

ОТЕЦ ДЖОЗЕФ МАРТИН

БЕСЕДЫ МЕЛОМ НА ДОСКЕ

Беседы об алкоголизме и о движении

анонимных алкоголиков

**БЕСЕДЫ С МЕЛОМ В РУКАХ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ**

Признательность.

Я хочу выразить огромную признательность лейтенанту Юду Сейлу, который, используя некоторые мои лекции, сделал эту книгу. Работа была трудная, длительная и достаточно утомительная, но его труд выразил всю любовь, глубину и понимание алкоголиков и тех, кто находится рядом и страдает вместе с ними. Я надеюсь, что Юд прочитает между строчками слова благодарности, которые я выражаю невидимыми чернилами. Те же самые чувства я испытываю к Мэй Абрахам, без духовного участия которой и практической помощи я не смог бы исполнить задуманное.

## Предисловие.

Мысль о написании книги к каждому приходит по разному. Причиной, побудившей написать эту книгу, явилось убеждение, что одной из опаснейшей болезней века я считаю АЛКОГОЛИЗМ.

Я также знаю, что алкоголизм является наиболее распространенной болезнью в США сегодня. Из статистики известно, что в стране более 9 млн. алкоголиков, но как известно мне и многим другим, их в 2 или 3 раза больше.

Если эту болезнь не лечить, то жизни людей окажутся под угрозой.

С 1970 г. мне выпала большая честь профессионально работать с алкоголиками. Это действительно была большая привилегия, и в течение 10-летней практики у меня была возможность наблюдать болезнь во всех ее проявлениях.

Алкоголизм - одна из самых известных древнейших болезней, она очень сложная, мы даже не знаем о всех причинах, которые вызывают ее.

Она разрушительно влияет на наше тело, сознание, эмоции и душу. Эта болезнь больно бьет по тем, кто ею страдает, а так же по тем, кто живет и сталкивается с такими больными людьми. Поэтому я решил написать книгу о надежде выздоровления. Я хочу поделиться с как можно большим количеством людей своими взглядами, связанными с этой проблемой. Они основаны на опыте общения с другими людьми, особенно с лучшими специалистами в этой области.

Главной причиной, по которой я пишу книгу, является желание рассказать всему миру, что эту болезнь можно лечить. В лечебных центрах, зарекомендовавших себя с хорошей стороны, большинство алкоголиков вылечиваются и продолжают жить счастливой, полноценной жизнью, освободившись от тяги к спиртному.

Алкоголики в процессе лечения получают только знание того, что они больные люди, а не плохие; это значит, что их поведение может быть аморальным, а болезнь - нет. Понимание этого - ключ к выздоровлению. И я убежден в том, что больные люди стремятся выздороветь, а алкоголики таковыми и являются. Я молюсь о том, чтобы эта книга помогла спасти жизни. Я молюсь также, чтобы каждый, кто будет читать эту книгу, нашел успокоение своей души - того, чего желает Бог каждому из нас.

## Введение.

Эта книга - сборник бесед, которые я проводил в последние годы. В течение этого времени я стремился затронуть души как можно большего количества людей словами надежды, основанными на фактах.

Не претендуя на бессмертие, я собрал воедино в этой книге все, что я использовал в беседах, фильмах, видео и аудио-кассетах, чтобы донести свои мысли до тех, кто, может быть, никогда не услышит меня.

Эта книга для каждого, но особенно для тех, кто непосредственно имеет контакт с алкоголиком. Специалисты работающие с алкоголиками, могут также найти здесь полезную информацию, но я особенно забочусь о тех мужчинах и женщинах, которые слишком мало знают об алкоголизме, несмотря на то, что он существует. Существует ли связь между знакомым человеком и болезнью, называемой алкоголизм? Если да, то что можно сделать для него?

Некоторые ответы на эти вопросы вы найдете на страницах этой книги, но алкоголизм слишком сложен, чтобы его можно было вылечить по одной только книге. Это часть проблемы,

и это причина, по которой я пытался опровергнуть мифы, неправильное понимание проблемы пьянства.

Больше всего мне хотелось бы, чтобы было понятно, что это не научный трактат, а миссия доброй воли. Именно поэтому я чувствую необходимость поведать вам очень коротко свою историю и историю того, как появилась книга "Беседы с мелом у доски".

Я родился и вырос, получил образование в Балтиморе, штат Мэриленд. Ходил в приходскую школу Святого Томаса, Высшую Школу и 2 года в колледж Лула. В 1944 г. я поступил в семинарию Святой Марии, в 1948 г. был посвящен в духовный сан священника и стал профессором семинарии в колледже Святого Джозефа в Калифорнии. В 1956 г. меня перевели на работу в колледж Святого Чарльза в Катонсвилле, Мэриленд.

Уже позже, в июне 1958 года, после лечения от алкоголизма, я был направлен в санаторий "Гостевой дом" для священников-алкоголиков около озера Оригон, Мичиган. Там я стал интересоваться алкоголизмом, но, как и другие алкоголики, которые проходят курс лечения, мои интересы переросли в нечто большее, чем собственное благосостояние. В действительности у меня появилась настоящая цель в жизни, которую во мне определил маленький человек, один из самых замечательных людей, которых я имел удовольствие знать, доктор Уолтер Грин.

Доктор Грин относится к выздоравливающим алкоголикам. В результате своей болезни он потерял все, начиная с медицинского удостоверения. Шатался по проспектам в Мичигане и Детройте, выпрашивая деньги на выпивку. И затем это случилось. Сам доктор рассказывал: "Не ты находишь общество Анонимных Алкоголиков (АА), а оно находит тебя". И АА его нашло. Через некоторое время он возвратился к своей профессиональной деятельности, но разница была в том, что всю оставшуюся жизнь он посвятил исключительно лечению алкоголиков. Он вылечил около 6 тысяч алкоголиков. Умер доктор Грин от рака. Доктор Грин верил в то, что ложь и обман можно вытеснить только правдой. И полуправдой решить проблему нельзя. Так как он знал, что нет вопроса на земле, который был бы больше окружен полуправдой, чем проблема алкоголизма. А так как алкоголизм был вопросом жизни и смерти, он верил в то, что можно было знать и нужно было знать. Поэтому он разработал серию бесед, в которых объяснил сложность заболевания таким простым языком, что даже больной алкоголик мог понять, что он говорил. У него было блестящее понимание очевидного, и я надеюсь, что на вас он произведет такое же впечатление, какое произвел в свое время на меня. В 1959 г. я возвратился в "Гостевой Дом", вооруженный записями, которые я сделал, слушая доктора Грина и беседы Остина Рипли - основателя "Гостевого Дома". Основываясь на этих записях, я подготовил свою беседу, которая состояла из трех лекций доктора Грина: "Что мы пьем и почему мы пьем", "Сравнение эфира и алкоголя" и "Симптомы алкоголизма". Оставаясь учителем в душе, я всегда пользовался доской и мелом, читая свои лекции.

Затем в моей жизни произошли драматические события, которые можно объяснить только волей Бога. В семинарии произошли некоторые изменения, и я оказался без работы учителя.

Осенью 1970 года я получил предложение от своего начальства в Балтиморе работать на полную ставку в отделении по контролю алкоголизма в Мэриленде. Вместе со своими коллегами Рили Реган (в настоящее время - директор отделения по алкоголизму, Нью-Джерси, в отделе здоровья) и Гертрудой Нильсон. Я участвовал в просветительных семинарах в разных штатах США. Я читал лекции, которым дал название "Беседы мелом у доски".

Со временем о них узнавало все больше и больше людей, и меня стали приглашать в различные аудитории не только в моем штате.

Однажды, в феврале 1972 года, я выступал в Вашингтоне, в конференц-зале федеративного офиса на семинаре представителей правительственных агентств. Организатором семинара был

Дон Филипс, который ведет программы по алкоголизму в Гражданском комитете. Два морских офицера Джим Макмахон и Дейл Гейгер, с разрешения Дона, сняли фильм по моим беседам. Военно-морской флот официально принял фильм, который стал использоваться по приказу капитана Джима Бакстера, главы программы по алкоголизму в Военно-морском флоте, в целях профилактики алкоголизма.

Но Дон Филипс не ограничился показом фильма для моряков, его стали использовать в более широкой аудитории под названием "Разговор с мелом в руках об алкоголизме". Благодаря этому, слава Богу, алкоголики и неалкоголики извлекли большую пользу из мудрой теории доктора Грина.

Меня стали все больше и больше приглашать туда, где показывали фильм "Беседа с мелом в руках об алкоголизме", что подталкивало меня к подготовке нового материала. По предложению и совету Мэй Абрахам я покинул Мэрилэнд и стал свободным лектором. Гертруда Нильсон разработала методику для людей, которые хотят работать с алкоголиками. Она назвала ее "10 заповедей в помощь алкоголику". Используя сан священника, я не хотел выглядеть моралистом, поэтому сократил 10 заповедей до 8 и назвал их "Руководство для помощи алкоголикам". По этой лекции также был снят фильм. Шли годы. Я все больше осознавал разрушительную силу алкоголя на семьи, в которых жили алкоголики. В течении двух лет я работал над темой, которую назвал "Алкоголизм - семейная болезнь". Три беседы "Разговор у доски с мелом в руках", "Руководство для помощи алкоголикам" и "Алкоголизм - семейная болезнь" формируют основу настоящей книги.

Я не думаю, что эта книга сотворит чудо и, прочитав ее, можно автоматически решить все проблемы. Также не считаю, что она полностью закончена. Она является как бы дополнением к тому, что уже написано в помощь алкоголикам. Слишком много людей умирают от алкоголизма. Этого быть не должно, и, возможно, эта книга сократит то огромное количество страшных трагедий происходящих из-за алкоголизма. Дай Бог, чтобы эта книга стала "инструментом Божьего душевного покоя", как сказал Франциск Асизский, - посланием надежды и помощи алкоголикам и всем нуждающимся.

## Г Л А В А 1

### ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Когда многие из нас слышат слова: "Давай выпьем", - мы представляем себе бутылку холодного пива в жаркий день, коктейль после тяжелого рабочего дня или прекрасное вино с хорошей закуской - это все действительно приятно. Возможно, мы не знаем о том, что химический состав алкоголя и делает все это приятным.

Никто также не знает точно, когда был обнаружен алкоголь, возможно, что это было тогда, когда пещерный человек впервые попробовал несколько капель из забродивших ягод и по-иному стал смотреть на луну.

Алкоголь был известен человеку в течение долгого времени. И следствием этого явилось то, что на сегодняшний день Алкоголизм - проблема №1. Алкоголизм и злоупотреблением алкоголем ( и это не одно и то же) послужили причиной огромного количества физических, эмоциональных, и духовных болезней человека. Влияние злоупотребления алкоголем огромно. Более половины из 50 тысяч человек погибают в автомобильных катастрофах каждый год только из-за нетрезвого состояния за рулем. Известно, что цирроз печени стоит на восьмом месте в списке смертельных болезней, а семь из восьми носителей этой болезни являются алкоголики.

Треть самоубийств совершают алкоголики, большой процент всех жестоких преступлений связан с алкоголем, многие семьи распадаются из-за пьянства, в большинстве городов

существуют районы, известные как трущобы для пьяниц, где старики в ветхих, съеденных молью пальто, сидят на улицах, недалеко от своих домов, потягивая дешевое вино из бутылок, спрятанных в бумажные пакеты.

Эти вещи правдивы и трагичны, но большинство из нас это не беспокоит до тех пор, пока мы не сталкиваемся с этой проблемой близко.

Известны и другие факты о пьянстве: американцы тратят более 16 миллиардов долларов в год на пиво, что увеличивает государственный годовой доход. Мы не говорим много об алкоголизме в обществе, однако осознаем то влияние, которое он имеет на судьбы миллионов людей.

Не так давно произошел несчастный случай с человеком, по всей видимости, пьяным, который попал под поезд. В результате этого ему оторвало руку, которую нашла маленькая девочка и сообщила об этом своим родителям. Полиция с помощью собак обнаружила этого человека в заброшенном доме, до которого он дополз, чтобы умереть. Его долго лечили, но никто не обратил особого внимания на его основную болезнь - алкоголизм.

Еще одна правдивая история. Возвратясь из школы, маленькая девочка застала свою мать пьяной, находящейся в бессознательном состоянии уже десятый день. Девочка взяла ружье отца, выстрелила в мать, затем, перезарядив ружье, убила себя. Когда мы в жизни сталкиваемся с подобными явлениями, алкоголизм становится реальностью. Каждый из нас, независимо от того, кем бы мы ни были, где бы не жили, соприкасается с подобными ситуациями.

Нет ли рядом с вами такого друга или коллеги по работе которому надо выпить пару глотков алкоголя, чтобы начать трудовой день? А может быть у вас есть такой друг или родственник, с которым вы не можете пойти в приличное общество, зная заранее, что он напьется? А может, у вас есть родственник, о котором вы просто предпочитаете молчать? Алкоголизм - это реальность, которая затрагивает всех нас.

Из статистики США следует: алкоголизм стоит на 3 месте среди смертельных болезней. Не принимается еще во внимание, что алкоголь влияет на болезнь сердца и рак (убийца 1 и 2). Не подсчитаны смертельные случаи в автомобильных катастрофах и пожарах, в которых жертвы обгорали до неузнаваемости.

А также заключенные, попавшие в тюрьму из за преступления, совершенного на почве пьянства. И разрушенные дома, разбитые жизни, потерянные дети, несбывшиеся мечты. Тем не менее, даже то, что подсчитано, достаточно для того, чтобы понять, что алкоголизм затрагивает всех нас намного больше, чем мы считаем. Когда мы близко сталкиваемся с этим, мы понимаем, насколько это серьезно.

Так как каждый четвертый американец живет или контактирует с алкоголиком, будь то сын, дочь, брат, сестра, супруг, супруга, друг, убеждаешь в том, что одного ты знаешь наверняка. Где-то от 5 до 10 % взрослых американцев - алкоголики. Неизвестно, какое количество находится на ранней стадии этой болезни. Не имеет значения, сколько алкоголиков, однако каждый из них влияет примерно на 6 человек, находящихся рядом с ним. Иными словами, половина всех американцев находится под влиянием болезни алкоголизма.

Влияние пьянства существует и на работе. В промышленности алкоголизм называется "похмельем в миллиард долларов". Истинная цифра составляет десятки миллиардов. Никто не знает, во сколько обходится злоупотребление алкоголем в несчастных случаях, потерянном времени, страховках, низкой продуктивности труда. То внимание, которое в промышленности начинают обращать на алкоголизм, говорит о серьезности этой проблемы.

Не только американцы страдают от этой проблемы. Канадцы, европейцы, латиноамериканцы, азиаты всех национальностей - все переживают растущие трудности, связанные с алкоголем.

Канадцы например, заявили, что смертность из-за цирроза печени стоит в их стране на втором месте. Несмотря на огромные различия в культуре разных стран, употребление пива, вина, спирта вызывают одинаковые проблемы.

Мы все знаем, что такое алкоголь, и как он повлиял на наше отношение к пьяницам и пьянству; будет полезно проанализировать, как сформировалось такое отношение.

В следующей главе я хотел бы обсудить, каким образом такое отношение может помешать помочь человеку, страдающему алкоголизмом.

Начнем с того, что мы должны признать, взгляды - это довольно-таки устойчивая вещь (один мудрец заметил, что наши взгляды умирают через десять минут после того, как умираем мы). Наши взгляды начинают формироваться в детском возрасте, еще тогда, когда нас еще воспитывают родители, тогда, когда нам дают религиозное образование (или не дают его). Культура и общество также влияют на формирование нашего мировоззрения. Наши взгляды на жизнь изменяются в контексте с другими людьми, как хорошими, так и плохими, поэтому наше отношение к пьянству и алкоголикам часто зависит от того алкоголика, с которым мы общаемся. У коренных американцев также случались инциденты алкоголизма, в результате чего столетие назад родилось движение за умеренное потребление алкоголя, которое в последующем развилось в призыв к полному отказу от алкоголя. И это можно понять. Они очень рано осмыслили, что некоторые люди не могут пить умеренно - один глоток неизбежно ведет к последующим. Прогрессом в их суждениях было то, что они от осуждения людей пришли к выводу, что разбираться надо с самим веществом. Эти мудрые люди заявили, что алкоголь - это вещество, являющееся злом.

Но утверждать это - все равно, что сказать, что пожар - это зло, потому что там сгорели люди, но это не убедительно. Более убедительным оказалось изменение 18 статьи Конституции, одного из самых важных политических документов, касающихся защиты американских граждан от "Зеленого Змия".

Многие из нас воспитаны на взглядах, основанных на умеренном употреблении алкоголя. Другие взгляды формируются под влиянием религиозного наследия.

Ортодоксальные евреи с раннего возраста научились пить вино мудро, они не терпят пьянства. Так как вино имеет для них символическое религиозное значение, как дар Божий, у ортодоксальных евреев очень низкий уровень алкоголизма. Сравним этот опыт с коренными американцами. До того, как появились европейцы и попробовали алкогольные напитки, американцы не знали, что такое вино и пьяное поведение. В результате коренные американцы стали чрезмерно употреблять спиртное, и у них появилась проблема алкоголизма. Подобные ситуации возникают среди различных вероисповеданий, где употребление алкоголя запрещено. Например, ислам, как у мормонов. Но если люди этой веры начинают употреблять алкоголь, то вероятность алкоголизма среди них высока. И причина в том, что они пьют с чувством вины. Я подозреваю, что то же самое происходит психологически с детьми алкоголиков, процент алкоголиков среди них также высок.

Если посмотреть на спектр мнений об алкоголизме в США, мы увидим, что нет единого мнения или преобладающего отношения. У одних представление об алкоголиках формируется на футбольных или баскетбольных матчах, на которых они наблюдают пьяных болельщиков. Одни с отвращением смотрят на них, другие нервно смеются, третьи высмеивают их, четвертые по-доброму подшучивают, как-будто смотрят комедию на сцене.

Есть люди, которые игнорируют пьяных, совсем не замечая их. Те, кто не выносят алкоголя, удивляются на тех, кто смеется над пьяными.

Но есть и такие, для которых достаточно сказать телевизионному диктору слово "бухало", и они просто разразятся смехом. Этот смех раскрывает наши чувства к алкоголикам и заслуживает ближайшего рассмотрения.

Недавно в Вашингтоне телевизионный критик организовал серию передач, которую начал словами: "Смысл этой программы в том, что нет ничего смешнее пьяницы". Передача имела средний успех. Если верить критике, то в нашем обществе как бы преуменьшают вред пьянства тем, что смеются над ним. Мы не говорим, что то, что делают пьяницы не смешно. Напротив, юмор заключается в том неожиданном повороте, который происходит с пьяницей после нескольких выпитых рюмок. Если поместить пьяницу в логическую ситуацию, он обязательно сделает что-то очень нелогичное, потому что его взгляд искажен.

Бывают смешные ситуации, когда шутит даже сам пьяница, и ничего плохого в этом нет. Но когда само пьянство становится источником смеха - это уже совсем другое дело. Смеясь над пьянством, мы как бы одобряем его, давая понять, что пить - не плохо. Это нездоровое отношение, но оно свойственно американцам.

Я уже отметил выше, что наши взгляды почти зависят от нашего опыта и контакта с алкоголиками. Например, однажды я был знаком с медицинской сестрой из Балтимора, которая в течение многих лет работала в скорой помощи. Как-то она пришла на семинар по алкоголизму и дала определение алкоголику. Она просто сказала: "Алкоголик - это мой дядя". Она знала, что имеет в виду. Она потеряла родителей и в детстве воспитывалась в семье дяди, который очень сильно пил, избивая свою жену и детей.

Ее взгляды на алкоголиков сформировались на примере ее дяди. Она относилась к пациентам-алкоголикам так, как и следовало ожидать - с полнейшим презрением. Ее чувства сложились из детских переживаний, и это вполне понятно. Теперь, когда у нас смешались понятия алкоголиков, алкоголизма, алкоголя и отношения к этому, как нам быть? Мы знаем, что есть миллионы американцев, больных этой болезнью, и примерно миллион тех, которые живут в трезвости - они больше не пьют. Что же нам делать с остальными и с теми людьми, которых они ведут в пропасть? В первую очередь, нужно попытаться их понять. Я думаю, что у большинства людей, когда они сталкиваются с алкоголизмом впервые, возникает логический вопрос: почему алкоголики пьют так? Уместен ли этот вопрос, мы проанализируем позднее, но прежде, чем тветить на этот вопрос, рассмотрим более простой. Почему вообще люди выпивают, и алкоголики и неалкоголики? И так как я убежден, что мы должны коснуться основ, чтобы понять эту глобальную человеческую проблему, надо начать с самого начала: почему мы вообще что-то пьем? Ответ не настолько прост, как кажется при первом рассмотрении.

## Г Л А В А 2

### ЧТО МЫ ПЬЕМ И ПОЧЕМУ МЫ ПЬЕМ

Я уже представлял вам Уолтера Грина; он верил в простое решение проблемы: Нужно начинать с самого начала. Первое, что попадает на губы только что родившегося малыша - это молоко. Фактически мы можем вспомнить из уроков по биологии, что люди классифицируются как млекопитающиеся, что означает: "пить молоко", производное от латинского слова "грудь".

Мы пьем молоко по самым простым причинам: для поддержания здоровья, для роста молодого организма. Даже становясь старше, мы продолжаем пить молоко, считая его самой совершенной едой.

Второе, что мы, люди, пьем - это вода, и причина - такая же простая: она утоляет жажду. Человек может выдержать продолжительное время без пищи, но без воды (смешанной,

возможно, с чем-то еще) тело разрушается очень быстро, и мы умираем. Поэтому мы пьем два основных напитка - воду и молоко - совершенно по естественным причинам - поддержание здоровья. Это естественные напитки для человека, так как они необходимы. Позднее, но все еще в раннем возрасте, мы развиваем вкус к сладостям, когда нам дают попробовать фруктовый сок, горячий шоколад, лимонад и другие приятные напитки. Причина, почему мы пьем их, простая - они вкусные и в то же время питательные.

