление алкоголем. Примером может служить мать и сын, причем мать, несмотря на очевидные факты, упорно обманывает себя, что к ее мальчику относятся несправедливо, хотя каждый знает, что он задира и хулиган. Так же некритично поступают те родители, кто обвиняет учителя в пренебрежении или преследовании их дочери, хотя она получает плохие оценки из-за невыполненного домашнего задания, неряшливости и лени. Такие примеры можно приводить без конца. Каждый их хорошо знает. Алкогольное отрицание просто особый случай способности человека рационализировать или избегать конфронтации с правдой.

Без разрушения самообмана невозможно прервать спираль зависимости, которая толкает алкоголика все ниже и ниже, пока, наконец, не сбросит его на самое дно. Алкоголики преимущественно кончают свои жизни в тюрьмах, психиатрических больницах или на кладбищах. Но может случиться, через годы пьянства или, если им повезет как Дру Барримор, значительно раньше, они получают помощь.

Абсолютное большинство больных, особенно молодого возраста, не нуждаются в стационарном лечении. Но в Польше есть и такие центры, как Бетти Форд Центр в США, которые проводят всеобъемлющее и эффективное лечение.

За истекшие 10 лет, терапия, основанная на принципах АА, развивалась и в Польше. АА не походит на организации, к которым мы привыкли - нет членских билетов, нет формального вхождения в группу или удаления из нее. Участие анонимно и определяется единственным условием - желанием бросить пить.

Тринадцатилетняя Дру пересекла невидимую линию между "Я хочу" и "Я должна", оставаясь подростком. Интересно, что опыт очень многих трезвых членов АА ясно показывает, что зависимость проявилась в их жизнях очень рано, а процесс отрицания, сопровождаемый непрекращающейся борьбой за контроль над алкоголем, длился годами. Многие говорят: "Я стал алкоголиком в 17 лет и продолжал пить еще 20, 30 лет", а некоторые добавляют: "Если бы я раньше понял, что я - алкоголик, я бы спас себя от многолетнего убожества". Сегодня в США и многих других странах, благодаря развитию АА "дно" для многих алкоголиков приподнято. Дру Барримор, например, получила лечение до того, как болезнь взяла над ней верх.

Было бы мудро, если бы те, кто пьет, подумали бы о том, куда ведет их алкоголь. Кому-нибудь поможет простой опросник:

Я ритуально потребляю алкоголь, если:

- я никогда не пью на пустой желудок
- на вечеринке я никогда не пью больше 3-х бокалов вина или пива
- я не использую алкоголь, чтобы улучшить мое настроение или расслабиться
- я никогда не пью один

Я пью как алкоголик, если:

- я начинаю выпивать перед вечеринкой
- люди говорят мне, что слишком много пью
- в моей жизни было больше, чем 3 провала памяти после выпивки
- мне нужно выпивать, чтобы прийти в хорошее настроение
- иногда я пью один
- я хвалюсь моей способностью много выпить и не опьянеть

Очевидно, узкая линия между социальным, ритуальным употреблением алкоголя и зависимостью, нечеткая. Никто с уверенностью не ответит на вопрос: где кончается социальное употребление алкоголя и начинаются проблемы алкоголика? Вы можете, однако, использовать следующий указатель:

Если Вы нуждаетесь в алкоголе, чтобы чувствовать себя хорошо в компании, Ваше употребление алкоголя - ненормально.

КОНЕЦ