

ОТ АВТОРА

Проблемите, произтичащи от злоупотребата с алкохол, са от всекидневния репертоар на човешките страдания. С тях се сблъскваме всички, ако не непосредствено в нашия собствен дом, то сред хората, които познаваме, виждаме, с които работим. Срещата с алкохолния проблем най-често предизвиква страх, съчувствие, гняв и безпомощност.

С тях обаче можем да се справим, също както с повечето човешки грижи, като се постареем да опознаем по-добре тяхната същност и обусловеност. За това служат различните форми на обучение и информация, насочени преди всичко към хората, които поради нечий алкохолизъм страдат най-много – тоест към семействата.

В Центъра за терапия на зависимостите (по-рано в Отделението за лечение на алкохолици) към Института за психиатрия и неврология във Варшава водим образователна програма за семейства. Резултат от ежеседмичните срещи е именно тази книга. Друг, значително по-съществен резултат е помощта в постигането на спокойствие, която получават посещаващите ни семейства, и поощряването им да участват в групите на Al-Anon и Alateen.

Забелязваме и още един резултат, който също не е за подценяване. А именно, че тези пациенти, чиито близки идват на семейните срещи в четвъртък, здравеят с по-малко съпротива, по-рядко имат рецидиви на болестта и в техните домове по-бързо се възвръща хармонията и спокойствието.

Тази книга не претендира за ролята на висш авторитет или компендиум от правила; тя не е плод на теоретични концепции за болестта, а е създадена под натиска на нуждите на практиката. Тя е почти дословен запис на обсъжданията и обясненията, давани в отговор на въпросите на участниците в семейните групи*. Именно тези въпроси, на които отговарям в книгата, най-често вълнуват участниците в срещите. Нещо повече, опитът показва, че семействата на пациентите задават различни въпроси в зависимост от фазата на болестта или здравеенето, на които се намират техните близки.

Съответно книгата е разделена на четири части; първите три обхващат последователно теми, интересували хората, чиито „близки алкохолици“: още не искат да чуят за лечение (Част 1: Преди лечението), вече са в процес на лечение на зависимостта (Част 2: По време на лечението) и вече са след такова лечение (Част 3: След лечението). Четвъртата част, озаглавена „Да простиш“, представлява развитие на заглавието на цялата книга и съдържа размишления на тема опрощаване на оскърбленията, без което – както се убеждавам непрекъснато – няма начин да се създаде трайна основа за истинска близост, любов и приятелство между хората.

В продължение на петгодишна терапевтична работа със семейства съм забелязала именно това неизменно правило: шансът за възстановяване на връзката и излекуване на наранената любов най-често се разбива в липсата на нагласа за взаимно опрощаване или в невъзможността да се прости на самия себе си.

Бих искала да помогна на всички, които толкова силно са се привързали към своите обиди, че ги отглеждат и се грижат за тях в името на „наказването на виновните“, без да усещат колко силно и колко безнадеждно разочоплят собствените си рани. Това може да ги лиши завинаги от душевно спокойствие. В тази книга съм се постарала да покажа пътя, водещ към успокоение и завръщане към тези, които някога са били обичани.

От една от моите първи сбирки на Al-Anon съм запомнила фрагмент от нечий изповед: „Възможно е моят мъж да не заслужава опрощение, но аз заслужавам.“ Оттогава много често си мисля за това. Днес разбират, че опрощаването не е чувство – то е акт, обединяване на волята и действието, следователно в този смисъл е решение. Искам да изразя надеждата, че тази книга ще помогне на някои от нас да вземат именно такова жизнено важно решение.

* Тези групи се събират всеки четвъртък в 17⁰⁰ в Центъра за терапия на зависимостите към Института по психиатрия и неврология във Варшава. (Бел. авт.)

Ева Войдлло

Част 1

ПРЕДИ ЛЕЧЕНИЕТО

Преди алкохоликът да признае, че е алкохолик, това се чувства или подозира от хората от най-близкото му обкръжение. Най-често това са съпругите или съпрузите, майките и бащите, сестрите, братята, синовете, дъщерите или по-далечните роднини. Докато на близките им достигат силите да понасят обидите, семейството по принцип не изнася „проблема“ си на показ. Когато търпението се изчерпи, то отива в консултативния център, търси помощ от психиатър или психолог... Започват и да разговарят помежду си за „проблема“, а понякога споделят и с някого извън семейството. Рано или късно семейството попада на подходяща помощ както за себе си, така и за алкохолика.

За съжаление, търпението на обичащите алкохолика не се изчерпва прекалено бързо. Понякога те носят срамната тайна с години, а междувремево зависимостта се засилва все повече. Протаката се прекалено дълго предимно с търсенето на помощ. Ранната интервенция или просто подходящата промяна на поведението на семейството спрямо пианските постъпки на злоупотребяващия с алкохол би могла да стане стимул за започване на лечение на зависимостта, за сериозен опит за самостоятелно справяне с порока или за контакт с АА.

А дори – въпреки интервенцията или получената професионална помощ – ако алкохоликът не престане да пие, то поне в живота на останалите членове на семейството могат да настъпят промени към по-добро.

Най-елементарната форма на помощ за семейството се състои в даване на информация за природата на зависимостта, за алкохолната болест, а също и в организиране на срещи, по време на които членовете на семейството споделят помежду си и с терапевта своите безпокойства, страхове и съмнения. В Института по психиатрия и неврология във Варшава от няколко години прилагаме правилото, че преди пациентът да започне същинското лечение на зависимостта, участва няколко седмици в сбирки на Анонимните алкохолици, а веднъж седмично участва и в занятията на т.нар. „въстъпителна група“. В този първи, впрочем много важен етап на терапията не само даваме на пациента информация за болестта, но се стараем да събудим у него и мотивация за лечението. Именно тогава имаме възможност да влезем в контакт с най-близкия на алкохолика човек от семейството, който идва с него в нашия център като придружител на пациента.

Организираните веднъж седмично „срещи със семействата“ събират членовете на семействата на тези алкохолици, които вече са се решили да започнат лечение. Идват също и гости „от града“, които са получили информацията за „срещите“ в четвъртък от радиото, телевизията или пресата; и тях подтикваме да се включат в А1-Анон – общество за взаимопомощ на семейства и приятели на хора, зависими от алкохола. Дежурната сестра осигурява на заинтересуваните дуплянки с адресите на сбирките на А1-Анон във Варшава и воеводството, а за гостуващите – и в другите градове.

По време на тези срещи разговаряме по много въпроси, между другото и за това, как да се убедим дали някой, който злоупотребява с алкохол, е *вече* алкохолик, или още не; а ако да, какво да направим, че да се реши да се лекува. Най-много са въпросите за това как да помогнем на алкохолика да разкъса „омагьосания кръг на отрицанието“ и да добие желание за трезвеене.

С надеждата, че това, за което вече няколко години многократно сме разговаряли на „срещите със семействата“, може да бъде в помощ на повече хора, представям извадка от най-важните и най-често срещаните проблеми.

□ *В какво се състои тайната на алкохола като чудотейно лекарство против плахост, страх и несигурност?*

В миналото, преди да се развие съвременната анестезиология, алкохолът е бил използван в медицината като средство за намаляване на болката. Разбира се, той си е запазил това въздействие и то се отнася не само за физическата болка. Казано по-просто, при някои хора пиенето на алкохол води до освобождаване на задръжките. Плахостта, страхът и несигурността са състояния, произтичащи от емоционални проблеми. Под влиянието на алкохола, особено в неголеми количества, напрежението, произтичащо от задръжките, отстъпва за момент и човек започва „да се чувства по-добре“.

Този ефект на алкохола се смята за главната причина хора с емоционални проблеми да посягат към чашката. За тях алкохолът е лесно достъпно лекарство при неприятни състояния, затрудняващи приятелските контакти, и за получаване на удоволствие от собственото си поведение.

Има ли нещо лошо, ако на купон или на имен ден някой обича да си пийне? Алкохолът винаги ли вреди?

Не на всеки и не винаги. Алкохолът вреди преди всичко на децата, бременните и кърмачките, на водачите на превозни средства и на болните – включително и на алкохолиците. Всеки обаче би могъл от време на време да проверява дали може да се забавлява и да си почива, танцува, разговаря, шегува, гледа в очите или да прегърне любимия човек – без алкохол. Ако някой, когато прави каквото и да било, чувства липсата на алкохол, това означава, че алкохолът започва да властва над него. По правило това става бавно и коварно, защото алкохолът дяволски улеснява самозаблуджението. Поради това такова тестване на самия себе си изисква абсолютна искреност.

Защо бременните и кърмачките не трябва да пият алкохол?

Алкохолът, намиращ се в кръвообращението на майката, се пренася в кръвообращението на плода или заедно с храната – в кръвообращението на пеленачето. Същото, впрочем, е и с никотина, кофеина, лекарствата и другите химични субстанции, употребявани от жената. Дефинирани са два вида смущения, следствие от използването на алкохол от бъдещи майки: алкохолен синдром на плода (Fetal Alcohol Syndrome) и влияние на алкохола върху плода (Fetal Alcohol Effect). Накратко, пиещата майка – дори ако самата тя не получи неприятни последици – може да увреди трайно своето бъдещо дете.

Колко алкохол може да се изпие без да има опасност – да не станеш зависим?

Никой още не е в състояние еднозначно да определи това от гледна точка на индивидуалните психофизични разлики. Алкохолик може да бъде някой, който изобщо не пие повече от другите и не е задължително да пие ежедневно.

За *безопасно* пиене, често определяно и като „*дружеско*“, можем да говорим тогава, когато то не предизвиква никакви здравословни, емоционални, семейни или професионални проблеми. Но не може да се даде универсална рецепта. Ако дадено количество алкохол е много за 14-годишно момче, за 40-годишен мъж може да бъде „таман“. Което за бременните и за кърмещите майки е недопустимо, за средностатистическия здрав възрастен човек може да бъде вредно. (При определени обстоятелства дори за възрастни, дори и в минимални количества, алкохолът може да бъде опасен.)

Много хора, които не са зависими, пият много често, някои направо всекидневно. Това вредно ли е?

Хората, които пият редовно, рискуват повече от тези, които пият инцидентно и в малки количества. При повечето хора заедно с продължителността на употребата на алкохолни напитки нараства толерансът на организма към алкохола, което означава, че за да се постигне определен ефект, трябва да се пие все повече. Редовното и често пиене предимно води до зависимост и различните болестни последици от това.

Струва си да напомним за здравословните последици от редовното пиене. Алкохолът като постоянна съставка на диетата натоваарва особено силно тези органи, които го разлагат химично в организма. Най-важният от тях е черният дроб. Французите умират два-три пъти по-често от цироза отколкото поляците, макар че пият по-малко деструктивно*. Но самият факт, че пият вино редовно и в големи количества, е причина за масовото разпространение на чернодробни болести. Този пример доказва, че понятието вреда може да се разбира по различни начини, с други думи, алкохолизъмът не е единственото вредно последицие от употребата на алкохол.

*Определено не пият водка, която в Полша е доминиращата напитка. (Бел. на пол.ред.)

**Данните са от 1985 г. – според изследванията, проведени от А. Барчак, З. Миелецка-Кубен и Е. Венджиха от Икономическата академия в Катовице. (Бел. пол. ред.)

□ *В много страни на обяд се сервира вино дори и на децата. А например в Германия бира пие буквално всеки. Дали там има повече алкохолици отколкото в Полша?*

В Полша – в зависимост от приетите методи на статистическо изследване – броят на прекомерно пиещите (в това число и алкохолиците) се определя на 900 000 – 1 500 000**.

В Германия употребата на алкохол е и по-висока отколкото в Полша, следователно броят на алкохолиците трябва да бъде по-голям. Защото съгласно класическите изследвания на Ледерман, потвърдени от по-нататъшни епидемиологични изследвания, за разпространяването на проблемите, свързани с пиенето, може да се правят изводи въз основа на средната консумация на алкохол (употребата на алкохол на глава от населението) в дадена страна. Колкото по-висока е средната консумация, толкова по-голямо е и числото на хората с алкохолни проблеми, следователно и на алкохолиците.

□ *Как да определим правилното отношение на човек към алкохола?*

Това зависи от културата. Мюсюлманите не пият алкохол по религиозни причини. В християнския културен кръг пиенето на алкохол не е забранено, а алкохолът дори е неизменна част от литургията. Също така между отделните култури, които допускат употребата на алкохол, има разлики в това отношение – от незначителни до огромни. В Полша отношението към алкохола също е различно – от войнстващи абстиненти, до хора, пиещи огромни количества алкохол, а между тях съществуват редица средни категории. Според мен подходящата мярка е да се пие на празниците, в компания, по малко, елегантно, за удоволствие, аромат и цвят.

□ *Предложих да си направим безалкохолна сватба. Моят годеник много се възмути и решително протестира. Семейството и приятелите ни взеха неговата страна. Защо алкохолът играе толкова голяма роля в живота?*

Това, разбира се, е следствие на културните традиции. Алкохолът от векове ни съпътства като символ на церемониалността и е неотделим атрибут на много ритуали. Тази негова роля обаче често се „деформира“ от прекаляващите с алкохола хора. В резултат вместо до приповдигнато, празнично настроение се стига до пиянски изпълнения и сме свидетели на нечие неконтролирано поведение. Какво пък, ако вашите близки решително не искат сватба без алкохол, поне трябва да внимавате да не се развали тържеството с пиянски ексцеси. Със сигурност това може да стане, ако няма прекалено много алкохол и ако не поднесете концентрат.

□ *Каква е разликата между „пияница“ и „алкохолик“?*

„Пияницата“ е човек, който пие много, но контролира своето пиене и във всеки момент (ако само поиска) може да престане да пие. „Алкохоликът“ е болен човек – такъв, който е станал зависим от алкохола, т.е. изгубил е контрола над количеството изпит алкохол. Пияницата пие, защото обича да пие алкохол. Алкохоликът пие, защото трябва да пие, макар че невинаги обича. Какво значение обаче има за съпругата разрешаването на проблема дали нейният мъж, който от няколко години почти всекидневно се напива, прави това като „пияница“, или като „алкохолик“? Пияницата, макар и да може да престане да пие, по принцип не престава. Пие, защото иска и обича да пие. Както единият, така и другият имат здравословни и семейни проблеми, тоест проблеми, свързани с пиенето на алкохол.

Американците са измислили един прост тест, позволяващ да се определи кой човек пие прекомерно, т.е. човек с алкохолен проблем. Тестът се нарича **CAGE** (клетка), а името му се образува от първите букви на следните думи:

Cut - Опитвал ли си се да **ограничиш** пиенето си?

Angry - Някой **ядосвал** ли ти се е поради твоето пиене?

Guilty - Имал ли си понякога **чувство за вина** поради нещо, което си направил на пияна глава?

Empty - Пил ли си понякога на **празен** стомах?

За американците е достатъчен утвърдителен отговор на един въпрос, за да сметнат, че си имаме работа с алкохолен проблем. Какво произтича от това? Именно това, че самият пиещ може

наистина и да няма никакви проблеми, но ако в неговото обкръжение някой се безпокои, страхува се или се притеснява поради неговото пиене, това означава, че проблемът съществува.

□ *Дали по-скоро не трябва алкохолиците да се приучават да пият културно, вместо да очакваме от тях пълно въздържание? Това у нас е нереалистично. Това лечение е хвърляне пари на вятъра и илюзия за семейството.*

Напълното спиране на пиенето изобщо не е нереалистично. На последния Конгрес на анонимните алкохолици в Гданск бяха изнесени статистически данни, от които става ясно, че само в Полша днес живеят в пълно въздържание няколко десетки хиляди алкохолици, които се събират редовно в близо 700 групи на АА и взаимно си помагат да водят трезв начин на живот. А в целия свят, както подава Световната служба на АА в Ню Йорк, такива хора са над милион и половина.

Съотносимии резултати дава също и лечението на алкохолизма. Много от неколкостотинте пациенти, лекувани през последните години в Института по психиатрия и неврология, не са се възвърнали към пиенето, а част от тях – след един или няколко рецидива – също са станали трезвеници.

Докато приучаването на алкохолика да пие умерено е неизпълнима задача. Във всеки случай аз не съм срещала специалист, който да знае такъв начин, нито алкохолик, на когото му се дава да пие контролирано.

□ *Алкохолиците са по-щастливи от нас. Имат си свой свят, в който винаги играят главната роля, нямат скучни всекидневни проблеми, а живеят във фантазия, без ограничения. Затова не искат да се лекуват. Такова е моето мнение. Нямам ли право?*

Животът на алкохолика може само привидно да изглежда щастлив. В това време ние, терапевтите, работим с пациентите между другото (а може би преди всичко) върху намирането на начин да направим възможно завръщането към нормален живот и отново да разбудим ентузиазма, надеждата, а понякога дори и желанието за живот, често унищожено докрай от алкохола и последствията от злоупотребата с него. Наистина много алкохолици не искат да се лекуват, защото панически се боят, че ще загубят единствената в живота им панацея за стреса, притесненията и проблемите. Бравурната и прекрасна фаза на алкохолизма обикновено приключва след първите махмурлуци, компрометиращи ситуации, конфликти с околните. Докато защитната система, която съпътства зависимостта, може много дълго да служи за самозаблуждение и за заблуда на околните.

Аргументи, че алкохолиците страдат много, ни предоставя самият живот. Именно те – по-често от хората, които не злоупотребяват с алкохола – се самоубиват и вършат престъпления (злоупотреби, изнасилвания, убийства). Дали това е характерно за щастливите хора?

□ *Ако алкохолизмът не може да бъде излекуван, дали не е по-добре да насочим всички средства за превенция, вместо да ги хабим за неефекасно лечение?*

Дори и най-ефективните превантивни действия не променят факта, че – може би по-малко отколкото днес, – но винаги ще има някой, който да бъде лекуван. Пък и това е мислене само за бъдещето. А нали днес сред нас живеят милион, а може би и повече хора, които поради алкохолната болест са заплашени от преждевременна смърт, психични болести, инвалидност, морална, социална и жизнена деградация. Те не живеят на безлюден остров. Тяхната болест носи неприятности на всички нас, непосредствено или опосредствено. Дали можем да махнем на това с ръка? Та нали това означава да махнем с ръка на самите себе си, на цялото ни общество.

Наистина алкохолизмът не може да бъде излекуван в буквален смисъл, но може да се възпре развитието на болестта и като следствие алкохоликът и неговите близки да започнат да си възстановяват здравето и да се връщат към нормалния начин на живот. В лечението на алкохолизма има огромна надежда и това не може да бъде подценявано.

□ *Как синът ми трябва да обяснява, че не може да пие, без все пак да използва думата „алкохолик“?*

На една от сбирките на АА някой каза: „Когато казвам **аз съм алкохолик**, просто казвам, че никакво количество алкохол не ми върши работа. Това не означава, че съм по-лош от другите

хора или съм психично или нервно болен, нито че нещо ми липсва като на мъж, че съм недоучен или пък безработен, нито че произхождам от социалните низини или от разбито семейство. Това не означава нито едно от ужасните неща, които хората свързват с думата алкохолик. аз просто по този начин твърдя, че алкохолът ми вреди и затова не пия.“

Но това беше участник в движението на АА с дълъг стаж на трезвеност. Новаците често трудно изговарят думата „алкохолик“, особено защото неговият разговорен смисъл у нас е негативен. Анонимните алкохолици обясняват по-находчиво. Едни направо твърдят: *аз съм зависим или имам алергия към алкохола*. Други предпочитат да казват: *днес не ми се пие* или *днес не пия*. А трети пък обясняват: *алкохолът ми вреди, имах проблеми с пиенето и затова предпочитам да не пия, алкохолът престана да ми е вкусен* или просто: *предпочитам сок*.

Има ли в Полша центрове за лечение на младежи алкохолици?

За съжаление у нас все още няма заведения за лекуване на алкохолизъм у младежи. Това не е обаче в резултат от negliжирането или подценяването на проблема, а поради трудността да се създадат такъв тип центрове. Лечението на младежите със симптоми на алкохолна зависимост е много по-скъпо, продължително и интензивно, отколкото лечението на възрастните. Пред специалистите, които биха се занимавали с това, ще се изправят различни и по-трудни задачи от тези на терапевтите, работещи с възрастни пациенти. Такива специалисти трябва да се обучат. Алкохолизмът при децата и тийнейджърите е форма на бягство от семейните проблеми. Затова лечението на младите пациенти трябва да бъде съпътствано с терапия на цялото семейство. Рядко се случва младият алкохолик да е единственият в семейството, който злоупотребява с алкохол. А това винаги усложнява проблема. Следователно, когато лечебните заведения за алкохолици – амбулаторни или стационарни – приемат за лечение тийнейджър, значително повече внимание трябва да се посвети на работата с неговите родители, на оправянето на отношенията вътре в семейството – на родителите с децата и между родителите. Понастоящем се прави много в областта на превенцията на алкохолния проблем сред младежите. В Полша възникват и първите програми, които имат за задача да учат младежите на здравословен начин на живот – живот без алкохол, без наркотици и други субстанции, от които човек става зависим.

Моят мъж пие само бира, най-често вечер, след работа или в събота и неделя. Често излиза „на бира“ и се връща пиян. Мен това ме нервира, но мъжът ми казва, че той не пие водка, значи не трябва да се притеснявам. Повтаря и че може да престане да пие, когато поиска.

В бирата има по-малък процент алкохол, отколкото във водката, но по правило „бираджиите“ изпиват по-големи количества от тази напитка. Напиваме се не с водка или бира, а със съдържащата се във водката, виното или бирата алкохол. Обичайно водката се пие в малки чашки, виното в по-големи, а бирата в халби.

Вашият мъж отрича да има проблем с алкохола и твърди, че във всеки момент може да престане да пие. Сигурно би могъл, макар че докато не направи това, няма да разберем дали е вярно. Някои наричат алкохолизма „самодиагностицираща се“ болест, защото смятат, че само алкохоликът в крайна сметка може сам да се убеди дали е изгубил контрол над алкохола, или не. Но нали най-важни са фактите. Познатият в Америка отец Мартин – непиещ алкохолик и известен терапевт, преподавател и автор на многобройни публикации – дава, според мен, най-простата диагноза: *„ако алкохолът предизвиква проблеми, значи имаш алкохолен проблем.“*

Вашият мъж отрича съществуването на такъв проблем, макар че от това, което казвате, неговото поведение влияе отрицателно на вашите съпругески и семейни отношения. Мисля си и че ако мъжът ви не си промени навиците, ще започнат да се появяват различни здравословни проблеми (например в храносмилателната, кръвоносната и нервната системи).

Мъжът ми, като сяда вечер пред телевизора, взема от хладилника бира, обяснявайки, че е имал тежък ден и трябва да се отпусне. На мен това не би ми пречило, ако не беше фактът, че нашите контакти във всяко едно отношение все повече се влошават. Когато си седи така с бирата, всички опити да завържа разговор са неуспешни. Как да се справя с този проблем?