Некоторые социологи объясняют это более сложными причинами, говоря, что мы потребляем такие напитки для "орального удовлетворения". Дети ничего не знают об оральном удовлетворении для них понятие только "вкусно или нет". Детям свойственна честность, которая с возрастом тускнеет. Они пьют то, что имеет хороший вкус и игнорируют то, что не имеет его.

На каком-то этапе они приходят к решению, что хотят вести себя как взрослые и примерно в это время идут на контакт с первым напитком, который содержит в себе наркотик - кофе. Для детей кофе - "напиток, который пьют взрослые", поэтому они хотят его попробовать. Любопытство - большой фактор, и чем больше им говорят, что им нельзя пить кофе (потому что это вредно для них), тем больше они хотят его попробовать. Поскольку большинство взрослых не считают кофе вредным напитком, не получая вредных ощущений от наркотиков и кофеина, они в конце-концов дают детям попробовать его с большим количеством молока и сахара, что на вкус бывает приятно. Это - первый шаг ребенка в мир взрослых.

Если такой ребенок похож на большинство американских детей, кофе становится наиболее важным, когда ребенок подрастает. Пить кофе становится привычкой, ритуалом в нашем обществе, как в других странах употребление чая. Фактически, перерывы, когда пьют кофе, стали настолько неотъемлемой частью нашего общества, что снабжение кофе узаконивается при заключении трудового контракта. Конечно, кофейные перерывы это больше, чем только питье кофе, это способствует более непринужденному общению. Когда вы встречаетесь с друзьями у себя дома, или к вам приходят в офис, вы предлагаете чашку кофе, от которой обычно не отказываются вовсе не потому, что они действительно хотят пить кофе или испытывают жажду. Кофе является хорошим стимулятором, и многие взрослые становятся зависимыми от него, так как чашечка кофе поднимает им настроение утром. Некоторые пьют очень много кофе и мучаются от нервозности и бессоницы, в результате чего это становится больше, чем утоление вкусов, желаний или жажды.

Алкоголь - другой не обязательный для поддержания жизни напиток, не имеющий хорошего вкуса. Но мы его улучшаем различными сладкими добавками и все-таки пьем. Мы привыкаем к нему точно так же, как мы привыкаем к вкусу слив, икры, крабов и других деликатесов, выходящих за рамки привычного вкуса. Некоторые люди, однако, никогда не привыкают к вкусу алкоголя, но, все-таки, пьют его до самой смерти.

Причины, побуждающие людей пить алкогольные напитки, подобны причинам, по которым люди пьют кофе. Все начинается с любопытства и желания подростков копировать поведение взрослых. Это не имеет ничего общего со вкусом. Когда вы наблюдаете детей, которые делают первый глоток пива или коктейля, то нельзя не заметить их искривленные лица. Как правило, они выплевывают это, но когда их спрашивают, понравилось им выпитое или нет, утвердительно кивают головой. Дети рассуждают так: взрослым это нравится, иначе бы они не пили. А так как дети хотят быть похожими на взрослых, они также должны полюбить это. Дети часто слышат, что алкоголь вреден для них, но взрослые пьют его, значит что-то в этом есть. В конце концов кто-то из них берет немного виски, добавляя для вкуса содовой, и делает первый глоток. Не так уж это и плохо. И молодой человек уже делает то, что делают взрослые и даже немножко наслаждается этим. После этого они узнают, что в алкоголе



есть кое-что еще кроме вкуса. Они открывают для себя законы, по которым узнают, что можно и что нельзя делать, когда выпьешь.

Если в нашем обществе есть что-то такое, что добавляет определенную привлекательность так это наши законы о выпивке. Я не отношу к ним законы о вожделении в нетрезвом состоянии, они должны соблюдаться очень строго. Но законы, которые диктуют, что наши молодые люди не могут пить до 18-21 года, порождают идею, что выпивка - это заманчивая вещь.

Мы пытаемся вырастить интеллигентных и образованных людей, мыслящих логично, но какая логика может быть в том, что в одном штате молодой человек может начать пить в 18 лет, в другом штате только в 21 год. Это тот самый вид логики, который заставляет наших детей обманывать, чтобы тайком выпить пива или виски, точно так же, как это делали вы или я. Никто никогда не подумал бы украсть что-нибудь из прохладительных напитков, потому что потребление их не запрещено. В этом "волшебном возрасте" образуется аура вокруг выпивки, что заставляет детей хотеть пить ради выпивки, заставляет их красть спиртное и вести себя как взрослые.

Все эти факторы формируют отношение к выпивке: пожалуйста, отметьте один важный момент - поскольку люди вынуждены воровать выпивку, они будут ассоциировать ее с чувством вины, что создает плодотворную почву для роста алкоголизма. Питье алкогольных напитков имеет много других сильных ассоциаций внутри общества. Выпивка видится молодым мужчинам чем-то мужественным, образует образ сильного, волевого, со здоровыми кулаками бойца. До тех пор, пока люди не научились писать, они скрепляли контракты и сделки алкоголем. Они выпивали при соглашениях, что имело тот же вес, что рукопожатие или подпись на контракте.

Военная служба имеет много ритуалов и обычаев, которые включают и употребление алкоголя, к примеру, омывание судов шампанским или вечеринки офицеров в честь нового назначения. Люди романтического склада могут оценить происхождение слова "медовый месяц". В Скандинавии свадебное торжество праздновалось в течение 28 дней, от луны до луны, и пили медовуху, которую делали из ферментов меда и воды. Вот почему называется медовый месяц.

Романтические ассоциации просто окружают нас. Реклама по телевизору показывает прекрасную молодую девушку, сидящую в кафе, молодой человек подходит и улыбается ей, поднимает бокал для тоста ну и завязывается роман прямо на экране. В голову приходит мысль, что вино совершило это волшебство.

Огден Нели, американский поэт и юморист, грубо, но честно по своему, описал алкоголь в романтических сценариях: "конфеты - это великолепно, но алкоголь - быстрее". Конечно, мы все еще поднимаем тост с шампанским на свадьбах за невесту, выпиваем по случаю окончания, новоселия, рождения, смерти и удачи в бизнесе. На рождество пьют специальный коктейль с яйцом и ромовым пуншем, мягкий охлажденный напиток с пряностями помогает праздновать день Кентуки Дерби каждый май. Осенью у нас есть яблочное вино, чтобы праздновать урожай, в Германии справляют праздник октября с пивом, а урожай винограда - с вином. Дорогие виски предлагают как средство достижения успеха в жизни. Действительно, выпивка некоторых алкогольных напитков ассоциируется с жизненно важными моментами человеческого существования. Мы пьем по святым дням, праздникам, выходным, счастливым и несчастливым дням, в воскресенье, понедельник, вторник и когда просто грустно.

Мы пьем потому, что наша любимая команда выиграла или проиграла, или игра была отменена из-за дождя. Выпивка связана со всем, что мы делаем, это составная часть нашей социальной жизни. Мы объединяем все эти виды употребления алкоголя под одним заголовком: социальная выпивка, хотя видно из наших привычек, что такая выпивка выходит за рамки питья для веселья, как обычная чашка кофе.

Алкоголь более важен для увеселения, чем весь выращенный кофе. Если вы приглашаете людей, которые не очень хорошо знакомы с друг другом, например, конференцию или вечеринку, то замечаете, что они держатся официально и чувствуют себя немножко неудобно и стесненно.

Поставьте несколько подносов мартини и зайдите снова через час: официальность, как рукой снимет, общительность увеличится на 300 %, и каждый будет легко общаться с другим. Алкоголь назван общественной смазкой, с некоторыми людьми действительно легче общаться после того, когда они навеселе. Алкоголь имеет в нашем обществе и другое применение. Люди употребляют его как для того, чтобы избежать неприятностей в жизни, так и для избавления от приятных, но лишних хлопот, например, посещения своих внучат. Я не имею в виду бегство от всех глубоких психологических феноменов, я просто говорю о простых, умных, счастливых людях с простыми нормальными проблемами в жизни, которые хотят забыть их на пару часов. Они приходят домой из офиса и, выпив немного мартини, уже не выглядят такими озабоченными, хотя проблема все еще с ними. Вечером в пятницу они садятся в мягкое кресло, немного выпивают и забывают о сорвавшемся контракте или секретарше, которая ушла с работы. Они могут отложить в сторону счета довольственного магазина или сломанную стиральную машину.

Для большинства людей выпивка - хорошая вещь, 7 из 8 могут пить таким образом всю свою жизнь, не причиняя себе никакого вреда, и, возможно, получая некоторую пользу. Священное писание даже упоминает о вине как о божьем даре: "Для радости человеческого сердца" (псалм 104:15), и напряжение, разочарование и беспокойство снимается на несколько часов. Это такое же увлечение, как для многих бег, чтение, рыбная ловля, сон, плетение корзин. Другими словами, алкоголь снимает стресс в течение определенного времени, в нашей истории так оно и было.

С незапамятных времен вино и пиво употребляется человеком, но виски или дистиллированный спирт, который содержится в джине и других алкогольных напитках, так называемая крутая выпивка, были открыты сравнительно недавно и сначала употреблялись только для лечения, как обезболивающее средство, хотя и не очень эффективное. Человек должен принять довольно-таки большую дозу, чтобы не чувствовать боли. Сейчас дистиллированный спирт используют как напиток, и я сильно беспокоюсь за каждого, кто употребляет его как болеутоляющее средство. Когда кто-то рассказывает вам о том, что он выпил из-за больного зуба, вы должны знать, что в этом и заключена проблема, так как существует гораздо более эффективные болеутоляющие средства в продаже, чем алкоголь. Эксперты утверждают, что человек выпивает, чтобы достичь состояния "эйфории".

Это одно замечательное слово для описания приятного состояния, и в этом разгадка, почему мы платим 2,5 долларов за коктейль, когда мы можем на ту же сумму купить полную сумку апельсинов за ту же цену. Этот коктейль доставляет большее удовольствие, чем весь апельсиновый сок Флориды.

Доктор Грин час за часом, год за годом спорил по этому поводу со своими коллегами-медиками. Люди пьют для того, чтобы иметь хорошее настроение, сказал бы он, и не только потому. Это слишком просто. Им необходимо заполнить свою психологическую нишу и он прав.

Даже алкоголики, по крайней мере на ранних стадиях, пьют для того, чтобы чувствовать себя хорошо. Уже позже они пьют, чтобы избежать плохого самочувствия, что не одно и то же. Итак, алкоголь - средство от плохого самочувствия. Это также химическое вещество, наиболее широко используемый наркотик в истории человечества.

Наверное мы никогда не сможем говорить о полном влиянии алкоголя как химического вещества в нашем обществе, но одна маленькая история может помочь нам убедиться в этом.

Несколько лет назад знаменитый английский мореплаватель совершил кругосветное путешествие на лодке в одиночку. На его пути ему приходилось преодолевать различные трудности, включая качку во время шторма в южном море. Все это он перенес и выжил. Во время прессконференции его спросили: "Сэр Франсис, когда у вас было самое плохое настроение? Тогда, когда кончался весь джин" - ответил он.

## Г Л А В А 3

### ЭФИР И АЛКОГОЛЬ

В природе алкоголя есть что-то магическое, что заставляет людей получать наслаждение, когда они выпивают. Чтобы это понять, необходимо знать, как алкоголь химически воздействует на человеческий мозг.

Я не химик, не хирург в области мозга, и у меня было достаточно проблем в изучении элементарной химии в колледже, но благодаря доктору Грину я могу рассказать вам, как он объяснял мне, что происходит с человеком, когда его мозг успокаивается. Известно, что успокаивающие лекарства препятствуют притоку кислорода в мозг, и мозг лишается кислорода, в нем начинают происходить определенные изменения. Одним успокаивающим лекарством является алкоголь, другим - эфир, "близкий родственник" алкоголя.

Я постараюсь доступно описать, что происходит с человеком, чей мозг анестезирован эфиром, затем сравнить эффекты воздействия эфира и алкоголя. Для лучшего понимания воспринимайте это как простое сравнение. Для тех же, кто желает разобраться в деталях этого воздействия, существует достаточно много литературы по этому вопросу. Нам же надо найти ответ на вопрос, что происходит, когда мы выпиваем. Человеческий мозг - это замечательный орган, самый универсальный компьютер в природе. Он прочен, бесшумен и способен к блестящим вариантам ответов на получаемые им сигналы, но он не может нормально функционировать без поступления кислорода.

Мозг состоит из разных частей, которые контролируют различные функции организма, включая способность рассуждать или развивать суждения. Наиболее удаленная часть мозга содержит область, в которой расположены рассудок и интеллект. Ниже этого слоя находятся части контролирующие эмоции и чувства, глубже - физическую активность (движение рук, ног и фокусирование глаз). Полупроизвольные функции, как закрывание глаз, - контролируемые, но могут быть и произвольными (при порыве ветра в лицо). Они расположены в другой части мозга. Затем следуют части, которые управляют работой желудка и кишок. И, наконец, жизненные функции (от латинского слова "vita", что значит жизнь) - дыхание и сердцебиение контролируются в глубочайших "тайниках" мозга.

Эксперты-медики не пришли к окончательному выводу, каким образом успокаивающие средства - алкоголь и эфир - сначала воздействуют на мыслящие центры, а затем на части мозга, контролирующие эмоции, двигательную активность, произвольность и, наконец, жизненные функции, однако это происходит. Важным является то, что алкоголь и эфир в первую очередь влияют на здравый смысл. Все мы имеем представление о концентрации интеллекта, и как он развивается с возрастом. Мышление - необходимая составляющая концепции возрастного интеллекта, и мы считаем, что взрослый - зрелый человек, имеющий

здоровое мышление в большинстве случаев. Взрослый - это тот, кто контролирует свои поступки согласно интеллекту, а не эмоциям.

Доктор Грин говорил, что взрослый человек действует в соответствии с формулой И над Э, т.е. интеллект выше эмоций. Эта концепция вытекает из школы схоластики, основанного Акуинсом. Из нее следует, что человек - это рациональное животное, он думает, судит и действует в соответствии с этим мышлением. Для того, чтобы точно понять, что происходит, когда на мозг воздействует эфир, посмотрим на пациента, подвергающегося хирургическому вмешательству в госпитале. Возможно, вы были в такой ситуации и знаете, какое это неприятное испытание, но существует в этом и положительный момент, когда наблюдаешь за этим со стороны.

Вначале представьте себя в качестве пациента до операции. Вы покидаете палату на тяжелой металлической каталке. Как только вас ввезли в операционную и положили на стол, делают анестезию. После одного-двух вдохов эфира вы начинаете себя странно чувствовать. Мысли покидают вас. Вы понимаете, что доктор собирается разрезать вам живот, но вас это уже не волнует. Наркотик начал действовать на сознание и эмоции. Если бы медсестра сказала, что вам удалят целиком руку, возможно, вы ответили бы: "Возьмите их обе! У меня есть ноги!". Рассудок оставил вас, и волнение прошло. Формула перевернулась. Э сейчас преобладает над И, то есть эмоции над интеллектом. (И над Э плюс Н - наркотик - равно Э над И). Вы находитесь сейчас в возбужденном состоянии. Если остановить воздействие анестезии, то вы, возможно, говорили бы и действовали глупым образом. Однако это не просто эмоциональное поведение, это поведение под влиянием наркотиков, так как эфир влияет на ту часть мозга, которая контролирует эмоции, и по тому, когда они выплескиваются, то приобретают извращенную форму.

Следующая часть мозга, которая будет атакована - область, контролирующая вашу двигательную активность, чувство координации. Вот почему вас пристегивают к операционному столу специальными ремнями, а медсестры стоят рядом. И вот наступает последняя стадия анестезии - сложная и опасная. Вы вдыхаете эфир и входите в состояние преданестезии, в котором произвольные функции прекращают действовать, вы засыпаете. Остаются только сердцебиение и дыхание. Если они прекратят выполнять свои функции, то человек умрет. Работа анестезиолога - очень ответственное, рискованное дело, так как его задача удержать пациента между жизнью и смертью. Не все понимают в связи с этим, что любая операция под общим наркозом очень опасна. Вы как никогда близки к смерти. По мере выхода из наркоза процесс имеет обратный ход.

В период от анестезии до преданестезии возможно возбужденное и болезненное состояние, так как некоторые болеутоляющие средства вызывают тошноту. После анестезии необходимо находиться в реанимации до тех пор, пока не вернется сознание. Когда вы снова окажетесь в своей палате, в первую очередь делают инъекцию морфина для уменьшения боли. Вы не испытываете никакой эйфории или головокружения, которые сопровождают состояние возбуждения.

Теперь давай посмотрим, что происходит, когда люди принимают алкоголь. Механизм воздействия тот же. В течение веков алкоголь был единственным средством для анестезии, хотя и не самым лучшим.

Когда Христу на распятии было предложено вино, это рассматривалось как знак простой человеческой доброты. Дешевое вино, смешанное с мирой, давали палачам перед экзекуцией

римлян. Алкоголь, как и эфир, - успокаивающее средство, уменьшающее приток кислорода в мозг и усыпляющее его. Если человек примет слишком много алкоголя, то жизненноважные функции могут прекратить свою работу, и человек умрет.

К счастью, большинство людей неспособны выпить так много алкоголя, потому что им становится плохо, либо они просто засыпают перед тем, как принять фатальную дозу. Но часто такое случается в споре между людьми, кто выпьет больше за короткий промежуток времени.

Случается, что газеты пишут о подростках, умерших от передозировки алкоголя, во время того, когда они пытались доказать, что они настоящие мужчины, проглатывая примерно 1,5 литра крепкого виски.

Алкоголь - сильный наркотик, и эту особенность нам следует помнить, когда будем более подробно рассматривать его другие свойства.

Знаем мы или нет что-нибудь о природе алкоголя, но мы понимаем, что происходит, когда впервые подносим к губам напиток, содержащий алкоголь. Если концентрация алкоголя велика, мы испытываем такое же воздействие, как и при вдыхании эфира.

Алкоголь высушивает слизистую оболочку горла и, будучи раздражителем, вызывает эффект ожога, при котором могут появиться слезы. Вот почему болельщик на футболе, выпив крепкий виски из фляги, содрагается, прежде чем воскликнет: "Да, это было хорошо!". Так что если вы решите "промочить" горло, вспомните о том, что алкоголь, наоборот, сушит его.

Вот в чем причина изобретения смешанных напитков. Парадокс налицо. Алкоголь - жидкость, которая сушит ваше горло.

Алкоголь, этанол или этиловый спирт - сильнодействующие наркотики, имеющие различные свойства и разнообразное применение. Алкоголь может быть использован как антисептик. Он также - потенциальный растворитель. Он может удалять пятна, но и "растворить" свадьбу, работу, отношения с друзьями и в семье.

Алкоголь можно рассматривать и с химической стороны - успокаивающий наркотик. Он не переваривается желудком, а окисляется или перерабатывается печенью примерно за 1 час. Первоначально около 20% алкоголя проходит через желудочно-кишечный тракт в кровь.

Стимулирующий эффект достигается за счет каллорий, которые получает кровь, повышая активность человека во время выпивки. Конечно, помимо энергии появляется эффект расслабления, когда начинается успокаивающее воздействие. Очень скоро алкоголь, как и эфир, достигает мозга и начинает воздействовать на области, контролируемые мышление, эмоции, речь и координацию. Остаток жидкости, содержащий алкоголь, переваривается, являясь источником питания.

Сам по себе алкоголь не содержит ни витаминов, ни протеинов, ни минеральных солей, только каллории. Например, пиво содержит примерно 5% алкоголя, остальное - вода и пища. 1/100 дистиллированного спирта содержит 50% алкоголя, 1 унция крепкого напитка содержит около 100 каллорий.

Алкоголь как транквилизатор действует относительно медленно, если различные алкогольные напитки не смешивать и не принимать с пищей.

Однако крепкий виски очень быстро действует на голодный желудок, иногда приводя организм в бессознательное состояние. В зависимости от процентного содержания алкоголя в напитке, он по-разному воздействует на человека.

Известно, что виски с содовой содержит примерно столько же чистого алкоголя, как и в банке пива. Правда, виски с содовой можно приготовить по желанию с двумя или даже тремя унциями виски. Мартини содержит три унции джина или водки, следовательно, два мартини - столько же алкоголя, сколько в шести банках пива. Это важно, потому что в конечном итоге

на всех пьющих воздействует количество алкоголя в крови, и чем его больше, тем быстрее он поступает в кровь.

Эффект воздействия малых доз алкоголя на пьющих едва заметен. Но после четырех-пяти бокалов, особенно если пить очень быстро, эффект становится очевидным. Если бы вы смогли замедлить последовательность воздействия эфира во время операции, вы увидели бы тот же эффект. Сначала наступает возбуждение, повышается настроение людей, они много смеются. Затем их речь становится замедленной, все валится из рук, ноги заплетаются, т.е. они пьяны. Другими словами, произошла передозировка алкоголя.

Оказавшись в компании выпивших людей, видишь результат действия алкоголя. Нам кажется, что они чувствуют себя прекрасно. Это происходит из-за того, что алкоголь заблокировал ту часть мозга, которая управляет отрицательными эмоциями. Вот почему алкоголь считается прекрасным средством для ухода от проблем. Нам смешно, когда мы слышим пьяную речь.

Потеря контроля над собой под воздействием алкоголя сама по себе не так опасна, если не принимать важных решений и не совершать серьезных поступков, таких как вождение автомобиля, что требует координированных движений и активной работы мозга.

Канадцы создали прекрасный фильм об алкоголизме под названием "Точка 08", который рассказывает об уровнях алкоголя в крови. Каждый, кто принимает алкоголь и водит машину должны обязательно его посмотреть. В фильме показаны профессиональные автогонщики, которым дают две дозы алкоголя и предлагают преодолеть дистанцию с препятствием. Имейте в виду, что они, опытные и высоко квалифицированные профессионалы, тем не менее не справились с этой задачей после двух бокалов алкоголя. Это не значит, что у них проблема с алкоголем. Это всегда случается с теми, кто выпивает. Им только кажется, что они делают свое дело лучше. На самом деле это не так.

Вы часто слышите такую фразу: "Я вожу машину лучше, когда я выпью пару рюмок". Можно управлять машиной в расслабленном состоянии, но реакция уже снижена. Алкоголь влияет на каждого человека в большей или меньшей степени.

Наукой доказано, что в первую очередь алкоголь влияет на разум. Может ли человек правильно оценить свое поведение, если он находится в алкогольном опьянении? Это нелогично. Я имею в виду тех, кто пьет от случая к случаю, у них есть чувство ответственности, они знают свою норму, не садятся в машину после одной-двух рюмок, не пьют - зная, что им придется управлять машиной.

Проблема с алкоголем начинается тогда, когда люди пьют слишком много.

С одними людьми это случается иногда, с другими - постоянно.

Пьют слишком много по разным причинам: по молодости, из-за невежества, скуки, безразличия, или это может быть алкоголизмом. Это зависит от конкретного склада ума и определенных обстоятельств. Молодой человек может позволить себе выпить с друзьями, но он не сделает этого на обеде у начальника.

Большинство людей свободны в выборе того, сколько выпить, делают это согласно своим намерениям. Но стоит выпить чуть больше положенного, и они будут пить больше и больше, теряя контроль над собой. Выпивка может иметь серьезные последствия, даже если были благие намерения.

Давайте посмотрим на мужчину, который пришел с работы выпивши. Он не алкоголик, просто был повод выпить на работе, и он позволил себе девять или десять рюмок любимого напитка. Естественно, стал рассеян и опоздал на обед на полтора часа. В результате его жена в ярости, обед испорчен. "Ты пьян" - говорит она шатающемуся мужу. "Что ты имеешь в виду? С чего ты взяла, что я пьян?" - отвечает он. Он считает, что у него все в порядке. И если у него достаточно ума, то он пойдет спать, не дожидаясь скандала с женой. На следующий день он

вспомнит об этом инциденте с полным спокойствием. По его мнению, он вел себя, как и ему непонятно, почему она так сварлива. Он пил с друзьями по работе и никому не причинил вреда.

Важно то, что он не помнит себя пьяным, он чувствовал себя прекрасно, хотя немного болела голова, но это неважно. Он хорошо повеселился, а жена неизвестно почему, предъявляет к нему претензии. Этот феномен известен под названием эйфория.

Это объясняет, почему пьяный водитель так шокирован после просмотра фильма о себе, в котором он едит из стороны в сторону, пересекая сплошную линию. Они просматривают фильм и видят водителя, практически не способного передвигаться.

Для большинства пьющих людей достаточно одного или двух эпизодов, чтобы доказать, что пьянство создает проблемы. Интересно то, что неуровновешенное поведение возникает из-за того, что интеллектуально-эмоциональная норма поставлена с ног на голову. Умные люди говорят странные вещи, хорошие атлеты теряют свою спортивную форму, блестящие профессора забывают имена людей, а лекторы становятся нудными. Рано или поздно пьющие устают от того, что происходит с ними или с другими людьми, когда они пьют слишком много, и делая вывод, что необходимо чувство меры, придерживаются его каждый раз.

Так поступают зрелые люди, однако не все. 5 - 10 процентов становятся алкоголиками. Поговорим о них. Я думаю, что все слышали такое выражение "Истина - в вине". Его корни уходят во времена до рождения Христа.

Если вы действительно хотите узнать, что действительно Чарли думает о своем начальнике, дайте ему четыре-пять рюмок алкоголя. Он выскажет свое мнение не только о начальнике, но и об окружении президента, его жене, любимой религии и т.д. Нам, кажется, что мы открыли лекарство, для того чтобы узнать правду. Фактически, оно уже существует давно - это Алкоголь. Проблемой является то, что пьяный человек, который находится в состоянии так называемого "свободного разговора", говорит все, что приходит ему в голову.

Его разум затуманен, а мнение, которое он выражает, искажено, извращено под влиянием алкоголя. В таких ситуациях нам говорят, чтобы мы не обращали на это внимание, так как это пьяный разговор. И это правда.

Существует много мифов о пьянстве, и я хотел бы поговорить об этом подробнее. Я никогда не поверю, когда кто-то утверждает: "Я знаю парня, который пьет по литру в день, и ты никогда об этом не догадаешься". Я бы ответил так: "Это потому возможно, что вы никогда не видели его трезвым".

У людей действительно повышается стойкость к алкоголю, но большинство из них изменяют поведение, когда напьются.

Рассказывают о первом помощнике капитана, который записал в вахтенном журнале: "Капитан сегодня был пьян". На следующий день то же самое и так несколько дней подряд. Когда капитан узнал об этом, то приказал помощнику: "Никогда больше этого не пиши". Через восемь лет появилась другая запись: "Капитан сегодня был трезв".

Вот еще одна легенда об алкоголе. Что бы вы думали о психиатре, который вошел в операционную, для того чтобы осмотреть пациента, находящегося под наркозом. Психиатр воспринимает его как больного пациента и все то, что он будет говорить, психиатр не станет принимать за реальность. Но в то же время, общаясь с алкоголиком, который тоже находится под действием так называемого наркоза, реагирует на него как на нормального человека. Люди с серьезными алкогольными проблемами никогда не бывают полностью трезвыми. Это подводит нас к вопросу, кто такой алкоголик и как его лечить.

## Г Л А В А 4

## ПЬЮЩИЙ АЛКОГОЛИК

В нашем богатом языке достаточно слов для определения алкогольных напитков: просто выпивка, коктейль, бухало, нектар богов и т.д. Мы по особому называем любимые напитки: мощный заряд, зомби, черный русский, серебряная пуля, кровавая Мери и т.д.

Существуют определения для описания состояния опьянения, и мы говорим, что подвыпивший человек: слишком много "принял", набрался, перебрал, поддал, бесчувственный, а также, что он или она разбит, опустошен, окосел, поддатый, стукнутый, навеселе, не в себе, напился как свинья.

Используя наш словарный запас, мы стремимся придать выпивке романтическую окраску. Но когда человек напивается настолько, что лишается нормального состояния, романтика проходит, и тогда он или она становится выпивохой, пьяницей или просто забулдыгой.

Процесс достижения этой стадии продолжителен, и мы научились распознавать стадии, предшествующие алкоголизму: человек, который пьян большую часть времени, или когда он напивается каждый раз, как только есть повод. В сфере алкоголизма их называют практикующими алкоголиками, т.е. пьющими, в противоположность выздоравливающим алкоголикам, которые совершенно бросили пить. Проблема в том, что большинство людей не становятся алкоголиками за одну ночь.

Многие сильно пьющие люди не являются алкоголиками, мы не всегда можем отличить настоящего алкоголика от человека, который злоупотребляет алкоголем, так как общество терпимо относится и даже поощряет сильную выпивку. Это не одно и то же. Все сильно пьющие, независимо от того, алкоголики они или нет, когда они напиваются, начинают обращать на себя внимание. Так, застенчивый человек, который никогда не мечтал о том, чтобы вмешаться в чужой разговор, после 5-6 рюмок становился способным начать петь песни. Существует воинствующий тип пьющего, обычно он весит 120 фунтов и боится темноты. Но дайте ему 3-4 стакана жидкого морального зелья для храбрости, и он уже готов полезть в драку на самого сильного парня.

В Центре выздоровления всегда можно встретить такой тип пьяницы. Как правило, это человек со вставными зубами.

И еще один тип выпивохы - нытики. После выпивки начинают плакать, становятся слишком сентиментальными, горько жалуются на свою загубленную жизнь и упущенные возможности, беспомощность и бесполезность. Они - мученики. Носят в себе колоссальное чувство вины, раскаяния и жестокой боли. В этом состоянии нытики плачут все больше, они зовут священника обычно посреди ночи.

Я уверен, что алкоголики, отчаянно пытающиеся очистить свои души от греха, убивают свое ощущение страхом перед Богом алкоголем, затем ищут верующего в Бога, способного им помочь. Поэтому я всегда говорю священникам, чтобы они не обращали внимания на плачущего алкоголика. Слезы на их лицах являются как бы отражением агонии. Некоторые алкоголики затрудняются видеть что-то вокруг себя.

Как-то две монашки, встретив на своем пути пьяного, решили, что им удастся с ним не столкнуться. Однако, приблизившись к ним, он остановился и изрек: "Как это из нее одной получилось две?". Люди, которые пьяны, имеют странные реакции в нормальных ситуациях. Алкоголь может оказывать на людей более трагичное влияние, он может привести к смерти, которая наступает после передозировки алкоголя. Это просто тот случай, когда человек пьет



до смерти. Смерть является прямым результатом пьянства, но алкоголь убивает так же и на дороге.

Статистика приводит следующие цифры: за 10 лет вьетнамской войны погибло 50 тысяч американских солдат, а за тот же период на дорогах США - в 5 раз больше из-за пьяных водителей и пешеходов. День за днем пьяные водители совершают каждое второе нарушение. Автопроисшествия делают алкоголь настоящим убийцей.

Алкоголь вызывает и другие случаи смерти человека. Кончают жизнь самоубийством, тонут, совершают преступления, конфликтуют на работе и дома и т.д. Однако точные цифры никогда не будут известны. Вдобавок алкоголь косвенно убивает через цирроз печени, язву желудка и любые дыхательные и гастроэнтерологические заболевания.

Вот яркие примеры некоторых случаев смерти. Молодой офицер, который никогда в жизни не пробовал алкоголя, устроив выпивку по случаю своего продвижения по службе, принял слишком крепкий коктейль, приготовленный друзьями и отключился. Ночью ему стало плохо, он захлебнулся рвотной массой, и наступила смерть. Такая трагическая смерть нередко случается среди молодых пьющих людей.

Известно, что существует опасность и при смешивании алкоголя с различными лекарствами. Выпив коктейль из, например, мартини и снотворного, люди уже не просыпались.

Итак, выпивка может быть опасной, и чем больше человек пьет, тем серьезней могут быть последствия. Как уже говорилось, большинство людей перестают злоупотреблять алкоголем после первых неудачных экспериментов.

Пьяница, в отличие от алкоголика, выбирает, сколько ему выпить, где и когда, или не пить вообще, в зависимости от обстоятельств.

Алкоголик - это человек, который потерял способность выбирать: пить ему или нет - это хронический пьяница, постоянно обращающий на себя внимание.

Часто очень трудно определить разницу между пьяницей и алкоголиком, но она существует. Важно знать, что алкоголизм - это болезнь, факт, признанный компетентными медицинскими авторитетами более 25 лет назад.

Алкоголизм оказывает влияние на все человеческое существо: тело, сознание, эмоции и душу. Это одна из самых старейших и сложных болезней, известных человеку. То, что мы знаем об алкоголизме - это то, что мы видим - поведение алкоголика. И мы будем честными, посмотрим правде в лицо, что это противно. Мы наблюдаем поведение алкоголика, и оно безобразно. А то, что мы не видим - это и есть сама болезнь. Но если пристальнее приглядеться к алкоголику, то можно заметить, что от других людей их отличает не то, что делают они, когда пьяные, а то, что делают они, когда трезвые.

Поведение во время выпивки может быть разным. Давайте взглянем на пьющих алкоголиков. Может быть Чарли и Мейбл, которые идут на встречу Нового года. Алкоголик Чарли начинает выпивать еще дома, заранее. Он торопит Мейбл, боясь, что не успеет выпить свою долю.

Как только они приходят в гости, он приземляется у бара, где выпивает еще бокал для поднятия настроения и чувствует себя уже хорошо. В течение 2-ух часов душа компании - весел, остроумен, добр, затем что-то начинает происходить, он уже пьян, на кого-то проливает вино, несколько слов, сказанных ему - и он в ярости.

Чарли становится беспокойным, агрессивным, пристаёт к женщинам и в конце концов устраивает сцену. Потеряв над собой контроль, идет к бару, выпивает чистый виски и отключается, а на часах 23-30.

На самом деле Чарли имел намерение не спать в полночь и встретить Новый год, поднять бокал шампанского, поэтому он всячески старался протрезветь, хотя бы на некоторое время.

Ему известно, например, что пища способствует отрезвлению и он начинает есть все, что попадает ему на глаза: паштет, крабы, селедку и т.д. Но в подсознании у него уже заложено, что вся эта пища дает ему право выпить еще больше, и он это делает. Таким образом, Чарли создает проблемы для всех гостей, и мы надеемся, что Мейбл отведет его в спокойное место, например, в машину. Однако через два часа Чарли проснется и начнет одеваться, представляя себе, что в конце концов не так уж плохо он себя чувствует. Такое умозаключение побуждает новое желание выпить. Он вновь проходит те же самые стадии, которые предшествовали кайфу, но на данном этапе уровень алкоголя в крови упал и у него наступает состояние похмелья - отсутствие эйфории.

Организм, привыкший к регулярному приему алкоголя, при его недостаточности инстинктивно чувствует неудобство, которое приводит к мысли, что еще одна рюмка вернет ему нормальное самочувствие.

В состоянии дискомфорта непьющий человек идет домой, а Чарли - к бару и говорит: "Я хочу выпить". Далее происходит следующее. Мейбл одаривает испепеляющим взглядом и говорит: "Чарли, тебе уже достаточно". Но Чарли это не останавливает, ему нужна выпивка. Разгорается ссора, во время которой на глазах у всех двое людей начинают говорить друг другу всякие гадости. В таких ситуациях доктор Грин дает самый мудрый и правильный совет. Чарли ощущает похмелье и, если бы он был в больнице, находясь в состоянии выхода из наркоза, то ему дали бы морфин. Так что лучшая вещь - это дать ему большой стакан алкоголя по 2 причинам: первая заключается в том, что он все равно выпьет, вторая - у него находятся ключи от машины, и он может поехать туда, где сможет выпить. А напившись, он ляжет спать. Затем Мейбл сможет отвезти его домой.

Теперь давайте отвлечемся от Чарли и посмотрим на Мейбл. Кажется, что такая женщина есть в любой семье. Она обладает сильной волей и знает, что каждый может контролировать свое пьянство, если действительно этого захочет. Она не понимает проблемы Чарли, потому что не имеет их. Большинство неалкоголиков не в состоянии войти в положение алкоголиков.

Точно также, как большинство нормальных людей не понимают различные виды компульсивного поведения.

Алкоголизм - это одно из пристрастий. Мы рассмотрим вопрос о пристрастиях позже, но сейчас достаточно сказать, что Мейбл не знает, почему Чарли пьет так много. У нее больше вопросов, чем ответов.

Мейбл спрашивает Чарли: "Где же твое самолюбие?". Он давно уже потерял самолюбие и, чтобы убежать от самого себя, пьет. Она всегда его спрашивает, почему он не может пить как другие люди. Он пытается, но у него ничего не получается. Мейбл хочет знать, почему Чарли не останавливается тогда, когда уже достаточно выпито.

Оказывается, что для алкоголиков никогда не бывает достаточно. Они проходят эйфорическую стадию так быстро, что теряют контроль. Затем ищут только забвения. Вот так и живет Мейбл - огорченная и разочарованная, стараясь понять, что происходит с Чарли, но сделать ничего не может. Она просто не может понять.

Конечно, Мейбл принадлежит к тому типу, которые любят все контролировать. У нее все всегда в порядке. В течение некоторого времени она чувствует себя нормально, настроение улучшается, наступает легкое возбуждение, потом она наливает себе еще бокал спиртного, который редко выпивает, становится вялой и скоро засыпает.

Многие люди так пьют. Они выпивают 1-2 рюмки, чувствуют себя хорошо, становятся сонными и идут спать. Они пьют так всю свою жизнь, возможно иногда случайно напиваются. Алкоголь для них проблема не больше, чем для человека на Луне. Итак, мы имеем двух людей, которые пьют для того, чтобы чувствовать себя хорошо, и оба пьют до тех пор, пока не напьются. Давайте посмотрим на разницу между ними.

Существует много симптомов алкоголизма, о которых можно прочитать в разных книгах и брошюрах. Мы рассмотрим их в следующем разделе.

Каждый, возможно, имеет определение алкоголизма в своем сознании и оно основано на опыте общения с алкоголиками. Может быть большинство из этих определений точные, потому что любой из нас может определить алкоголика на поздней стадии болезни. Тем не менее, держу пари, что любой из Вас, кто имел какие-то проблемы с выпивкой, даст определение, в котором не учтет себя!

Например, если вы пьете по субботам и воскресениям, то для вас очевидно, алкоголик - это тот человек, который пьет каждый день.

Если вы напиваетесь иногда, то алкоголик это тот, который напивается каждый раз, когда пьет. И если вы пьете каждый день, то алкоголиком является тот, кто пьет с утра. А Вы нет.

Достаточно ли ясная картина? Определить алкоголика в действительности очень просто. Алкоголик это тот человек, чье пьянство приводит к серьезным жизненным проблемам. Вот и все.

Алкоголь порождает проблему, но несмотря на это алкоголик продолжает пить. У него нет выбора, он вынужден пить. Вот, что мы подразумеваем под алкоголизмом. Сделаем абсурдное сравнение. Слышали ли вы когда-нибудь о человеке - мужчине, женщине, ребенке, который разбил машину из-за того, что съел слишком много бобов. Слышали ли вы подобное? Мы все знаем людей, которые близко были к смерти из-за того, что были пьяны.

Мы можем разбить машину по многим причинам, но если причиной того был алкоголь, то алкоголь становится проблемой. Знаете ли вы людей, которые не прекратили есть бобы, если бы у них была на них аллергия.

Даже если это было бы время от времени, и они разбивали машину от этого, они бы прекратили. Но алкоголики не прекращают, потому что они не могут не пить. Позвольте мне это выразить другими словами, в форме неопровержимой истины: - **ТО, ЧТО СОЗДАЕТ ПРОБЛЕМЫ, ЯВЛЯЕТСЯ ПРОБЛЕМОЙ.**

Просто, но мудро. Я знал молодого человека, который был приговорен к тюремному заключению на 20 лет. У него не было левой руки. В тюрьме он стал посещать собрания АА, хотя особой причины у него для этого не было. Он ходил за компанию со своим сокамерником. Его не считали алкоголиком, но на АА он узнал, что причиной несчастья является алкоголь. А это и есть проблема. Он выпил в своей жизни три раза, но как: первый раз он потерял руку при работе на станке, второй раз потерял семью, а третий раз - совершил преступление и потерял свободу. Тогда он и пришел к выводу, что он алкоголик. Посмотрите на эту историю применительно к себе. Может быть, вы слышали о ком-то, что этот человек пьет, но пока не так много. Надо ли дожидаться того, что он станет пить слишком много и совершит что-нибудь плохое или умрет, чтобы сделать вывод, что него была проблема с алкоголем. Это безумство. Так рассуждают многие люди в нашем обществе, повторяя эти опасные слова: "не так уж много". Нет ситуации, в которой полуправда приносила бы больше трагедий, чем алкоголизм.

Алкоголизм - это болезнь с определенными симптомами, ее можно диагностировать и лечить; Боже мой, почему мы должны ждать, когда алкоголик будет на грани смерти и только тогда примем решение, может быть, слишком поздно. В жизни алкоголика происходит одно несчастье за другим. Это естественно, потому что они пьют слишком много и часто. Эти несчастья как бы запрограммированы, правда, они у разных людей проявляются по-разному, но почерк один. Где же грань, определяющая, что человек выпил слишком много. Я уже отвечал на этот вопрос - когда алкоголь является причиной серьезных проблем в жизни. Мы называем алкоголизм болезнью мозга.

Существуют огромные трудности, когда мы имеем дело с алкогольным мышлением. Им проще решить проблему инфляции, чем собственные проблемы. Я знаю психиатра, который лечил алкоголиков, и ему это удавалось, но в свободное время он сам выпивал. Только так он мог прожить день. Многие алкоголики имеют о себе искаженное представление, так как это связано с провалами в памяти. Провал в памяти - это неспособность помнить, что было сделано под влиянием алкоголя, например, как доехал домой или оскорбил жену начальника. Провалы в памяти могут быть от нескольких минут до трех дней (в экстремальных случаях). Не имеет значения продолжительность провалов в памяти, все равно это страшно и свидетельствует о наличии болезни. Неалкоголики тоже имеют провалы в памяти, но существует разница. Неалкоголик, поняв вред, который нанес ему алкоголь, изменяет свое отношение к пьянству, например, увидев неизвестного происхождения вмятину на капоте, он примет решение не садиться пьяным в машину.

Алкоголиков это не останавливает, они продолжают пить, несмотря на провалы в памяти, несчастные случаи, аресты и т.д. У них нет выбора.

Я знаю женщину, у которой отключалось сознание каждый раз как только она выпивала. Однажды дочь обнаружила ее в ванне в 3 часа утра. При этом женщина чувствовала себя неудобно, но лишь на 20 минут. Она не перестала пить. Алкоголик приведет вам много доводов, почему он пьет: проблемы на работе, в семье, дети плохо учатся в школе, дочка вышла замуж в 16 лет, у собаки блохи и т.д. Спросите, почему он напился во вторник? Оказывается, шел дождь. Спросите про среду. Потому что не было дождя. Чем выше интеллект алкоголика, тем более изощренные причины он называет. Например, у него в детстве был комплекс неполноценности или маниакально-депрессивное состояние, ревность к брату или сестре, зависимость от родителей. Все это рационализация. Они объясняют пьянство, но не компульсивный алкоголизм. Алкоголики теряют контроль в самый неподходящий момент. Почему она напилась на похоронах своей матери? Он был пьян на выпускном вечере у дочери. Можете представить, что он пришел на собеседование по поводу найма на работу навеселе. Алкоголики пьют потому, что они алкоголики. Это истина об алкоголизме, и каждый, кто имеет дело с этой болезнью, должны ее помнить.