Вашият мъж пие деструктивно, а това означава по начин, който влияе отрицателно на близостта, разбирателството и семейните отношения. Впрочем изобщо не е толкова важно дали си имаме работа **вече** с „алкохолизъм“ или **още** със „злоупотреба“. Важни са последствията, а те не са добри.

Ако вашият мъж беше с нас, можехме да го попитаме какво очаква от живота и каква роля играе в него алкохолът. Но тъй като го няма, можем да разговаряме само с вас. Вие имате собствен живот и трябва да се справяте с него независимо от това, как постъпват другите хора. Предполагам, че участието в няколко или няколко десетки сбирки на AI-Anon ще улесни вашето емоционално освобождаване от зависимостта към мъжа ви, ще се научите да се грижите за своите потребности (интелектуални, културни, приятелски), без да разчитате на мъжа си, който очевидно днес е неспособен да участва в семейния живот. Мисля, че той скоро ще забележи промяната във вашето отношение и поведение. Това най-вероятно ще настъпи, когато престанете да мърморите, да правите недоволни физиономии и да започнете да прекарвате времето си интересно. Мъдростта на програмата на AI-Anon се състои именно в промяната на себе си, а не на другите. А тогава и тези „други“ също могат да се решат да променят своето поведение.

□ *Синът ми е на 19 години и е пред матура. Често ми мирише на алкохол. Случва се да се върне от купон съвсем пиян, а после дори не помни какво е правил и говорил. Виждам как става все по-агресивен и избухлив. Преди една седмица ме уведомиха, че е прибран с приятеля си в полицейското управление, откъдето полицията ги е закарала в изтрезвителното. Моят син алкохолик ли е?*

Повдигате доста съществен въпрос, а именно какво поведение и действия показват, че някой е алкохолик. От описанието си правя извода, че у сина ви се проявяват същите симптоми, каквито много от нашите пациенти си припомнят от ранната фаза на своята болест. Във всеки случай няма съмнение, че синът ви вече има проблеми, свързани с пиенето; достатъчна е и само нощта, прекарана в изтрезвителното. Той е млад и да се надяваме, че няма да допусне да стане зависим. Вярвам, че при подходящи условия ще може да промени отношението си към алкохола, което ще се отрази положително на поведението му.

Много зависи от това как ще реагират възрастни и в училище; особено важна е реакцията на училището. Би било добре, ако директорът и възпитателят да поставят на ученика ултиматум: ако поради пиене на алкохол още веднъж наруши училищния правилник, ще понесе сурови последици. Домът е длъжен да поддържа становището на училището по този въпрос.

Тогава синът ви ще си даде сметка, че от неговото поведение зависят важни неща в живота му. Ако въпреки това, при наличието на еднозначни и сурови последици, той не престане да пие, тогава с голяма вероятност може да се каже, че е зависим. В този случай е необходима интервенция, за да може колкото е възможно по-бързо да започне да се лекува.

□ *Баща ми замина за Щатите. Тук живееш лошо с майка ми и той пиеше все повече. Смятам, че замина, защото не можеше да издържа повече с нея. Посетих го през ваканцията в Ню Йорк и видях, че пие още повече. Как да му помогна?*

Напиши му за това какво си преживявала, когато си го виждала пиян и неспособен на нормални контакти. Нека разбере, че се притесняваш за него и че ти липсва бащината грижа и авторитет. Информирай баща си, че в Ню Йорк седмично се състоят 2 500 сбирки на Анонимните алкохолици; че има и полска група на АА. Там баща ти би могъл да намери хора, които ще му покажат пътя към лечението или просто ще му протегнат ръка за помощ, ако само пожелае да престане да пие.

Докато ти трябва да поговориш с някого за своя живот, за срама и злобата – но по-добре да не бъде майка ти, която вероятно сама има много проблеми. Посети групата на Alateen, където ще срещнеш момчета и момичета на твоя възраст, чиито родители пият прекомерно. С тях ще ти бъде по-лесно да разговаряш; от тях също ще можеш да научиш как да се справяш с неприятните чувства и към двамата родители и въобще с много други проблеми.

□ *Мъжът ми направи катастрофа в пияно състояние и му взеха книжката за една година. Не се минаха обаче и три месеца и той си получи книжката обратно. Вече виждам, че всичко започва отново. Мъжът ми пак сяда зад волана на няколко чаши. Какво да направя, че да не постъпва така?*

Съветвам ви да проведете семеен разговор, на който вие и децата да повдигнете този въпрос. Алкохолът отслабва рефлексите и удължава реакцията на дразнителни. Инстинктивните реакции са изключително важни по време на шофиране. Така че алкохолът може да стане причина за загуба на контрол над колата.

Моля да кажете на мъжа си, че всички се боите за него. Всички членове на семейството – тоест вие, вашите деца и внуци – трябва последователно да отказват да се качват в колата, когато той има намерение да кара под въздействието на алкохола.

□ *Сестра ми страда от няколко години от продължителни депресивни състояния. Самочувствието ѝ се подобрява, след като изпие неголеми количества алкохол, дори се радвах, че ѝ ставаше толкова добре след няколко чапки вино. Но напоследък пие все повече. Забелязах, че крие това, често отрича, че е пила, и изобщо се е отдалечила от мен, макар че няма собствено семейство и досега бяхме много близки. Притеснявам се за нея.*

Алкохолът и депресията са сиамски близнаци. Погрешно е да се предотвратява депресията с алкохол, защото има опасност от алкохолна зависимост. Ако сестра ви пие отдавна и редовно, това вече може и да е станало и днес трябва преди всичко да ѝ се помогне в отказването от алкохола. Тя трябва да отиде в заведение за лекуване на алкохолици. Възможно е и да бъде насочена към лечение с целодневен режим. Ако въпреки терапията на зависимостта депресията продължава да я измъчва, може да ѝ бъдат предписани антидепресанти, но това ще реши психиатърът. Разбира се, приемането на такива средства няма да ликвидира зависимостта от алкохола, ако тя вече е факт.

Накратко, докато сестра ви не престане да пие, депресията ѝ не може да бъде излекувана. Ако пък тя не е зависима от алкохола, няма да има никакви трудности да спре да пие. Но трябва незабавно да се посъветва със специалисти, вместо да продължава се мъчи със своите проблеми.

□ *Дадох на един познат книга за алкохолизма със заглавие **Грях или болест**. Знам, че той определено пие прекалено много и поради това има все по-големи неприятности. Той ми върна книгата чрез една моя приятелка и повече не ми се обади. Мисля, че ми е обиден или се срамува. Лошо ли постъпих? Какви са границите на ненамеса в чуждите проблеми, ако става въпрос за алкохолния проблем?*

Човек, злоупотребяващ или зависим от алкохола, обикновено се ядосва при нечия намеса в неговия проблем. Това произтича от същността на механизма на отрицанието, неизменно съпътстващ много човешки проблеми, впрочем не единствено свързани с алкохола.

Защото тази намеса принуждава човека да престане – дори и за момент – да доказва, че проблем не съществува. Сигурно така е и станало, когато вашият приятел е взел в ръка книгата **Грях или болест** и се е убедил, че тя се отнася до проблеми, за които не иска да разговаря с никого. Може да се е почувствал засегнат, обиден, засрамен от вашата проникателност. Като сте му давали тази книга, вие би трябвало да сте допускали също и негативна реакция от страна на приятеля ви, нали? Следователно до известна степен не би трябвало да бъдете изненадана.

Дали сте направили добре? – това е другата страна на въпроса. Според мен – добре. Благодарение на намесата на смели познати, роднини, приятели, колеги и изобщо хора от тяхното обкръжение алкохолиците могат по-бързо да преодолеят съпротивата си от признаването, че имат проблем с алкохола. Прекалената деликатност и тази ненамеса са причина за много трагедии, които е можело да бъдат предотвратени, ако алкохоликът е бил по-рано конфрнтиран с действителността, произтичаща от пиенето. Обикновено обаче хората си мълчат – правят се, че нищо не забелязват.

Струва си да си дадем сметка, че прекъсването на заговора за мълчание изобщо не е задължително веднага да доведе до желания резултат. Бронята на защитните механизми е дебела и здрава. Не се пробива отведнъж. Но всяка пукнатина, всеки пробив спомага за нейното разрушаване.

По същия начин трябва да мислят и терапевтите за лечението на зависимостта. Дори ако първото или поредното преминаване през терапията не носи ефект и алкохоликът продължава да се връща към пиенето, трябва да вярваме, че ще дойде моментът, в който ще бъде премината някаква критична точка и пациентът ще започне да се лекува наистина. Невинаги знаем от какво зависи това. Известно е само, че никой няма пълен контрол над друг човек.

□ *По какъв начин да разговарям с жена, която прекалява с пиенето – така, че да поиска да се промени?*

Тъй като на жените им е особено трудно да си признаят, че са алкохолички, добронамерената намеса от страна на семейството или на някой от приятелите ѝ може да стане много важен фактор, улесняващ разкриването на собствените проблеми.

Намесата трябва да бъде проведена много умело. Не може да се напада и порицава. Трябва да се обърне внимание на фактите, непосредствено свързани със злоупотребата с алкохола. Най-добре е тази тема да се засегне ден или два след случка, която по много очевиден начин показва алкохолния проблем на този човек. Например след купон, на който се е напила, след пиянска свада или инцидент след напиване. Трябва да се избере моментът, когато може да се води разговор спокойно и без караници.

Кажете на тази жена направо и без да я осъждате, че се притеснявате за нейния проблем. Не трябва да използвате думата *алкохолизъм*; за повечето хора тя е заплаха и въобще не е задължително да бъде точната диагноза. Важното е да не се заемат морализаторски пози и да не се произнасят лекции, защото и най-малката следа от порицание или обвинение може да предизвика такава защитна реакция, че разговорът да бъде моментално прекратен. Но същевременно не й позволявайте да затъне в оправдания, обосновки или отрицания – тоест в това, което най-вероятно вашата събеседница ще започне да използва. Съветвам ви в разговора да наблегнете на фактите и на помощната информация. Да имате под ръка телефонни номера, адреси, име на психолог или лекар и т.п. Можете да предложите да отидете заедно в консултативния център.

Все пак не се учудвайте, ако първият опит за намеса се окаже безполезен. Да не забравяме, че системата от отрицания при алкохолика е много силна. За това работи не само заплахата от клеймото на алкохолизма, но също така и силата на самата зависимост и страхът от отказването от алкохола. Ако наистина си имаме работа с алкохоличка, тя най-вероятно е убедена, че няма начин да престане да пие, защото няма да може да го преодолее физически и психически. Затова молбата да престане да пие за нея ще бъде изискване, което не е по силите й, независимо от това колко силно я унищожава алкохолът.

Може би първата реакция на тази жена ще бъде озлобление или – след момента на разговора – отхвърляне на внушението, че има проблем с алкохола. Моля да не се противопоставяте, а да й дадете възможност да разбере, че грижата за нея е продиктувана от симпатия и доброжелателност. Можете също да изявите готовност да говорите по темата и в бъдеще. Ако тя самата не се върне към нея, можете да подновите опита за намеса след известно време, особено след поредната алкохолна експесия. Трябва да помним обаче, че не сме в състояние да принудим когото и да било да моли за помощ. Можем единствено да го поощряваме или да предложим подкрепа.

Най-голямата услуга, която можете да направите на тази жена до времето, в което тя сама да узрее за взимането на конструктивно решение, е да й позволите сама да понесе всички последствия от пиенето. Тоест – да престанете да я пазите, криете и спасявате в трудни ситуации, причинени от алкохола.

Синът ми ще бъде съден за обир. От предишното дело му е назначен опекун, но нито тя, нито аз виждаме в него някаква промяна. Продължава да не работи, пие със същите си приятели, изнася и продава от къщи всичко, което може да се продаде. Опекунката каза, че този път няма да настоява присъдата да бъде условна. Синът ми е едва на 19 години. Издържа изпита за студент. Може лесно да навакса изгубеното време, защото е много способен. Страхувам се, че ако отиде в затвора, ще се опропасти. Как да повлияя на съда да не му издава ефективна присъда?

Най-лошото нещо би било отново да позволите на сина си да избегне последствията от пиенето. Той не е използвал предишния си шанс и опекунката разсъждава логично, като не иска да улесни младежа в неговата слободия и безотговорност.

Ще добавя за ваше успокоение, че в някои изправителни заведения работят възпитатели и терапевти, съществуват отделения за алкохолици и се правятбирки на Анонимните алкохолици. Добре би било синът ви да отиде в такова заведение. Помощта, от която не иска да се възползва на свобода, там би могла да се окаже възможна и ефикасна. Именно за да „не се опропасти“, не може да му бъде позволена безнаказаност и като добавка още по-дълбоко затъване в зависимостта. Наказанията за престъпление понякога са „дъното“, за което трезвещите алкохолици говорят с благодарност, защото едва след достигането на това дъно, много от тях са започнали да си възвръщат здравето.

Колегата, с когото работя в една и съща редакция, пие. Всички се стараем някак си да му помогнем, но напоследък няма ефект. Застрашен е да го изхвърлят от работа. Най-лошото е, че не иска и да чуе за лечение. Дали може да му се помогне, въпреки че решително не иска да спре да пие?

Страхувам се, че не. Това обаче не означава, че съдбата му е предрешена. Алкохолиците често се решават на лечение не тогава, когато всички се опитват да им помогнат, а тогава, когато човешкото търпение вече е изчерпано. Парадокс? Отчасти да. На този принцип се основава съвременната концепция за интервенция – за целенасочено натрупване на кризисни ситуации и поставянето на алкохолика пред необходимостта за избор: да продължава да пие или да се лекува.

Решението за лечение трябва да се съпътства с подкрепата на околните: възможност да си запази работата, доброжелателност от страна на близките, подкрепа от семейството и приятелите. Решението да продължава да пие, трябва да доведе до болезнени последици: загуба на работата, оттегляне на подкрепата и отказ от правене на такива услуги, благодарение на които алкохоликът винаги минава метър.

Подадох молба за развод. Когато мъжът ми получи призовката, ми вдигна скандал, но после се съгласи да отиде в отделението за алкохолици. Вкъщи се възцари спокойствие. Той сега не пие и, както му е казал лекарят, всекидневно ходи на сбирки (на АА – бел. прев.). Вероятно следващата седмица ще бъде приет в отделението. Сега се чувствам глупаво, че подадох молбата. Защото от момента, в който той престана да пие, изобщо не искам да се развеждам.

Молбата още не е развод. Винаги може да се оттегли или – което често е по-доброто решение – да се отложи за определено време (напр. за една година). Вместо „да се чувствате глупаво“, по-добре се радвайте, че мъжът ви е реагирал така. Вашето решение му е помогнало – в това изобщо нямам съмнения.

Синът ми пие и не иска да се лекува. На 31 години е. Живее с нас. Работеше с прекъсвания, а от една година не печели нито грош. От шест месеца редовно участвам в сбирките на А1-апон и благодарение на тази програма поставих на сина си условие: или до края на месеца да си намери работа и да започне да ми дава пари за издръжка, или го давам под съд. Условието бяха такива, че синът ми ме помоли да отида с него на консултация в Института. Заяви, че иска да започне лечение. А сега какво? Дали трябва да бъде последователна и да не отстъпвам от условията, които поставих относно паричните въпроси за издръжката?

Синът ви има намерение да се лекува. Само сега да не се разчувствате прекалено за него по този повод. Преминването през курса на лечение не завършва процеса на здравеене – то го започва. Очакването синът ви да поеме финансовата отговорност за своята самоиздръжка е правилно. Ако той действително започне да се лекува, можете да отложите поставеното условие, но не трябва да се отказвате от него. Синът ви трябва да разбере за това колкото се може по-бързо.

Длъжна ли е жена, която въпреки всичките си усилия не може да се справи с алкохолизма на мъжа си:

- *колкото се може по-бързо да се разведе – в името на щастието на детето и собственото си щастие;*
- *да предаде делото на съд, за да може някой друг да се заеме с пианството на съпруга;*
- *да продължава да подлага на опасност себе си и детето, приемайки с разбиране зависимостта на мъжа си, както се приема неизбежността на съдбата, щом това уж е болест?*

Разводът винаги е най-доброто решение. Понякога обаче е неизбежен – например тогава, когато няма друга възможност да се предотвратят обидите, причинявани от алкохолика на най-близките му.

Аз по-скоро бих оставила всичко на съда, за да може някой компетентен да накара мъжа ви – в името на закона – да понесе последици за това, което е направил на вас и на детето. Пианството на мъжа ви не подлежи на никакво наказание. Обаче според наказателния или гражданския кодекс той отговаря за действията си, с които вреди на своите близки. Вие трябва да покажете последователност, смелост и искреност при определянето на тези постъпки, за които съдът би могъл да го съди. Аз съм против наказанията за пиене, но поддържам наказанията за лошо поведение, нарушения и престъпления, извършени от алкохолика.

Вие не трябва да се оставяте кротко мъжът ви да ви тероризира, независимо че това е следствие на неговата болест. Заедно с това трябва да помните, че самото наказание за простъпките обикновено не е достатъчно алкохоликът да спре да пие. Единственият начин да се възпре алкохолизъмът, е подходящата терапия.

Кое е по-добро за развитието и бъдещето на децата – разводът на родителите, загубата на бащата алкохолик и възпитаването им от самотна майка или скандалите на родителите и съмнителното участие на мъжа във възпитаването?

Такова черногледство трябва да се избягва. Особено ако самият живот подсказва няколко други варианта. Единият е развод и после здравеене и на двамата родители, всеки поотделно, а после лоялно общо участие във възпитаването на децата – само че в два различни дома, а може би и в нови, по-големи семейства.

Втори вариант. Няма развод, но на нея ѝ е дошло до гуша от неговото пиене, така че отива в А1-Анон и постепенно променя поведението си към съпруга и отношението си към неговите проблеми. Тогава и на него му омръзват последствията от пиенето, още повече че жена му не ги понася. Решава да спре да пие. Започва да се лекува; участва в АА, здравее.

Може да има и още няколко други варианта. Например – развеждат се, алкохоликът отива в АА, после отново се женят. Или – не се развеждат, само живеят разделени, а после се събират, защото са стигнали до извода, че отново могат да бъдат заедно. А „по пътя“ алкохоликът трезвее, което – уверявам – днес изобщо не е толкова рядко срещано явление.

Обикновено мъжът ми, като си пийне повече, флиртува с други жени. Защото те – както после ми обяснява – не му „пилат на главата“ колко е изпил, а аз го правя непрекъснато. Дали трябва да престана да реагирам на това, че пие и после ме компрометира?

Опитайте се наистина „да не му пилите на главата“ на събирания и купони – особено като се вижда, че вашият метод като че ли дава обратен ефект.

Това е една от мъдростите на А1-Анон: да не прилагаме неефективни стратегии, защото те причиняват излишна загуба на енергия и хронично чувство за катастрофа. По-добре вие самата започнете да се забавлявате колкото се може по-весело – така че танцът с вас, разговорът, вашето присъствие в компанията да доставя удоволствие.

Възможно е интересът на мъжа ви към другите жени да няма нищо общо с алкохола; възможно е и да има. Възможно е мъжът ви извън инцидентните случаи на флирт да е най-добрият съпруг, възможно е и да не е. С такива въпроси и евентуално с още други проблеми във вашия съвместен живот най-добре е да се обърнете към място за семейно консултиране или към терапевт, специализиран в семейните отношения.

Добре би било обаче да си изясните каква роля във вашите семейни неприятности играе алкохолът, защото определено това ви безпокои. Мисля, че участието в няколко срещи на група на А1-Анон и прочитането на няколко брошури биха ви помогнали да разпознаете какъв е същинският проблем във вашия дом. Ако това действително е алкохолът, тогава А1-Анон ще продължава да ви бъде от полза. Ако това е алкохолът, тогава ще бъде ясно, че тези проблеми трябва да решавате заедно, евентуално с помощта на професионален консултант или терапевт.

Напоследък мъжът ми често се връща вкъщи късно и почти винаги мирише на водка. Подозирам, че си има любовница. Да му го кажа ли направо?

Независимо от това дали мъжът ви ще потвърди обвинението, или ще го отрече, шансовете да бъдете удовлетворена са малки. Във вашето семейство е възникнал проблем. Любовницата, дори и да я има, със сигурност не е главната причина за неприятностите.

Моля да напишете в точки какво в брака ви липсва напоследък. И започнете да разговаряте с мъжа си именно за тези проблеми, отколкото за своите предположения или подозрения. Пригответе се и мъжът ви да ви каже какви са неговите очаквания, възможно също неизпълнени. Съпрузите трябва да разговарят за това, ако искат да разбират взаимните си нужди, които се променят с времето и под влияние на различни нови обстоятелства.

Ако един от „проблемите“, които ще подадете, е, че не обичате да ви мирише на водка, а той го пренебрегне и продължи да пие, съветвам ви да започнете да ходите на срещите на А1-Анон.

Мъжът ми неотдавна почина. Трябва да е принадлежал неочаквано, защото го намериха на стълбището със счупена основа на черепа. По-късно се оказа, че този ден той е изпил на обяд в

ресторанта само две водки, така че не е могъл да бъде пиян. По принцип обаче той пиеше много, което ме притесняваше отдавна. Той беше човек на изкуството, а в тези среди у нас е прието да се пие много. Сега ме мъчат угризения на съвестта. Ако не работех и си бях с него вкъщи, можех да го наглеждам. Винаги по време на общите ни отпуски мъжът ми пиеше значително по-малко. Не ми дава спокойствие мисълта, че ако се бях заела с него, щеше още да е жив.

Чувството за вина много често е естествена част от траура след загубата на близък човек. Когато стане прекалено доминираща, може да затрудни примиряването със загубата и да стане източник на дълготрайна депресия. Във вашия случай чувството за вина сигурно произтича и от убеждението, че сте имали силно влияние върху съпруга си и сте могли да не допуснете инцидента. Фактически обаче не сте имали по-силен контрол над мъжа си, отколкото например аз над своя или другите жени над своите мъже. Няма възможност да се управляват постъпките на другите.

Убеждението за възможността да се контролира поведението на човек, злоупотребяващ с алкохол, може да стане направо мания за най-близките му. Това се случва често в много семейства; непиещият съпруг изразходва все повече енергия за наглеждане на пиещия, за изхарчените пари, за следене, изпращане и довеждане вкъщи, за уреждане вместо него на все повече и повече неща и т.п. Но всичко това е само илюзия, защото всеки от нас в най-добрия случай може да взема решение за собствените си постъпки, а не за чуждите.

Допускам, че в борбата ви с чувството за вина ще ви помогне убеждението за собственото ви безсилие спрямо продължаващата с години зависимост на мъжа ви. Този проблем се отнася към Първата стъпка в програмата на AI-Anon. Добре е да се работи над него индивидуално, но с някого, който разбира тази програма и сам живее с нейната помощ.