Алкоголики начинают пить по тем же самым причинам, что и остальные люди: желание выглядеть взрослыми, чувствовать себя уверенно или быть раскованным. Но теперь они пьют таким образом потому, что потеряли способность пить по-другому. Они пьют вынужденно. Очень часто мы пытаемся изменить поведение алкоголика, так как в первую очередь видим его поведение, а не то, что у него в душе. В первую очередь нужно лечить саму болезнь, но чаще обращают внимание на причины и результаты, а алкоголик продолжает пить. Существуют две ошибки в решении этой проблемы.

Первая. Давайте вернемся в операционную. Глупо было бы, если психиатр начал разговаривать с пациентом, который находится под наркозом. И в то же самое время алкоголика, чье поведение выглядит безумным, мы отправляем к психиатру. Сейчас Вы можете возразить и сказать, что алкоголик не все время пьян, и это может быть правдой. Но поступки алкоголика всегда находятся под влиянием алкоголя - это вторая ошибка. В промежутке между выпивками, они либо отходят от предыдущей выпивки, либо готовятся к новой. Во-первых, алкоголику надо прекратить пить, во-вторых, ясно, что нужно другое лечение, а помощь психиатра даст незначительное облегчение, если вообще нужна такая помощь.

Пожалуйста, поймите меня правильно, некоторые алкоголики нуждаются в помощи психиатра, но прежде надо прекратить пить. Если мы действительно хотим понять, что происходит с тем пациентом, который находится под наркозом, мы должны дождаться момента, когда наркоз перестанет действовать. Сначала им нужна трезвость. В первой стадии выздоровления помощь психиатра не требуется, но после наступления трезвости, если пациенту будет необходима другая помощь, то ее надо предоставить.

Попробуем еще раз определить, почему алкоголик пьет. Что в этом хорошего? Наверно, вы посещали стоматолога с острой зубной болью. Спрашивали ли вы, отчего у вас болит зуб? Может быть и спрашивали, но помогало ли это решить вашу проблему. Конечно, нет. Даже если стоматолог расскажет вам о строении зуба, о причинах образования кариеса, зуб болеть меньше не станет. Только непосредственно устранение причины поможет вам. В случае с алкоголиком причина проблемы - выпивка. Надо перестать пить и боль пройдет. Другого пути нет, иначе - смерть. Суть заключается в том, что главное - первым делом. Сначала алкоголик становится трезвым, затем лечат все остальное.

## Г Л А В А 5

### ГЛАВНОЕ - ПЕРВЫМ ДЕЛОМ МЕТОД А А.

Большинство американцев слышали об организации, которая называется А А. Мало людей, не сталкивающихся с АА, понимают принципы, согласно которым было организовано это общество, а если и понимают, то имеют очень слабое представление о его работе.

Движение АА началось в 1935 году с двух мужчин: хирурга из Акрона и биржевого маклера из Нью-Йорка. Оба были "безнадежными" пьяницами. Они пытались бросить пить, но у них это не получалось. Одному из них, Биллу Уилсону из Нью-Йорка, биржевому маклеру, каким-то образом удалось остаться трезвым несколько месяцев, в результате разговора с другом, который "обрел Бога" и таким образом бросил пить. Затем Билл, имея уже некоторый духовный опыт, оказавшись в очередной раз в больнице для отрезвления, начал рассказывать остальным, что случилось с ним. Так продолжалось до тех пор, пока, находясь в командировке Билл не встретил доктора по имени Боб.

Практически умирая от желания выпить, Билл искал любого пьяницу, чтобы поговорить. Билл и Боб поделились своим жизненным опытом, и в результате этого появилось движение, известное под названием Анонимные Алкоголики, сообщество, которое выросло в общество миллионов людей, большинству из которых удалось стать трезвыми, следуя принципам АА.

Это не легкий путь, но он дает огромные вознаграждения тем людям, которые по нему идут. Билл Уилсон и доктор Боб протягивали руку любому, кто хотел излечиться и любому, кому они думали что смогут помочь, включая духовенство, докторов, психиатров и всех, кто встречался на их пути.

Секрет очень прост. Они собирали и сохраняли то, что давало результат и выбрасывали то, что не действовало. Билл и Боб выработали ряд принципов и традиций, основанных на опыте тех, кто присоединился к ним и оставался трезвым. Они просто говорили: "Вот, то, что делали мы для того, чтобы бросить пить. Это срабатывало. Мы предлагаем, что если Вы попытаетесь сделать то же самое, это поможет Вам. " АА" осталось сообществом мужчин и женщин, собравшихся по единственной причине - помочь другим достичь трезвости теми же самыми методами, по которым работали Билл и Боб. АА усердно избегали повторяющиеся соблазны организовываться по другим причинам, даже если это были наилучшие мотивы.

Они не хотели ничего другого, что отвлекло бы их от основной цели помогать страдающим алкоголикам. Сущность метода "АА" сконцентрирована в лозунге "Главное - первым делом".

Первый шаг в "АА" для алкоголика - это шаг признания и принятия того, что алкоголь - это проблема и что до тех пор, пока эта проблема не будет решена, все остальное обречено на провал.

Алкоголик должен иметь желание бросить пить, что является единственным условием для членства в АА. Тогда, когда человек бросает пить, при огромной поддержке и любви других членов сообщества, становится возможным начать строить новую жизнь на основе трезвости, которая должна быть ежедневной. В АА просто говорят:

"Не пей сегодня и, возможно, все будет по другому завтра". Человек без надежды - так чувствует себя алкоголик - в АА таких дюжины, сотни; есть много других, которые прошли через то же самое и вернулись к жизни. Алкоголик, поощряемый ежедневным успехом, хочет глубоко проанализировать свою собственную жизнь, оценивая в ней все хорошее и плохое.

Алкоголик понимает, что Бог представляет возможность, которую надо использовать, чтобы сделать жизнь лучше, и от некоторых вещей необходимо отказаться, если хочешь остаться трезвым и счастливым.

Постепенно алкоголик учится через АА испытывать радость трезвости и открывает для себя, что поезд, на котором он ехал в ад, изменил маршрут и направляется в путешествие, наполненное приятными чувствами.

Чем дальше остается он или она в трезвости, тем больше семья начинает любить его снова. Появляются улыбки снова на лицах, которые раньше были угрюмы. Он или она теперь встречаются с новой ответственностью и становятся снова полноправными членами общества.

Неприятности все еще случаются, как и должно быть с любым человеком. Но алкоголик учится принимать неудачи, встречать проблемы с поднятой вверх головой, решать их открыто и честно с другими людьми. Алкоголик возмещает ущерб тем, кому он навредил в прошлом таким образом, чтобы не причинять им больше боли. Алкоголик узнает, что можно и что должно быть изменено, и, однажды, смотрит вокруг себя и делает интереснейшие открытия. Тот мир, который был раньше полон обид, горечи и ненависти, стал радостным, спокойным местом.

Благодарные алкоголики идут к другим, делятся с ними тем, что он или она получили, и благодарят в молитве Высшую Силу, которая дала им трезвость, несмотря на то, понимают они все это до конца или нет.

Сколько времени требуется новому члену АА, чтобы достичь такого уровня? Ответ такой - времени надо столько, сколько потребуется. Хотя многие алкоголики делятся своими проблемами, среди них не найдешь даже двоих, которые были бы совершенно похожи. Одни расцветают сразу. Другие должны бороться многие годы, иногда даже возвращаясь к пьянству на короткие периоды. Печально, но есть и такие, которые спотыкаются и никогда не возвращаются обратно. Их тоже нужно любить и жалеть, а не смеяться или презирать. Большинство членов АА чувствуют, что они никогда не достигают магической вершины полного душевного спокойствия.

Их цель заключается в стремлении, возрастающем прогрессе, который происходит каждый день. В течение длительного времени АА старалось отделиться от профессиональных организаций, которые хотели помочь алкоголикам. Тем не менее недавно метод АА был утвержден наравне с медицинским методом лечения. Однако не все профессионалы принимают АА безоговорочно, и не все алкоголики, которые становятся трезвыми, делают это с помощью АА.

Но я прошу вас помнить, что для большинства людей АА подходит лучше его. Нет более важного, чем успех. Важно добавить, что большинство членов АА понимают, что другие формы лечения необходимы как дополнение к программе АА. Лучшим примером этого может служить опыт основания "АА". Билл Уилсон, который написал книгу об АА, десять лет спустя после того, как он сделал свой последний глоток, обнаружил, что ему требуется помощь психиатра. С тех пор он мог обращаться за помощью доктору, который лечил его. Важно то, что он стал трезвым, и это помогло ему правильно реагировать на лечение. Если бы он пил, то лечение не дало бы эффекта, и если бы он был жив сегодня, то первым признал бы это. Члены АА и большинство профессионалов, которые следовали за движением, узнают абсолютную правду об алкоголизме. Во-первых, алкоголизм - это болезнь. "АА" работало долго и упорно, прежде чем добилось признания этого, и сейчас оно твердо стоит на ногах. Обоснованность концепции алкоголизма больше не подвергается сомнению.

Во-вторых, АА признает, что алкоголизм вызывается различными факторами, различной комбинацией формы эмоций, физиологического и духовного состояний, которые изменяются от человека к человеку. Все эти состояния необходимо лечить одновременно до полного выздоровления, и вы не найдете даже двух алкоголиков, которым бы нужны были одинаковые комбинации лечения. У одних людей разрушению подвергается физическое состояние, но как только они трезвеют, все остальное, кажется, нормализуется. Другие испытывают обширный эмоциональный стресс и страдают от психологической депрессии, пока не придут в себя. Есть и такие, которые в течение многих лет имеют духовные противоречия, пока не найдут Бога для себя. Но с помощью АА, по крайней мере, имеют шанс найти особую для себя терапевтическую схему, которая бы работала для них. В-третьих, АА признает, что алкоголизм затрагивает и других людей, не пьющих, но живущих рядом с алкоголиком, особенно семью, друзей, коллег по работе. Поэтому сестра А А - организация Аланон была организована для того, чтобы помочь тем, кто страдает от чьего-то пьянства. Последняя часть книги посвящена концепции алкоголизма как семейной болезни.

С самого начала АА признало этот факт и до сегодняшних дней работает в тесной связи и гармонии с АЛАНОНОМ. И последнее, АА утверждает, что несмотря на то, что алкоголики могут страдать и от многих других болезней, сам алкоголизм не может быть симптомом других заболеваний. Он сам по себе является первичной болезнью. В связи с этой болезнью многое может произойти. Билл и доктор Боб говорили: "Давайте лечить то, что нуждается в лечении в большей степени". Затем они разработали свою программу лечения, которая принимает во внимание и многие другие факторы.

Разрешите мне добавить еще один важный момент в программе выздоровления АА, как это указано в двенадцати шагах. Они перечислены в первой части Большой книги. 12 шагов говорят алкоголику, что члены АА сделали для того, чтобы остаться трезвыми. Они не говорят, что первые члены АА планировали сделать, или думали, что они будут делать, или теоретизировали это.

Время от времени я слышал, так сказать, "философов", которые вслух рассуждали о том, как 10 заповедей могли существовать, если они были написаны так же, как и шаги.

"Это рай, в который мы попали, а вот путь, как мы туда попали. Мы не преклоняемся какому-то неизвестному Богу, мы чтим своих родителей". Мне действительно интересно, какой могла бы быть жизнь на этой прекрасной земле, если бы заповеди были даны в такой форме.

В заключении хочу описать, как проявляется алкоголизм в человеке. Совершенно ясно, что после 8-10 рюмок, никто, каким бы опытным не был он в отношениях с алкоголем, не может принять разумное решение. Чем отличаются алкоголики от остальных людей, т.е. что

происходит с ними, после того, как они выпьют? Они знают, что случится с ними, если они сделают один глоток: они выпьют еще один, потом еще, еще и еще. Они представляют, что чем больше они будут пить, тем больше они захотят выпить еще, чтобы удовлетворить свою потребность.

Выпивка уже не приносит удовольствия, но они продолжают пить. Они не могут остановиться и после первого глотка, и после десятого. Они - рабы алкоголя. Чем больше уходят они от последнего глотка, тем ближе подходят к следующему (до тех пор, пока не начнут лечиться).

Алкоголики защищают свои запасы спиртного. Они прячут бутылки, стараются, чтобы их не видели, когда они пьют. Их семьи пытаются помешать им, но это не удается. Когда родственники выливают виски в раковину, алкоголик находит новый запас. Он становится злым, обидчивым на всех, кто посягает на его желание выпить. Он находит причины, выстраивает систему алиби. Они пьют compulsively, в огромных количествах.

Их мир начинает ломаться, у них появляются ночные кошмары и галлюцинации. Их семьи прекращают борьбу или оставляют их. Алкоголики на этой стадии меняют и теряют работу, а потом вообще утрачивают способность функционировать. В большинстве случаев они катятся вниз по наклонной плоскости, до тех пор, пока не умирают.

Совсем малое число алкоголиков достигает того, что мы называем моментом истины. Они видят себя такими, какие они есть на самом деле. Они смотрят на себя, как в зеркало и говорят: "Я не напился вчера из-за того, что моя команда выиграла или проиграла, игра не состоялась. Я не напился вчера, потому что моя жена (или муж) кричали на меня - моя семья оставила меня. Это не из-за тех людей, с которыми я работаю. Это не из-за собаки - собака умерла. Я напился, так как не мог не напиться. Мне нужно было выпить". Вот это и есть момент истины.

Можем ли мы помочь алкоголикам до того, как они дойдут до такого состояния? Можем ли мы помочь алкоголикам прийти к этому моменту истины? Ответ - да. Это не легко, но можно сделать. Если поговорить с ними начистоту, то им можно помочь.

В следующей части этой книги высказаны некоторые идеи о том, как можно это сделать. Мы много говорили о проблеме наркомании в нашей стране. Но как часто взрослые люди сидят за столом с бокалами в руках и обсуждают проблему наркомании. Наиболее распространенный и часто употребляемый и злоупотребляемый наркотик - это алкоголь.

Алкоголь - мощный наркотик, который убивает людей.

Образованный человек - это тот, который научился говорить: "Я не знаю. Я не знаю всех ответов." В области работы с алкоголиками нужны люди, которые хотели бы придерживаться такого подхода. Мы не имеем всех ответов, но мы знаем, как помочь алкоголику. Все, что нам нужно, это использовать наши знания и работать.

ДЛЯ СПРАВКИ - Перед вами 12 шагов и 12 традиций, перепечатанные с разрешения.

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение поручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смирненно просили Его исправить наши изъяны.



8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах.

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители - лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА - это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель - донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. АА не занимает никакой позиции по вопросам, не относящимся к деятельности общества, поэтому название АА никогда не должно упоминаться в общественных спорах, дискуссиях.
11. Наши отношения с обществом основываются на разъяснении, а не на агитации. Нам необходима личная анонимность в контактах со средствами массовой информации.

12. Анонимность является духовной основой всех наших традиций; это постоянно напоминает нам о необходимости ставить принципы выше интересов любой отдельной личности.

## Г Л А В А 6

### ЧТО НАМ ДЕЛАТЬ?

Несколько лет назад я вел одну из своих бесед в Рокфилле, штат Мэрилэнд. По материалам этой беседы был сделан фильм "Разговор с мелом". Эту лекцию я читал сотни раз, ничего обычного не происходило. Но однажды молодой человек подошел ко мне после беседы и протянул руку: "Спасибо, отец" - сказал он - "Мне очень понравилась лекция, но что мне теперь делать, как использовать?" Это были хорошие вопросы. Я сказал молодому человеку, что если группа пригласит меня снова, я попытаюсь ответить на эти вопросы.

Группа пригласила меня, молодой человек затронул мое сердце. Я опять проводил беседу и на этот раз читал эту лекцию; те, кто пользовался данными правилами, говорят, что они помогают. А это самое главное!

Во введении я упомянул имя Гертруды Нильсон, которая была первоисточником правил и назывались они "10 заповедей в помощь алкоголику". Гертруда была выдающейся женщиной, я имел привилегию работать с ней в течение 3-х лет в Балтиморе. Она была социальным работником, участвовала в создании законов об алкоголизме в штате Мэрилэнд. В июле 1968 года этот закон вступил в юридическую силу, переходя из судебной области в область общественного здоровья. Он гласил, что человека нельзя арестовывать за то, что у него выражены симптомы алкоголизма. Этот закон стал действовать и в других штатах, он имеет большое значение. Гертруда заслуживает большое признание за свои идеи. Гертруда начала общественную работу на восточном побережье Мэрилэнда, где она проработала в течение 20-ти лет. Затем она стала секретарем у доктора Изодора Турка в отделе здоровья в штате Мэрилэнд. Доктор Турк, психиатр, посвятил свою деятельность работе с алкоголиками. Гертруда была его ассистентом. Несколько лет она успешно помогала алкоголикам и их семьям. Доктор Турк попросил ее написать о своем опыте. Гертруда - истинно смиренный человек. (Одна из немногих, кого я встречал). Она не любила производить впечатление ни на кого. Свои 10 заповедей она написала на одном листке бумаги! Они представляли собой 10 объяснительных предложений, которые содержали сущность того, что она узнала от тысячи людей. Эти заповеди - результат ее опыта. В течение 3-х лет я помогал Гертруде представлять эти правила в различных аудиториях.

Я уже говорил во введении, что я сократил 10 заповедей Гертруды до 8-ми правил по причинам, которые станут ясны позднее. Только семь из них представлены в этом разделе. До того, как я перейду к правилам, важно понять философию, стоящую за ними, т.к. философия является фундаментом к пониманию алкоголизма. Если Вы работаете в области алкоголизма, то Вы уже знакомы с принципами, о которых здесь говорится. Возможно, сознательно Вы не думали о них, как о правилах. Если Вы не работаете в этой области, все равно Вы извлечете пользу. Первое, что надо помнить о правилах - они не гарантия выздоровления. Иногда, после того, как я даю правила на лекциях, я слышу такую реплику: "Я это пробовал, но он все равно пьет". Единственное, что я могу ответить на это: "В конце-концов вы пытались помочь". В этой области нет гарантий, также, как ни в какой другой области медицины. Но я точно могу сказать, что если ты ничего не будешь предпринимать, сама по себе ситуация у алкоголика не

улучшится. Помните, что самые великие хирурги иногда теряли пациентов, самые лучшие спортсмены проигрывают. Лучше пытаться что-то делать и потерпеть неудачу, чем игнорировать проблему. Хотя нет гарантий, но из всего того, что может помочь алкоголику, эти правила, выведенные из заповедей Гертруды, могут помочь наилучшим образом. Пожалуйста помните, что они могут помочь. Мужчины и женщины, которые начинали АА, брали в программу то, что помогало им в трезвой жизни, и исключали остальное.

Правила в помощь алкоголикам были отобраны таким же образом. Они - результат проб и ошибок. Я полагаю, что каждый, кто читает эти строки, поймет их по-своему, исходя из собственного опыта. Нет двух людей, которые видели бы одну и ту же ситуацию одинаково. Для иллюстрации приведу случай, который происходил дома у моего друга. Мы говорили о точке зрения. У меня в руках был журнал, я попросил друга точно описать, что он видит. Он сказал: "Я вижу красного цвета журнал, размером 8 на 10 дюймов с названием и фотографией президента США, дату и месяц издания". Я сказал: "Теперь я расскажу, что вижу: белый журнал, размером 7 на 8 дюймов, с фотографией Наполеона в середине и рекламой коньяка". Мы смотрели на один и тот же журнал, но он обратил внимание на первую страницу, а я на последнюю. Каждый видит все по-своему. Это приводит нас к взглядам, понятию о них.

## Г Л А В А 7

### МЫ НЕ ОПРЕДЕЛЯЕМ ВЗГЛЯДЫ, ВЗГЛЯДЫ ОПРЕДЕЛЯЮТ НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ

Я думаю, Вам не приходит в голову анализировать свое отношение к выпивке, также, как не приходит в голову анализировать свое отношение к автомобилям, футболу или телевидению. О таких вещах мы задумываемся только тогда, когда в жизни происходит что-то не так. Например, мы задумываемся о машине, тогда, когда у нас сдувает шина на дороге; или ты начинаешь волноваться о футболе, когда твой муж уже второй день смотрит футбол по телевизору без перерыва, не обращая внимания на то, что в кухне не работает водопроводный кран. Но в то же самое время у тебя могут быть другие взгляды о телевидении. Другими словами, у нас изменяются определенные взгляды на вещи вокруг нас, особенно когда они становятся источником конфликта.

Ранее я обсуждал взгляды о выпивке вообще и то, как американцы приходят к ним. Я предполагал, что наши взгляды зависят от культурных, религиозных, этических и социальных норм.

Я также пытался показать, что наши взгляды формируются на основе нашего опыта. Когда мы имели горький или болезненный опыт с алкоголиком, мы испытывали сильные чувства по отношению к этому человеку. Из этого опыта у нас складывались общие взгляды обо всех алкоголиках. Если Вы сомневаетесь в этом, спросите себя, что бы Вы думали о человеке, который появляется пьяным на похоронах своей матери. Представьте, что этот человек - Ваш брат. Думаете ли Вы, что этот неприятный случай мог бы повлиять на Ваше отношение к алкоголикам.

Какие бы ни были Ваши чувства, я могу сказать одно: если Вы хотите помочь кому-то, то пусть Вами не руководит чувство обиды или злости, иначе Вы потерпите неудачу. Таким образом, мы подходим к первому правилу поведения с алкоголиками, на основе которого построены все остальные. Оно очень простое - определи правильное отношение к алкоголику.

Мы уже узнали немного о том, что представляют собой алкоголики, как они ведут себя, что случается с ними, когда они пьют.

Естественно, что если человек часто видит поведение пьющего алкоголика, особенно, если это его мать, отец, брат, сестра, муж или жена, то вряд ли у него сложится положительное мнение по отношению к алкоголикам. Очевидно также то, что наше отношение к алкоголикам складывается различными путями. Я бы хотел перечислить причины, объясняющие это, т.к. первое правило является самым важным из всех остальных. Если у нас нет определенного отношения к алкоголику, которому мы хотим помочь, все остальные правила не имеют смысла.

Причина проста: ты не сможешь и не будешь помогать людям, которых ты презираешь. Мы не определяем взгляды, взгляды определяют наше поведение.

Если Вы сомневаетесь в этом, попробуйте избавиться от одного из Ваших взглядов. Это все равно, что избавиться от одной из Ваших привычек. Привычка - это повторное действие, которое становится частью нашей жизни. Так, если мы делаем что-то постоянно, определенным образом, мы делаем это снова и снова, и это укореняется в нас, как, например, одевание пиджака. Я всегда сначала надеваю правый рукав, теперь я могу, конечно, надевать его и по-другому, сначала левый рукав, но для меня это непривычно, и для этого мне потребуются некоторые сознательные усилия. Попробуйте сами. Если Вы едите правой рукой, попробуйте есть левой рукой в течение 3-х дней и Вы увидите, что не мы имеем привычки, а они владеют нами. Привычки - как старые туфли. Они удобны, привыкать к новым иногда болезненно. Со взглядами дела обстоят также. Взгляд - это привычка в мышлении, суждении и чувствах. Взгляды управляют нами и нашим поведением, и мы не можем отделаться от них, как от старых привычек. Самое приятное в отношении взглядов и привычек - это то, что они могут быть как плохими, так и хорошими, и хорошие привычки могут быть такими же постоянными, как и плохие, если мы их будем поощрять. Человек, конечно, существо рациональное - это умное животное, что и отличает нас от других видов жизни на земле. Большинство из нас используют наш природный ум для выполнения ежедневных заданий и работы.

Мы используем свой интеллект для разрешения различных проблем, чтобы строить, зарабатывать, заботиться о своих семьях, планировать наше будущее, давать образование детям и т.д. Но рациональные решения, основанные на интеллекте, являются только частью нашей жизни. Во многих делах наши взгляды, принимающие форму нравится - не нравится, диктуют нам, что мы будем делать, т.е. они контролируют наше поведение.

Когда мы рассматриваем взгляды с этой точки зрения (нравится - не нравится), легко заметить, как они контролируют наше поведение.

То, что вы любите или не любите диктует вам, что вы выбираете в меню, какие журналы вы купите в киоске, какую одежду будете носить (у меня, слава Богу, нет проблем в последнем). От того, что вы любите или не любите, зависит, чем вы занимаетесь в свободное время.

Вы можете играть в гольф, кататься на лодке, работать в саду или читать. В общении с людьми взгляды также сильно влияют на поведение. Например, представьте себе, что вы мне нравитесь. Я не буду замечать ваши недостатки, я сделаю все, чтобы объяснить любое ваше поведение. А если вы мне не нравитесь, я могу увидеть в вас самое плохое. Я могу и не делать этого, могу делать, думаю, что с вами это происходит.

Хорошо было бы думать, что мы смотрим на другого человека или ситуацию объективно, логично, применяя свой интеллект, как и должны делать взрослые зрелые люди. Но я выбираю друзей не согласно логике и рациональному мышлению, а просто потому, нравятся ли мне или нет.

Я выбираю друзей, если мне приятно с ними общаться. Люди так уж устроены, и здесь нет ничего правильного или не правильного. Это здоровое отношение к жизни, именно так стоит жить. Это еще раз доказывает, что не мы определяем взгляды, а взгляды определяют наше поведение.

Было бы ошибкой думать, что я изменю ваши взгляды на жизнь, те взгляды, которые формировались у вас в течение всей вашей жизни. Я не обманываю себя, думая, что это может произойти. Но я очень надеюсь, что вы сможете изменить свои взгляды на некоторые вопросы. Выдавая голую информацию, я не думаю, что вы начнете чувствовать себя по-другому в определенных ситуациях. Но если у вас в руках истина, то вы свободны и можете по-разному вести себя в различных ситуациях. Возможно у вас это и не получится, вы можете только попытаться.

Самуил Батлер сказал так 300 лет назад, и это верно до сих пор: "Тот, кто подчиняется против своей воли, молчит и не высказывает свою точку зрения. Если я имел неверную точку зрения на протяжении долгого времени и ты осмелился сказать правду, я не изменю свои взгляды очень быстро, если вообще изменю". Например: мой друг жил с родственницей, которая была старше его, она была убеждена, что очень вредно использовать горячую воду для приготовления пищи, она никогда этого не делала. Мой друг объяснил ей, что раньше трубы были сделаны из свинца, поэтому воду из них нельзя было использовать, т.к. можно было отравиться. Теперь же трубы стали делать из меди. Он даже отвел ее в подвал и показал ей эти трубы. Она кивнула головой и сказала, что поняла, но на следующий же день запретила детям делать какао из горячей воды. Истина была не так важна, как то убеждение, которое глубоко в ней жило. Истина была просто бесполезна. Когда мы имеем дело с алкоголем, наши убеждения также бывают очень стойкими, иногда просто непоколебимыми.

Чтобы мы не говорили, убеждения руководят нами и нашими действиями. Для того, чтобы лечить алкоголика, нам нужно понимать свое отношение к нему. Во-первых, т.к. одним из симптомов всех пьющих алкоголиков является пьянство, давайте рассмотрим наше отношение к этому состоянию. Есть два вида пьянства: первый - это результат злоупотребления алкоголем. Злоупотребление алкоголем, это не одно и то же, что алкоголизм. Иногда даже специалисты не принимают это во внимание. Разница состоит в том, что когда вы слышите слово "злоупотребляет", подразумевается свобода выбора. Пьяницы выбирают, сколько и когда им выпить. Пьяницы имеют выбор: пить умеренно, пить допьяна или не пить. Пьянство, которое является результатом выбора - это результат принятого решения. Алкоголик - это человек, который зависит от алкоголя: его мы судим, хотя он этого не заслуживает, презираем насмехаемся. Алкоголик напивается потому, что у него потеряна свобода выбора. Алкоголик не может не пить и все же именно его мы судим очень строго.

Вы знаете, что когда мы учим своих детей, мы говорим - судить надо грех, а не грешника, поведение, а не человека, "не суди, да не судим будешь" - говорится в Библии. Но на деле не всегда бывает так. Мы судим и судим людей, и вы, и я. Не оружие убивает людей, а сами люди. Когда происходит скандал, мы называем имена, начинаются сплетни, выяснения отношений, так уж устроены люди. Пьянство - это понятие интеллектуальное: когда мы думаем об этом понятии, мы представляем себе людей, которые пьют - их и судим.

Я уже упоминал о важности юмора, когда мы наблюдаем поведение алкоголика. Пьяные иногда совершают смешные вещи, потому что их поведение не логично. Нет закона, который бы запрещал смеяться над тем, что смешно, и пьяные шуточки бывают иногда самыми смешными. Я знаю много таких шуточек. Мне нравится их рассказывать, а также слушать. В

журнале "Виноградная лоза" есть раздел юмора, где всегда можно прочитать анекдотичные истории о пьющих. Между прочим собрания АА, где алкоголики вспоминают свои прошлые пьянки, бывают очень веселыми. Большинство членов АА с юмором относятся к своему прошлому, потому что они уже не боятся снова оказаться в подобных ситуациях, здесь боль прошлого и радость настоящего. Но смешные ситуации из пьяной жизни и открытая насмешка над больным человеком, как я указывал, это не одно и то же. Комический момент в пьяной истории - это что-то смешное, что делает сам пьяница, но когда мы смеемся на старым Чарли, что он снова пьян, это уже совсем другое дело. На телевизионных экранах в нашей стране не так давно человек рассказывал о своем алкоголизме. Он рассказывал о том, как в раннем возрасте он ходил в школу пьяным. Его спросили: "И что, учитель не замечал, что ты был пьян?" - аудитория хохотала.

Другой гость программы, морской медицинский офицер, знакомый с проблемой алкоголизма, вмешался в разговор и сказал: "Видите ли, это является проблемой в нашем обществе". Вот, что он имел в виду.

Маленький мальчик приходит в школу, имея все симптомы смертельной болезни, а учитель не замечает этого, и люди думают, что это смешно. Друзья, это не смешно! Этот пример ясно показывает отношение к алкоголизму в нашей стране. Смех - это также нервозность, непонимание, как вести себя в ситуации или показатель полной неграмотности. Мы смеемся тогда, когда просто не знаем, что делать. А вопрос состоит в том, как ты относишься к пьянству? Ты видишь пьяного человека на улице, смешно ли это? Едва ли. В следующий раз, когда ты увидишь пьяного человека в обществе, и тебе захочется смеяться, посмотри на жену пьяного, весело ли ей смотреть на него, или еще лучше, посмотри на его детей, если они присутствуют там. Или представь, как было бы им смешно видеть пьяными мать или отца. Ты понимаешь, что я имею в виду, конечно. Мы смеемся над пьяными и таким образом как бы одобряем их действия, или по крайней мере не осуждаем их, поощряя пить дальше. Пытались ли вы когда-нибудь успокаивать пьяного человека на вечеринке, в то время, как другие весело смеются над его пьяными выходками. Если вы делали это, то вы знаете, как мало шансов успокоить этого человека, по сравнению с остальными, которые его подстрекают. До тех пор, пока всем весело, пьяница будет куражиться.

Смех здесь значит прощение грехов, там где относятся к пьянке таким образом, существует высокая тенденция к росту алкоголизма.

Заметим также, что в выше приведенном примере не указан пол пьяного человека, хотя я уверен, что в своем воображении вы нарисовали мужчину. У нас не принято смеяться над женщинами пьяницами или алкоголиками.

Мы склонны ассоциировать пьяных женщин с женщинами легкого поведения. Ими могут воспользоваться мужчины или женщины-хищники всех сортов. Таким образом, наше отношение к мужчинам и женщинам-алкоголикам, неодинаково. Признавая большое отличие мужчины от женщины, мы должны понять и принять природу заболевания. Она одинаково влияет как на мужчину, так и на женщину. Тем не менее при лечении алкоголизма мужчины и женщины будут сталкиваться со специфическими проблемами пола. Мы также можем проанализировать наши взгляды в отношении алкоголизма с эмоциональной точки зрения. Это вопрос пьянства и морали.

Спроси себя, аморально ли пьянство. Большинство американцев, воспитанных в семьях с христианскими устоями, считают пьянство аморальным, греховным и осуждают его. У многих из нас эти взгляды прочно остаются в сознании, когда мы видим пьяного человека, мы замечаем его поведение, а не то, что стоит за этим. Иногда мы оправдываем человека, зная о

некоторых обстоятельствах его жизни: например, печальный опыт развода. Мы можем назвать это "залил горе".

В большинстве случаев мы не задаем слишком много вопросов. Мы считаем пьянство аморальным. Мы не различаем, пьянство это или алкоголизм, хотя я думаю, что пьянство - безнравственно. Мне кажется важным проанализировать не только сущность наших взглядов, но и их глубину.

Является ли пьянство большим злом, чем другие грехи. Многие люди, которые считают пьянство безнравственным, думают, что это самое большое зло, причина всех беспорядков в обществе. Они считают это большим бедствием, чем ограбление банка.

Хотя многие из этих людей, которые морализируют о пьянстве, могут убить человека словами. Они обсуждают каждую деталь чьей-то частной и, возможно, трагической жизни, оправдывая себя словами: "Ну в конце-концов, это же правда". Особенно часто так говорят о людях, которые пьют. "Если он пьет, возникает чувство, что, должно быть он плохой, поэтому я могу сказать о нем, все что захочу, особенно правду". Вот что делает это таким притягательным. (Я думаю, мы никогда не узнаем, что было в мыслях у тех ученых отцов, которые написали нашу прекрасную Конституцию. Но я не могу понять, что они имели ввиду под свободой слова, когда они вносили поправки в законопроект 1.

Для того, чтобы разобраться в этом вопросе, давайте рассмотрим сам процесс выпивки. Аморален ли процесс проглатывания алкоголя?

Однажды я встретил племянника, одного из членов АА, выздоравливающего алкоголика, который сказал мне, что никогда не видел своего дядю пьяным. По его словам, дядя часто проповедовал на тему употребления алкоголя, никогда не разрешал хранить спиртное в доме.

Вы видите, как легко искажаются наши взгляды - выздоравливающий алкоголик осуждает выпивку.

Это вполне понятно, если вы представите себе, что стоил в его жизни алкоголь. И все-таки я должен задать вопрос: употребление алкоголя - морально или аморально. Что вы думаете по этому поводу?

Разрешите мне рассказать вам о морали и о себе. Если я думаю, что что-то является безнравственным, вы делаете это, а я нет, я становлюсь лучше вас, не правда ли? Возможно мы и не такие строгие судьи, но такие люди среди нас есть. Если вы убеждены, что что-то плохо, то люди, которые делают это, плохие. Это ставит вас выше других. Вы морально превосходите их, другими словами, вы лучше. Если вы убеждены, что употреблять алкоголь плохо, это делает вас выше всех, которые пьют. А пьющих людей в нашем обществе много.

Фактически вы осуждаете 50 % человеческой расы, для которых хлеб и вино являются основными продуктами питания. Вы осуждаете несколько направлений религии, в которых употребляют вино в знак поклонения Богу. Вы считаете всех этих людьми плохими, потому что они пьют напиток, который вы отрицаете.

Я бы хотел, чтобы вы проанализировали свои собственные взгляды. Я не могу судить их, но они возможно оказывают влияние на ваше поведение. Как вы относитесь к самому алкоголю? Он хороший или плохой? А как на счет страницы в этой книге? Меня учили тому, что неодушевленный предмет не может быть плохим или хорошим. Такой предмет нельзя рассматривать с точки зрения морали. Из предыдущих глав мы помним, что были люди, которые сначала выступали за умеренное употребление спиртного, а в конечном итоге пришли к осуждению самого алкоголя. Интересно, что думает по этому поводу наш добрый Бог, ведь это он сотворил алкоголь!

Теперь давайте вернемся к алкоголикам и к тому вопросу, который я задал в начале этой главы.

Мой друг, ты не можешь не испытывать чувств к человеку, который приходит пьяным на похороны своей матери, это возможно. Ты должен чувствовать что-то. Даже если ты сам выздоравливающий алкоголик, ты не можешь смотреть на все это равнодушно. Особенно, если этот человек - твой брат. Вы можете испытывать различные чувства, такие как стыд, жалость, отвращение, сострадание - но не равнодушие.

Или, например, 20-летняя девушка приезжает домой на новогодние каникулы и видит свою мать пьяной, без сознания лежащей на полу в ванной, раздетой догола, в три часа ночи. Она не может не испытывать чувств при этом. Чувства, приведенные в этих случаях, формируют прочные, установившиеся взгляды.

Иногда мне кажется, что наши взгляды на алкоголь ошибочны, но они ошибочны только в большей или меньшей степени. Вооружившись большими знаниями, мы сможем лучше трактовать их.

В главе 1-ой мы говорили о том, что наши взгляды переходят к нам от родителей, начиная от рождения, а также от религиозного воспитания, и конечно, от личного опыта. Хотелось бы обсудить немного подробнее взгляды некоторых религий на алкоголизм.

Я не собираюсь критиковать какой-либо вид религии. В конце-концов, у меня у самого есть устоявшиеся религиозные взгляды. Но это поможет нам глубже понять истоки появления взглядов.

Пожалуйста, оставьте ваши эмоции при себе на минуточку. У меня есть друг, который посвятил свою жизнь работе в области алкоголизма.

Случай, произошедший в его городе, привел его к работе над этой проблемой. Однажды утром в воскресенье в церкви появился алкоголик с веревкой на шее. Он вбежал с пронзительными криками, умоляя о помощи. Он был пьяный, вонючий и грязный. Его появление нарушило процесс службы, и прихожане выкинули его из церкви. Несчастливая душа, пошатываясь, он пошел от церкви по улице, где его тот час же сбил грузовик насмерть. В церкви прихожане продолжали петь и читать молитвы. Я не хочу сказать, что служба в церкви должна была быть прекращена для разбирательства с этим шумным человеком, какие бы не были у него проблемы. Но этот трагический случай, это отвержение обратившегося за помощью человека оказались смертельным приговором. Символично, что после этого случая у моего друга появилось сострадательное отношение к алкоголикам, которое должно бы иметь все христиане. Алкоголики - это больные люди, которым нужна помощь.

Теперь рассмотрим взгляды на алкоголь, которые основаны на ортодоксальной еврейской культуре. Вино - это дар Божий и используется соответственно. Пьянство - это не принятое поведение. Там, где не принято злоупотребление алкоголем, случаи заболевания алкоголизмом редки, среди ортодоксальных евреев процент алкоголизма очень низкий, хотя число людей, которые пьют, выше, чем во многих других религиозных группах. У католиков не считается грехом злоупотребление алкоголем, и среди них случаи алкоголизма встречаются часто.

Фактически, католики-мужчины составляют самый высокий процент сильно пьющих людей любой группы в этой стране - 33 %.

"Сильно пьющие люди" в большинстве являются алкоголиками. Среди других христианских сект употребление алкоголя пропорционально ниже.

Некоторые религиозные группы (такие как мормоны, баптисты, методисты) запрещают употребление алкоголя. Случаи алкоголизма среди людей этих групп встречаются чаще. Они пьют с чувством вины, поэтому они склонны к алкоголизму. Это же свойственно и исламской религии, где также запрещено употребление алкоголя, в результате чего случаи алкоголизма встречаются чаще. Хотя эти примеры не раскрывают общей картины алкоголизма, я поинтересовался некоторой информацией, которую получил в Морском реабилитационном



центре алкоголизма в Норфолке, где работал мой знакомый. Он сделал быстрый обзор и обнаружил, что из 70 пациентов-алкоголиков 30 были римскими католиками и 30 - были южными баптистами. Одна религия разрешает злоупотребление алкоголем, другая категорически запрещает. Интересные факты, не правда ли?

Я вспоминаю случай, который произошел на конференции. Один министр поднял руку и, улыбаясь абсурдности того, что сам говорил, сказал: "В моей церкви не существует проблемы алкоголизма. Когда кто-то становится алкоголиком, мы исключаем его из церкви". Он не шутил, а я не критикую. Это просто факт из жизни церкви. Другие факторы так же имеют значение: раса, культура, мировоззрение, экономический статус. Многочисленные исследования показали, что эти факторы связаны между собой и играют большую роль в проблеме алкоголизма.

Возьмем две культурные нации: Франция и Италия. Географически они соседствуют друг с другом, жители этих стран говорят на двух языках. Обе нации, в основном, католики, генетически они кузины, и вино используют как национальный напиток. Они пьют его регулярно во время еды, начиная с раннего возраста. Однако во Франции высокий уровень алкоголизма, а в Италии самый низкий в мире. Причина очень проста: французы склонны прощать пьянство, итальянцы - нет. Ясно, что правительство обеих наций решают проблему алкоголизма и изменения происходят, но нужно много времени для ломки сложившихся исторических устоев. Интересно отметить, что проблема алкоголизма растет среди последнего поколения итальяно-американцев. В Италии пьянство осуждается, в нашей стране мы терпим почти все! Мы прощаем в Америке почти все, любым путем, будь то смех или молчание.

Все американцы являются жителями с различными взглядами, основанными на комбинации различных факторов. Ясно, что взгляды на алкоголь 3-го поколения ирландских католиков из Бостона могут отличаться от взглядов 2-го поколения японских американцев из Сан-Франциско. Хотя эти взгляды со временем могут изменяться, в некоторых этнических группах они сохраняются. Вот пример из жизни одной моей знакомой супружеской пары. Она - дочь и жена металлурга. Ее муж каждую пятницу приходит домой, отдает деньги и уходит пить. Так повторяется каждую неделю. Еще до замужества девушка знала, что когда она вырастет, ее жизнь будет именно такой. Она знала, что будут ссоры, драки, потому что все это было в детстве в ее семье, а также в других соседних семьях. В том окружении это было принято, не осуждалось и повторялось из поколения в поколение.

Наши взгляды формируются и укореняются благодаря нашему жизненному опыту. Вспомним того алкоголика, который приходит на похороны своей матери, представьте, что он Ваш брат. У скольких из Вас, читающих книгу, мать или отец напивались в ответственные моменты Вашей жизни - окончание колледжа или свадьба, можете Вы вспомнить, как Вы себя чувствовали? Наши взгляды очень прочные. Из-за наших человеческих слабостей эти взгляды часто разрушают наши попытки помочь алкоголику. Если в Вашей семье есть алкоголик, то Вы можете сказать: "Я знаю все об алкоголизме, мой отец пьет" - я не уверен, что, живя с алкоголиком, можно понять болезнь. Но я знаю, что Вы имеете ввиду.

Вы знаете, что такое - жить с алкоголиком и многое из того, что было сказано, бьет по больному месту. Я надеюсь, что Ваш горький опыт даст Вам силы для изучения самой болезни и того, как помочь алкоголику. Какие чувства Вы испытываете по отношению к алкоголикам? Возможно, Вы принимаете концепцию алкоголизма головой, а не душой? Даже среди людей, которые понимают алкоголизм, даже среди выздоравливающих алкоголиков,

существуют парадоксальные идеи: "Я знаю, он алкоголик" - слышим мы иногда. "Но я не собираюсь помогать ему, до тех пор, пока он не попросит об этом". Мы характеризуем алкоголизм как болезнь тела, души и ума. Затем мы ожидаем от человека с больной головой решения. Логичен ли этот взгляд?

Вернемся к примеру из АА. Второй член АА доктор Боб не звонил Биллу Уилсону с просьбой о помощи. Билл был трезвым в течение нескольких месяцев, когда он почувствовал в себе сильную потребность поговорить с другим алкоголиком - с тем, который еще пьет. Он был в Акроне Огайо, он нашел доктора Боба. Билл поделился своим опытом, силами и надеждами. Он не сидел в гостинице, ожидая, что кто-то придет к нему.

Когда Бил и Боб написали 12-й шаг программы АА, они сказали, что члены АА, которые хотят оставаться трезвыми должны передавать свой опыт другим алкоголикам, которые звонили в АА и просили о помощи". Члены АА не должны ходить в бары и зазывать людей на встречи АА или в центры по лечению алкоголизма. Но также ясно, что многие члены АА и другие люди думают, что они должны ждать до тех пор, пока пьющий алкоголик скажет что-то вроде "Я готов" - Боже мой! Алкоголик не знает даже, кто он и что он и почему он все это делает.