До нас ви е довело чувството за вина. Вашият мъж е мъртъв, а вие продължавате да имате проблеми, свързани с неговия алкохолизъм. Единственият съвет е да се убедите, че сте имали крайно ограничено влияние както над очевидно засилващата се болест, така и над съдбата на мъжа ви.

□ *Дали генетичните фактори са причина за алкохолизма? Какви са принципите за онаследяването на тази болест?*

Учените знаят отдавна, че алкохолизмът има „семеен“ характер и то не само в този смисъл, че причинява известни типични емоционални смущения и коалкохолизъм, но също така и че може да се „продължава“ през поколенията. В много изследвания се обръща внимание на по-голямата честота на проявяване на алкохолизъм при роднините и потомците на алкохолици, отколкото при общата популация. Не познаваме обаче принципа на генетичното предаване на това предразположение.

Обаче познанията са напълно достатъчни децата на алкохолиците да се третират като група с повишен риск. В Полша също все повече терапевти и възпитатели започват да достигат до тях с подходящи профилактични и възпитателни програми. Струва си да помним, че алкохолик не се става изключително въз основа на генетично предразположение; защото алкохолизмът се развива в резултат на обща проява на биологични, психологични и социални фактори.

□ *Мъжът ми се лекуваше безуспешно в много клиники и заведения за алкохолици. Накрая се разведохме. Имам три подрастващи деца, които вече сами опитват алкохол. В моето семейство също има алкохолици – баща ми и двамата ми братя. Мисля, че моите деца стопроцентово са генетично обременени и бих искала да предотвратя да станат зависими преди да е станало късно. Как да го направя?*

Превенцията според най-новите световни методи се състои в разпространяването на знанията за това как действа алкохолът и каква е зависимостта от него, и същевременно в даването на известни насоки как да се справяме със стреса, плахостта, трудностите при ученето, конфликтите в семейството и в групата от връстници и т.п.

Ако става въпрос за наследствена обремененост, не се притеснявайте преждевременно и не пресмятайте процентите. Ако опростим този сложен проблем, можем да говорим не толкова за онаследяване на зависимостта, колкото за онаследяване на определени предразположения, за начина, по който организмът реагира на алкохола. По тази тема не ни е известно много, науката не я е изследвала подробно.

В случая с вашите синове опасно може да бъде така нареченото „социално онаследяване“, т.е. казано по друг начин – влиянието на средата, в която живеят, на отношението им към алкохола. Можем да се опасяваме, че те ще бъдат склонни да имитират поведението, наблюдавано у баща им. Съветвам ви да се съсредоточите главно на актуалните възпитателни проблеми – на това как да се учат децата да живеят мъдро и как самата вие по-мъдро да ги обичате.

Има ли разлики между алкохолизма на жените и мъжете? Влияят ли те на протичането и методите на лечение?

От световната литература става ясно, че разлики има. През последните години по този проблем са проведени много изследвания, особено в САЩ. Авторите на изследванията обръщат внимание на това, че жените по правило по-късно от мъжете започват да злоупотребяват с пиенето и по-бързо стават зависими, също така по-често пият самотно в собствените си домове. Жените по-често от мъжете свързват началото на злоупотребата с алкохол с преживяването на някаква тежка травма или с житейска криза. Жените алкохолички се характеризират по принцип с по-голямо отколкото при мъжете чувство за срам и вина. В някои изследвания се подчертава проявяването у прекомерно пиещите жени на афективни смущения (напр. депресия).

Забелязват се също и различни последствия от пиенето. Мъжете по-често имат проблеми в работата, жените – вкъщи, в семейството. Прекомерно пиещите жени по-често са напускани от мъжете си, отколкото прекомерно пиещите мъже – от жените си. И най-накрая – злоупотребяващите с алкохол жени по-често от мъжете започват да боледуват соматично и боледуват по-тежко.

Терапията при жените трябва да бъде модифицирана по подходящ начин и да има предвид споменатите по-горе разлики (както и много други, за които може да разберем в бъдеще). Може да се приготвят отделни програми за лечение на алкохолизма за жени или да се коригират съвместните образователните програми от гледна точка на участващите в тях жени. Последният модел се прилага между другото в Института по психиатрия и неврология и в много други центрове за лечение на алкохолизма.

Част 2

ПО ВРЕМЕ НА ЛЕЧЕНИЕТО

Участниците в „срещите със семействата“ искат да знаят как могат да помогнат на близкия човек, който в момента се лекува, как да постъпват, за да не навредят, когато пациентът се връща към здравето.

Тези теми интересуват главно хората, които имат някой от семейството в отделението за алкохолици. Само на един вид въпроси никога не отговаряме – на тези, които се отнасят до „напредъка на пациентите в лечението“. Д-р Воронович, ординаторът на отделението, много отдавна правилно е забелязал, че „срещите със семействата“ не са родителски срещи.

Когато на някои въпроси отговарят участници в срещата, както е на сбирките на AI-Anon или в терапевтичната група, се създава особена атмосфера на взаимност, споделяне и подкрепа. На фона на разглежданите теми се усещат различни емоции: безпокойство и желание за повече късмет, успех и промяна към по-добро; понякога прозвучават нотки на озлобление, умора, отчаяние или пък желание за реванш или отмъщение. В това няма нищо лошо, нито странно. Това по-скоро е първата крачка по пътя на прощаването. За да можеш да простиш, най-напред трябва да *назовеш* обидата, да се вгледаш в нейните размери и в опустошението, което е направила.

Често по време на нашите срещи някой плаче, на някого му преграква гласът, някой трябва да бъде подтикнат към повече смелост, за да завърши това, което е започнал да казва. Колко човешка болка, страх, срам и съжаление има в тези срещи. Но често от сълзите започва надеждата за завръщането на усмивката.

□ *След едноседмично лечение жена ми не е в най-добро психично състояние. Струва ми се, че е в депресия. Това означава ли, че прогнозите относно нейната трезвеност не са добри?*

Преходната депресия, появяваща се понякога след по-кратък или по-дълъг период на непие, при много алкохолици е нормално състояние. Тя е съставена от много фактори, сред които не трябва да забравяме за алкохолния „глад“, глад, който не може да бъде заситен. Тъгата по загубата на алкохола изисква своеобразен „траур“ дори тогава, когато някой съзнателно го е изоставил. Алкохолът му е давал прекалено много, за да може той да се примири с мисълта, че никога вече няма да пие безнаказано.

Честа причина за депресивните настроения по време на лечението е самата терапия, причиняваща по правило много болезнени емоции. Пациентът си дава сметка за обидите, нанесени или получени поради пиенето. Оживяват неприятните спомени от детството или от близкото минало. Лечението на зависимостта наистина е поставено в контекста на случките и поведението, ставащи „тук и сега“, тоест в терапевтичната група и социалната среда на отделението, но то засяга и множеството отдавна минали, забравени или потиснати преживявания. Подобна е и програмата на 12-те стъпки на АА, насочена към справяне с текущите проблеми на всекидневния живот на принципа „живей само с днешния ден“; но в нея много важна роля играят Стъпките, които те карат да се вгледаш назад в миналото.

Работейки по Първата стъпка („*Ние признахме, че сме безсилни пред алкохола и че сме загубили контрол над живота си.*“), алкохолиците трябва да си припомнят обстоятелствата, при които са престанали да направляват живота си и най-болезнените последствия от своето пиене. Те с най-голямо удоволствие биха забравили за всичко това, но в терапията именно тези неща трябва да се извадят на повърхността. Защото тъкмо от това зависи признанието на безсилието и капитулацията пред алкохола. А то от своя страна е условие за отказване от по-нататъшната борба и приемането на болестта. Само тогава, когато това стане, можем да се надяваме, че алкохоликът – след известно време – няма да започне да се опитва да пие *контролирано*.

За поглед назад ни кара и Четвъртата стъпка („*Премислихме дълбоко, сериозно и честно досегашното си поведение.*“). Следователно трябва да се разкаже за своя живот, да се направи списък на обидите, да се признаят и най-съкровениите тайни. Всеки пациент, побеждавайки срама и страха, разголва пред групата многобройни болезнени спомени. Реакцията на това преживяване може да бъде преходна депресия. Това е един от сигналите, че терапията дава резултат. Пациентът започва дълбоко да преживява това, което става на занятията, и после се въвлича в процеса на терапията.

На крайния етап на терапията пациентите обикновено получават душевно спокойствие, черпейки все повече надежда и чувство за своята ценност от работата над себе си. Терапевтичната програма е насочена към оформянето на позитивно отношение и лично развитие; по принцип тя дава надежда и вяра в себе си.

□ *Мъжът ми ме помоли да му опиша в писмо какво съм преживявала, когато той е пиел. Дали наистина трябва да му опиша как се страхувах, как го ненавиждах и какво отвращение изпитвах към него? Какво ще стане, ако сега той разбере за това и много ми се обиди?*

За зависимостта е характерно отричането или намаляването на негативните последици от пиенето. Следователно на алкохолиците трябва понякога да им се припомня или да им се помогне да си дадат сметка за това какви вреди е нанесъл алкохолът в живота на тях самите и на техните близки. Това може да помогне много на пациентите, които привидно не са страдали поради злоупотреба с алкохол. Здравето им все още не е влошено, не са си изгубили работата, а семейството е запазило търпението и всеотдайността си. Следователно по какво биха разбрали, че алкохолът им вреди? В такава ситуация е и вашият мъж. Вяравме, че именно вашата искреност – не претенциите или обвиненията, а описанието на страховете и разочарованията, които толкова пъти сте преживявали поради неговото пиянство – ще го накара да осъзнае колко деструктивно е действал алкохолът на вашия съвместен живот.

Написването на това писмо може и вас да ви научи на нещо. А именно – да не защитавате мъжа си от последиците от неговите постъпки. Нали вашето мълчание или преструване, че „всичко е съвсем наред“ е служило достатъчно дълго да поддържа у мъжа ви илюзията, че той няма никакви проблеми. На прага на трезвеността той непременно трябва да се освободи от свръхопеката на близките си. Разбирам вашите колебания, обаче искреността при изразяване на чувствата, колкото и рискована да изглежда понякога, като краен ефект носи по-малко разочарования.

□ *Мъжът ми вече винаги ли трябва да ходи на сбирките на АА?*

Зависи как ще протича неговото по-нататъшно възвръщане към здравето. За много хора програмата на АА става нещо като нова житейска философия и тогава е естествено те да се привържат към групата, което между другото се състои в постоянно (макар и не еднакво често) участие в сбирките на АА.

Някои използват тази терапия по време на лечението на зависимостта, а после известно време черпят необходимите насоки за трезвен живот от алкохолиците от общността на АА. Когато дотолкова заобичат трезвия живот, че алкохолът престане да им бъде необходим, продължават нататък по този път – без необходимостта от редовното „дозареждане на акумулаторите“ в АА. Участието в сбирките на АА само по себе си не е гаранция за трезвеност. То е начин за трайно усвояване на принципите на здравословния живот без алкохол, съдържащи се в програмата на 12-те стъпки. А тази програма гарантира трезвеност. Така че посещаването на сбирките на АА се препоръчва дотогава, докато съществува заплахата за рецидив на болестта. Следователно е ясно, че е трудно да се определи колко дълго трябва да се поддържа контакт с АА. Това наистина е индивидуален въпрос.

Повечето аовци*, трезви от много години, участват в сбирките по-рядко, отколкото в началото. За много хора сбирките са станали своеобразна бърза помощ в моменти на житейски или емоционални трудности; защото те са научили с годините, че винаги могат да получат помощ от останалите. Другият повод за посещаване на сбирките на АА е желанието „да носят посланието на други, още страдащи алкохолици“, тоест изпълняването на Дванадесетата стъпка. Отиват на сбирката с някого, който се страхува или се срамува да отиде сам и моли за помощ.

Мога и да добавя, че макар аз лично непрекъснато да се убеждавам, че хората от АА трезвеят най-безболезнено и най-ефективно, разбира се, признавам възможността за здравеене от алкохолизма също и с помощта на други програми и терапевтични философии. Най-неефективно ми се струва обаче принуждаването към въздържание изключително със силата на волята и в резултат на вътрешна борба. Такава настройка често се съпътства с изолация от „нормалните“ хора – тези, които могат да пият контролирано.

* Разговорното название на трезвеещите в АА алкохолици. (Бел. прев.)

Това е въпрос на избор, но на мен повече ми допада духът, царящ в АА, където не пият тези, които са болни от алкохолизъм, никой не се бори с алкохола, хората живеят нормален живот в нормалния свят, а трезвеността е в резултат от работата над себе си, от промяната на ценностната система, лична промяна, придобиване на душевна и емоционална хармония и приемане на другите хора такива, каквито са с всичките ограничения. Такова ограничение за алкохолика е загубата на контрола над алкохола.

□ *Не благоприятстват ли сбирките на АА за изработване на егоцентрично и егоистично отношение като следствие от „знимаването само със себе си“? Не е ли това лесен начин за бягство от нормалните домашни и семейни задължения?*

Дали е „лесен“ – се съмнявам. Най-доброто доказателство е фактът, че само част от пациентите искат да трезвеят в АА. От тях също по принцип разбираме, че в процеса на здравеене те постепенно започват да подреждат и поправят много неща в своя професионален, семеен и приятелски живот.

Моите твърдения за положителните промени в цялото обкръжение на алкохолика, който прилага в живота си програмата на АА, не е задължително – естествено – да убедят всички.

Най-добре е човек сам да прецени степента на егоцентризма и егоизма у трезвеещите Анонимни алкохолици, като ги слуша на сбирките. Всяка група организира от време на време открити сбирки, на които може да отиде всеки, дори и от чисто любопитство. Препоръчвам ви и да се запознаете с класическата литература на АА – Библията на анонимните алкохолици, Живот в трезвеност, 12 & 12 – книги и брошури, достъпни на полски език вече от няколко години.

В живота си често срещаме привидни парадокси. Един от тях е именно егоцентризмът на Анонимните алкохолици: да се занимаваш преди всичко със себе си, да се опознаваш, да оценяваш себе си, а не другите. Познавам един такъв човек и трябва да кажа, че наистина е прекрасен партньор, съпруг, колега, сътрудник, приятел. Не се занимава с моите недостатъци, а само със своите. А невинаги беше така. Промяната започна именно откакто се включи в „егоцентричната“ програма на АА.

□ *Ще се промени ли личността на мъжа ми след лечението? Иначе казано, ще ни обръща ли повече внимание, ще помага ли въщи и ще стане ли по-добър характерът му?*

Лечението не прави чудеса. Човек, който е пил с години и на когото алкохолът му е „отнемал разума“, си остава същият човек. Никой не му „поправя“ мозъка, не му префасонира душата нито му опрощава нещо. Обаче му се помага да се освободи от чувството за вина, срам, самоподценяване, безсмислието на живота, от обидите, ненавистта, злобата и другите чувства от този тип. Това е необходимо, за да може да пази трезвеност. Ако остане при тези свои чувства, той неизбежно би се върнал към пиенето. Чувството, че животът е страшен, а хората и ние самите – ужасни и бездушни, би потопило всекиго в безнадеждност, не само алкохолика.

Доколкото се удаде на мъжа ви – с помощта на терапевта и семейството – да се освободи от неприятните чувства, да се научи да ги избягва и да ги замести с позитивни, той има шанс да престане да бяга от живота в алкохола и да стане като нов човек. Но само „като“. Защото той продължава да носи в себе си своето зло и добро. Алкохолът освобождава злото. Ние, които се занимаваме с неговото лечение (а после и общността на АА), се стараем да му помогнем да освободи доброто в себе си.

Участието на мъжа ви в домашните задължения – да помага на вас и на децата, да се занимава с близките си и да им показва добрата страна на характера си – това е въпрос на разговори и съгласуване. Не мога да очаквам, че всичко това ще стане автоматично. Аз бих подчертала ясно на какво държа, каква помощ очаквам, а дори бих помогнала на мъжа си да навлезе в новата роля. Това трябва да се направи с усет и такт, без нетърпение и без поставяне на оценки. Това се случва често с хората, които правят някои неща по-добре от другите. Това е грешка. В резултат на тази грешка те са осъдени самотно да се наслаждават на своето превъзходство и вечно да доказват на себе си, че другите са по-глупави и по-лоши. Именно такива доста често са последиците от коалкохолизма – този извънредно странен синдром на високомерие и унижение, чувство за превъзходство и обида, самота и самосъжаление.

В резюме: след завръщането си от лечението вашият мъж ще бъде до голяма степен такъв съпруг, каквато и вие ще бъдете съпруга. Обзалагам се, че и двамата ще работите над себе си; мъжът ви в АА, а вие – в А1-Анон.

□ *От почти четири години нямам интимен живот с жена си, защото не понасях нейното самотно напиване и нейните махмурлуци и депресивни настроения, в които изпадаше след всеки по-дълъг запой. Впрочем жена ми напълно престана да се интересува от секса. Имам си някого, но това не е свободен човек, а освен това не искам да лиша децата си от нормален дом. Мога ли да разчитам, че интимните ни отношения ще се подобрят? Известни ли са случаи на връщане към интимна близост след няколко години избягване на такива контакти?*

Много въпроси, но и проблемът е комплициран. Макар че изобщо не е толкова рядък, колкото бихте могли да предположите.

Семействата на здравеещите алкохолици по принцип се възвръщат към сексуалните си отношения. Понякога, в началната фаза на трезвеенето, това съжителство може да не е най-доброто. Сексът е тясно свързан с емоционалното състояние, а то от своя страна зависи от много разнообразни фактори, както физически – напр. здравословното състояние, храненето, съня, така и психични – напр. чувството за собствената стойност, вяра в себе си и в партньора, чувството за вина, способността за спонтанност и интимност.

Всичко това вашата жена е унищожавала чрез многогодишното си прекомерно пиене. Днес тя е на лечение. Начинът на здравеене от алкохолизма, който предлагаме на нашите пациенти, се състои в до-стигане на възможно най-дълбока вътрешна промяна – духовна, психична и емоционална. Изборът на този път гарантира изтрезняване, но изисква работа над себе си, смирение, доверие. В това най-много помага доброжелателността на околните, преди всичко на най-близките. Искате ми се да имам надежда, че жена ви се намира на този път и ще продължи по него.

А на вас веднага ви задавам въпрос: Искате ли да имате отново съпруга? Ако да, какво според вас би ви помогнало отново да се научите на нежност, любов и интимност? Често не трябва да отгатвам какво е нужно на моите близки; понякога е достатъчно да помисля от какво се нуждая аз.

□ *Трябва ли мъжът ми да си имплантира есперал, когато напусне отделението за алкохолици?*

Еспералът (химичното му название е Дисулфирам) не е лекарство против алкохолизма. В много страни по света изобщо е забранен. Датчаните, които първи са открили аверсионното (отхвърлящо) действие на Дисулфирама, никога не са допускали при тях да се употребява под формата на имплантант. По-безопасно е да се приема през устата под названието Анतिकол.

Еспералът действа най-вече като плашило. Алкохоликът с имплантиран есперал не пие, защото се страхува от шока (влизането в химическа реакция на алкохола с Дисулфирама). От психологична гледна точка животът в непрекъснат страх не е много привлекателен. А освен това след изтичането на няколко или няколко десетки „сухи“ месеца, по правило следва внезапно и дългоочаквано връщане към пиенето.

Ние предлагаме лечение, опиращо се на признаването на безсилието спрямо алкохола, и терапия, насочена към промяна на досегашния начин на живот. Пациентът трябва не да се страхува от алкохола, а съзнателно и отговорно да избере живот във въздържание. За това служи програмата на Дванадесетте стъпки на АА и помага спонсорът и активното участие в движението на АА, а също така и различните форми на постоянна и незабавна поддържаща психотерапия. На човек, който ще здравее по този начин, средства като есперал и дори Анतिकол изобщо няма да му бъдат необходими.

□ *Дали алкохолик, който издържи във въздържание, да кажем няколко години, би могъл да изпила понякога чашка-две?*

Никой не му дава гаранция за това. Този, който веднъж е загубил контрола над количеството изпиван алкохол, най-често никога няма да си го възвърне. Връщането към контролираното пиене се смята от АА за невъзможно. Като доказателство алкохолиците дават десетки примери от собствения си живот.

Въпреки това някои от време на време решават да проверят дали наистина не могат да пият умерено. Това е възможно изключително рядко. По-често се стига до рецидив на болестта, а цената за това винаги е огромна: детоксикация след поредните запои, повтаряне на лечението на алкохолизма, да не говорим за другите болезнени последици на тези неуспешни опити за връщане към „нормалното“ (контролирано) пиене.

Затова важна част от програмата за лечение на алкохолизма е работата над преоценката на отношението към пиенето и алкохола. Здравеенето между другото се състои и в това алкохолът и всичко, което е свързано с пиенето, да престане да бъде жизнена ос. Въпросът е трезвеещият алкохолик да не бъде притесняван от непрекъснато съжаление, че е въздържател, тъй като по време на криза може да не издържи и да посегне към чашата. Ако обаче той успее да класира пиенето като „само едно от удоволствията“, но не най-важното и най-необходимото, ще съумее да се справи в трудните моменти. И което е по-важно, ще може да гледа останалите без завист и съжаление, че самият той не пие. Тогава би трябвало да изчезне желанието за експериментиране дали може да се изпие „само една чашка“.

Трябва обаче да отбележим, че такава коренна промяна на отношението към алкохола и свързаната с него преценка обикновено става бавно, в резултат от работата над себе си. Те изискват сериозен подход към програмата за трезвене и пребиваването с хора, които не обръщат голямо внимание на алкохола. Работата над промяната на отношението към алкохола продължава доста дълго и особено в началото болният може много лесно да се откаже от нея под влиянието на околните или от занемаряването на личната програма за трезвене.

Трябва ли да отстраня от къщи алкохола, преди мъжът ми да се върне от лечение на алкохолизма?

В книгата на Гурски и Милер **Как да живеем в трезвеност** сред най-честите причини за рецидива на болестта при алкохолиците се споменава присъствието на алкохол „на една ръка разстояние“. Следователно алкохолът въкъщи сам по себе си представлява заплаха за зависимия, особено в първите месеци след като престане да пие.

Добре е да помним, че това, което самите алкохолици наричат „принуда за пиене“ – внезапната или постепенно нарастваща необходимост да пие *незабавно* – е много интензивно физиологично и психично усещане, което е трудно да си представим. Наистина за неалкохолиците не е лесно да се отъждествят с такова усещане, но те не бива да го подценяват.

Добре е да се разпита самият алкохолик за различните ситуации, които могат да застрашат неговото въздържание. Само да не го поучаваме, да не се връщаме към миналото и да не прогнозираме мрачните последици. Такъв разговор ще постави началото на промяна в отношението ни към алкохолика като към безотговорен, неспособен на правилен избор човек. Такъв всъщност той е бил, докато е пиел.

Трябва да помним, че по време на лечението, благодарение на участието си в АА и контактите с по-трезви хора, много пациенти жадуват колкото се може по-бързо да вземат в свои ръце отговорността за себе си и за своето трезвене. Макар че може да прозвучи като парадокс или като противоречие, в това те се нуждаят все пак от помощта на своите близки. Да им позволим да участват в решенията, да ги питаме за мнение по въпросите, които ги засягат непосредствено. Именно това за тях е най-добрата помощ в ученето на отговорност за себе си, тоест помощ в здравеенето.

Аз също ли трябва да спра да пия, щом като жена ми е започнала лечение?

Никога не преставам да напомням, че непосредственият контакт с алкохола винаги представлява потенциална опасност за човек, едва започващ трезвене. Ще добавя, че тук става въпрос както за наличието на алкохол в домашното барче и изгледа на пълните чаши на масата, така и за миризмата на алкохол, усещана например при целувка. Трябва да се избягват и ястия, приготвени с алкохол.

Такава силна заплаха не трае вечно. Когато жена ви се научи да се справя без алкохол с всекидневните и с всички останали проблеми, то след година или две вероятно няма да я застрашава инстинктивното посягане към алкохола. Повечето от непиещите от дълго време аовци твърдят, че не им пречи, когато другите пият. Основата на програмата на АА е единствено признаването на безсилието пред алкохола от човек, който е загубил контрола над пиенето си, а не порицаването на този, който пие или обича алкохола като такъв.

Прочетох, че след лечението мъжът ми няма да може да яде дори бонбони с ликьор, без опасност от рецидив на болестта. А къде е нормалната, човешка отговорност и самоконтрол, към които трябва да приучава програмата на АА? Алкохоликът винаги ли ще бъде толкова слаб, или толкова болен, че дори и капка употребен алкохол ще представлява заплаха?

Отговорността и самоконтролът няма да помогнат на астматика да избегне пристъпа, когато неговата дихателна система бъде раздразнена. Диабетикът ще реагира на неправилна диета, независимо от това дали има силна, или слаба воля. Дори и капка алкохол може да задейства спиралата на принудата за пиене при тези, които са зависими от алкохола. Това е една от потенциалните заплахи, които алкохоликът трябва да избягва, ако иска да запази трезвеността си, без да се сблъсква с ненужни затруднения и пречки.

Трябва ли да крия от жена си, че продължавам да обичам да си пийна? Нервира ме това любезничене с нея. Някога я предупреждавах, че който не може да пие, не трябва да го прави. Накрая стигна чак до лечението. Какво означава това за мен, нейния мъж?

Към лечението на алкохолизма не трябва да се подхожда като към лечението на много други хронични болести. Най-близките трябва да знаят в какво се състои болестта и как да се постъпва с възстановяващите се. От гледна точка на терапевтичните предписания алкохолизмът не е по-тежка болест от много други. Здравеещият алкохолик по принцип трябва да спазва **само** едно изискване в диетата си – никакъв алкохол. Освен това трябва да се научи на нови, трезви начини за прекарване на времето си, съответно да реагира на стреса и фрустрациите, да си изгради трайна мотивация за трезвен живот.

Казахме – ДА СЕ НАУЧИ, – но това е процес, който понякога продължава доста дълго. Следователно преди алкохоликът да се научи на трезвен живот, не трябва да го подлагаме на опасности, изкушения и дразнителни, които могат да провокират рецидива на болестта.

Съпругът, който сам не е зависим, не би трябвало да има никакъв проблем с въздържането от пиене щом като това трябва да служи за здравето на най-близкия, любим човек. Алкохоликът има проблем със спирането на пиенето. Именно и затова се лекува, защото не може да се откаже от алкохола. Неалкохоликът просто престава да пие, когато това може да навреди – на него или на някого, на когото той държи дори *ако продължава да обича да си пийва*.

Със сигурност вие държите на здравето на жена си. Обзалагам се, че няма да я подложите на изкушението да се сблъска с алкохол вкъщи, дори с миризмата на алкохол във вашия дъх. Това, впрочем, е в интерес не само на жена ви, но и във ваш и на цялото семейство интерес. Ако жена ви започне отново да пие, много бързо ще се върнат познатите ви проблеми от периода преди жена ви да започне да се лекува.

Наистина жена ви и само тя е отговорна за своята трезвеност, но от вас зависи това, което зависи от всеки съпруг – доброжелателно разбиране, солидарност в името на общото благо на семейството и помощ в трудни моменти. Вярвайте ми, че за жена ви трудностите сега започват.

Как да разговарям с децата за това, че майка им е алкохоличка?

Зависи от възрастта на децата, от това кой трябва да разговаря с тях; от емоционалното им състояние и настоящите отношения с майката. Важно е дали майката продължава да пие, желае да започне лечение, или го завършва.

Като се вземат под внимание горните забележки, си струва в такива разговори да се наблегне на следните акценти:

- да се обясни на децата, че мама е болна, а не ядосана;
- да ги убедим, че не те са причината тя да пие;
- да им позволим да кажат за своите страхове, претенции и оплаквания от майката;
- да им помогнем да се освободят от необходимостта да я контролират и то без значение дали тя продължава да пие, или не;
- да ги улесним да получат чувство за собствената си значимост и правото да бъдат деца;
- да им дадем надежда и доверие;
- да ги поощрим да посещават Alateen или други групи, или форми за помощ на деца от семейства с алкохолен проблем.

Огромно значение има и емоционалното състояние на този, който провежда разговора с децата. Който и да е той – бащата или пастрокът, бившият или настоящият съпруг на жената с алкохолен проблем, дядото и бабата или други членове на семейството, или някой познат – трябва да бъде освободен от обиди и претенции, от злоба, ненавист и жажда за отмъщение. Враждебното настройване на децата към майката (също впрочем и към бащата) винаги е достойна за порицание грешка на възпитавания. Недопустимо е да се лишават децата от добрите чувства към когото и да е от родителите.

Алкохолизмът е болест, от която се освобождават много, привидно безнадежно зависими хора. Толкова повече трябва да се помогне на техните деца да се освободят от претенциите и неприязънта си спрямо пиещите си родители, а не да се поддържат и засилват у тях тези чувства.

□ *Имам двама синове на възраст 4 и 6 години. Още от раждането си те бяха свидетели на скандалите и караниците в дома ни. Бяха невротични и ни създаваха маса неприятности. Сега, когато мъжът ми се лекува в отделението за алкохолици, забелязах в тях огромна промяна. Още след няколко дни престанаха да викат насън, в детската градина престанаха оплакванията, като че ли стана чудо. Не съм им казала къде е баща им, те също не питаха за нищо. Така изминаха почти три седмици. Днес разбрах, че в петък мъжът ми трябва да се върне вкъщи и следващите три седмици ще бъде в дневната стационарна група. Какво да кажа на синовете си?*

Понякога на възрастните им се струва, че децата знаят само това, което те са им казали. Междувременно независимо от това дали някой разговаря на тази тема с децата, или не, самите те много забелязват и много преживяват. Вашите синове не са говорили за „изчезването“ на татко си по различни причини: или са чули разговора за неговото лечение, или имат някакви други предположения. Самите те за нищо не питат, защото не искат да рискуват да загубят спокойствието, което най-накрая е настъпило вкъщи.

Трябва обаче да разговаряте с тях. За лечението на алкохолизма на бащата те трябва да разберат от вас, а после, когато бащата се върне вкъщи – и от него. Спокойният и делови разговор ще прекъсне заговора за мълчание, в който децата участват, живеейки заради него в страх, чувство за вина и срам. Те сигурно си мислят, че щом като мама не говори за това, то трябва да е нещо страшно. Най-силното доказателство е, че самите те не питат за нищо. Разговорът за лечението на алкохолизма трябва да успокои децата и да ги подготви за връщането на бащата от болницата.

Дори малките деца са в състояние да разберат понятието болест и необходимост от лечение. Разбира се, ако децата са малки, ще използваме достъпни обяснения. Можем да си послужим със сравнение. Вместо да говорим за „алкохолизъм“, можем да кажем за „алергия“ към алкохола – като даваме за пример други алергии. Трябва да убедим децата, че причината, татко да пие, се крие в болестта. Ако имат някакви въпроси, можем да предложим да ги отложим за разговора с татко, когато той се върне вкъщи.

□ *Мъжът ми ме учудва със словоизлиянията си. Винаги е бил мълчалив и потаен. А сега, когато посещава дневната стационарна група, като се върне вкъщи, разказва и разказва дословно за всичко. Признавам, след четири безсънни нощи ми се иска да си лягам в нормално време. Но се страхувам да не обидя мъжа си, така че засега нищо не казвам, само седя с него до ранни зори. Как да му дам да разбере, че вече нямам сили за среднощни разговори и същевременно да не му убия желанието за откровеност?*

В семейството – когато алкохоликът пие и никой още не е започнал да здравее, всички са завладени от страх. Страх да не го ядосаме, страх да не се обиди, страх да не му стане нещо и най-накрая страх да не ни стане нещо на нас. А в подтекста присъства, разбира се, винаги едно и също: да не стане по-лошо, отколкото е сега.

Когато алкохоликът започне да се лекува, по принцип е ясно, че става въпрос за това да престане да пие, да се отучи да посяга към алкохола с повод или без повод. Ако това стане, можем да говорим за здравеене – за завръщане към трезвеността.

Здравеенето с коалкохолизма не е така измеримо. Това обаче не означава, че няма никакви симптоми на здравеене. Такива има много. Подобряването на физическото самочувствие и външния вид, подобряване на взаимоотношенията между членовете на семейството, повече общо прекарване на времето, повече общи радости, разширяване на кръга от познати и приятели.

Най-добре обаче разпознаваме, че коалкохолиците здравеят, по това, че се боят по-малко от своя алкохолик, от реакцията му на техните думи и поведение; че все повече желания и нужди се изказват и изпълняват без страх, че алкохоликът ще бъде ядосан, ще се обиди или направо отново ще тръгне да пие.

От страха, с който сме живели с години, не можем да се избавим за един миг. И особено той не може да бъде заличен от самото твърдение, че не трябва да се страхуваш. За да се освободим от страха, трябва да работим над себе си. От една страна, да разгледаме евентуалните последствия

от различните варианти на нашето поведение, а от друга – да се научим да рискуваме. Ще използвам една проста аналогия – от тъмната стая ще престанем да се боим, ако рискуваме да проверим какво ще стане с нас, след като влезем в нея.

Вашите опасения са продиктувани именно от страха на съпругата на пиещия алкохолик. А междувременно е препоръчително мъжът да престане да споделя с жена си, а да си намери спонсор, да започне да се разкрива на сбирките на АА или в терапевтичната група. Съпругата трябва да бъде съпруга, а не терапевтка. Във вашия въпрос намирам ехо от чувството за отговорност за трезвеността или поне за доброто самочувствие на съпруга. Именно това е ехото на коалкохолизма и недобрата зависимост. Вашият мъж не е алкохолик заради вас. Той сам е отговорен за това дали ще се напие, или не. Да, както и за това, че толкова години е пил. Обръщам ви внимание на едно важно различие: не е виновен, но – отговорен. За своята трезвеност отговорен е също самият алкохолик.

Съветвам ви да го помолите да отложи нощните изповеди за друго време и да позволи и на двамата нежно и сърдечно да завършите деня си. Можете да прекъснете периода на обясненията с едно отиване на кино. Моля не укривайте, че тези безкрайни разговори ви измъчват, досаждат и нервираат. В противен случай мъжът ви ще продължава да ви държи до ранни зори, а след известно време вашият брак ще увисне над пропастта – не поради проблемите на мъжа ви, а поради вашите претенции и недоволство. Такава е понякога цената на саможертвата и отказването от собствените си нужди.

□ *Нашият син се прехвърли в дневната стационарна група и ние с жена ми го наблюдаваме с голям интерес. Виждаме много положителни промени, например почиства банята, когато я ползва, помага в приготвянето на вечерята, храни се с нас. Но в едно отношение не се е променил изобщо – продължава да бъде много потаен. Не ни говори нищо за лечението нито за плановете си за бъдещето, не разказва за новите си познания от сбирките на АА и не ни доверява никакви свои преживявания. Как да го подтикнем към повече искреност и близост?*

Понякога се случва да има приятелство между родителите и порасналите им деца, но не съвсем често. Съветвам ви да отхвърлите постулата да подтиквате сина си към споделяне и близост. Той е възрастен, започнал е лечение, намерил е нова, трезва компания. На останалото ще се учи постепенно. И като че ли е започнал, щом като за толкова кратко време виждате в него толкова положителни промени.

Радвайте му се, показвайте, че сте доволни от него и не очаквайте, а още повече не изисквайте повече споделяне или искреност, докато не стане готов да ги покаже. Трезвеенето е учене на отговорност за своето здраве, живот и всичко, което става в него. А отговорността изисква чувство на автономност. Вие ще помогнете на сина си в трезвеенето му, като уважавате неговата необходимост да запази за себе си такава част от своя живот, каквато не иска да сподели с родителите си.

А за да могат родителите на пораснал син по-лесно да се съгласят с нуждата му от дистанция и самостоятелност, те трябва да търсят начини да станат емоционално независими от сина си и да развиват, обогатяват и се грижат за собствения си живот. В това между другото ще ви помогне участието в семейните групи на А1-апон, към което много поощрявам всички, които предвиждат появата на проблеми или вече имат такива във връзка с алкохолизма на близък човек. И то не задължително в периода на пиенето. Етапът на трезвеене е в известен смисъл по-труден от етапа на пиенето и затова опитът на другите хора може да ни бъде особено полезен.

□ *Понастоящем майка ми пребивава на лечение на алкохолизма си. Звъни ми от болницата почти всеки ден и макар че не го казва, чувствам, че ѝ е неприятно, че не я посещавам. Каза ми да дойда на „срещата със семейството“ и ето ме тук, но нямам намерение да я посещавам. Нейното лечение не ме интересува. Когато бях по-млада, много се безпокоях. Звънях в бърза помощ, правех всичко възможно. Грижех се за нея така, сякаш тя ми е дете, а не обратното. Умолявах я да не пие. Тогава пъти ми обещаваха и какво? Продължаваха да пие. Сега най-накрая искам да имам малко живот и за себе си. Слушам за „помагането“, но ми писна. Когато завърши следването си, ще се изнеса колкото се може по-далече и дори няма да си оставя адреса. Нямам ли право на мъничко спокойствие?*

Чувам в думите ти много озлобление, обида и претенции. Това наистина звучи тъжно, но, разбира се, имаш пълното право на тези чувства. Всичките твои усилия да овладееш алкохолизма на майка си не са се оправдали, настъпило е отчаяното безсилие, загубата на надеждата, неверието.

Здравият инстинкт те е накарал накрая да загубиш търпение и да решиш, че ти е писнало. Помисли си, можеше да изпаднеш в депресия, да се откажеш от своя живот, да не отидеш да следваш и никога да не се освободиш от срама и чувството за вина заради нейното пиене. Много дъщери на алкохолици постъпват именно по този начин. Някои потъват в самосъжаление поради страх, самота, униженията и обидите. Други сами започват рано да пият, излизат от релси.

Не мисли за помагането на майка си. Тя е на лечение и да се надяваме, че ще получи необходимата помощ. Ще разбере каквото трябва за своята болест и ще получи насока за в бъдеще. Заеми се със себе си. Завърши следването, научи се да се радваш на живота. Ако искаш, замисли, във всеки случай търси собствен път и се постарай да бъдеш щастлива. Именно такава трябва да е твоята помощ за майка ти. Ако някога тя си възвърне здравето и види, че не е унищожила докрай твоя живот, ще ти бъде благодарна, че въпреки нейната болест си успяла да придобиеш отговорност за своя избор.

Ако обаче ти пречи озлоблението към майка ти или не можеш да се справиш с угризенията на съвестта или чувството за вина, потърси помощ. Можеш да се възползваш от програмата на Al-Anon, а още по-добре – от програмата за взаимопомощ или терапия за Възрастни деца на алкохолици (ВДА). Карам те да търсиш такава група не заради майка ти, а заради тебе самата. Знаем, че децата на алкохолици рядко успяват да избягат от своя проблем. Впрочем методът „бягство от проблема“ не е достоен за препоръка. Видяла си го при своята майка, която именно е „бягала“ в алкохола. Затова ви съветвам вместо да бягаме от проблемите, да се учим да ги решаваме.

□ *Четиринадесетгодишната ми дъщеря ме обвинява, че заради мен баща ѝ е трябвало да отиде на лечение. Затвори се в себе си, враждебна е и видимо си отмъщава на мен заради баща си. Не иска изобщо да разговаря с мен. Страхувам се, че напълно съм изгубила контакт с нея. Как да ѝ обясня всичко това, което научавам в Al-Anon и на семейните срещи?*

Страхувам се, че няма начин днес да убедите дъщеря си, че нейните чувства са несправедливи. В Al-Anon сте разбрали, че нямаме контрол над другите хора, това се отнася и за собствените ни деца. Не можем никого да променим, единствено себе си. Следователно повече си струва да работите над промяната на своето отношение към дъщеря си, а не на нейното към вас.

Сега тя ви е ядосана и вие не го разбирате. Следователно трябва да се освободите от озлоблението си към нея и да се опитате да я разберете. На 14 години – та тя още е дете. Ръководи се главно от емоциите си. Обича баща си, сигурно страда заради неговия порок. Срамува се и наивно вярва, че ако той беше доволен от живота, обкръжението и семейството си, би престанал да пие. Вие самата някога не сте ли мислили така?

На дъщеря си сте необходими и двамата. Озлоблението към майката „заради татко“ е реакция на ситуацията: *защото се е разкрило, че татко е алкохолик, щом като е отишъл да се лекува и така нататък*. Озлоблението се насочва към майката, но честно казано, то има много по-дълбоки корени. То е израз на бунта на детето срещу нещо, с което то самото не може да се справи.

Такъв бунт може да се превърне в унищожителна емоция. Така че не трябва да реагирате с непримиримост или враждебност на упоритото мълчание или враждебност на дъщеря си. Вие сте майка, а не друго незряло дете. Имате право да изисквате от дъщеря си правилно поведение, тоест да не се съгласявате с обидите, грубото държание, неспазването на домашните правила; обаче не можете да не се съгласявате с нейните чувства.

Доколкото добре съм разбрала, дъщеря ви не прави нищо недопустимо само просто *не ви обича*. Като майка сама съм преживявала с дъщерите си също толкова трудни моменти. Благодарение на Al-Anon някога си дадох сметка, че моя работа е да работя над това да стана по-добра майка, **каквато мога да бъда**, а не да се опитвам да имам най-добрите деца, **каквито бих искала да имам**.

□ *Мъжът ми е в отделението за алкохолици от две седмици и не мога да го позная. След последното посещение в мен покълна надеждата, но отново се върна страхът, че това е още един сапунен балон. Какво трябва да правя, за да бъде този път успешно?*

За вашия страх сте отговорна само вие. Дори ако е обосноваан, само вие имате избор: да се страхувате или не.

Какво да направим, за да не ни безпокои толкова страхът? По себе си знам, че колкото повече се занимаваме с него, толкова по-голям става той. Съветвам ви да не седите самотна и да не

размишлявате. За мъжа си можете да бъдете спокойна. Съветвам ви през това време да се заемете със себе си.

Добре би било да вземете бележника с адресите на познатите си и един календар, а също и списък със сбирките на AI-Anon и ден след ден да вписвате в календара различни срещи, занятия и сбирки. Ако имате деца, впишете и техните потребности и удоволствия.

Съветвам ви и да не забравяте за фризура си, посещенията при зъболекаря, гинеколога. Усмивхате се, разбирам – за това никога не сте се сещали. Именно сега, когато мъжът ви е на лечение, изведнъж ви се е отворило малко свободно време и трябва да го използвате разумно: да посетите роднините, приятелите, колежките, с които отдавна не сте се виждали. Да напишете ненаписаните писма. Да направите заедно с подрастващата си дъщеря преглед на гардероба ѝ; може да излязат неща, които да преработите на по-модни и така да прекарате заедно няколко вечери. По-малките деца с удоволствие биха отишли в зоопарка или на куклен театър.

Защо всичко това е толкова важно? Защото дори и ако лечението на мъжа ви бъде неуспешно и той отново започне да пие, само си помислете колко ползотворни ще бъдат за вас тези няколко седмици на относително спокойствие. А ако и нещо от това ви остане и – както учи програмата на AI-Anon – започнете да се грижите малко повече за себе си, да се уважавате и да се обичате, без значение дали мъжът ви ще продължи да пие, или не, семейният ви живот все пак ще стане несравнимо по-здрав.

Искам много да помогна на мъжа си още сега, когато е още на лечение. Как да го направя?

И вие да започнете да здравеете, само че от различна от тази на мъжа ви болест – от коалкохолизъм. За да може, когато той се освободи от манията си да пие, вие също да бъдете свободна от маниакалния си страх, озлобеност, недоверие, подозрителност, следене, контрол. Когато мъжът ви започне да се учи на нов живот, вие да можете да му простите предишния. Аз лично не знам по-добър начин от този, който предлага AI-Anon.

В момента жена ми се лекува в отделението за алкохолици. Едва сега разбрах, че ми е изневерявала почти една година. Тази връзка вече е приключила, но се колебая дали да не подам молба за развод. Не искам отново да бъда нейна жертва. Трябва да поговоря с нея, но тук слушам от много седмици, че по време на лечението тя се нуждае от спокойствие.

Възвръщането на здравето на цялото семейство се състои именно в това да се отучим да играем деструктивни роли, към каквито привикват тези, които имат алкохолик сред близките си. Те правят така, тъй като в алкохолното семейство доминира нуждата да се предпазва алкохолика от ядове, озлобление или обикновено недоволство, за да има по-малко поводи да пие.

Вие не искате да бъдете в ролята на онеправдан съпруг. Това е мъдро и зряло решение. Не сте обаче сигурен по какъв начин да изразите своите чувства: озлобление, тъга, обида и унижение поради изневерята на жена ви. Решението е ваше, но си правя извод, че искате да знаете моя възглед по този проблем.

Мисля, че разговорът с жена ви на тази тема ще даде и на двамата много теми за размисъл. Не се притеснявайте за нейното спокойствие – по време на лечението пациентът е подсигурен с терапевти и това позволява да се засягат дори най-болезнените въпроси. Как ще реагира на вашия гняв жена ви – това не може да се предвиди на сто процента; ако това повлияе зле на нейната трезвеност, то нито вие, нито ние можем да контролираме жена ви.

Каквото и да бъде вашето решение, не планирайте развода като наказание. Връзката на жена ви по време на напредналия алкохолизъм може да се интерпретира като едно от проявленията на болестта. Човек, който се намира под влиянието на алкохола, не се ръководи нито от разума, нито от собствената си ценностна система. Алкохолът му отнема разума – потвърдено е преди няколко века и това наблюдение продължава да бъде актуално.