Я хочу сказать, что существует взгляд, который принимает концепцию болезни алкоголизма только теоретически. На самом деле, если это болезнь, можно поставить диагноз и лечить ее, и делать это надо сейчас! Если человеку поставили диагноз - рак, будем ли мы ждать до тех пор, пока болезнь будет прогрессировать и пациент скажет: "Я готов"? Некоторые называют такую игру в ожидание "мертвым молчанием". Так оно и есть. Правильным взглядом является полное принятие концепции алкоголизма, это значит, что мы должны помогать алкоголикам действовать, потому что сами они слишком больны, чтобы предпринимать самим какие-то действия. К сожалению, преувалирующим взглядом является не всегда то, что мы хотим. "Я знаю все об алкоголизме, я был там" - говорит выздоравливающий алкоголик, позволяя своему другу тонуть, т.к. его "друг" оскорбил его тем, что напился - ведь выздоравливающий алкоголик провел с ним столько много времени, помогая ему. Как быстро судим мы человека, считая, что знаем, что у него на душе. "Он не хочет выздоравливать" - говорим мы. "Я подожду, пока он станет серьезней". Через некоторое время наш друг срывается на дорогу забвения. Я не считаю, что каждый может или должен помогать алкоголику. Некоторые просто не могут, требуется много времени и большое терпение.

Анализируя свои взгляды, мы начинаем понимать, способны ли мы помогать или нет. Однажды я спросил человека, который спас мне жизнь: "Как далеко ты можешь идти рядом с алкоголиком?" - ответ его был такой: "Столько, сколько смогу - потом еще один шаг". Слова словами, но когда речь идет о человеческой жизни, иначе быть не может, человеческая жизнь бесценна. Те люди, которые не способны сделать этот "еще один шаг" или не принимают такие взгляды, не должны иметь дело с человеческой жизнью. Ты помнишь ту медсестру из реанимационного отделения, которая была воспитана дядей-алкоголиком. Она относится к каждому пациенту-алкоголику с полным презрением. Ее мнение ошибочно, но вполне понятно. Она сможет по-настоящему помочь алкоголику, если изменит свои взгляды, но ясно, что это не легко.

Какие же взгляды нам нужно иметь? Насколько мне известно, Бог послал нас на землю не для того, чтобы судить. Он послал нас сюда для того, чтобы любить друг друга. Любить - это

просто давать то, что можешь отдать, поэтому взгляды, которые мы должны иметь, очень просты: Что могу я дать, что могу я сделать, чтобы помочь? Как могу я показать свою любовь к алкоголику, ту любовь, какую подразумевал Бог? Искренне задать эти вопросы себе - значит сделать первый шаг в помощи алкоголику. Анализируя свои собственные взгляды и чувства, применяя немного мудрости и понимания, мы становимся более отзывчивыми. Со временем, кто знает! Все начинается с познания. Давайте оставим взгляды на некоторое время и рассмотрим второе правило.

## Г Л А В А 8

### МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ РАСПОЗНАТЬ АЛКОГОЛИКА?

Одной из проблем нашего общества является терпимое отношение к пьянству, поэтому очень трудно распознать алкоголика. Если пьют все, то как можно отличить тех, которые не могут бросить пить, от тех, которые не хотят бросить пить.

Следующей преградой в лечении алкоголизма является игнорирование причины, из-за которой человек попадает в беду. Вместо этого стараются ему помочь выбраться из беды. Мы не всегда понимаем случайность ли это или алкоголизм. Я хочу привести пример, подтверждающий эту мысль.

Несколько лет тому назад мой друг, алкоголик, сейчас он уже не пьет, жил в большом городе на Западе.

Во время своего пьянства он любил "вытворять" что-нибудь необычное. Например, однажды, его девушка выкрасила его волосы в ярко-красный цвет.

В другом случае, находясь в гостях и напившись при этом, он упал с балкона, сломав себе плечо, бедро и два ребра. Это разбудило соседей, и они вызвали полицию. А затем и скорая помощь увезла его в больницу. Вскоре он предстал перед судом, на котором был публично обвинен в пьянстве и оштрафован. Интересно, что ни полиция, ни врачи скорой помощи, ни судья - никто не задался вопросом - есть ли у него проблема с алкоголем.

Другими словами, они не увидели ничего необычного в том, что человек в 4 часа утра падает с балкона. Никто из них не задался вопросом, а не алкоголизм ли это? Это свидетельствует о том, что в нашем обществе существует именно такое отношение к пьянству. И даже те, которые должны знать о болезни алкоголизм, не имеют достаточных знаний о ней. Это подводит нас ко 2-ому правилу. Учитесь распознавать симптомы болезни алкоголизма.

Еще один пример. Молодой человек, будучи пьяным, ехал с другом с большой скоростью на машине с выключенными фарами. Проехав на красный свет он столкнулся с другой машиной, в которой находились две женщины. Одна из них была беременной. Этот 18-летний парень сам был женат. У него был сын, а жена ждала еще ребенка. В результате этого инцидента пострадали не двое, а четверо, произошла трагедия.

И самое печальное то, что молодой человек сел за руль в пьяном виде вместо того, чтобы находиться в больнице на лечении от алкоголизма. То, что у него существовала эта проблема - очевидно и понятно для любого человека, который обладает элементарными знаниями об алкоголизме. Этой трагедии могло не произойти.

В одном городе два офицера месяцами очень много пили. Как-то они разбили автомобиль. В результате им предстояла операция на мозге. Если бы диагноз алкоголика был поставлен намного раньше, то этого бы не случилось.

Все эти ситуации, по моему мнению, можно было предотвратить, как и тысячи других, подобных им, которые случаются в США еженедельно. Происходят различные случаи: драки,

убийства, воровство и т.д. Но сходство в том, что виновниками этих событий являются алкоголики. Мы лечим последствия - перевязываем раны, заключаем в тюрьму, успокаиваем пострадавших, забывая при этом главное, основную проблему - алкоголизм.

Так как у нас не хватает знаний, трудно распознать болезнь. Первое, что должен сделать доктор для лечения любой болезни - это правильно поставить диагноз. Для лечения алкоголиков необходимо определить, есть ли у него эта болезнь. Для этого надо знать описание алкоголика.

Оно может заключаться в следующем: например, бывший юрист покупает бутылку за 25 центов в подворотне. Естественно, это алкоголик.

Но как мы можем его описать? Можем ли мы составить портрет алкоголика? Рассказывая про этого юриста, нужно добавить, что 18 лет назад он преуспел в своем деле, получал большое жалование, одевался в 500-долларовые костюмы. Закончил же он "под забором". Можно распознать алкоголика, если знать определение алкоголизму - это первоначальное заболевание, а не воздействие внешних факторов.

Боже мой, никто не знает сколько тысяч алкоголиков объясняли свое пьянство проблемами в жизни, приговаривая себя к смерти. Существует много неправильных определений алкоголиков. Ошибка состоит в том, что нормальное поведение человека в обществе исключает предположение о том, что он алкоголик. Оказывается только три-пять процентов алкоголиков кончают жизнь "под забором". Остальные или умирают раньше или еще не перешли в эту стадию. Пока еще они работают, стараются содержать свою семью, заботятся о доме, ведут с первого взгляда нормальный образ жизни, за исключением пьянства.

Существуют и другие неправильные определения алкоголиков. Часто можно услышать: "О чем ты говоришь, какой он алкоголик. Ему только 18". (Служба Военно-морского флота, занимающаяся вербовкой молодых людей в возрасте 18 лет, недавно обнаружила, что 46% призывников имеют проблему с алкоголем). Или такое: "Это же офицеры. У них не может быть такой проблемы".

"Знаешь ли ты, сколько он зарабатывает в год? Как может быть такой человек алкоголиком?" Такими утверждениями мы просто приговариваем людей к смерти. Сказанные по-доброму слова могут оказаться трагичными. "Она не может быть алкоголиком. Она такая прекрасная мать! Она делает для своих детей все, что угодно".

Вот что говорит, например, психиатр Военно-Морского Флота о таких случаях: "Чем больше хорошего Вы говорите мне о (нем) ней, тем больше я убеждаюсь, что он алкоголик". Этим он хочет сказать, что если человек безответственный работник, игнорирует нормы поведения в обществе, при этом много пьет, то его пьянство может быть преднамеренным (Все это может стать результатом алкоголизма.) Но знаю, что если он безупречный служащий, если он - приятный человек, приходит на вечеринку пьяным, то наверняка он - алкоголик. Другими словами, зачем доброму, тактичному, зрелому и компетентному человеку так напиваться?

Трагедия состоит в том, что мы сами позволяем людям пить, не замечая, что они разрушают свои жизни и не верят в то, что они алкоголики. Мы убиваем их своим терпением и пониманием. Дебошир? Да, он, явно, алкоголик. Конечно, его сразу видно. Он получил по заслугам, а мы снова возвращаемся к нашим взглядам. Бесспорно; симптомы алкоголизма можно выявить. Для этого не нужно быть сверхумным. Даже пятилетний ребенок может поставить такой диагноз, он просто скажет: "Мой папа слишком много пьет" или "Моя мама очень злая, когда пьет". Все просто. Ребенок распознает алкоголизм, когда из-за пьянства ухудшаются семейные отношения. Нет необходимости быть высокообразованным человеком, чтобы диагностировать болезнь.

Пожалуйста, поймите меня правильно, я не против образованности. Я сам учился в течение 21 года, жил в мире книг. Единственное, о чем я прошу - не мудрствуйте. Наличие высоких ученых степеней имеет большое значение при лечении алкоголизма, и, если Вы к этому стремитесь, то достигнете поставленной цели. Только необходимо помнить, что наличие степени ничего общего не имеет со здравым смыслом и пониманием. Вот к нему я Вас подвожу.

С одной стороны, проведено много исследований, написано достаточно книг по алкоголизму, однако часто они пылятся на полках библиотек, не имея практического применения. С другой стороны, существуют полезные источники информации о симптомах алкоголизма и, возможно, Вы читаете все, что будет интересно за короткое время. Но не следует сидеть и изучать книгу в 750 страниц, содержащих много технических и медицинских терминов. Вам нужны основные факты, поэтому посмотрите вокруг. Войдите в дом, в котором, как Вам кажется присутствует алкоголизм и поговорите с детьми. Они не просто говорят фразы: "Мои мама и папа постоянно ссорятся, а иногда он ее бьет" или "Мой папа обычно опаздывает домой к обеду. Терпеть не могу субботу и воскресенье, когда он все время дома...". Ребенок обычно попадает в точку. Мозг ребенка выдает правду, напротив, взрослый ее рационализирует. Помните сказку о голом короле? Все образованные люди, говорили: "Какое искусство! Обратите внимание на великолепную отделку". А малыш посмотрел и просто сказал: "А король-то голый". Дети, что видят, то и говорят - ни больше, ни меньше. Они, точно указывая на симптомы болезни, говорят: "Мой отец пьет очень много". Вот она, проблема. Подумайте об этом. Это очень правильное определение алкоголика - человек пьет слишком много. Другие симптомы - вытекают из этого, а причины алкоголизма не так важны.

Я уже давал определение алкоголика и повторяю еще раз. То, что вызывает проблему, является проблемой, потому что она - причина всех проблем. Из этой избитой истины вытекает это определение. Алкоголик - это человек, чье пьянство вызывает проблемы. Предлагаю другое сравнение, для того, чтобы доказать мудрость этого утверждения. Если в течение трех лет вы трижды ломали ногу из-за ямы перед домом, то яма создает вам проблему. Разные объяснения о составе почвы и ее состоянии после дождя ничего вам не дают. Яма - это проблема! Ликвидируйте ее. То же самое с алкоголизмом. Пьянство - это проблема. Пьяница должен прекратить пить или он умирает. Употребление алкоголя усугубляет болезнь, прекращение употребления алкоголя останавливает ее. Когда прекращается болезнь, вы можете философствовать о том, что, как и почему. Таким образом, основным симптомом алкоголизма является употребление больших доз алкоголя. Значит ли это, что каждый человек, который пьет слишком много, является алкоголиком? Конечно нет. Можно ли каждого, у которого появляются проблемы в жизни из-за того, что он пьет слишком много, считать алкоголиком.

На этот вопрос ответить сложно. Одно могу сказать с уверенностью, если человек пьет слишком много, в результате этого появляются проблемы, но человек продолжает пить, несмотря на неприятности, то это уже алкоголик.

В течение какого времени бывает незаметно, что именно алкоголь является основой проблемы. Некоторые быстрее учатся на своих ошибках, чем другие. Если человек был пьяным за рулем один раз - это еще не значит, что он алкоголик. Если два раза, сомневаться не стоит, перед вами именно алкоголик.

Существуют другие симптомы алкоголизма, и они подробно описываются в специальной литературе. Все они, конечно, важны. Но вместо того, чтобы читать все подряд, обратите внимание на ранние симптомы болезни.

Всегда можно определить последние стадии болезни, т.е. человек почти умирает, постоянно пьян, ужасно выглядит, переходит с одной работы на другую, неприятности в семье. Но как распознать алкоголика до того, как он дойдет до такой жизни? Многие симптомы алкоголизма идут под заголовком (названием) нерациональное пьянство, то есть многие симптомы алкоголизма объединяются под одним названием - нелогичное пьянство, что подразумевает отрицательные эмоции в пьянстве.

Обратите внимание: пьяница, в отличие от алкоголика, принимает рациональное решение - выпить и напиться, по крайней мере у него есть какая-то свобода выбора в этом вопросе. Решение может быть не очень мудрым, но оно рациональное, сознательное. Поведение алкоголика абсолютно нелогично. Рассмотрим это на примере. Человек, который пьет очень быстро или тайком, чтобы никто не видел, наверное, алкоголик. Представьте себе мужчину, который заходит в туалет и видит жену, пьющую из бутылки. Первая мысль, которая придет ему в голову, отправить ее в соответствующее заведение. Однако сам он прячет виски в туалете, кладовке или белье, при этом не считая свое поведение нелогичным.

Алкоголиков, которые пьют, скрываясь, называют подпольными пьяницами или пьющими за закрытыми дверями. Алкоголики пьют в одиночку по многим причинам. Они не хотят, чтобы кто-то видел, сколько и как они пьют. Перед тем, как пойти в гости, они выпивают пару рюмок, зная, что предложенного количества им будет недостаточно, поэтому должны позаботиться сами. Иногда они даже берут с собою фляжку на вечеринку. Чаще их обнаруживают на кухне, куда они заходят, чтобы дополнительно выпить. Если их застают за этим занятием, они смущаются и начинают оправдываться. Вывод один, алкоголики пьют не как обычные люди. Им часто бывает стыдно и, оправдываясь, они стараются доказать, что таким образом они развлекаются. Выпивка с утра - еще один показатель алкоголизма. После некоторого интервала воздержания алкоголик вынужден пить с утра, чтобы избежать муки похмелья.

Химическое состояние организма алкоголиков таково, что рюмка с утра нужна ему для того, чтобы чувствовать себя "нормально". "Утренняя выпивка" - не совсем точное определение, потому что некоторые алкоголики, зная, что это симптом алкоголизма, трясутся до полудня, как будто наличие болезни зависит от времени суток. Чтобы открыть глаза, алкоголику надо выпить, так как за время сна он был лишен возможности пить. Обычно это бывает утром. Это объясняет тот факт, что служащий, придя утром на работу, бежит в туалет очень часто и с каждым разом возвращается оттуда все пьянее и пьянее. Вы заставляли кого-то, кто пьет тайком? Вряд ли, так как они прячутся. Пить так ненормально. Обычно люди пьют не стесняясь, им нечего стесняться. Алкоголик часто меняет привычки в пьянстве и придает этому большое значение. Вы знаете, что у них в жизни проблемы. Они не способны взглянуть правде в глаза и признать, что все проблемы связаны с пьянством. Поэтому они изменяют привычки, надеясь, что это поможет. Они меняют виски на водку или вино на пиво, стараясь пить только коктейли или вообще не пьют коктейли. Однако проблемы остаются, и они связывают это с изменением своих привычек, поэтому снова возвращаются к виски или любому другому первоначальному напитку. Алкоголики обманывают себя тем, что смогут избавиться от проблем, если будут пить иначе. Часто можно услышать: "Нет ничего плохого в том, что я пью. Ведь я пью только пиво"! Есть ли разница на самом деле между теми, кто пьет пиво, кто виски?" Конечно есть. Те, кто пьют пиво, потребляют больше воды и, возможно,

больше времени проводят в туалете, чем те, кто пьют виски. Важно то, что алкоголь - это алкоголь, и не имеет значения, в каком виде его употреблять. Достаточное количество выпитого делает нас пьяным. На одном из распространенных плакатов можно прочесть: "Если ты выпиваешь много пива, ты пьешь много!". Некоторые алкоголики утверждают, что никогда не пьют до 5 или 10 часов вечера или по воскресеньям, или пьют только по воскресеньям. Конечно, одни лучше контролируют выпивку, чем другие. В этом и заключается суть. Нормальным людям нечего контролировать! Они не думают сколько, когда и где пить, для них это не проблема. Спросите нормального человека, когда он пил в последний раз, он, возможно, сразу и не вспомнит. Выпивка не важна для него, поэтому он не вспомнит об этом и не планирует когда будет пить. Когда ему хочется, он просто выпивает.

Если человек озабоченно говорит о своей выпивке, похоже, что у него с этим проблема. А если ему нужно себя контролировать, значит, для этого есть причина.

Существует слишком много симптомов алкоголизма, и я не буду их перечислять. О них можно прочесть в литературе по вопросам алкоголизма. Брошюры АА - это лучшие источники. Во-первых, они не большие (можно прочесть одну за 20 минут). Во-вторых, бесплатные (обычно они лежат на столе во время собрания АА). Также можно написать или позвонить в АА, и вам бесплатно вышлют любую брошюру. В-третьих, понятные, так как составлены и написаны людьми, которые прошли через алкоголизм. Существует приблизительно 50 различных брошюр АА для различных аудиторий: для священников, служащих, военных и т.д. Я их очень рекомендую. Также вы можете узнать об алкоголизме из видеофильмов, лекций, семинаров. Но лучше всего поговорить с теми, у кого есть эта болезнь.

Знаете, как обучают летать на самолете? Проводят теоретические занятия, затем вместе с инструктором выполняют тренировочные полеты. То же самое с вождением автомобиля и обучением любой другой профессии.

Вы учитесь у того, кто знает это из личного опыта. Многие, кто писал об алкоголизме, сами там не были. Это не обязательно плохо, но некоторые "специалисты" даже не ознакомились с информацией об алкоголизме, написанной выздоравливающими алкоголиками, имеющими в этом личный опыт.

Я не думаю, что невозможно почерпнуть знания из лабораторных исследований и подобных источников. Но есть искаженная информация, которую можно откорректировать, если обратиться к алкоголикам.

Хочу предупредить. Ни один выздоравливающий алкоголик, даже если он был трезв продолжительное время, не имеет всех ответов. Некоторые не имеют никаких ответов. Просто остаются трезвыми. Но постарайтесь получить побольше мнений. Их столько, сколько людей, которые болеют алкоголизмом. Однако есть сходство, о котором вы узнаете ниже. Перед тем, как перейти к другому вопросу и оставить определенные симптомы, обращаю ваше внимание еще на один момент. Из всех симптомов алкоголизма самым безошибочным я назвал бы ложь о своем пьянстве. Ложь - это явный показатель.

При различных симптомах болезни главный вопрос, который нужно задавать алкоголику: "А нормальные люди так делают?"

Совершенно очевидно, что нормальные люди не скрывают, если они выпивают, у них для этого нет причин. Но алкоголики вынуждены пить, так как у них существует зависимость от алкоголя. Они не могут посмотреть правде в глаза, поэтому они лгут себе и другим. Необходимо понять два момента. Первый: когда мы используем термин "ложь", мы имеем в виду преднамеренную ложь, рассчитанную на другого человека.

Алкоголики не могут контролировать свое пьянство и поэтому, чтобы быть принятыми обществом, вынуждены скрывать правду и маскировать свои привычки. Но точно также, как

они не имеют контроля над выпитым (факт, который подсознательно приводит их в ужас) они лгут и о происходящем по той же самой простой причине, что не могут смотреть правде в глаза.

Такая ложь называется отрицанием. Алкоголики не признаются ни себе, ни кому-то другому в том, что у них есть проблема.

Они должны лгать, чтобы скрыть свою проблему. Отрицание - составляющая часть болезни и безошибочное доказательство существования болезни.

Второй момент - существуют другие виды лжи, кроме словесной. Например, муж приходит домой "навеселе" с "делового совещания".

Жена спрашивает: "Ну что, опять пил, Гарри?". Шатаясь и бормоча, Гарри отвечает: "Я не понимаю, о чем ты говоришь? Я уже не пил шесть месяцев", а затем падает без сознания. Гарри лжет, это очевидно, но так как он пьян, мы не придаем этому значения.

Утром происходит следующее. Гарри спокойно говорит: "Мы работали на пару, затем пошли домой к Чарли и продолжили работу у него "над программой конференции". На самом деле они пили на пару, если вообще они были у Чарли, и если вообще они были с Чарли. Когда человек лжет будучи трезвым, чтобы скрыть, что происходило с ним во время выпивки, это значит у него есть проблема. Поведение, определяющее отрицание, свидетельствует о том, что алкоголик не просто лжет, а живет во лжи - это значит убедить всех и каждого, что он не пьет, или те жизненные проблемы, которые возникли в результате пьянства, появились по каким-то другим причинам, или их нет.

Пьяные алкоголики разбивают свои машины, а позднее уверяют, что это сделал кто-то другой. Они находят любое доказательство, чтобы обвинить кого-то или что-то в том, что произошло с ними, пока они были пьяны. Алкоголик способен проехать в лифте 14 этажей и не дышать, только из-за того, чтобы никто вокруг не почувствовал запаха алкоголя.