Нямам намерение да оправдавам жена ви, все пак желая да ви изясня, че в процеса на здравеене самата тя ще види миналата си връзка в нова светлина. По принцип миналото – в това число и алкохолното – не може да се заличи или промени, но може да се промени отношението към това, което се е случило.

Дълбоко в душата си все пак се радвам, че процедурата по разводите е доста продължителна и сложна и вие ще имате време многократно да преанализирате този проблем. Щом като много години вас и жена ви са ви свързвали дотолкова силни чувства, че алкохолизмът не ги е унищожил, то може да преживеете също и тази буря. Особено ако бурята вече е минала, а лечението на жена ви предполага повече спокойствие за в бъдеще.

□ *Дали мога да заявя на някого, който в момента се лекува в отделението за алкохолици, че нашият общ по-нататъшен живот зависи от това дали ще се ожени за мен? Зависи и от евентуалния развод с жена му, с която той не живее вече от няколко години.*

Няма противопоказания да се повдигат такива важни проблеми по време на лечение на алкохолизма. Цялата терапевтична програма подготвя за вземане на решение да се спре пиенето и за произтичащите от това последици. Между другото и за решаване на семейните проблеми. Но все пак трябва да обърнете внимание на факта, че по време на лечението вашият годеник не може да предприеме никакви конкретни стъпки нито по отношение на развода, нито за по-късното сключване на брак с вас. Затова разговорът си е разговор, но за конкретните последици ще трябва малко да изчакате.

По време на терапията се стремим пациентите да се научат да вземат важни решения след премисляне и предвиждане на последици. Съветваме ги и в първия период на трезвеенето да не въвеждат в своя живот драстични промени. Така че ще е по-добре, ако не поставяте годеника си пред необходимостта да взима бързи решения в атмосфера на емоционален натиск. Проведете с него разговор относно сватбата, но ви съветвам да поставите тези въпроси под формата на желания, а не на искания или на ultimatum.

□ *Трябва ли да кажа на мъжа си, който в момента е на лечение, че докато е отсъствал, ни откриднаха колата?*

Мисля, че да. Рискувате мъжът ви да се ядоса. Възможно е това да повлияе отрицателно на протичането на вашето свиждане – той ще се притесни за колата и временно ще загуби способността си да се концентрира върху терапията. Но да се надяваме, че с помощта на терапевтите и другите пациенти по-лесно ще се дистанцира от проблема, върху който сега и без това няма никакво влияние.

Ако запазите в тайна кражбата на колата, докато той се върне вкъщи, мъжът ви може да се почувства третиран не като партньор, а като някой, който не заслужава напълно да взема участие в общите проблеми. И като че ли ще има право.

Наистина придобиването на вяра в трезвеността на мъжа ви със сигурност е въпрос на време, обаче можете още отсега да се опитвате да му оказвате доверие в ситуации, в които искреността може да заеме мястото на лъжата, недомлъвката или манипулацията. Съгласно мъдростта на програмата на Al-Anon трябва да се откажете да контролирате мъжа си и неговите постъпки. След дългогодишна борба сигурно сте се убедили, че сте безсилна спрямо алкохола и нямате влияние над това дали мъжът ви ще бъде трезвен, или ще започне да пие. Това наистина не зависи от никой друг, освен от него самия. Да вярваме, че по време на лечението и той, и ние ще направим всичко, за да се окаже неговото решение за живот в трезвеност трайно, последователно и окончателно. Ако това стане, мъжът ви ще се справи с всеки проблем, без да посяга към алкохола.

□ *Кредиторите настояват да изплатя дълговете на мъжа си. Колебая се. От една страна, може да е по-добре след лечението мъжът ми да няма никакви проблеми; от друга страна, знам от Al-Anon, че дълговете са едно от последициите от пиенето и, следователно, не съм длъжна да вземам назаем от родителите си, за да уреждам неговите неприятности.*

Трудно ще намерите най-доброто решение. Все пак постъпвате правилно: искате да чуете мнението на други хора. Решението, в крайна сметка, ще го вземете вие.

Можем да разгледаме този въпрос по следния начин: ако връщането на най-спешните дългове изисква да вземете заем, би било добре мъжът ви да направи това за своя сметка, след завършването на лечението. Ако обаче отлагането на плащането би увеличило дълга с много високи проценти или би навредило по друг начин (например с даване на делото на съдия-изпълнител), си струва да му предложите посредничество в решаването на проблема. Мъжът ви най-малкото трябва да телефонира на гъста си, да го информира за своите неприятности и да помоли за помощ. Ако баща ви се съгласи да даде заем за връщането на дълговете, останалото можете да уредите вие. Но така или иначе трябва да предоставите на мъжа си инициативата по този въпрос. От ваша страна огромна помощ за него ще бъде дори самата готовност да посредничите и конструктивният подход към проблема (търсенето на решение, а не обвиняване и мърморене).

Синът ми е на 24 години. Преди един месец започна лечение в отделението за алкохолици, но поради болки в гръбначния стълб беше временно изписан, за да му направят изследвания в друга болница. Там му сложиха корсет, който само малко ограничава движенията му. Според уговорката с ординатора днес той трябваше да се яви на консултация по въпроса за приемането му отново на лечение. Не се появи. Подозирам, че се е напил. Как трябва да реагирам?

Искате да ви дам рецепта. А междуременно ние не знаем какво се е случило. Синът ви може изобщо да не се е напил, а поради някакви причини да отлага решението за завръщането си в болницата. Ако обаче наистина се е напил и няма намерение да се появи в отделението, вие просто трябва да приложите основния принцип на AI-Anon: не решавайте вместо сина си неговия проблем, а му позволете сам да си понесе последствията от пиенето. Той вече знае пътя към нас и ще го намери, когато пиенето му стане причина за поредното засилване на неговите проблеми.

Моят мъж ми прави забележки, че неколкократно е звънял от болницата и не ме е намирал къщи. Трябва ли да чакам неговите обаждания?

Не е необходимо. Вие трябва да се занимавате с дома и собствените си работи, а с мъжа си да се уговаряте да се търсите в конкретни дни, по определено време. Тогава ви съветвам да си бъдете къщи и да имате време за разговор. Лечението на мъжа ви има интензивен характер; почти целият му ден е изпълнен с разнообразни занятия. Правилникът също ограничава разговорите до няколко минути и определя времето, когато може да се звъни от отделението. А близките могат да посещават пациентите в събота и неделя, и в дните, когато се провеждат семейните срещи.

Тези ограничени контакти с дома и въобще с външния свят трябва да улеснят пациентите да се занимават изключително или поне главно – с лечението си. От това зависи неговият ефект. Колкото по-непрекъснато и с по-голяма ангажираност се занимава алкохоликът с лечението, толкова по-голям шанс има да се възвърне към здравето. Лечението на алкохолизма повече прилича на училище, отколкото на болница, а приучаването към трезвен живот след завръщането къщи е право пропорционално на това, на което човек се е научил в началото на трезвеенето си. В този процес на научаване на нови отношения, поведение и умения не трябва да му пречат без уважителни причини други неща.

Мога ли да замина на санаториум, въпреки че мъжът ми току-що е започнал лечение в отделението за алкохолици?

Разбира се, че да, но не тайно. Според мен самото съвпадение на времето не е пречка. Освен ако поради това не пострадат някои домашни или семейни задължения. Сигурно на мъжа ви ще бъде приятно да се виждате по време на съботните и неделните срещи, но за протичането и ефекта на терапията това не е необходимо. През това време можете да си кореспондирате или да си говорите по телефона.

Пребиваването в санаториума използвайте не само за лечение на тези болести, поради които сте били изпратена там. Преди отиването си ви съветвам да посетите толкова сбирки на AI-Anon, колкото ви е възможно; а в куфара си сложете литературата, предназначена за хора от най-близкото обкръжение на алкохолика. Може да се окаже, че там, където отивате, има група на AI-Anon. Тогава си струва да намерите време за посещение на нейните сбирки.

Заминаването със сигурност ще ви помогне да премислите проблема на болестта на мъжа ви и да се дистанцирате от него. Не трябва да се безпокоите прекомерно за съпруга си – особено когато той завърши стационарния етап на лечението и започне да ношува къщи. Имам предвид не някакви конкретни повече или по-малко обосновани безпокойства, а трудности с овладяването на собствените ви нерви. Затова добре би било заминаването ви да стане не „на бегон“, а след психична и емоционална подготовка за очакващите вашето семейство промени. Особено ако в тези промени трябва да се ангажират действено всички членове на семейството, включително и вие.

Мъжът ми не приема по време на лечението на зависимостта никакви лекарства, следователно в организма му нищо не се променя. Лечението се състои главно в психотерапевтични занятия. Може ли да се пренебрегва биологичният фактор? Дали именно

той не е причината, че алкохолизмът не може да се излекува и рано или късно всеки алкохолик се връща към пиенето?

Много алкохолици никога не се връщат към пиенето, защото по време на психотерапията ефикасно се научават да се справят без алкохол в трудните и стресиращи жизнени ситуации. Промяната на настроението и самочувствието може да се постигне и в резултат на психотерапевтични, а не на фармакологични операции. Наистина има и случаи, когато няма начин да се възвърне психичното или емоционално равновесие само с помощта на промяната на поведението. Това засяга зависимите с т.нар. „двойна диагноза“, при които алкохолизмът или наркоманията се развиват на фона например на ендогенна депресия. Тяхната терапия изисква фармакологично лечение, често – използването на съответни антидепресанти, което става под строгия контрол на психиатър, в тясно сътрудничество с терапевта на зависимостта. Тези случаи не са многобройни; с вторичен алкохолизъм си имаме работа много рядко.

Някои наричат алкохолизма проява на социална патология. Може ли лечението да бъде ефикасно, ако социалните условия, към които после алкохоликът се завръща, си останат непроменени?

Може. Това се потвърждава от все по-многобройните непиещи алкохолици, дори в АА. Нали всички те някога са пили и са били напълно убедени, че у нас без пиене не може да се живее. А междувременно днес са явното доказателство, че може.

Моля ви за съвет. Какво да направя, та свекърва ми да разбере, че не аз съм изпратила мъжа си на лечение, а собственото му пиянство? Свекърва ми не иска да признае, че синът ѝ е алкохолик, а цялата си злоба поради неговите проблеми прехвърля върху мен, сякаш аз съм виновна за всичко.

Ще ви дам следния съвет. Започнете да се занимавате със себе си, със своето семейство, със своя мъж – а не със семейството на мъжа си. Мъжът ви е започнал лечение, да се надяваме, че то ще завърши с добри резултати. Използвайте това, за да засилите вашата връзка, учете се да бъдете по-добри съпрузи, по-добри родители, по-щастливи хора.

Имайте предвид това, ако отново получите от свекърва си кисела забележка или обвинение. Вие сте отговорна за своето самочувствие, душевно спокойствие и чувство за ценност. Не само на свекърва си, а по принцип на никого не позволявайте да ви лишава от радостите на живота. Понякога някой може да ви засегне – ако не поради враждебност или недоброжелателство – от обикновено незнание или липса на възпитание. Трябва да се имунизирате срещу това, да станете емоционално независима от токсичното влияние на такива хора.

А относно свекървата – знам много случаи, когато връщането на сина към здравето и спокойствието в неговото семейство, приятелството и любовта, царуващи във възродения дом, стават най-доброто лекарство за старите обиди и свекървата много бързо се е променила от враг в съюзник и предан приятел на снахата.

Мога ли да разчитам, че след лечението на мъжа ми ще се подобри психичното състояние на шестгодишния ни син?

Това зависи от степента и вида на смущението, проявени у вашето дете. Самото лечение на мъжа ви не гарантира нищо. Дори на него самия не му гарантира трезвеност. Ако приемем, че мъжът ви ще работи упорито над себе си, има шанс постепенно след известно време всички да постигнат равновесие, спокойствие и взаимно доверие. Това, разбира се, ще повлияе положително и на общото състояние на детето.

Психичното състояние на детето обаче зависи не само от трезвеността на бащата. В голяма степен зависи и от това какво става с майката. От това дали вие – едновременно с мъжа си – ще започнете да придобивате душевно спокойствие, здраве и задоволство от живота.

Съветвам ви да се възползвате от помощта на AI-Aпон, където такива като вас, със същите семейни грижи, се учат да се дистанцират от себе си, от своите проблеми и работят над това да не повтарят предишните си грешки във възпитаването на децата. Това ще бъде полезно за сина ви, а също ще помогне да създадете отново отношения в семейство, в което трезвият ви мъж ще има съвсем други потребности отколкото тогава, когато е пиел.

Разбира се, не изключвам, че може да се наложи да прибегнете към помощта на център за психично здраве на децата (или за семейна терапия). Често обаче най-доброто лекарство за

нервността на детето е показването на интерес, създаването на климат на сигурност и доброжелателност и контакт с връстниците.

□ *Каква трябва да бъде ролята на по-далечните роднини по време-то, когато член на семейството пребивава на лечение на зависимостта?*

Същата, каквато изпълняват и при други обстоятелства. Впрочем това зависи от ситуацията в семейството. Аз например бих искала по време на моето лечение на зависимостта братовчедките ми да намират повече време за децата ми, да ги водят на цирк или да им купуват сладолед. Бих искала и като разберат за моето лечение, да оказват на мъжа ми, на родителите ми или на когото и да било от близките ми човешка топлина, разбиране, готовност за помощ, когато е необходимо.

Но това бих искала от хората по принцип, не само поради моето лечение и не само по отношение на себе си. Бих искала роднините ми и не-роднините да са такива и към носителите на ХИВ, децата със синдрома на Даун, самотните майки и самотните бащи, бездетните семейства и старите хора.

□ *Трябва ли да разговарям откровено за лечението на мъжа си с хора, които ме питат къде се намира той в момента?*

Препоръчвам ви да приемете принципа, че информацията относно лечението е проблем на мъжа ви и той решава дали и на кого да се каже. Вие можете да говорите само за собствените си преживявания. Те са ваш проблем. Но и тук искам да ви внуша, че за дълбоки и лични преживявания е добре да разговаряте само с тези хора, на които имате доверие. Не всеки, който ви задава въпроси, е от тях. Струва си да помните колко малко хора знаят за алкохолизма и колко често се ръководят в своите оценки и мнения от фалшиви представи. Не е наша работа да образуваме всеки любопитен съсед или роднина.

Отлично можем да се справяме с любопитните с помощта на учтиви, но банални отговори от типа: „Мъж ми ли? Няма го, но ще се върне на 15-ти“ или: „Не, не е заминал надалече, но се надявам, че като се върне, много от проблемите ни ще свършат.“ Можете и да кажете: „Като се върне, сам ще ви каже. Благодаря за интереса, ще му предам поздравите ви.“

□ *Трябва ли да уведомя директора на училището, в което работи мъжът ми, че се е оказал в отделението за детоксикация? До мъжа ми като че ли най-накрая достигна мисълта, че има проблем с алкохола. Надявам се, че сега ще успее да го убеди за по-нататъшно лечение.*

Май нямате друг избор. В професията на мъжа ви повече от няколко дни болнични водят като следствие необходимостта да му се търси заместник. Директорът на училището не само трябва да покаже добра воля, но да му намери заместник за времето на отсъствието. Затова е редно да го информирате за намерението на съпруга си да се лекува.

Тук обаче трябва да направя едно уточнение. Има разлика между работодател и работодател. Познаването на проблемите на зависимостта – имам предвид главно на алкохолизма – у нас е оцветено с емоции и предразсъдъци. На всички нива на социалната стълбичка могат да се срещнат хора, които продължават да не признават алкохолизма за болест. Не липсват и такива, които с най-голямо удоволствие биха изпратили алкохолиците на каторжен труд или биха ги затворили в изолирани лагери. Практика е да се уволняват от работа хората, започващи лечение на зависимостта, или да не се назначава някой, който е преминал през такова лечение и не пие, а само твърди, че е алкохолик.

Затова за лечението на алкохолизма, което се планира или вече е преминало, е по-добре да не се споменава без съществена необходимост – особено на местоработата (за всеки случай). Ако има причини да се допуска, че директорът, началникът или колежата имат някакви предубеждения или просто не са доучени в тези проблеми, по-добре да не се рискува. Понякога е по-добре да се вземе отпуск и през това време да се отиде на лечение, а после да се ходи на сбирките на АА и спокойно да се трезвее, като се казва на хората „не пия, защото не искам“. Всеки пациент може също да помоли да не се изпраща в работата му уведомление за лечението на алкохолизма. Ако обаче някой си вземе неплатен отпуск и го използва за лечение, няма да получи потвърждение от НОИ; защото за това е необходимо да се представят болничен лист и документ, потвърждаващ пребиваването в болницата.

Може да подхвърлите на мъжа си идеята да се лекува след завършването на учебната година. Много учители го правят именно по време на лятната ваканция. А засега нека мъжът ви да ходи

на сбирките на АА, а освен това да отиде в специализиран център, където може да участва в терапия на алкохолизма в групи, които се събират вечер или по време на уикенда. Тогава няма нужда да иска освобождаване от работа.

□ *Истина ли е, че след лечението в семейството ще има повече проблеми, отколкото тогава, когато мъжът ми пиеше? Така ми казват често хора, които срещам на сбирките на АА-Анон.*

Това ще бъдат други проблеми. И не е задължително да са повече. Появяват се обаче във всяко семейство, макар че не навсякъде са едни и същи. Няма две еднакви семейства, също и сред тези с алкохолен проблем. Как ще живее семейството в новата ситуация, зависи от много фактори, а между другото от степента на разпадането на съвместния живот и семейните връзки в момента, когато алкохоликът престане да пие, от здравословното състояние на членовете на семейството, от материалното положение и накрая от това, как ще здравеят и ще се учат на ново поведение както алкохоликът, така и най-близките му – следователно и жена му.

Когато алкохоликът пие, семейните проблеми по правило се изострят. Когато спре да пие, някои проблеми могат да започнат да намаляват. Например може да се стабилизира материалното състояние, да се спре с честото викане на бърза помощ или полиция, да стихнат пиянските скандали.

Има и проблеми, които не могат да изчезнат сами след спирането на пиенето. В здравеещото семейство се появяват в началото търкания около новото разделение на задачите, задълженията и ролята. Например трезвият алкохолик жадува да влезе в ролята на баща, по-ангажиран във възпитанието на децата, докато децата предпочитат татко да не им се меси в „частните“ работи; на този фон неизбежно ще избухнат конфликти. Те трябва да бъдат решавани, като се помага на заинтересованите страни в изработването на нов модел на съвместен живот. Бащата трябва да спечели, но и децата не трябва да загубят. Лесно е да се досетим, че за постигането на такъв резултат е необходима наистина соломоновска мъдрост и голямо доверие между всички членове на семейството. Подобни компликации могат да бъдат предизвикани и от необходимостта от отказване от цялата власт в полза на трезвеещия партньор.

Със започването на трезвеенето ще се появят и нови проблеми, които все пак не засягат динамиката на семейните отношения. Могат изведнъж да „избухнат“ в сферата на интимния живот или на фона на различията във вкусовете относно прекарването на ваканцията, принципите на възпитание на децата, начина на управление на финансите или на отношението към религията или политиката. Накратко, това могат да бъдат проблеми, свързани със семейния светоглед, ценностната система и представата за „добро семейство“ и „добър брак“.

Този вид проблеми – обикновено много сериозни и трудни за решаване, се появяват предимно при връзки, които пиянството е съпътствало от началото на тяхното съществуване; в които никога не е имало „нормално“ съжителство, опиращо се на общоприети принципи. Пиянството е причинявало толкова текущи проблеми, че за забелязването на другите вече не е достигало нито време, нито енергия.

Когато пиянството е спряло, на повърхността изплуват различни въпроси, по които и преди съпрузите са се различавали, но те не са имали и понятие за това. Следователно днес те трябва да се опознават отначало и да търсят компромиси, възможности за разбирателство, а понякога просто да определят демаркационни сфери и териториите на дразнещите теми или на несъвместимите разлики. С някои от тях може да се живее, при условие че двете страни ги виждат и съумяват да ги уважават.

При проблеми от този тип се препоръчва помощта на семейната консултация или на някого, който се занимава с подобно консултиране, например различните религиозни общности или църкви.

Част 3

СЛЕД ЛЕЧЕНИЕТО

Хората, които са преминали курса на лечение в отделението за алкохолици, по правило не губят контакт с нас след завършването на терапията. Пациентите се чувстват „абсолвенти“ и започват да идват по-малко или по-редовно на срещите или просто за да поразговарят с терапевтите. Казват, че тази следболнична терапия им помага; малко по-различна е от АА, но помага.

А какво става с участниците в „срещите със семействата“? Има такива, които се приобщават и остават завинаги. Докато други ще наминат веднъж-дваж, ще попитат за нещо, ще се убедят в нещо или ще проверят – и изчезват от очите ни. Понякога срещам някого на сбирка на А1-Анон. Тогава се радвам, че ме е послушал и ми се е доверил; е, и знам, че не е сам.

„Срещите“ както винаги стават в четвъртъците. Очакваме всеки, който се нуждае от помощ, съвет, указание или просто от присъствието на благоразположени и разбиращи го хора. Радваме се на всяка добра новина, търсим решения и на евентуалните неприятности. Всичко ни се струва достатъчно важно, за да го изслушаме, да се замислим, да поговорим.

Проблемите, свързани с научаването да се живее с алкохолик, когато той прави първите си стъпки в трезвеността, са разнообразни. Те повече напомнят на нормалните проблеми и конфликти, които по-рядко или по-често възникват в брачния, семейния или приятелския живот. В здравеещите семейства с алкохолен проблем шансовете за позитивни промени са по-големи, отколкото можем да си помислим. Защото същността на трезвеенето е съзряване, засилване на своите положителни качества и работа над себе си. Терапевтичната помощ и програмата на Дванадесетте стъпки все по-широко обхващат както алкохолика, така и неговите близки. Програмата води и едните, и другите към по-голяма отговорност. При което, благодарение на мъдростта и необикновената простота на принципите, тя помага ефикасно да се простят старите обиди и да се извинят предишните провинения.

□ *Убеждават семейството, че алкохолизмът е болест и че алкохоликът не е отговорен за това, което е станало. Не мога да приема невинността на своя мъж, заради когото толкова съм изстрадала. Сега, разбира се, не пие, но винаги ще помня ударите, които той нанесе на мен и на децата. Не знам дали въобще някога ще изкупи това.*

Алкохолизмът е болест, причинена от много различни фактори; сред тях все по-често се подчертава ролята на генетичния, биологичния фактор, говори се и за психологична и социална обусловеност. Следователно никой не може да бъде отговорен за това, че е станал алкохолик. И трудно можем да си представим човек, който съзнателно, напук на себе си и на другите, е решил да стане зависим от алкохола. Това е аксиома, която трябва да се вземе под внимание.

Всеки нормален възрастен човек обаче трябва да отговаря за своите постъпки. Така че се солидаризирам с вас в несъгласието ви за „невинността“ на мъжа ви, заради когото сте изтърпели много. Съпругът няма право да наранява съпругата си, а ако го е правил, трябва да понесе последствията. В някаква степен той вече със сигурност ги понася, защото нали вие сте му ядосана.

Непрощаването на получените от вас оскърбления несъмнено е *наказание* за мъжа ви. Но помислили ли сте си някога, че до известна степен това е *наказание* също и за вас? Защото нали не само мъжът ви – в резултат от вашето парещо чувство за обида – сега живее в атмосферата на липса на топлина, усмивки и радост. Вие също. А и вашите деца. Следователно получената някога обида съществува. Станала е хронична, неизлечима, непрекъснато напомня за себе си и боли.

Казвате, че мъжът ви не пие. Бихте могли да празнувате този факт във вашето семейство, да си починете след лошото минало, да си помогнете в лекуването на някогашните рани. Да се учите да не нанасяте нови. А сега вие упорито не забравяте старите обиди, дори казвате, че мъжът ви никога няма да ги изкупи, нито вие – да му простите. За съжаление ние обикновено постигаме това, което сме решили. Следователно си помислете за това как ще изглежда животът ви след няколко години. Какви ще бъдат тези години за вас, ако никога не простите? Какви ще бъдат тези години за вашите деца?

Аз не настоявам да мислите какви ще бъдат тези години за мъжа ви. В този момент разговарям с вас, следователно най-важна за мен сте вие, а не той. И затова искам да ви убедя, че

прощаването дава най-много именно на този, който прощава, въпреки че това не става лесно. Затова никой нищо не може да ви наложи. Ще се радвам, ако се съгласите с мен поне за едно: не се заричайте, че никога няма да простите. Това вече може да бъде едно добро начало на дългия и със сигурност труден път, който имате пред себе си.

□ *Когато някога мъжът ми преставаше да пие след поредните запои, за няколко седмици беше „мек като памук“ – услужлив, съгласяващ се, направо кротък. Тогава беше най-добре вкъщи. Мислех, че след лечението той ще остане такъв завинаги. Сега изобщо не е така. Мъжът ми започна да се меси в покупките, в готвенето, непрекъснато спори за нещо с децата, а напоследък се опитва да диктува как да прекараме празниците. Понякога си мисля, че все пак го предпочитам такъв, какъвто беше, когато пиеше – беше по-малко инат и не се бъркаше в чуждите работи.*

Това ново поведение на мъжа ви доказва, че като че ли той наистина е започнал да трезвее. По време на прекъсванията между запоите той вероятно много се е срамувал и е имал ужасно чувство за вина. Затова се е държал така кротко и пасивно.

Наричаме по-дълбокия процес на промяна *завръщане към здравето* или *трезвеене*, за разлика от само въздържанието или „сухотата“ и той се характеризира именно с постепенното излизане от ролята на виновник и безотговорен човек, който няма нищо за казване вкъщи. Оказва се, че мъжът ви е способен да играе ролята на баща, съпруг, стопанин на дома и т.п. Така и трябва да бъде, а не както е било преди. Мъжът ви започва *да се намесва*, защото вече не е необходимо жената да решава всичко. Освен това той има и свои индивидуални потребности и те са също толкова важни, колкото и потребностите на останалите членове на семейството. Исква да бъде чуван и думите му да се вземат под внимание. Исква да възвърне авторитета си пред децата или да го изгради отново.

Според вас има ли нещо лошо в това? Сигурно щяхте да бъдете много щастлива, ако именно така протичаше още от началото вашият брак – най-близкият ви човек да иска да споделя с вас всичките си грижи, решения и преживявания. Наистина след години самостоятелни грижи за дома е трудно да оцените промяната; а може би е трудно изобщо да се примирите с нея. Но трудно не означава невъзможно.

Когато вашият мъж е пиел, вие сте се притеснявали. Сега, когато иска да се включи във възпитаването на децата и в къщната работа, вие пак се притеснявате. Но това са напълно различни притеснения. Позволете на мъжа си и той да има глас по въпросите за възпитанието на децата, за прекарването на свободното време, а дори и за готвенето. И моля ви, сравнете сегашната ситуация с това, което би могло да сполети вашето семейство, ако мъжът ви започне да пие отново.

□ *Дъщеря ми мина през терапия и вече от половин година не пие. Именно тук е проблемът – сега знам много малко за нея. Когато пиеше, бях в дома ѝ всекидневно. Занимавах се с внучето, защото на дъщеря ми не можеше да се разчита. И изведнъж всичко се промени. Дъщеря ми ми забрани да отивам у тях без покана, а ме кани само в неделя. И отгоре на всичко никога не е сама. Има си нови приятелки от това АА и аз, майка ѝ, на практика не мога никога да поразговарям с нея открито. Защото как може да стане това пред чужди хора? Тя ми е само една, е, и внучката ми, но практически съм отстранена, сякаш съм никой. За всичките жертви от моя страна, когато тя имаше нужда от мен, такава ли е отплата? След това ваше лечение тя стана толкова неблагодарна.*

Дъщеря ви със сигурност оценява вашата помощ, уверявам ви. Сегашното ви отдалечаване може да значи, че тя иска да ви даде шанс да си починете и да се заемете със собствените си проблеми. Вероятно и много ѝ се иска да докаже на самата себе си и на своето дете, а също и на майка си, че е голяма и може отговорно и самостоятелно да изпълнява своите задължения. Добре е, че се учи на това не сама, а с помощта на приятелките си от АА. Струва си да се оцени фактът, че те са заедно с дъщеря ви. Благодарение на тях вие можете да имате малко заслужено спокойствие, защото дъщеря ви не е сама и има кой да ѝ помага.

Съветвам ви да се радвате на неделните срещи и да се отнасяте към тях като към празничен случай за приятно прекарване на времето с хората, които толкова обичате. Струва си да се постараете внучката ви да не може да дочака кога баба ще дойде, а дъщеря ви да престане да се бои, че мама ще започне да я разпитва, контролира или поучава. Тогава тя ще набере смелост и ще започне отново да се среща само в семеен кръг, без „охраната“ от АА.

□ *Често се казва, че семейството е болно и че коалкохолизмът е същата или дори по-лоша болест от алкохолизма. Това ме обижда, защото не само не се чувствам болна, но почти дванадесет години носех на гърба си своя син и неговите две поредни семейства, докато постигнах това той да се лекува. Сега вече година успявам да го следя да не пие. Как може така да се обиждат любящите майки?*

За „болестта“ на семейството от няколко години много се говори и пише във връзка с темите, свързани с алкохолизма. Невинаги обаче се обяснява какво означава това и в какво се състои. Не смятам болестта на семейството за по-лоша или по-добра от другите болести. Тя малко прилича на самия алкохолизъм, но само малко. Впрочем няма някаква единствена болест на семейството дотолкова, доколкото са различни вариантите на смущенията, предизвикани от алкохолната болест.

Има хора, които поради алкохолизма на близките си изпадат в депресия или апатия или страдат от различни психосоматични болести (между другото от мигрена, стомашни смущения). Нима това не са болестни симптоми?

Много коалкохолици живеят в маниакалното състояние да спасяват „своя алкохолик“, с години се занимават само с него, като в същото време занемаряват всички свои потребности и желания. Това също е нездрав поведение.

Има също и хора, които въпреки алкохолизма в семейството могат да запазят дистанция, спокойствие и относително психично равновесие. Завършват училище, намират си интересна работа, радват се на живота и са удовлетворени от това, което постигат в него. Те, разбира се, не са болни.

Следователно не винаги, но по правило – в семействата, в които някой пие прекомерно, става зависим и поради това започва да си създава неприятности, свързаните с него хора преживяват стрес, напрежения, а дори изпадат в отчаяние и губят надежда. Всичко това може да стане причина за много здравословни смущения. Именно тези хора имаме предвид, когато говорим, че семейството също е болно. Но само тези хора, а не всеки, който живее с алкохолик до себе си.

□ *В началото, когато мъжът ми току-що беше завършил лечението, бях много доволна, че ще имаме нормално семейство. Поощрявах децата да контактуват с баща си, самата аз се стараех колкото можех домът ни да бъде наред. Но измина половин година и все по-често започнаха да ме обхващат смесени чувства. Нервира ме това, че мъжът ми толкова бързо забрави какво беше преди; ядосана съм на децата, че предпочитат да си играят с него, а не да бъдат с мен; скарах се с майка ми, защото също започна да взема неговата страна. Изведнъж стана така, като че ли всички забравиха колко страдах аз и чия е заслугата накрая нещо да се промени.*

Знам, че не една съпруга преживява това, което и вие. Възползвайте се от това, че децата с удоволствие си играят с баща си, и не ходете, а тичайте на сбирките на AI-Анон. Точно поради такива причини, за каквито ни разказвате, много семейства, които са преживели години пиянство, се разпадат в периода на здравеене на алкохолика.

Това става тогава, когато другият съпруг изведнъж се чувства недооценен, засенчен от блясъка на положителните промени, които демонстрира трезвеещият алкохолик. В такава ситуация има само един съвет, а именно – едновременно да се започне личностната промяна и на двамата съпрузи. Тази промяна не е еднаква за двете страни. Вашият мъж се учи отново на ролята на съпруг, баща, зет – и то, в допълнение, трезвен; докато вие можете да започнете да се учите на новата роля на съпруга – съпруга на непиещ мъж. Следователно не трябва да се опитвате да решавате всичко сама, с всичко сама да се занимавате, за всичко вие да отговаряте. Може да започнете за всеки въпрос да се съветвате с мъжа си, да го питате за мнението му и да го молите за помощ.

Дори виждам първия въпрос: днес вечерта можете да го помолите да ви помогне отново да се почувствате вкъщи необходима и ценена. Може само да ви допусне да участвате в различните удоволствия, които бащата и децата се опитват да си организират. А може да чуете от него колко е щастлив, че въпреки трудните години сте успели да спасите това, което свързва семейството. А може да разговаряте за нещо още по-различно, за което знаете или ще разберете, когато подхванете темата с мъжа си. Във всеки случай не разчитайте, че мъжът ви, майка ви или който и да било друг ще разбере за какво става въпрос, тоест ще се досети, че се чувствате недооценена и отхвърлена. Това е първият принцип за отговорността за своя живот, който се опитваме да научим тук.

□ *Моят мъж не пие от почти година, но ми се струва, че сега е по-зле от преди. Той си ходи на своите сбирки, аз на своите, привидно всичко е наред, обаче все повече се отдалечаваме един от друг. Можем ли някак си да променим това?*

Често повтарям, че трезвеността не е само въздържание. И че самите сбирки не гарантират никаква промяна. Това дава единствено работата над себе си. Както в АА, така и в А1-Анон има програма на 12-те стъпки. Стъпките са тези правила, на които се учим да си служим във всекидневния, нормалния живот – не само на сбирките. Ако сте забелязали, че се отдалечавате един от друг и това ви е неприятно, струва си да разговаряте с мъжа си. За да избегнете все пак мърморенето по принцип, пригответе си списък с конкретните предложения (не обвинения!) към вашия съпруг. Какво ви липсва в брака? Как по-справедливо да се разпределят семейните задължения? Повече секс? По-малко секс? Още едно дете? Време за вас двамата? Семейни разходки в неделя? Гости вкъщи? Ходене у приятели? Други развлечения? Развлечения само за двамата? Развлечения по принцип? Разговори за работа? А може би просто – именно разговори? С други думи, сама определете какво разбирате под „добро семейство“ и отидете с вашето виждане при мъжа си. Не се страхувайте да го помолите за нещо, което е важно за вас, и не чакайте той да се досети за това. Най-много да откаже – може би не всичко, може би само някои неща. Тогава ще имате случай да поговорите за това каква е неговата визия за доброто семейство. Може да се окаже, че му липсва точно това, което и на вас, и че имате сходни усещания. Във всеки случай нещата ще започнат да се изясняват. А вие от пасивна фигура, готова само да обвинява, ще се промените в човек, способен да понесе отговорността за своя брак.

Моята любима английска поговорка гласи: „Ако искаш да имаш приятел, бъди такъв.“

□ *Татко ми престана да пие, но е толкова нервен, че не се издържа. Винаги ли ще бъде така?*

Повишената нервност трябва да преминава заедно с научаването на новите умения, необходими на алкохолика за трезвен живот. Това обаче няма да стане автоматично само поради това, че известно време баща ти няма да пие. Той трябва усилено и системно да работи над справянето си със своите емоции. Основната промяна на поведението и отношението към нещата по правило изисква доста време. В това помага и примерът на други трезвеещи хора – в общността на Анонимните алкохолици или в терапевтичните групи за хора, намиращи се в началната фаза на трезвеенето.

Постарайте се да престанете да го контролирате вкъщи. Това може и да ви се е виждало неизбежно, докато той е пиел, но нали и тогава не е донесло очаквания ефект. Толкова повече сега трябва да позволите на баща си сам да се научи на новия начин на живот. Най-добре би било, ако всички членове на семейството се съсредоточат всеки над своите задължения и да престанат да се занимават с бащата и с неговия напредък в трезвеенето.

Практически съвет за теб във връзка с нервността на баща ти: не обръщай на това прекалено много внимание и не се бой; учи си уроците, срещай се с приятели, помагай вкъщи, чети книги, играй си на улицата, спортувай, но преди всичко не изпадай в нервни настроения. Запиши си датите и адресите на срещите на Alateen и ако настроенията на баща ти продължават да ти пречат, иди там и поразговаряй с връстниците си. Alateen е анонимна общност на младите хора, които живеят в семейства с алкохолен проблем.

□ *След лечението жена ми стана непоносима – започна да „покръства“ всички около себе си. Радвам се, че децата отново си имат майка, а аз – жена и стопанка на къщата. Но повече не мога да слушам тези непрекъснати поучения и напомняния за Бог, молитви, медитации и висша сила. Забелязах, че напоследък даже престанах да обичам да си бъда вкъщи, макар че по природа винаги съм си бил домошар. Как да не я обидя, а същевременно да я накарам да ме остави на спокойствие?*

Разказахте ни за типичната ревностност на неофита, характерна за човек, приел новото учение и усърдно огласящ новата „вяра“. Но неофит ние можеш да бъдеш дълго време. Да се надяваме, че с времето отношението на жена ви към програмата на АА, възраждането на духовността и другите позитивни открития ще се промени – ще стане по-малко емоционално и по-делово. Тогава ще ви остави на мира. Впрочем можете да поговорите откровено с нея и да я помолите да промени тези „дежурни теми“. Или просто сам да насочите разговора към други въпроси.

□ *Дъщеря ни сега е на 18 години. Когато тя беше в пубертета, мъжът ми премина през най-лошия период на болестта си. Тогава се стигаше до страшни сблъсъци между тях. После мъжът ми започна да трезвее в АА и сега вече 2 години не пие. Струва ми се, че се е променил много. По-малкият ни син е в добри отношения с него дори като че ли в по-добри отколкото с мен. Докато дъщеря ни не е забравила различните прегрешения и въобще не признава неговия авторитет. Мъжът ми някак си се примирява с това, но аз се безпокоя за нея. Замислям се дали поради тази причина в бъдеще тя няма да има никакви проблеми.*

Може и да има. Възрастните деца на алкохолици често носят през целия си живот бремето на проблемите, които са започнали в детството им. Обаче може да им се помогне.

Осемнадесетгодишното момиче може да се възползва от помощта на А1-Анон или от по-големите тийнейджъри от Alateen; може да участва и в срещите на Възрастните деца на алкохолици (ВДА): терапевтични или за взаимопомощ. Вече има такива групи към някои центрове за лечение на алкохолизъм и за семейна помощ. Понякога и на нашите срещи идват по-големите деца на сегашните или на предишни пациенти и тогава разговаряме за техните проблеми. Но както се досещате, всичките тези форми на помощ могат да се предложат единствено на някого, който иска да се възползва от тях. Понякога помага и прочитането на книга, от която може да разбере нещо за себе си. Книги за възрастните деца на алкохолици вече са достъпни и в Полша.

□ *Мъжът ми не пие от няколко десетки месеца. Ходи на сбирките на АА и в клуба. Аз ходя на А1-Анон. Но не ми е добре. Знам, че мъжът ми се среща с друга жена, с която се е запознал по време на лечението. Веднъж ми каза, че „й е необходим, защото тя си няма никого.“ Чувствам се все по-унижена и неспокойна за нашия брак. Искам да прекъсна тяхната връзка, но не знам как.*

Проблемът за брачния триъгълник не е запазена марка за семействата с алкохолен проблем, макар че трябва да си признаем, че се появява доста често в тях.

Самият факт, че алкохоликът ходи на сбирки на АА и пази въздържание, още не е гаранция, че веднага ще започне да живее достойно и никого няма да оскърби. Също както и участието в А1-Анон не гарантира уменията да се справяме с всички емоции и житейски трудности.

Мисля, че вашият проблем е за центъра за психологична семейна помощ. Във всеки случай не бих го включвала към нещата, непосредствено свързани с трезвеенето на мъжа ви. Еwentуално бихте могли да накарате съпруга си да срещне тази самотна жена с общността на АА. Поне ще имате още една възможност да повдигнете тази тема. От разговора може и да възникне нещо.

□ *Откакто мъжът ми се завърна от терапията, животът ни като цяло се подобри с едно изключение – мъжът ми избягва близост с мен, а аз не искам да му се напращам. Така обаче не ми е добре и се притеснявам какво ще бъде по-нататък.*

Компликациите със сексуалното общуване са доста чести в алкохолните семейства. А и алкохолизъмът сам по себе си предизвиква проблеми или изостря тези, които по-рано са съществували при единия или двамата партньори. Различните неприятности се появяват обикновено в началото на трезвеенето; през първите няколко седмици, а понякога и месеци.

При мъжете в този период може да се появи временна импотентност или страх от непълно сексуално функциониране. Това е достатъчно, за да повлияе на сдържането на сексуалната активност. Обикновено обаче след известен период на напрежение и несигурност проблемите изчезват, за което много помага участието в АА. Защото на сбирките на АА цари огромна искреност и хората, особено тези, които са по-напреднали в трезвеенето, споделят своя опит. Следователно новакът бързо разбира, че неговите собствени проблеми не са нещо изключително и че най-вероятно скоро ще отминат, а ако не, то ще има с кого да разговаря за тях, да разбере какво да прави, към кого да се обърне.

Понякога е необходима специализирана помощ, например посещение на сексолог, дори и само за това той да изключи органичните причини на смущението и да препоръча подходяща форма на терапия.

Толкова най-общо по повдигнатия въпрос. Ако мъжът ви избягва близостта по-дълго време, трябва да го попитате за причината. Възможно е, знаейки дори само толкова, колкото си казахме преди малко, да можете да му помогнете. Може да се обърнете за помощ и към семейната (или брачната) консултация.

□ *Мъжът ми не пие единадесет месеца. Най-неприятните проблеми изчезнаха, но с един не мога да се справя. Той работи на половин щат в едно училище и заплатата му, разбира се, не стига да се издържа. Имаме три деца, най-малкото от които е на 5 месеца. Аз се занимавам с къщата и не мога да ходя на работа. По какъв начин да го мобилизирам, че да се почувства по-отговорен за семейството и да започне да печели повече?*

Не смятам, че този въпрос засяга изключително семействата с алкохолен проблем. Често се случва чувството за отговорност към семейството да не е разпределено равномерно между членовете му. Следователно трябва да се направи по-справедливо разпределение на задачите.

Първо, трябва да се научим по-добре да се разбираме, тоест по-ясно да изказваме на близките си нашите потребности и желания, а също да се научим да ги изслушваме, за да знаем какви са техните желания, потребности и очаквания от нас.

Второ, струва си да се научим на изкуството да преговаряме, тоест разговор, настроен за постигане на разбирателство в резултат на компромис. Преговори могат да водят най-добре страни, които имат какво да получат една от друга и какво да дадат. Именно това е предпоставката страните да могат да отстъпват от своите позиции в името на нещо, което не искат да изгубят или което желаят да спечелят.

Представям си, че можете да се договорите с мъжа си да отдели по няколко часа седмично за даване на уроци. Ако не се съгласи на това, може да му предложите през тези няколко часа вие да работите (напр. да давате уроци, да гледате нечий деца), а през това време той да поеме домашната работа, която сега вие вършите.

В резултат от преговорите ще разберете взаимните си очаквания. Възможно е не само вие, но и мъжът ви да има нещо за казване. Какво? Това в този момент не можем да предположим. Поставянето му пред избора: „*работиш малко повече или сам переш и гладниш, а аз през това време работя*“ – може да му помогне да вземе решението, за което вие настоявате.

Това, че мъжът ви от единадесет месеца ходи на сбирки, работи над програмата на АА и се среща с други трезвеещи в общността на АА, би трябвало да улесни разбирателството по този въпрос. Все пак в АА хората се учат да изразяват своите преживявания и да изслушват другите, като взимат под внимание чуждите потребности.

□ *От приключването на болничното лечение минаха 8 месеца, а нашият син продължава да не работи. По-точно не си търси работа. С помощите му и с нашите пенсии не можем да се издържа и тримата. Вече изхарчихме почти всичките си спестявания. Как да го мобилизираме и същевременно да не застрашим трезвеността му?*

Моля да погледнете на проблема по следния начин – ако синът ви започне да печели и вие бъдете по-малко загрижени, то всички ще се почувстват по-добре. И преди всичко синът ви. Следователно не бих отлагала повече и за момент разговор на тази тема. Това не означава, че синът ви моментално ще си намери някаква работа, от която ще бъде доволен. Ако поиска, можете да го поддържате морално в търсенето на работа, но ако не иска, оставете го да търси самостоятелно. Във всеки случай синът ви трябва колкото се може по-бързо да започне да печели, ако не на постоянна работа, то поне временно. По-рисковано от гледна точка на неговата трезвеност е да стои в този вакуум, още повече че скоро във вашето семейство ще започнат и финансови проблеми. По-лесно е да си търсиш работа, когато имаш известно психично равновесие, отколкото под натиска на пълното изчерпване на средствата за живот. Моля да представите тези аргументи на сина си спокойно и делово, като избягвате всякакви обвинения щом като досега сами сте го предпазвали от трудностите на самостоятелното печелене на пари. Този проблем може да стане първата възможност да споделите с големия си син част от отговорността за живота на вашето семейство.

□ *Скоро чух в едно радиопредаване, че трезвеещият алкохолик трябва да поставя на първо място себе си. Това не е ли егоизъм?*

Някои говорят за „здрав егоизъм“. Става въпрос за това, че алкохоликът трябва да се грижи за себе си и за своите потребности повече от другите. Общността на АА го конкретизира в програмата HALT*. В нея става въпрос трезвеещият алкохолик да не бъде гладен, ядосан, самотен и уморен, следователно да не се намира в такова състояние, което ще го отблъсне от по-нататъшното трезвееие и с това ще доведе до рецидив на болестта.