Такого алкоголика называют "тихим". Для сравнения представьте себе, что Вы едете в лифте с человеком, который выпивал вчера и от него пахнет алкоголем. Возможно, Вы спросите: "Послушай, Билл, ты что, вчера пил?" - "Да" - ответит он, "Я был на свадьбе, мы поздравляли молодоженов, а что?"

У неалкоголиков нет причин для лжи. Они не чувствуют себя виноватыми, им не стыдно, они не беспокоятся об этом, в отличие от алкоголиков.

Вы можете спросить, почему ложь является показателем алкоголизма? Дело в том, что ложь неестественна для человека. Она указывает на то, что у него что-то не в порядке. И если он совершает этот неестественный поступок, значит дело серьезное. Ложь - это передача неверной информации другому человеку, измена своим взглядам. Отрицать то, что является очевидным, разрушает человеческую душу. Килер изобрел детектор лжи. Он обнаружил, что можно собрать психосоматические данные, возникающие у человека, когда он лжет. Ложь неестественна. Пьянство заставляет алкоголика лгать, отрицать, что он пьет. Значит у него проблема. Ложь превращает жизнь алкоголика в ад.

Рассмотрим случай с секретаршей. Обычное утро в понедельник, она пытается уже который раз напечатать письмо, но продолжает делать ошибки. Только 20 % того, что происходит на работе, доходит до нее. У нее внутренняя дрожь, ей кажется, что все вокруг смотрят на нее.

Она не может работать, ей нужно срочно выпить, чтобы успокоить свои нервы. У нее похмелье, только алкоголь поможет вернуть ей рабочее состояние. Она - алкоголик, чтобы скрыть это, женщина берет сумочку и идет в туалет.

Что же в это время делают ее коллеги? Они понимающе подмигивают друг другу, улыбаются, кивая на нее.



Вот так воспринимается проблема в нашем обществе. Почему не поставить диагноз на этой стадии? Почему не раскрыть проблему, не поговорить с алкоголиком, не предложить ему соответствующее лечение?

Ответ простой. Когда секретарша возвращается на свое рабочее место, она становится идеальным работником. Ей нет равных, если она в форме, в рабочем состоянии она бывает чаще на этой стадии, поэтому мы стараемся не замечать ее порывов, покрывая их.

Другими словами, мы дожидаемся ухудшения ее состояния, тогда, возможно, что-то предпринимается. Ее выгоняют с работы, а пока она работает хорошо, все в порядке.

Люди считают, что алкоголизм и добросовестное выполнение работы несовместимы. Отрицая свою болезнь, алкоголик разрабатывает искусственную систему алиби. Любая из проблем алкоголика имеет причину, якобы вызванную внешними обстоятельствами, включая его пьянство. "Если бы моя жена не ворчала, проблем бы не было". Алкоголики ведут себя по формуле "Э над И" - эмоции управляют интеллектом.

Очень часто поведение алкоголика бывает бессмысленным, безумным, неуравновешенным, поэтому их посылают к психиатру. Они ведут себя в соответствии со своими чувствами.

Их семья, друзья, коллеги знают, что у них есть проблема с выпивкой, но алкоголики отрицают это.

Их разум работает в обратную сторону: они рассматривают результаты как причину и наоборот.

Одна старушка долго шла по городу и тянула за собой цепь. Кто-то остановил ее и спросил: "Бабушка, зачем ты тянешь эту цепь за собой?" "Сынок, - ответила она - "А что, ты видел, чтобы кто-то толкал ее впереди себя?". Вот так и мозг алкоголика работает в обратную сторону. Они идут, толкая впереди себя цепи, открывая двери "на себя" там, где положено открывать "от себя". Я слышал такое определение алкоголизма: если человек имеет какие-то жизненные проблемы и пьет при этом, то он - алкоголик. Поймите меня правильно. Не каждый человек, имеющий проблемы и выпивающий, бывает алкоголиком. У бизнесмена развалилось его дело из-за того, что рядом появилась конкурирующая фирма. Семейная жизнь не сложилась из-за несовместимости супругов, возможно, на почве религиозных разногласий - нормальный человек благоразумно переживает эти невзгоды, ясно осознавая их причины.

Представьте себе такой случай: Вы говорите "Конечно, он пьет, если бы у меня были такие проблемы, я бы тоже пил!". Пил бы ты на самом деле? Ты действительно считаешь, что бутылка поможет в решении жизненных проблем? Нормальные люди переживают невзгоды без алкоголя. Они не употребляют химические вещества для решения своих проблем. Они не напиваются по поводу и без повода. В этом корень проблемы. Нормальные люди вообще редко бывают пьяными. Алкоголики - ненормально пьющие люди, в любом определении. Они имеют зависимость от алкоголя, поэтому они много пьют, особенно, если есть проблемы.

## Г Л А В А 9

### АЛКОГОЛИЗМ - ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАРКОТИКА.

Третье правило непосредственно вытекает из второго, но оно настолько важно, что рассматривается как самостоятельное. Алкоголизм - это зависимость от наркотика. Зная это - Вы понимаете, что алкоголь является первоначальной силой в жизни алкоголика. Алкоголь управляет им. Это и отличает алкоголика от неалкоголика.

Алкоголики - зависимые люди, и вся их жизнь связана с алкоголем. Принимая эту концепцию, иррациональное поведение алкоголиков становится понятным. Очень часто люди, работающие в области алкоголизма, не понимают сути алкоголизма. Алкоголизм - это

зависимость от наркотика под названием алкоголь, имеющая два основных компонента: вынужденность и прогрессию. Вынужденность - выражается в том, что алкоголики пьют так, как они пьют, не из-за принятого решения пить, а из-за внутренней потребности. Прогрессия означает, что потребность человека пить со временем становится сильнее; дела обстоят все хуже, но не пить алкоголики не могут. Здесь ничего нет общего с силой воли. Если бы сила воли помогла бросить пить, алкоголиков бы не было.

Все алкоголики от случая к случаю хотят бросить пить. Но если Вы знаете, что без соответствующей терапии алкоголики все равно выпьют, потому что вынуждены, вы не поверите им, когда они произносят: "Никогда больше!" Вы будете знать, что они напьются снова. А если они скажут: "Не больше трех", то скорее выпьют 23. Поняв природу зависимости от алкоголя, вы начнете предугадывать все, что с ними будет происходить. Так как они пьют против своего желания, их неприличное пьянство становится понятным.

Давайте вернемся к случаю на кладбище. Когда кто-то говорит, что знает человека, который пришел на похороны своей матери пьяным, ответ должен быть таким: "Естественно, что он пришел пьяным. С ним не все в порядке". В ситуации, в которой ни одному нормальному человеку не придет в голову напиться, так как это будет выглядеть непристойно, ясно, что человек напился против своей воли. Теперь, давайте, посмотрим на ложь.

Алкоголики лгут о своем пьянстве, и вы знаете, что они лгут, но делают это вынужденно. Алкоголь находится в центре их жизни, он для них реальность и направляющая сила. Если бы алкоголики рассказали правду о том, как они пьют, то вы бы посоветовали бросить пить.

Однако они не могут этого сделать, по крайней мере, без посторонней помощи. Поэтому ложь становится частью их жизни так же, как и алкоголь. Все это взаимосвязано. Они пьют, потому что вынуждены пить, лгут, так как правда о пьянстве, вызовет конфликт с компульсивностью, которую они способны контролировать. Давайте обратим внимание на то, почему лечение не всегда помогает.

Я знаю человека, который утверждает, что может вылечить от алкоголизма за десять дней с помощью электрошока. Например, алкоголик с 18-летним стажем, человек, который всю жизнь лгал, не держал свое слово. И к нему применяют электричество, чтобы избавить его от всего этого.

Возможно, с помощью электрошоковой терапии можно добиться, что алкоголик бросит пить, по крайней мере, временно, но это не избавит его от чувства стыда и раскаяния, с чем он жил все время. Электрошок и другие подобные методы лечения не научат алкоголика восстановить человеческие отношения, вернуть надежду.

Я хочу сказать, что заставить человека бросить пить можно, но болезнь как зависимость и компульсивность останется. Для того, чтобы лечить алкоголизм, надо рассматривать природу болезни. Она затрагивают тело, мозг, эмоции, душу. Причиной чего является вынужденное употребление алкоголя. Лечение должно дать эффект по всем составляющим, а также устранить вынужденность к алкоголю. Любой другой подход к лечению болезни даст только временный эффект. Просто не поможет. Важно понять, что бросить пить - это не конец лечения, это только начало! Болезнь формирует зависимость от алкоголя и необходимость пить вынужденно, это значит, что алкоголь управляет действиями алкоголика по мере прогрессирования болезни.

Алкоголь выбирает партнеров по жизни - места, в которых бывает алкоголик, компании, где он проводит свой досуг, но постоянно вести такой образ жизни алкоголики не могут. Требуется соответствующее лечение, чтобы возродить способность алкоголика согласовать свои действия со своими желаниями.

Они обещают не пить никогда, а через два дня напиваются допьяна. Естественная реакция на это должна быть, а как же иначе, конечно, он напился! Они пользуются не тем средством для выздоровления, опираясь на собственную силу воли, сила воли ник как не может помочь в их выздоровлении.

Для более глубокого понимания вынужденного пьянства у алкоголика, рассмотрим другие зависимости: наркоманию, азартные игры, обжорство, работу, как наркотик, kleptomанию. Наркоманы очень похожи на алкоголиков, так как биохимия их организма изменена, и они не могут обходиться без наркотиков, также, как алкоголики без алкоголя. Поведение людей с остальными зависимостями так же вынуждено, они не могут жить без азартных игр, воровства, обжорства и т.д.

Самой сложной ситуацией является существование у человека двух или нескольких зависимостей, что встречается очень часто: особенно алкоголь и другие химические вещества. Доктора иногда не знают об этом и пытаются лечить алкоголизм при помощи транквилизаторов или депрессантов, это только ухудшает положение вещей.

Люди, зависимые от еды, их обычно называют обжорами, имеют много общего с алкоголиками. Они прячут еду и едят тайком. Они могут есть даже в туалетах. Мы можем застать их там, когда они засовывают в рот конфеты. Самообман - это другое сходство с алкоголиками: "моя диета мне не помогает", - обычно можно услышать от обжоры. Не помогает, потому что она встала среди ночи и съела половину шоколадного торта. "Меня никто не видит, так что это не считается" - рассуждает обжора, объясняя свое поведение.

Азартные игроки разрушают свои жизни и жизни своих семей, тратя деньги "только еще на одну игру". "В этот раз я выиграю очень много", - говорят они.

То же самое мы наблюдаем в мышлении kleptomанов: "В этот раз меня не поймают". Во всех этих случаях можно заметить, что поведение этих людей разрушительно, иногда нам трудно их понять. Мне, например, трудно понять kleptomанию. Умом я это воспринимаю, но душою - нет.

Поведение всех людей с зависимостями похоже, взаимосвязано, изучается психиатрами. Пожалуй, легче всего разбираться с зависимостью работоголиков. Мы все слышали о таких людях, которые не могут пойти на пляж, не захватив с собою папку с бумагами, чтобы не тратить время зря в отпуске. Мы знаем также о "чистюлях"; например, хозяйка или хозяин будут выбрасывать пепел из пепельницы каждую секунду, пока вы у него в гостях, а вы можете быть и не курите! Дом содержится в такой чистоте, что он выглядит, как-будто там никто не живет. У вас возникает чувство вины, если вы наступаете ногами на пол, а куда же вам еще наступать! Мы обычно посмеиваемся над такими людьми, в их поведении нет ничего антиобщественного, но внутри семьи любая зависимость приносит вред, когда она доходит до крайности. Ребенок, который боится наказания Божьего, каждый раз, когда забывает носок под кроватью, может вырасти невротиком. В некоторых случаях такое поведение может быть не только раздражающим, но и унижительным и разрушительным, как, например, пьянство. Какие бы психологические механизмы не действовали в этих зависимостях, они имеют общую основу, и если вы поймете ее, вы будете разбираться во всех разновидностях. Вынужденное употребление спиртного и природа болезни объясняют антисоциальное поведение алкоголика. Зная это, вы сможете предугадывать, что он будет делать через минуту и будете осознавать, что это малоприятно. Их поведение таково, что хозяйка нервничает, когда алкоголик приходит в гости, постоянно ходит за ним и ждет неизбежной беды. На вечеринках некоторые пьют много, но алкоголики почти всегда сильно напиваются, вызывая раздражение. Их поведение бывает неприемлемо даже на вечеринках, они часто отключаются, ведут себя нечисто, оскорбляют хозяйку. О них обычно говорят: "Он прекрасный

парень, когда трезвый" или "С ним можно отлично провести время, если застанешь его с утра трезвым".

Есть два момента, которые нужно понять. По не вполне известным причинам, процесс зависимости от наркотика, если он уже начался, прогрессирует у человека даже тогда, когда он бросает пить. Когда алкоголик после десяти лет трезвости начинает пить, он не пьет так, как начинал, и даже не так, как он пил в последний раз. За сравнительно короткое время он набирает скорость питья и пьет так, словно он пил все это время.

Я знаю одну женщину в Вашингтоне, которая оставалась трезвой в течение 18-ти лет в АА. Ее дети выросли и стали жить отдельно. Однажды, сидя дома одна, скучая, она подумала: "А не выпить ли мне стаканчик бренди". Через полгода она оказалась в психиатрической больнице. Сейчас, после проведенного лечения, она снова трезвая и у нее все в порядке. Дело в том, что ее болезнь прогрессировала в течение 18-ти лет. Не было физиологического разрушения организма, если бы она пила, то, возможно, ее не было бы в живых. Ее болезнь продолжала оставаться с ней, хотя она не пила все эти годы.

Выздоровливающий алкоголик не может оставаться трезвым пять лет, снова начать пить и пить умеренно.

Тысячи алкоголиков пытались научиться пить умеренно, тысячи погибли от этого. Тем не менее, иногда можно услышать: "О, да я не пил 8 лет, пиво не принесет мне вреда".

Он начинает с пива, постепенно увеличивая дозы. В Японии говорят: "Сначала человек держит бутылку, потом бутылка держит его".

Физическая прогрессия болезни характеризуется дрожью в теле и тремором. В заключительной стадии начинаются галлюцинации и белая горячка. Внутренняя дрожь и жажда выпивки всех клеток тела выражают тягу к наркотикам, без которого алкоголик не может функционировать нормально. Все эти симптомы показывают физическую потребность выпить и являются безошибочным показателем физиологической зависимости.

Несмотря на вред, приносимый алкоголем в жизни, алкоголик пьет, чтобы заглушить внутреннее влечение. В этот момент он не беспокоится о комплексах неполноценности или других оправданиях своего пьянства. Он пьет, потому что он алкоголик. Он не может не пить. У алкоголиков есть зависимость от алкоголя, поэтому угрозы и мольбы, обращенные к алкоголику, не принесут пользы.

Хорошее лечение - вот ответ, единственный способ приостановить болезнь. Конечно, врачи могут припугнуть алкоголика, сказав, что у него будет цирроз печени, если он не прекратит пить. Но это выглядит как провокация, а не само лечение болезни. Алкоголик не сможет не пить, если не подключит систему поддержки. Вынужденная потребность выпить может исчезнуть со временем, благодаря правильному лечению, но зависимость останется на всю жизнь. Зависимость является основой болезни, нам нужно понимать тяжесть ее, чтобы помочь страдающему человеку. Мы должны уметь отслеживать болезнь на ранних стадиях ее развития, до того, как это будет заметно каждому. Иначе алкоголик может умереть раньше, чем попадет на лечение. Он может умереть в любом случае от нанесенного себе физического вреда, но надежда есть - все физические симптомы алкоголизма постепенно исчезают после того, как алкоголик прекращает пить. В этом, кстати, проблема.

Если человек занимается самолечением (фактически это не лечение), держится и не пьет в течение 2-х недель, на ранних стадиях болезни действительно чувствует себя лучше. Ему кажется, что у него нет ничего серьезного, все в порядке. Но из-за вынужденной потребности выпить алкоголик непременно возвратится к выпивке. Нужно лечить симптом - вынужденную

потребность выпить. Для этого требуется намного больше времени, чем для того, чтобы поправить общее физическое состояние, что происходит само собой, естественно.

Существуют другие коварные болезни, например, рак, который трудно обнаружить на ранней стадии. Иногда бывает слишком поздно, также, как с алкоголизмом. Они выстраивают такую изоцированную систему защиты, так искусно заматают следы своих пьянок, что им трудно поставить диагноз.

Я знаю одного алкоголика, который пил только тогда, когда в доме все спали. В это время он напивался до потери сознания. Или, например, домохозяйка, которая пьет утром, пока дети в школе, в полдень она ложится спать, и когда все приходят домой, она выпивает с мужем рюмочку за ужином, таким образом оставаясь пьяной практически в течение всего дня.

Большинство людей не могут вести такой образ жизни постоянно, но у некоторых это получается, и они живут так, пока болезнь не переходит в последнюю стадию развития. Люди все больше и больше узнают о болезни - алкоголизм, поэтому диагноз можно поставить раньше, даже у подростков.

В одном из отделений, где я работал, я встретил 13-ти летнего алкоголика. В некоторых военных госпиталях средний возраст лечащихся от алкоголизма - 21 год, остальным от 35 до 41 года.

Для понимания болезни мы должны иметь соответствующие взгляды, нам нужно знать симптомы, природу болезни, помнить вынужденную потребность алкоголика в выпивке. Если даже сейчас вы считаете алкоголизм аморальным, то разрешите мне остановиться на следующем: поведение алкоголика, без сомнения, может быть аморальным, что часто и бывает, поэтому программа АА включает в себя моральную инвентаризацию человека. Прделаем следующее упражнение для анализа своих взглядов.

Представьте, что вам 12 лет, попробуйте вспомнить, как вы чувствовали себя, когда вам было 12 лет. Подумайте о том доме, в котором вы жили, в каком классе вы учились, кто были ваши друзья. Теперь задайте себе вопрос: "кем я хотел стать, когда вырасту", нарисуйте себе ту же картину, хотел ли ты стать пьяницей? Хотел ли кто-нибудь стать пьяницей? Нет, никто. Никто не хочет становиться алкоголиком, никто не делает такой выбор.

## Г Л А В А 10

### У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ, МОЖЕТ БЫТЬ Я МОГУ ПОМОЧЬ?

Все знания не представляют никакой ценности, если вы их держите при себе, или они пылятся на полке. Научно-исследовательская работа по изучению алкоголизма очень существенна в самом начале, но если знания не используются для помощи людям, которые страдают от этой болезни, тогда, как сказал один мудрый человек: "Их можно сравнить с перенесением старых костей из одной могилы в другую". Теперь посмотрим, как это относится к нашей ситуации.

Учеба действительно необходима, но некоторые люди не способны отложить книги в сторону и начать работать. Им обязательно надо прочесть еще одну брошюру или посетить еще один семинар.

Интересно, действительно эти люди недостаточно знают, или они боятся самой работы? Конечно, опасно начинать работу, имея недостаток знаний. Я допускаю, что в АА есть много людей, которые через пару дней готовы спасти весь мир, имея лишь голый энтузиазм. В конечном итоге, они возможно, принесут больше пользы, чем те, которые, обладая знаниями, боятся использовать их. Рано или поздно приходит время переходить к действию и помогать алкоголику, чем скорей, тем лучше.

Нет готового ответа, когда вы имеете достаточно знаний, чтобы начинать работу. Если вы думаете, что вы готовы, возможно, так и есть. Если вы в течение недели изучали проблему алкоголизма, я уверен, что вы уже знаете о болезни больше чем 2/3 населения.

Я также знаю, если алкоголик страдает от своей болезни, и никто не пытается помочь ему или ей, то вряд ли он проснется однажды утром и сможет решить свои проблемы. Рассмотрим следующее правило. Заставьте алкоголика посмотреть в лицо своей болезни. Затем предложите ему или ей решение проблемы. Анализируя это правило, я думаю, что у многих может возникнуть вопрос, касающийся традиций АА, как они применимы к этой концепции.

Мне бы хотелось ответить на этот вопрос, прежде, чем мы пойдем дальше. Члены АА знают о некоторых ограничениях, касающихся помощи другим алкоголикам. Это ограничение основано на 11-й традиции, в которой говорится: "Наши отношения с обществом основываются на разъяснении, а не на агитации ...". Перечень 12-ти традиций вы можете найти в конце 1-ой части. Многие интерпретируют 11-ю традицию так, что члены АА не должны проявлять инициативу в контактах с пьющими алкоголиками, что они должны ждать, пока те, у которых есть проблемы, сами обратятся к ним за помощью. Другими словами, они считают, что члены АА не должны бегать за алкоголиком и заставлять их решать свои проблемы. Я считаю, что это неправильное толкование 2-й традиции. Мы понимаем, что традиции существуют для организации АА, имеют отношение к рекламе и агитации на уровне массовой информации. 2-я традиция обеспечивает личную анонимность, имеется ввиду, что АА не будет трубить о людях, протрезвевших в АА, не важно, был ли это сенатор или президент. В АА ничего не говорят о тех людях, которые активно помогают алкоголикам.

Эта традиция подразумевает, что АА как организация не участвует в хождении по барам и призыву в члены АА. В 8-й традиции говорится о том, что "АА должно всегда оставаться непрофессиональной организацией", это значит, что члены АА не должны продавать свою помощь другим.

Выздоровливающие алкоголики не должны получать деньги за программу выздоровления, которую они получили бесплатно. Это не означает, что члены АА не могут или не должны работать в области алкоголизма.

Но в своей работе они не должны использовать связи АА в плане расширения своего влияния и статуса. Для того, чтобы понять, как товарищество АА действительно смотрит на помощь другим алкоголикам, нужно посмотреть на другие принципы АА.