* Hungry (гладен), Angry (гневен), Lone (усамотен), Tired (уморен). (Бел. прев.)

За да помогнеш на алкохолика да живее без алкохол, трябва наистина да разбереш неговото мислене, чувства, комплекси. А му се препоръчва да се среща с такива алкохолици като него, които също имат своите проблеми и също се нуждаят от помощ. Това не е ли порочен кръг?

Най-доброто доказателство, че участието в движението за взаимопомощ помага в поддържането на трезвеността, е постоянно нарастващият брой трезвеещи в АА алкохолици. Това е необорим факт, потвърден от повече от половинвековното развитие на движението на АА. За да помогнем на алкохолика да живее без алкохол, изобщо не е необходимо – както казвате – „наистина да разберем неговото мислене, чувства, комплекси“. Това разбиране не помага особено на алкохолика. Понякога, направо парадоксално, може да му помогне в пиенето; защото щом като някой го разбира, то в някакъв смисъл се съгласява с причините за пиенето. И именно това е порочният кръг.

Докато това, което един алкохолик може да даде на друг, е приемането, уважението, подкрепата, надеждата, конкретните начини за решаване на трудните ситуации и още много такива ценности, които са плод на съвместия опит. Но може би най-важното от това, което алкохолиците си дават един на друг, е опрощаването. В АА цари искреност, по-голяма от която и да било общност на света. Как си мислите, защо? Там никой никого не осъжда, не оценява, не праща на покаяние, не отблъсква, не наказва. Това, струва ми се, е най-големият дар, който алкохолиците получават – и могат да предложат – като се срещат с други алкохолици.

В това, че едни хора, нуждаещи се от помощ, могат да помагат на други, нуждаещи се от същата тази помощ, алкохолиците не са изключение. В Полша има общности за взаимопомощ от родители на деца, нуждаещи се от специални грижи, от млади наркомани и болни от диабет, общности на хора с проблеми с преяждането, от „амазонки“ (жени след мастектомия) и от възрастни деца на алкохолици. По света тези общности са значително повече и много от тях се основават на програмата на Дванадесетте стъпки на АА, съдържаща тайната на постигането на съзряването.

Карат мъжса ми да ходи на сбирките на АА всекидневно в продължение на три месеца, а после – по няколко пъти седмично. Това няма ли да го направи зависим от тези сбирки?

От клиничната практика става ясно, че тези пациенти, които след терапията на зависимостта ходят често на сбирки на АА, бързо си намират доверен спонсор и започват да прилагат в живота си програмата на Дванадесетте стъпки. По-рядко имат рецидиви на болестта и решително по-добре се справят с проблемите в личния и професионалния живот. Ако дори този стил на живот започне да създава своего рода зависимост, то тя е безвредна.

Мъжът ми никога вече ли няма да може да пие?

Ако е зависим от алкохола дори и при дълго въздържание е по-добре да не се опитва да започва отново. Знаем много случаи на неуспешни опити за връщане към контролирано пиене. Ако дори за известно време такъв човек успява да пие само по чашка – в компания, умерено, накрая необходимостта от пиене се увеличава и постепенно се възвръщат характерните симптоми на неконтролираното пиене. Продължителното въздържание отстранява повечето от симптомите на алкохолната болест, но подновяването на пиенето най-често отново ги връща и в допълнение ги засилва.

В академичните дискусии понякога се обсъжда дали алкохоликът може да се върне към контролирано пиене. Тогава отговаряме: възможно е и да е така. Възможно е един алкохолик на сто дори на десет да се научи да пие умерено. Само че кой е този един от всичките? Тъй като не знаем това, няма да рискуваме здравето и живота на другите, като казваме да опитат след няколко години (впрочем дали някой знае след колко) отново да пие. Именно затова приемаме принципа, че алкохоликът няма да може вече никога да пие.

Ще добавя, независимо от това, че приемаме този принцип, не го огласяваме на всяка крачка нито на пациентите, нито на семействата. Самите алкохолици, които са успели да трезвоят трайно, са измислили значително по-добър принцип: мисли за това да не пиеш днес, а не – никога. Оказва се, че, първо – е по-реално и изпълнимо, и второ – по-лесно да се приеме.

Не съм съгласен, че с изпиването на една чашка може да се прекрати трезвеността. Какво ще кажете за това? Смятам, че снахата иска да има въщи абсолютна власт и затова плаши сина ми да не ни идва на гости. А аз бих го почерпил една чашка.

Ако синът ви има намерение да живее във въздържание, то еднократното пиене означава прекратяване на трезвеността. Ако можеше да бъде иначе, това щеше да означава, че той не е имал алкохолен проблем. Докато той има този проблем. Няколко десетки години той е пил непрекъснато, неконтролирано, имал е дълги запои, изгубил си е здравето, неколккратно работата и много, много други важни неща в живота си.

Многократно се е опитвал да пие само по чашка, но това почти винаги е завършвало с поредния пиянски запой, а напоследък и с пребиваване в болница. Синът ви е признал, че безвъзвратно е изгубил контрол над алкохола и че единственият изход за него е пълното въздържание. Жена му също е осъзнала това. И двамата искат той да успее. Затова предпочитат да не ви идват на гости, защото може да стане точно това, което казвате: да го почерпите една чашка.

Следователно ако много искате да се срещате със сина си, моля да му обещаете, че няма да го черпите с алкохол, да пиете пред него и да го карате да пие. Уважавайте решението му да престане да пие. Улеснете го, а не го затруднявайте да се придържа към това решение. Гордейте се със сина си. Той е имал толкова смелост и разум, че е решил да здравее от алкохолизма. А на снаха си си струва да благодарите, че иска да му помага в това.

Може ли зависим свещеник след лечението на алкохолизма си да пие вино по време на литургия?

Ако някой е зависим, дори и най-малкото количество алкохол може да причини „навиване на спиралата“ – възбуждане на необходимостта от пиене. Следователно свещеникът трябва да получи от своето паство съгласие да провежда ритуала с гроздов сок.

Планираме с мъжа си неколкоседмична екскурзия с корабче. Опасявам се, че пиенето на алкохол тук ще бъде на дневен ред. Трябва ли да се откажем от пътешествието?

Зависи от колко отдавна мъжът ви е престанал да пие и как работи над своята трезвеност. Особено съществено е второто условие. Но продължителността на въздържанието също им значение. В началните седмици пребиваването сред пиещи би било рисковано. Най-важните причини за „провал“ са: физическата достъпност на алкохол, прекалено многото свободно време и, разбира се, липсата на сбирки на АА или контакти с други непиещи алкохолици. Започващият здравеенето алкохолик трябва да избягва трудните за него ситуации.

Ако някой е трезвен вече толкова дълго, че се е научил ефикасно да отказва на досадниците да го черпят с алкохол, знае и прилага начините как да се справя без алкохол със стресовите, фрустрациите и скуката и дотолкова е променил своето отношение към алкохола, че вече не се оплаква от съдбата, че не може да пие контролирано – той не трябва на всяка цена да избягва компаниите на пиещи.

В книгата си *Лечение на алкохолиците* Стефани Браун твърди, че през първите две години на въздържание алкохоликът се намира във фаза, определяна като „начало на здравеенето“. Това, разбира се, е много обща оценка. Две години особена предпазливост са във всеки случай напълно безопасният минимум за повечето алкохолици, дори за тези, които са били най-тежко засегнати от зависимостта.

Веднага след завършването на терапията мъжът ми трябва да отиде да работи в чужбина. Поиска ми съвет дали да остане, или да замине, а самата аз си нямам и понятие кое ще бъде по-доброто за него?

По-добро за здравето му ще бъде да отложи заминаването за толкова дълго, че да може да се научи спокойно и без стресове да функционира в трезво състояние независимо от ситуацията, обкръжението, своето психично състояние и това на околните. Промяната на обкръжението, работата и условията на живот абсолютно сигурно в началото ще бъдат стресиращи фактори. Следователно ще е по-добре, ако мъжът ви има зад себе си повече опит в трезвия живот, преди да се окаже сам, далече от дома, в чужда страна, без контакти с най-близките си.

В АА се препоръчва да не се вземат никакви жизнено важни решения в първата година на трезвеност. Защото е нужно време, за да се започне наистина трезво да се оценява кое е важно, добро, мъдро и в хармония с най-дълбоките вътрешни убеждения.

Подчертавам, че отлагането на заминаването е препоръчително от гледна точка на здравето на мъжа ви и на неговото трезвеене. Със сигурност съществуват и други аргументи и мнения, които може и трябва да се взимат под внимание. Мисля, че изказаните аргументи ще ви

помогнат да вземете общо решение, защото, разбира се, не ви съветвам да нареждате на мъжа си какво трябва да прави.

Мъжът ми престана да пие преди една година, когато лекарят му откри сериозни увреждания на черния дроб, причинени от десетките години злоупотреба с алкохол. Вярно ли е, че по време на въздържанието черният дроб може да регенерира? Колко време е нужно за това? И дали тогава мъжът ми ще може от време на време да пие по чашка-две?

Специалистите твърдят, че черният дроб не регенерира, но това зависи от степента на патологичните изменения. Животът показва, че много тежко болни алкохолици получават рязко подобрение на здравословното си състояние след отказване от алкохола. Ако мъжът ви е счумял напълно да престане да пие под влиянието на лекарската забележка, значи сте случили на прекрасен лекар с необикновена дарба да убеждава. Така че нека мъжът ви да поразговаря с него на тема евентуалното пиене за в бъдеще.

За четири месеца въздържание мъжът ми напълня с 10 килограма. Нищо чудно, защото дори нощем става и си взема нещо за ядене от хладилника. Скоро бяхме на почивка, по време на която буквално през цялото време ядеше. Малко се безпокоя, защото това не е здравословно. Трябва ли да реагирам по някакъв начин, или да го оставя на мира?

Споделете с него безпокойството си. През първите месеци на трезвеене прекомерният глад е честа реакция на занемарените биологични потребности на организма в периода на пиенето. Това понякога е и начин за успокояване, особено в състояние на фрустрация или емоционална възбуда (напр. апетит за сладко). Някои напълняват малко и поради спирането на алкохола, който дотогава е участвал в процеса на обмяната на веществата. И най-накрая, наддаването на тегло може да е признак на редовен начин на живот.

Аз засега не бих се притеснявала от 10-килограмовото напълняване, но си струва да се обърнете по този въпрос към лекар диетолог.

Въпреки че изминаха два пълни месеца от завършването на терапията, мъжът ми продължава да се чувства зле. Оплаква се от безсъние, болки в корема и мускулите, унил е и нищо не го радва. Не иска да отиде на лекар, защото казва, че му е забранено да взема лекарства. Как наистина стоят нещата с тези лекарства?

Трезвещият алкохолик не може да приема някои лекарства, за да не стане зависим от тях. Това са успокоителните, сънотворните, болкоуспокояващите медикаменти. Забранено му е и да използва лекарства, в чийто състав има алкохол. Като се обърщате към лекар, задължително трябва да го информирате за зависимостта на мъжа си.

Ако вие не успеете да склоните мъжа си да отиде на лекар, може да го склони някой друг, на когото доверява своите неприятности. За този конкретен проблем, засягащ здравословното състояние и самочувствието на мъжа ви, можете да помолите за помощ някой от семейството, познатите или приятелите му от групата на АА.

Истина ли е, че алкохолиците не могат да пият никакви лекарства, дори аспирин или сироп за кашлица?

Всички лекарства имат странични ефекти. Към някои освен това можеш да станеш и зависим. По принцип не трябва да прием лекарствата безконтролно и без да е крайно необходимо. Дори и аспирин.

Когато някой казва, че „алкохоликът не трябва да пие лекарства“, най-често има предвид да не приема никакви лекарствени средства без лекарска препоръка. Разбира се, задължително трябва да се избягват тези със съдържание на алкохол и тези, от които може да станеш зависим – с успокоително, обезболяващо или сънотворно действие.

Четох, че човешкият мозък произвежда собствен морфин. Има ли връзка между алкохола и въздействието на този морфин на мозъка?

Възможно е и да има. Алкохолът, подобно на морфина, може да подобрява самочувствието и да обезболява. Неврофизиологичните изследвания на мозъка показват, че под влиянието на

физически усилия, стрес или болка в мозъка се образуват ендорфини – химични субстанции, много приличащи на морфина. Експериментите, проведени с животни, позволяват да допуснем, че ендорфини могат да се образуват и тогава, когато продуктите от преработването на алкохола влизат в реакция със създаваните от организма невротрансмитери*. Не е изключено някои да стават зависими от алкохола поради дефицит на естествено създавани ендорфини. В техния случай алкохолът позволява недостигът да се допълва „отвън“. У тези хора се появява трудно за постигане по друг начин подобряване на самочувствието и те посягат към алкохола по-често, пият повече и може би затова стават зависими. Всичко това обаче са предположения – още няма пълна яснота по този въпрос.

□ *Има ли нещо такова като **личност на алкохолика**? Какво става с нея след спиране на пиенето?*

Алкохолът принадлежи към т.нар. психоактивни вещества. Като въздейства химично на работата на мозъка, алкохолът се намесва в естествените процеси, променяйки за момента настроението, самочувствието, психичното или емоционалното състояние.

Именно по този начин алкохолът (както впрочем и другите психоактивни вещества) понякога става „лекарство“, напр. против плахост, тремор, притеснение, яд, страх, несигурност, желание да бъдеш приет от някой значим човек, страх от отхвърляне, а също и против скука, умора, неуспех, депресия, тъга, чувство за безнадеждност или обида, вина, безсилие срещу насилниците. Мисля, че не сме изброили всички състояния, в които облекчение може да донесе тази „моментна промяна на настроението“ след изпиването на подходящо количество алкохол.

Хората започват да пият, когато намират в алкохола успокоение, облекчение и удоволствие. С други думи, когато той им носи някаква полза. Следователно би било голямо опростяване, обиждащо и напълно фалшиво, усилието да залепим на някого етикета – личност на алкохолика. Алкохолиците, които срещаме в лекарските кабинети, в центровете за лечение на алкохолизма, на сбирките на АА – са толкова разнообразни от гледна точка на своята личност, колкото всички останали хора. Това впрочем се вижда и сред алкохолиците, които са престанали да пият много отдавна и са се освободили от маниакалната тъга за алкохол.

□ *Има ли нещо такова като **личност на съпругата на алкохолик** и **личност на съпруга на алкохоличка**? И има ли между тях разлика?*

Няма нищо по-лошо от залепването на *етикет* на някого. Преди всичко поради това, че този тип *обозначаване* затруднява дадения човек да се промени по какъвто и да било начин.

Дали у съпруга и у съпругата реакцията към алкохолизма на другия е сходна, или различна? От много изследвания по тази тема, провеждани главно в САЩ, става известно, че съпрузите на алкохолици, без значение от кой пол са, преживяват подобни чувства: срам, разочарование, озлобление, обида, чувство за вина, разочарование, апатия, чувство за превъзходство по отношение на пиещия и чувство за малоценност по отношение на другите хора. Но същите тези изследвания показват, че подобните чувства предизвикват у жените и мъжете понякога противоположни начини на реагиране и справяне с неприятните емоции.

Жените показват тенденция към по-голяма свръхопека и самоотверженост, а мъжете са по-нетърпеливи и себелюбиви. С други думи, жените остават до своите мъже алкохолици, поемайки върху себе си все по-голяма тежест, при което по-дълго крият фактическото състояние на семейния живот. Докато мъжете относително рядко приемат ролята на загрижени бавачки и по-често се оттеглят от връзката. В семействата с пиещи жени занемарените от тях задължения по-често се поемат от други жени – например от най-голямата дъщеря, от свекървата или от майката на алкохоличката.

Следователно има разлика в поведението на жените и мъжете, засегнати от един и същ проблем, но тя не произтича от разликата в личността на коалкохолиците от мъжки и женски пол. Защото точно такова правило се среща и в семействата, където няма алкохолизъм, но има например някой страдащ от друга хронична болест или изискващ по-специални грижи. Следователно аз си мисля, че тук не става въпрос за някакъв тип личност, а за утвърденото от културата разпределение на ролите в семейството и обществото. И че повечето жени, така както повечето мъже в нашия културен модел, са обединени от някои общи черти. Жените по правило са по-добре подготвени за понасят насилие и обиди, а мъжете – да се държат агресивно (тоест

* Съществуващи в организма субстанции, които участват в предаването на импулсите в нервната система. (Бел. пол. ред.)

решително да реализират своята воля и намерения), да се защитават от всякакъв вид принуда, емоционална, физическа, икономическа злоупотреба и т.п.

Струва си да се обърне внимание на още един аспект на проблема. В А1-Анон обикновено участието на мъже е незначително. На нашите срещи също идват по-малко мъже, отколкото произтича от пропорцията пациентки – пациенти в отделението. Вероятно в кризисните ситуации мъжете имат по-големи трудности с молбата за помощ и с показването на своята безпомощност. Това представлява потвърждение на наложения в нашата култура позитивен модел на „истинския мъж“. Което съвсем не означава, че мъжете не страдат и умеят да се справят сами. Повече боледуват и по-бързо умират – и това именно е цената, която плащат за запазване на привидна твърдост. Все повече млади мъже, особено в другите страни, днес започват да признават, че цената за постоянното поддържане на привидността определено е прекалено висока. Там мъжете и жените поравно участват в А1-Анон.

Може ли да се говори за личността на детето на алкохолика?

По тази тема вече са написани няколко десетки книги. В Полша също са достъпни някои заглавия от тях – оригинални или преводи от английски. Те се отнасят не за някакъв единствен тип личност на възрастните деца на алкохолици (ВДА), а по-скоро за различните проблеми, често появяващи се при тези, които са раснали в семейства с алкохолен проблем.

Класическите типове на деца на алкохолици са: *Героят* (наричан още Свръхотговорно дете), *Жертвеният козел*, *Ангелчето* (или Невидимото дете) и *Клоунът* (или Играчката). Когато преди няколко десетки години Клаудия Бляк в книгата си *It will never happen to me* (Това никога няма да ми се случи) за пръв път въвежда този тип класификация, Америка се шокира от откритието. Проблемът с класификацията започнал след известно време, когато много хора – които никога в живота си не са имали работа с баща алкохолик нито с майка алкохоличка – започнали да разпознават в тези групи себе си. Не стига това, ами и много хора се разпознавали не в една, а във всичките типове по малко.

Сега говорим много за някои комплекси от качества, които могат да се наблюдават по-често при децата на алкохолици, но вече не смятаме, че те са резервирани само за тях. Всичките проблеми на родителите се отразяват на децата. Алкохолизмът, разбира се, също. Но например много подобни качества се формират у деца, един от родителите на които страда от каквато и да било друга хронична болест, правеща невъзможно да се изпълняват майчинските или бащинските задължения.

Съществува обаче възможност за промяна на тези схеми на поведение и реакции, заучени в детството. Възрастните деца на алкохолиците могат да се учат да развиват в себе си качества, които не са били формирани в детството. Благодарение на специална терапия и на взаимопомощта *Свръхотговорното дете* може да се научи да си играе и да си прощава грешките; *Жертвеният козел* може да не позволява да бъде наказван за чуждата вина и да започне да защитава своите права; *Ангелчето* може да стане смело и видимо, а *Клоунът* може да престане да обръща всичко на шега, да се влюби сериозно и да стане възрастен човек.

В какво се състои здравеенето на семейството, когато алкохоликът престане да пие?

В подобряване качеството на живота. То, разбира се, е съставено от много обстоятелства, които съвсем не са еднакви за всички семейства. Най-общо може да се каже, че в здравеещото семейство намалява стресът и се увеличава спокойствието. Това е свързано с едно доста просто правило: хората стават по-малко мрачни, престават да се страхуват, има все по-малко злоба, обиди, обвинения и взаимни претенции, а все повече вяра, надежда, приятелство.

Струва си да добавя, че всичко това рядко става автоматично, единствено поради факта, че алкохоликът е престанал да пие. За да здравее семейството, всички трябва да дадат от себе си. Много помага опрощението. Помага и променянето на собствените си недостатъци, а не на чуждите, и развиването на своите качества, а не на нечий други. А на тези, които имат чувство за хумор, то също е много полезно.

Част 4

ДА ПРОСТИШ

В предишните глави обсъждахме много теми, засегнати на нашите срещи със семействата в Института по психиатрия и неврология във Варшава. Проблеми, засягащи не само същината на зависимостта и не само как да разбираме “своя” алкохолик. Обсъждахме как да помогнем на самите себе си – членовете на семейството, на близките; на съпрузите, съпругите и децата или на родителите, сестрите и братята на алкохолиците; как да прекъснем този лош период на получаване и отговаряне на удари – морални, а често и физически.

С алкохолен проблем в семейството животът не може да бъде сигурен и спокоен. Това го знаят всички, които са имали такъв живот. Но дали той въпреки това не може да бъде пълноценен, богат, творчески, тоест – щастлив? Някои от нас вече знаят, че може.

Много зависи от самите нас. Също го знаем, макар че не винаги искаме да се съгласим с това. Следователно, за да се научим да живеем – било с продължаващ да пие, или с възвръщащ се към здравето алкохолик – се нуждаем от определени знания. Те се състоят от много елементарни сведения за самата болест, която толкова не прилича на болест, че някои продължават да я мислят за слаба воля, лош характер, злоба, асоциалност на личността и дузина други недостатъци. Бъркат я членовете на семейството, бъркат я лекарите и психолозите, изследователите, духовниците, началниците в работата, съдиите и прокурорите, държавните власти – следователно като цяло голяма част от обществото.

За да може алкохолизмът по-рядко да се приема като недостатък, трябва да разберем с какво се характеризира той именно като болест. Трябва да признаем – това е странна болест; срамна и коварна, развиваща се по-скоро постепенно, често приемаща формата на бунт срещу обществото, по-често обаче, макар че не винаги можем да го забележим – срещу самия себе си. Алкохолизмът е такава болест, която не се примирява със себе си. Самоотрича се, бяга от себе си, сама се преструва, че не е болест. Болна болест. Затова не трябва да се ядосваме, когато някой я бърка с лош характер. Като че ли алкохолизмът има лош характер. Какво да се прави – така е.

Нашата работа е да видим какво наистина се крие под привидностите. Алкохолизмът е болест също без вина (или също с вина) както ангината, която можеш да хванеш, като ходиш в студа без шал, или коронарна болест, която най-често напада нежелаещите да спортуват любители на тлъстото свинско; така от алкохолизъм заболяват тези, които обичат да разтоварват напрежението си с чашка.

Алкохолизмът се свързва или се идентифицира с лошия характер не без причина. Прекаляването с алкохола отнема разума, деформира мисленето, преценките и способността за вземане на решения за своите действия. Алкохолизмът прави умните глупави, добрите – зли, чувствителните – безчувствени, нежните – груби, плахите – агресивни.

Като че ли никъде другаде не може да се види толкова насилие, изневери, обиди, липса на уважение, пренебрежение и унижения, отколкото в алкохолните семейства. Никъде другаде няма толкова взаимно провокирана несправедливост, освобождавана от желанието за отмъщение, поради паника, страх, обезверяване, разочарования и натрупващи се обиди.

Алкохолизмът обаче все пак може да бъде победен. Благодарение на Анонимните алкохолици вече е известно, че тази болест може да бъде възпрана. Знаем за това, защото във всеки по-голям град, а и в много малки, всекидневно или няколко пъти в седмицата се събират стотици, а скоро сигурно ще бъдат и хиляди, трезвеещи алкохолици. Някои от тях са останали сами поради порока си, но другите имат семейства. Разбити, осакатени, болни – но ги имат.

Тези, които не пият, непрекъснато питат своите спонсори от АА и терапевтите си от центровете или отделенията за алкохолици как да поправят причинените неправди, как да обезщетят, да изплатят дълговете си от миналото. На мнозина това се удава удивително бързо. Така, сякаш вкъщи ги очаква загриженото и въпреки всичко любящо семейство. Някои обаче не успяват. Тяхната трезвеност не помага да се заглуши ехото от старите бури. Разбира се близките ги обичат, но продължават да страдат от предишното насилие и преживените неправди.

Около тях се затваря омагьосаният кръг на продължаващите да болят обиди, непрекъснато подновяваните обвинения и постоянната принуда за усещане на чувство за вина. Неправдата живее като хидра със сто глави, които порастват отново след всяко отсичане. В такъв дом няма надежда за спокойствие. Алкохоликът се измъчва от желанието да промени това, което не може

да бъде променено, тоест миналото и предишните постъпки. Случва се и двете страни да очакват една от друга това. Хората не гледат напред, а се потапят в спомени от миналото. Затъват в тресавището. Гледането назад затруднява движението напред, прави невъзможен избора на пътя към нещо ново, по-добро, по-различно от това, което *е било преди*.

Докато работех с пациентите и с техните семейства, забелязах, че потиснатата обида, непрежалимото, неизвиненото оскърбление най-много затрудняват *трезвеенето* или *завръщането към здравето*. А може би съм забелязала това още по-рано в самата себе си и в своето семейство? Днес разбирам здравеенето като разчистване на пътя към тези, които някога сме обикнали. Но го правим, освободени от тежестта на претърпените от тях неправди. Оттук е и името на тази книга. Защото по този път преди всичко е важно **ДА ПРОСТИШ**.

ЗА НЕПРАВДАТА

Не познавам нито един човек, който поне веднъж да не е бил онеправдан от някого. По-добре да кажа, че не познавам никого, който не е бил нараняван многократно от другите. Повечето рани заздравяват от само себе си, като оставят обида, но неголяма, простима, която доста лесно забравяме и можем да продължим напред, сякаш нищо не се е случило.

Случват се обаче и непростиими обиди. Тях не можем просто да забравим или игнорираме, защото имат дълбоко личен характер и променят за постоянно оскърбения човек. Неправдата може да стане непростима, когато ни предава някой, в когото вярваме, който ни е много близък и ако неправдата разтърсва в морален смисъл и засяга базисната система от убеждения на онеправдания.

ЗА ПРОЩАВАНЕТО И НЕПРОЩАВАНЕТО

Най-многобройни страдания ни причиняват войните, водени в най-интимните междуличностни връзки: между съпрузи, между деца и родители, между приятели и между любовници. В истинските войни се нараняват враговете, които по принцип се ненавиждат; във войната между близки насилието и неправдата се пораждат от любов, преплетена с други чувства. Неправдите, причинени от тези, които обичаме, са най-непростиими.

Случва се хората да не поправят това, което се е разрушило между тях. Опитват се просто да продължават по пътя си или се мъчат да забравят; но дали наистина можем да забравим непростимата обида? Това става така, когато не знаем, че единственият начин да поправим неправдата е прощаването. То е начин да се освободи виновникът от капана, в който го затваряме, когато ни причини болка. Но това не е никак лесно – това е едно от най-трудните начинания. Едни искат, но не могат да простят, други не знаят, че трябва да се постараят да го направят.

Непрощаването като вид отмъщение – казват някои – е поредният акт на озлобление. Светът би ставал все по-мрачен – а не приветлив; все по-враждебен – а не безопасен. Ненавистта и отмъстителността пораждат все повече враждебност и злоба. Извинението умножава количеството зло между хората. Когато някой не прощава на своя оскърбител, подхранва злото. В крайна сметка това влияе отрицателно и на самия него.

ОНЕПРАВДАНИТЕ СЕМЕЙСТВА

Всеки четвъртък разговарям с хора, обединени повече или по-малко от осъзнаването чувство за причинени неправди. Доколкото от среща на среща виждам как тези обиди се натрупват все повече и повече, за мен става ясно, че лечението на зависимостта в най-добрия случай може само да даде началото на нов етап в живота на семейството. Но няма такова лечение, което да заличи миналото, да изтрие следите от страданието. Самото трезвеене на алкохолика няма да изцери раните, най-много ще му помогне да не нанася нови. Следователно за да се възстанови близостта, трябва да се разчисти теренът, на който това „здание“ трябва да се издигне.

КАКВИ СМЕ НИЕ?

Литературата за прощаването се базира главно на тезата, че прощаването е своеобразна трансакция между оскърбителя и оскърбения. За да се стигне до нея и двете страни трябва да участват и да бъдат заинтересувани от трансакцията. Докато повечето от нас, ако прощават, то прощават едностранно. Без участието на другата страна.

Съвременните правни системи улесняват бързото скъсване на връзките с тези, с които се свързваме в живота. Разводи, изнасяне в друго жилище, пътувания – всичко това позволява

относително лесно да се откъснем от предишните си връзки. Липсата на притеснение от каквито и да е норми изважда на бял свят надменността („мога да правя каквото си искам“) и чувството за превъзходство („аз знам по-добре“). Прощаването ни изглежда слабост, удовлетворяването – глупост. Значително по-малко зависими един от друг, влизаме във връзки и излизаме от тях, когато ни харесва. По принцип нараненият остава сам със своята болка, а оскърбителят лесно може да продължи своя път. Тогава си мислим – защо да прощаваме?

САМОТАТА НА ОПРОЩАВАНЕТО

Това обаче изобщо не означава, че не ни е нужно спокойствието, което ни дава опрощаването. Все пак означава, че прощаването е станало много по-трудно. То често настъпва не като част от трансакцията между оскърбителя и оскърбения, а е резултат на болезнен процес, в който жертвата самотно се разплаща с причинителя на неправдата, като се стреми упорито да заглуши своята болка.

Пътят към опрощаването е каменист. По свой начин прощаването е само за смелите и решителните. Единствено за тези, които са способни да се противопоставят на своята болка, да приемат себе си като окончателно променени и готови да правят трудни избори. За тези, които отхвърлят възможността през остатъка на живота си да носят петното на неправдата. Не искат вечно да се самосъжаляват; бунтуват се срещу това да бъдат възприемани като жертви. Останалите ще живеят с обидите и ненавистта към хората, които са ги наранили, като в допълнение заразяват с тези чувства останалите и своя нов, бъдещ живот.

ПРОМЕНИ, ПРОИЗТИЧАЩИ ОТ ОСКЪРБЛЕНИЕТО

Процесът на прощаването изисква огромна промяна както в сферата на чувствата, така и на убежденията. Някои се отказват по средата на пътя – не им достигат силите да реализират такава промяна. Тези, на които им се удава напълно да опростят неправдата, постигат две ползи: освобождават се от ненавистта и същевременно си изграждат нова, по-добра система от убеждения – нов поглед върху причините и следствията в своя живот.

НАРУШАВАНЕ НА ПРАВИЛАТА

Основата на връзката между двама души или група са моралните и битови правила, приети от двете страни. Те обозначават границите, извън които обидите не се извиняват. Едно нарушаване на тези граници по правило не причинява истинска неправда. Ние сме в състояние умело да отричаме, да оправдаваме другите. Тези механизми впрочем прилагаме и към самите себе си. Следователно срещата с първата „дреболия“, макар и болезнена, остава безнаказана. Понякога и втората, а може и следващата. Докато накрая не можем вече да се правим, че нищо не помним. Нараняването може да стане не само поради нарушаването на правилата за съвместния живот: нечии лъжи, неспазване на дадената дума, съпругеска изневяра, изоставяне, пренебрежение, но също и поради разминаване в очакванията и загуба на доверието. Рухват нашите убеждения относно собствената ни особа, света, другите хора, доброто и злото.

НЕПРОСТИМИТЕ ОБИДИ

Непростимите обиди разрушават нашите убеждения, защото:

Първо, не можем вече да приемаме, че ще продължаваме да се доверяваме на хората и да предвиждаме тяхното поведение. Така губим вярата в лоялността на приятелите, любовта на децата, а също и убеждението, че държавата или обществото могат да ни се притекат на помощ, доколкото юридически ни се полага такава помощ.

Второ, губим вяра в себе си и във възможността да контролираме собствения си живот. Нараненият човек започва да се съмнява в собствените си преценки, във възможностите си да предвижда, в ценностната си система, в таланта, в силите и здравия си разум – изобщо в уменията си да живее.

И, трето, страданията подкопават вярата в нещо по-голямо от нас, което управлява нашата съдба и дава смисъл на живота ни. Жадуваме това „нещо“ да бъде справедливо – доверчиво вярваме, че е, а изведнъж се оказва, че не е и – че понятието справедливост на висшата сила не отговаря на нашите критерии. Тогава се подкопава нашата вяра в справедливостта, логиката, порядъка, възможността да се предвиждат следствията от случилото се, в Бога, в човека.

Тези основни убеждения относно себе си, света и другите хора сега трябва да се преустроят и този път да се изградят на по-здрави основи. Към това води процесът на опрощаването.

ПРОЦЕСЪТ НА ОПРОЩАВАНЕ

Опрощаването не става незабележимо и без емоции. Виновният трябва по някакъв начин да ни „плати“, за да му простим.

Прощаването е процес. Той се състои в промяна на начина на мислене за себе си и за другите хора, за неправдата и за нашата податливост към нея. Резултатът е промяна на ценностите и преустройство на целия сложен образ на действителността и на нашето място в нея. До опрощаването достигаме през редица етапи, също както при преодоляването на препятствия по труден път. Трябва да започнем от разбирането защо се чувстваме онеправдани и постепенно да достигнем да решението да простим, за да можем да изградим своя „аз“ на съвсем друга основа.

1. Да назовем оскърблението

В началото трябва да установим в какво се състои полученото оскърбление и какво мислим за него. Назоваването на обидата уточнява какво трябва да простим.

Какви морални принципи са нарушени? По какъв начин направеното е нарушило тези принципи? Можем и да се замислим дали тези принципи, които са били в основата на нарушеното споразумение, са ясни и актуални. Кой ги е формулирал? Как са действали досега? Дали може да се интерпретират по различен начин?

Назовавайки оскърблението, ние разпознаваме по какъв начин оскърбителят е нарушил договореността. Като резултат от разпознаването на нарушените правила на играта или оставаме със своите убеждения, или частично ги променяме. Тогава разбираме малко по-добре какво място заемаме в тази договореност. По принцип трябва да се опитваме да променим или поне да оценим какво очакваме от другите хора. Дали сме очаквали, че някой някога по този начин ще ни нарани? А може би това е било нереалистично очакване? Нали винаги в края на краищата нереално е това, което се отрича от фактите.

Какво значение има за нас оскърблението в дадения случай? Колко дълго трябва да боли? Какви са последствията от него? Добре е също да разберем какво значение има загубата или подкопаването на предишните убеждения. Това, което установим относно причините, продължителността, възможността за контролиране и последствията от полученото оскърбление, ще ни помогне да решим дали и кога трябва да простим.

Какво произтича от назоваването на оскърблението?

- Трябва да разпознаваме промените, които са настъпили у нас в резултат от оскърблението и процеса на прощаване. Тъй като оскърбителят е имал с нас морален договор и го е нарушил, не можем да се правим, че нищо не се е променило. Та нали се е променило нашето доверие – било е разрушено. Моралният договор с този човек или е прекратен, или трябва да приеме нова форма. Нашите предишни представи за справедливост и оскърбление сега са променени. Нашият живот се е променил коренно, щом като се променят убежденията относно справедливостта и доверието.

- Трябва много внимателно да се вгледаме в самата неправда. Да определим каква степен на унищожение е оставила тя в сферата на нашата емоционалност, контрол, чувство за справедливост. Да се опитаме да си зададем въпросите: Пред кого сме винаги беззащитни? Какво можем да предотвратим и върху какво нямаме влияние? Какво е променила тази неправда в нашите чувства? Кои чувства не е променила? Какво още продължаваме да смятаме за справедливо? Макар и да сме се чувствали в резултат от причинената ни неправда свършено беззащитни, ще видим, че не над всичко сме изгубили контрол.

- Трябва да разговаряме за неправдата. Хората, които разговарят за причинените им неправди с причинителите, могат да започнат да решават своите проблеми, защото заедно сравняват своите виждания относно това, което се е случило. Разговорът с друг човек позволява по-малко субективно да се интерпретира смисъла на случилото се и то да се види от друга гледна точка – в по-широка перспектива.

2. „Да присвоим“ неправдата

На този етап преставаме да бягаме, да отричаме, да не се съгласяваме. Ставаме „притежатели“ на неправдата. Не се защитаваме от нея, щом като и така тя вече си съществува. Набираме смелост да я погледнем „право в очите“. Преставаме да се преструваме, че оскърбителят не е имал власт над нас. Имал е, а може би има и още.

Трябва да приемем неправдата и да престанем да я поделяме с другите хора дори ако така не ни е по-изгодно. Трябва да си кажем: *„Това е оскърбление само за мен и за никого друго. Мога да прощавам или да не прощавам само от свое име.“*

Трябва също и да приемем, че неправдата е и ще бъде вече завинаги част от нашия живот. Но всяка неправда можем или да я разравяме непрекъснато, или да я изцерим. Такова решение изисква някакъв вида среща със своята обида. Това е също като да погледнеш някого право в очите и да кажеш: „Виждам те. Разбирам те. Приемам те. Ти съществуваши, макар че не съм искал и не искам това, но ти си съществуваши. Ти си моя, мога да направя с теб каквото си искам. Мога – например – да простя.“

3. Да обвиним оскърбителя

Обвинението означава, че някой е отговорен за причиняването на оскърблението. От своя страна, ако не обвиним никого, приемаме вината върху себе си. Тогава може да ни обхване яд и самосъжаление, може да се почувстваме дезориентирани. Тогава нямаме никакви шансове да простим.

По принцип обвиняването не се приема добре. Но когато си имаме работа с оскърбление, посочването на виновника е здравословно. Та нали гневът и обидата от оскърблението не ни обхващат безпричинно? За оскърблението някой трябва да е отговорен. Когато установим кой е отговорен, вече можем да започнем да прощаваме.

Понякога причинителят на обидата може в известен смисъл да бъде невинен, защото с вината му можем да наговорим още някого (напр. родителите, защото не са ни научили, някого, който е наговорил виновника и т.н). Това в известен смисъл улеснява прощаването. Разпознаването на причините и определянето на всички обстоятелства, свързани с оскърблението, позволяват да трансформираме нашето страдание в гняв към другите. И сега вече можем да започнем опрощаването.

4. Да си разчистим сметките

Опрощаването се дава от позицията на силата, а не е проява на слабост. Човек, който е в състояние да прости, е толкова силен или има също толкова достойнство, колкото и виновния за оскърблението. Благодарение на това сметките могат да бъдат разчистени: на едната теглилка да се сложат очакванията и надеждите, а на другата – фактите. Везните трябва да се урівновесят. А освен това трябва да престанем да зависим от решенията на другите хора и сами да започнем да правим избора си. В зависимост от това кого сме признали за виновен за оскърблението и дали оскърбителят е близо, или далече, съществуват няколко начина за урівновесяване на везната.

- Можем да приемем оскърблението за даденост и да приложим принципа „Каквото било, било, не го пишем в сметката.“

- Можем да признаем проблема за приключен, ако стигнем до извода, че оскърблението е в по вината и на двамата. Прощаваме си взаимно и си правим изводи за в бъдеще. Разбираме оскърбителя и себе си и знаем, че сме направили важна крачка към по-доброто разбиране на нашите взаимоотношения.

- Можем да накажем оскърбителя. Ако цялата вина е само в другата страна, урівновесяването на везните изисква наказването на причинителя на обидата. Не трябва да смесваме наказанието – както и обвинението – с отмъщението или с прехвърлянето на вината. Наказанието ще помогне на причинителя да разбере какво зло е причинил. Наказанието е мярка за справедливост. Привилегията на оскърбения е да избере наказанието.

Най-честата форма на наказание е едностранното отказване на „услуги“ от страна на жертвата. Някои престават да говорят на виновния, други не се съгласяват на сексуално общуване. Независимо от това какви „услуги“ се отказват, наказанието не действа, ако виновният не знае по какъв повод е наказван. Ако причините не са ясни, наказанието повече прилича на отмъщение, реванш или проява на враждебност. Информиранието какво става и заради какво открива пътя за извинение и промяна на принципите на съвместен живот за в бъдеще, което означава на установяването на нови правила за съвместен живот оттук нататък.

- Трябва да си възвърнем чувството за сила, отнето ни от оскърблението. Можем да се опитаме отново да съберем сили в тези области, които оскърблението не е засегнало. Следователно оскърбеният трябва да намери опора в доброжелателни хора, да започне да си създава нови отношения и връзки, да събуди в себе си интереса към работата, да потърси нови стимули и възможности за обогатяване на своите преживявания, когато е оскърбен, и така ще престане да чувства толкова силно обидата. Това изисква усилия, но ползата – под формата на засилено чувство за собствена ценност и намерено равновесие – ще бъде огромна.

- Можем да заплатим и със същата монета. Често използваме несъзнателно този метод – да отвърнем на оскърблението с оскърбление. За съжаление понякога това може да се обърне против нас. Актът на отплата не развива нашите възможности, а е огледален образ на

оскърблението; само че този път оскърбеният сам става оскърбител (напр. битият в детството си човек на свой ред бие децата си). Привидно равновесието е възврънато. Мислим си, че тогава ще простим по-лесно. А може би по-трудно?

За някои хора разчистването на сметките за оскърблението се оказва непостижимо. Някое наказание не е в състояние да върне предишните отношения с оскърбителя. Нищо не може да възпре или да намали гнева или невъздържаната ненавист от страна на оскърбения. Изглежда, че в резултат на оскърблението всичко, на което е можел да се опре актът на опрощението, е било унищожено безвъзвратно. Тогава остава единствено горчивината на разочарованието и самотата. На такива хора може да помогне единствено вярата, че дори и това, което изглежда лишено от всякакъв смисъл, все пак има някакво скрито значение.

5. Да простим

Това решение означава, че преставаме да очакваме каквото и да било от човека, който ни е оскърбил. Освобождаваме го от товара на вината и вече не се оглеждаме назад. Не разсъждаваме защо се е стигнало до това оскърбление; започваме да мислим за това какво сега ще направим и какво ще се промени у нас за в бъдеще. От момента на вземането на такова решение пред нас се разкриват нови перспективи.

Както във всички фази и тук също се появяват бариери и пречки, които трябва да бъдат преодоляни, и задачи, които трябва да бъдат изпълнени.

Задължително е да се откажем от по-нататъшно разчистване на сметки. Да не търсим старите дългове не означава, че виновният е имал право, а ние – не; по-скоро това означава, че му опрощаваме остатъка от дълговете за наше собствено спокойствие и пестене на енергия. Премахвайки през предишните етапи на процеса на опрощаването, оскърбеният трябва да стане дотолкова силен, че вече да не му трябва нищо от оскърбителя. Защото спонтанното, еднократно наказание и разчистването на сметките възвръщат равновесието. Това не трябва да се проверява непрекъснато. Животът не е аптекарска везна.

Решението за опрощаване увеличава нашите собствени задължения. Когато прости на някого, си казваме: „*Сега аз съм отговорен за това да бъде моят живот такъв, какъвто го искам. Това е мое задължение.*“ Когато решиш, че оскърбителят вече за нищо не ти е длъжен, с това ти вече се отказваш от очакването този човек да бъде отговорен за твоето бъдеще. Когато престанем да очакваме връщането на старите дългове, с това ние отхвърляме удоволствието от непрекъснатото обвиняване на виновника за нашето самочувствие, настроения, отношение към живота.

Да освободим и оскърбителя от неговата роля. Това позволява да се освободи и оскърбеният от ролята на жертва. Ако един човек престане да бъде оскърбител, другият може да престане да мисли за себе си като за оскърбен.

И най-накрая, да започнем да гледаме напред. Когато успеем да се освободим от ролята на оскърбени, не е необходимо вече да помним обидата. Вече можем да гледаме напред, а не назад. Това не означава, че забравяме за миналото. Просто решаваме вече да не се задълбаваме в него. Мястото на спомените за обидата трябва да заемат въпросите, засягащи това, което става днес, „*тук и сега*“.

ПРОМЯНАТА НА „АЗ“-А

Човек, който е простил непростимата обида, преминава през основна вътрешна промяна, по-скоро през редица промени. Той е принуден да се примири с факта, че дотогавашните му убеждения са го подвели. Примирия се с това, тяхното място да заемат нови, най-вероятно други убеждения.

Серията от промени води до появата на нови възгледи за себе си и за света. По парадоксален начин непростимите обиди ни дават шанс за дълбока вътрешна промяна. Преживяването на обидата ни принуждава – въпреки нас самите – да си променим мечтите, желанията и очакванията. Без оскърблението би могло и никога да не се променим. Без опрощаването нямаше да има развитие.

Голямо изкуство е да умееш да използваш този шанс. Това е шанс за промяна, за развитие и съзряване. Не е необходимо оскърбените да подлагат на съмнение своите познания за света дори ако са погрешни и нереалистични. Тези, които прощават, са длъжни да го направят. Именно те, в резултат на процеса на опрощаването, намират нови отговори, които правят от тях променени хора. Дори ако в резултат на опрощаването бъде не така, както е било. И затова, може би, по-добре от преди. По-малко наивно, по-малко безсмислено, може би по-трудно, но – по-добре.

Точно така става, и то доста често, между хора, които са си причинили обиди. Те започват да се справят с алкохолизма най-напред на емоционално равнище. Това се случва, когато престанат да крият, че някой техен близък пие прекалено; когато повярват, че си имат работа с тежка болест; когато разберат, че не носят вина за нечие пиене. Това изобщо не засяга само семействата, в които алкохоликът престава да боледува и започва да си възвръща здравето. Това е така независимо какво става с алкохолика, но единствено тогава, когато близките съумяват да простят и да се освободят от ролите на вечно онеправдани жертви. Да не забравяме, че палачът не съществува, ако няма жертва.