12-й шаг: "После духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались делиться этим опытом с другими алкоголиками...". 5-я традиция: "Каждая группа АА имеет только одну основную цель - делиться своим опытом с теми алкоголиками, которые все еще страдают этим недугом". Значение 12-го шага состоит в том, что члены АА, которые хотят остаться трезвыми, должны делиться своим опытом с другими и должны делать это активно, а не пассивно. В книге "12 шагов и 12 традиций" 5-я традиция АА объясняется таким образом: "делиться опытом АА с теми, кто еще не знает, что выход есть". Ясно, что люди, которые не знают о том, что выход есть, вряд ли придут за помощью, хотя сейчас о существовании АА и его успехах известно намного больше, чем во время написания традиций. Нет причин менять эти традиции, поскольку они помогают всем, кто следует им.

4-е правило не идет вразрез с принципами АА или с какими-то другими правилами. Доктор Боб не звонил Биллу, Билл, трезвый алкоголик, позвонил ему!!! Вся история АА в общем и история его основателя Билла Уилсона, в частности, утверждает, что члены АА всегда приходили на помощь другим. Они вынуждены. Именно так они остаются трезвыми.

Алкоголики обманывали многих людей или пытались, но в большинстве случаев обманывали себя. Алкоголики, которые открыто говорят о своем пьянстве, полностью верят в то, что они говорят: "У меня нет проблемы с алкоголем" - они верят в это даже тогда, когда

все окружающие знают обратное. Многие умирают, уверенные, что никто не знает об их пьянстве, потому что никто им ничего не говорил. Никто не говорил ничего! Поэтому мы заставляем алкоголиков посмотреть в лицо их болезни. "У тебя проблемы с выпивкой" - эти слова мы говорим алкоголику, чтобы он мог увидеть себя со стороны и понять, что он не просто пьющий человек, а что алкоголь пагубно влияет на его жизнь.

Поразительно, сколько алкоголиков так и не услышали этих слов, продолжая пить до конца своих дней, принося боль себе и другим людям.

Многие в душе отчаянно хотели, чтобы кто-то помог им. Последние слова "кто-то помог им" важны в рассмотрении вопроса о конфронтации. Не имеет смысла указывать на проблему, если Вы не нашли ее решения. Особенно важно это, если ты имеешь дело с алкоголиком, чувствительным, эмоциональным (Э над И), защищающим свое пьяное поведение.

Могу сказать, как я себя чувствую, когда мне дают настойчивый совет. Например, с годами я понял, что стал слишком стар, чтобы учиться. Я также знаю, что если Вы хотите, чтобы я услышал Вас, пожалуйста, скажите это с любовью. Есть два человека в моей жизни, которых я слушаю, и вот по какой причине: они любят меня и когда я ошибаюсь, это приносит мне пользу. Если они поправляют меня, я благодарю их и следую их советам.

Если ты любишь меня и хочешь, чтобы я стал лучше, я благодарю тебя и принимаю твои замечания, несмотря на то, что иногда испытываю боль, стыд или смущение. Но не смей подходить ко мне со словами: "Ты поступаешь не правильно" - и ничего при этом не объясняя.

Если ты не можешь предложить мне решения проблемы, я делаю вывод, что ты читаешь мне мораль, судишь меня, а это очень унижительно. Конечно, я не буду тебя слушать. (Было бы лучше для нас обоих, если бы я не слушал тебя, иначе я бы нашел, что сказать степени твоей праведности). Не имеет смысла говорить умирающему от алкоголизма человеку: "У тебя проблема с выпивкой". Только если ты можешь указать ему путь к выздоровлению, предложить ему свою помощь, алкоголик, возможно, будет слушать тебя. Возможно, я не уверен, что ты услышишь ответ. Любой, кто разговаривает с алкоголиком, должен быть готов встретить враждебность и отрицание. Но ради Бога, не разговаривай с ним, если ты не можешь предложить соответствующего решения. Самое простое, что ты можешь сделать, это отвести на собрание АА. Это ничего не стоит тебе, кроме затраченного времени.

Разумеется, если ты посещал собрания АА, то ты знаешь, где они проходят. В крайнем случае можно позвонить в службу АА и договориться о встрече. Ты считаешь это обременительным?

Если ты хочешь помочь своему умирающему другу, тогда, возможно, проанализируй свои мотивы, оставь это дело другому. Если ты хочешь помочь и сделать все для этого, то, может быть алкоголик и послушает тебя, пойдет за тобой.

Теперь основной вопрос: "Как проводить конфронтацию?" Ответ: "Должным образом". Есть правила проведения конфронтации.

Она должна проводиться определенным человеком, определенными словами, в определенном месте, в определенное время. Что это значит? Я не знаю. Если бы я знал ответ на этот вопрос, я мог бы спасти нацию. Но я знаю одно: нет единственного ответа для всех. Каждый человек индивидуален, то, что подходит для одного, не подойдет для другого.

Нужен опыт, осторожность, благоразумие, но и тогда, в 4-х случаях из 5-ти, вы будете испытывать трудности. Как приобрести эти качества? Возвратимся к первым трем правилам. Правильный взгляд на проблему алкоголизма сформирует бережное отношение к алкоголику. Если вы знаете эту болезнь, благоразумие подскажет вам, как будет реагировать ваш подопечный в той или иной ситуации.

Поговорив с другими алкоголиками или знающими людьми, вы приобретете опыт. Если вы поймете, что алкоголь контролирует жизнь, эмоции, поведение алкоголика, то вы не будете

застигнуты врасплох, или принимать лично на себя его отрицательные эмоции. Зная это, вы поймете, почему алкоголики лгут, почему враждебно реагируют на конфронтацию. Единственной реальностью для них является алкоголь. Когда для алкоголика намечается угроза потери этой реальности, естественно он встает на ее защиту. Другой путь получения более глубоких знаний по проведению конфронтации можно узнать из Большой книги АА в главе 7 "Работа с другими". В ней рассказывается о работе по 12-ому шагу. Но мудрость этой главы пригодится каждому, кто хочет помочь алкоголику.

Всем, кто собирается работать с алкоголиками, полезно прочитать эту книгу. Если ты хочешь спасти алкоголика, то вам обоим нужно знать кое-что о программе выздоровления. Несколько слов о конфронтации. Помните, что эти утверждения я взял у других. Обычно вы не разговариваете с алкоголиком, когда он пьян. Мы уже говорили, что психиатр не обследует пациента, если он находится под наркозом, это бессмысленно. Также бессмысленно говорить серьезно с пьяным человеком; это не значит, что мы не будем говорить с ним или слушать его, он может закрыться и обидеться. Я не верю, что у трезвого алкоголика всегда все прекрасно. Все алкоголики выстраивают систему защиты. Любое Ваше замечание встретит отпор, как на боксерском ринге, и может обернуться против Вас.

У них масса оправданий своей пьянки, и очень скоро вам захочется сказать: "Подожди, я беру пальто и шляпу и иду с тобой!" Может ли быть что-нибудь не в порядке у человека, у которого все прекрасно, или, по крайней мере, им так кажется. Вы не можете говорить с ними, когда они пьяные, Вы не можете говорить, когда они трезвые. Когда же обратиться к ним? Предлагаю обратиться к ним, когда они испытывают боль и страдание. Я уверен, что многие из Вас знакомы с различными формами человеческой мотивации.

Боль - единственная и постоянная форма мотивации, которая побуждает алкоголика к действию.

Именно она заставляет алкоголика пить долгое время, несмотря на причиняемый вред. По крайней мере, алкоголь временно облегчает боль. Рано или поздно, боль пьянства становится сильнее той боли, которую пытался заглушить алкоголик. Теперь их можно спасать; или они находят другой выход - самоубийство или сумасшедствие.

Многие алкоголики сегодня открыли для себя еще один путь облегчения - наркотики, транквилизаторы. Некоторые таблетки не помогают, но они уже приобрели двойную химическую зависимость.

Когда ты причинил себе настолько сильную боль, что больше не можешь испытывать ее, ты сделаешь что угодно, лишь бы прекратить эту боль. Часто говорят, что алкоголики прекращают пить, когда они к этому готовы, или когда они хотят этого. Единственно, что приводит к этому решению - боль. Боль принимает различные формы, наименьшая из которых - физическая. Алкоголики проходят через все муки ада, когда их организм испытывает физическую боль от принятия огромных доз алкоголя, но разум блокируется, т.к. имеет способность забывать физические страдания.

Я слышал, что если бы женщина помнила те муки, которые она испытывала при родах, она никогда бы не захотела иметь второго ребенка. Радость появления ребенка помогает ей забыть физические страдания, а пьяная эйфория помогает алкоголику забыть муки похмелья и другие физические недомогания. Не удивительно, что пьяное состояние называют "бесчувственным".

Эмоциональная боль отличается от физической. Она также прогрессирует с годами пьянства. Сознание может причинить алкоголику такую эмоциональную боль, что он с трудом может выдержать минуту трезвости. Его сознание может убить его в эту минуту. В некоторых случаях мы называем эмоциональную боль болезнью души. Алкоголик смотрит в зеркало, ему противно собственное отображение. Эта боль заставляет алкоголика опуститься на колени, такая боль - дар божий, именно в ней зерно выздоровления. Можно многое сказать о боли, но



нам важно, что это позитивная сила в жизни алкоголика. Когда алкоголик приходит к мысли, что лучше умереть, чем продолжать жить таким, какой он есть, вот время, когда ему можно помочь. Когда он понимает, что беспомощен, он уже не безнадежен! Теперь уже есть надежда. Другими словами, нужна побуждающая сила, которая привела бы алкоголика к лечению, будь то программа АА или что-то другое. Алкоголики не просыпаются однажды утром, весело восклицая: "Какой прекрасный день, я думаю, что сегодня решу свою проблему пьянства!" Так не бывает. К решению бросить пить алкоголика вынуждают обстоятельства. Я думаю, что на каждых 3-х - 4-х алкоголиков, встречающих конфронтацию с открытой враждебностью, есть столько же, кто с нетерпением ждет ее в течение многих лет. Редко можно встретить алкоголика, который активно ищет помощи. Снова возникает вопрос о конфронтации: кто, как, когда и где?

Я знаю человека, у которого жизненные обстоятельства сложились таким образом, что жизнь его спас сын.

Этот алкоголик избегал лечения 14 лет. У него было трое детей: две дочери и сын. Он боготворил их, особенно сына, который с отличием закончил юридическую школу.

Однажды, когда сын готовился к экзаменам, домой вернулся пьяный отец. Он выглядел грязным и неряшливым. "Привет!" - сказал он своему сыну, тот посмотрел на него и произнес несколько слов: "Папа, от тебя дурно пахнет" - после этого старик прекратил пить! Сын, которого он очень любил, был именно тем человеком, который вовремя сказал ему нужные слова!

Другие мужчины и женщины, которым тысячи раз говорили подобные слова, так и умерли, не бросив пить. Сколько сыновей бросало своим пьющим родителям обвинения, но слова их оставались неслышанными.

Одно, что я могу сказать о конфронтации - не задавайте алкоголику вопросы, укажите ему на нее! Не говорите с алкоголиком в обвинительном тоне, чтобы они не чувствовали себя низкими людьми на земле. В процессе конфронтации ваша задача - обеспечить алкоголика информацией о себе, чтобы он воспользовался ею. Информация не должна содержать ваше мнение о его пьянстве, нужны только факты. Например, если вы говорите алкоголику: "Две недели назад на вечеринке у Джона ты напился, как свинья!" - у него сразу появится защита. Но ее может и не быть, если вы скажете иначе: "На вечеринке у Джона ты вел себя так, как будто хлебнул лишнего. Ты обозвал хозяина "скупым ублюдком" и пролил вино на платье Шелли". Скажите алкоголику конкретно, что он сказал, не приукрашивая и не смягчая. Цитируйте его слова, скажите, кому он их говорил. Если вы знаете, какое количество он выпил, скажите ему об этом. Используйте как можно больше примеров для того, чтобы раскрыть правду, подключите других присутствующих, понимающих эту болезнь.

Важно подготовить почву и на работе. Факты, приведенные вами, должны быть весомее системы защиты алкоголика. Важно наладить контакт с людьми, которые были свидетелями его пьяных поступков. Человек, занимающий более высокую должность, может приказать алкоголику пойти на лечение.

Некоторые практические советы дает Ал-Анон, сообщество, основанное также, как и АА, на жизненном опыте: Никогда не угрожайте, если Вы не собираетесь осуществить свою угрозу.

История АА показывает, что серьезная угроза может сработать: Психиатр-алкоголик ходил на встречи АА в сопровождении своей жены. Он продолжал пить, думая, что жена перестанет ворчать на него, ведь он ходит на собрания. Она долгое время ходила на собрания и поняла, что решить свою проблему муж сможет только в том случае, если он сам этого захочет. Он же продолжал посещать собрания и пить. Однажды, придя домой, он был изумлен; его жена собрала свои вещи. Его обычная ухмылка исчезла, и он спросил, что она собирается сделать.

Он очень любил свою жену. В ответ она подошла к нему и пригрозив пальцем, произнесла слова, которые раньше он никогда от нее не слышал: "Сукин сын, если ты выпьешь еще раз, я уйду от тебя".

Он знал, что она так и поступит. Он остался трезвым. Такой подход не для всех. Многие алкоголики продолжали пить после ухода жены, мужа и умирали от пьянства.

Для других алкоголиков невозможно было найти разумного подхода. Но есть много алкоголиков, которым никто и никогда не пытался помочь, это печально.

Хочу пояснить: До сих пор я говорил Вам, что нужны знания об алкоголизме, но я не говорил, какой объем их необходим.

Я говорил, что нужно использовать правильные слова, но не говорил какие именно. То же самое касается времени и места. Вряд ли эти слова придадут Вам уверенность. Но делать что-то, даже если это не помогает, гораздо лучше, чем не делать ничего. Гораздо лучше! Почему? По крайней мере, Вы скажете алкоголику, что с ним что-то не в порядке. Вы скажете, что любите его. Вы отдаете себя, и это есть любовь. Это определение любви. Требуется особая любовь, чтобы решить эту проблему. Истинная любовь обычно бывает жесткой, очень жесткой. Требуется любовь и зрелость для осуществления помощи, если ты истинно любишь алкоголика. Рано или поздно ты должен заставить его увидеть реальность.

Большинство из нас любят давать советы. Несколько слов об этом: Никогда не давай советов (не правда ли, это прекрасно!), пока тебя не попросят об этом. Тогда, только тогда ты вынужден дать совет.

Я даю советы так: первое, о чем я должен помнить, то, что люди по-разному смотрят на одну и ту же ситуацию. Когда ты становишься близким свидетелем чьей-то семейной жизни с алкоголиком, ты обнаруживаешь, что большинство людей не любят советов. Они хотят поддержки.

Они хотят уверенности, что их жизненная позиция принимается Вами морально, логически и т.д. Если они не хотят совета, они не услышат его. Когда вы даете совет человеку, настроенному враждебно, складывается впечатление, что вы поддерживаете сторону другого. Ваш совет отвергается. Вы оказываетесь между двух огней: вам нужно выбрать, чью сторону принять, но что бы вы не сказали, и тот, и другой будут думать, что вы не на их стороне.

Время от времени я разбираю конфликты между супругами. Все, что происходит в дальнейшем, вполне предсказуемо. Он скажет: "Отец, у нас не все в порядке, помогите мне взвздумать ее", или жена скажет: "Отец, скажи ему, что он должен..." - они не хотят услышать совет. Более того, люди, которые больше всего нуждаются в совете, не хотят следовать ему. Многие, выполняя данный им совет, не учитывают самого главного, и когда ничего из этого не получается, они говорят, что им дали плохой совет.

Еще один момент: существует большая разница между советом и принятием решения за других. Дать совет - значит предложить понимание проблемы с чьей-то точки зрения. Принять решение за другого - значит выступить в роли Бога. Другими словами, когда мы даем совет, мы направляем другого человека.

Если ты принимаешь решение за другого человека, ты берешь на себя ответственность за результат. Это нечестно, как по отношению к себе, так и по отношению к тем, кому ты хочешь помочь. Часто консультанты поступают подобным образом, результаты бывают трагическими, как для самого консультанта, так и для тех, кому он помогает. На своем горьком опыте я научился давать советы следующим образом: "Из того, что ты мне сказал, вот что я думаю, я бы сделал ...".

Такой подход не устраивает многих людей, поскольку ответственность за принятие решения остается за ними. Некоторые, ищущие совет, в действительности хотят, чтобы вы взяли ответственность за свои действия, чтобы потом обвинить Вас. Это понятно.

Когда мы имеем дело с алкоголизмом, иногда приходится принимать болезненные решения, противоречащие человеческой натуре. Например, жена должна решить, идти ли ей на работу мужа и рассказать начальнику о пьянстве мужа, в надежде, что ей помогут положить его на лечение. Возможно, вместо помощи, мужа могут просто выгнать с работы.

Я повторю: "Из того, что ты мне сказал ..." - эта фраза допускает, что человек, возможно, не рассказал мне всего, привел мне неверные факты, не намеренно, конечно, а из-за его восприятия ситуации. В любом случае, лучше, что можно сказать, это "Из той информации, которую ты мне дал, вот что я думаю, я бы сделал ...".

Давайте рассмотрим конкретный пример: Не так давно мне позвонила женщина и рассказала о своей проблеме. Я никогда ее раньше не знал.

Она описывала подробно свою ужасную ситуацию в течение 20-ти минут. В заключении она спросила: "Что мне делать?" - я ответил: "Я не знаю, что Вам делать, но, основываясь на историю, которую вы мне рассказали, я бы поступил следующим образом ...". После моего ответа, она спросила: "Да, отец, но что делать мне?" - она повторила это не менее 8-ми раз, и каждый раз я отвечал то же самое. В конце-концов она очень сильно рассердилась, потому что я не принял решение за нее. Я не знал эту женщину и ее детей; если бы я дал ей совет, он мог бы глубоко затронуть ее и ее детей. Фактически я дал ей совет, но преподнес его так, как считал нужным. Если вы попросите у меня совет, вы получите его, но решение? - Это Ваше дело. Поймите, что я хочу сказать: когда я даю совет, я стараюсь это сделать наилучшим образом. Иногда лучшим советом бывают слова: "Я не знаю". Остерегайтесь человека, который не может или не хочет сказать "Я не знаю". Может показаться, что мы отвлеклись от основной темы конфронтации, но это относится к делу. Когда мы проводим конфронтацию (если она успешна), человек, с которым мы разговариваем, может спросить: "Хорошо, что же мне теперь делать?" - нам нужно иметь в запасе готовое решение, и мы преподносим его как совет: "Я бы на твоём месте, Джо, из того, что я знаю о твоей ситуации, посетил бы АА. Между прочим, в четверг есть собрание в церкви св. Джона, я буду рад поехать туда с тобой. Я слышал, что это открытое собрание". Теперь решение за ним. Если он говорит: "Спасибо, нет" - ты можешь уходить с чистой совестью. Ты сделал все, что мог. Тем, кому повезло, с помощью Бога алкоголики найдут для себя программу лечения или начнут посещать группы АА. Мы должны помнить, что наша задача, помочь алкоголику захотеть участвовать в лечении. Я знаю старую поговорку: "Ты можешь привести лошадь к воде, но не сможешь заставить ее пить". Однако, ты можешь "привести его к воде" и заставить испытывать жажду! Мы имеем дело с больными людьми, с больным разумом. Нельзя ожидать от них, что они примут правильное, твердое решение без дружеского правильного направления.

Конфронтация - это дружеское, твердое направление с любовью и заботой. Если вы расскажите алкоголику об имеющихся возможностях лечения, он может захотеть участвовать в нем. Вам нужно знать адреса, телефонные номера и названия реабилитационных центров в Вашем районе. Теперь давайте посмотрим на то, что мы не должны делать.

## Г Л А В А П

### "НЕ ПОКРЫВАЙ"

Пятое направление тесно связано с четвертым, и его можно назвать косвенной конфронтацией. Может случиться так, что вы не встретите алкоголика лицом к лицу и не будете иметь возможность обсудить его алкоголизм. Он может просто отказаться обсуждать

это вопрос. Это часто происходит, но это не значит, что мы не сможем ничего предпринять дальше. Главное, что мы должны сделать - это показать алкоголика любимыми путями, что стоил его алкоголизм ему и окружающим. Итак, пятое правило - сделать алкоголика ответственным за свое поведение. Другими словами это значит "не покрывать" алкоголика.

Принцип пятого правила очень простой. Каждый раз, когда ты покрываешь алкоголика, ты "покупаешь" ему очередную бутылку. Я не говорю о прямой покупке алкоголя. Я говорю о том, что мы опекаем и устраняем разрушительные поступки алкоголика. Нет смысла в том, что мы делаем, но нами руководит чувство вины. Все мы покрываем алкоголика так или иначе, нам кажется, что мы делаем что-то доброе. На самом деле мы подводим шаг за шагом алкоголика к могиле. Как же это получается? Следующим образом.

Алкоголики в пьяном состоянии совершают поступки, которые они бы никогда бы не сделали, будь они трезвыми. Например, муж пьет где-то, и у него кончаются деньги. В пьяном состоянии он пишет фальшивый чек. Когда его жена обнаруживает это, она может сделать большие долги. Ее поступок объясняется желанием избежать неприятности: "О Боже - говорит она, "хоть бы люди не узнали, что он алкоголик и выписывает фальшивые чеки".

Таким образом, "чтобы никто не узнал", она уводит мужа от реального положения вещей, и он никогда не будет отвечать за свои действия. Или, жена напивается на вечеринке, проливает вино, путается в словах, ее поведение противно. Ее муж на следующий день звонит и объясняет хозяйке, что "бедная женщина" работала очень много, не выспалась, кроме этого была простужена и принимала таблетки, поэтому после двух рюмок мартини ей стало плохо. А жена сидит и слушает, прихлебывая кофе, у нее похмелье, про себя она думает: "Боже, кажется пронесло, но все же он прав. Конечно, я не была бы такой пьяной, если бы ...". До тех пор, пока алкоголики не будут отвечать за свои поступки и тот вред, который они наносят своим пьянством, они будут продолжать пить.

Они должны видеть результат своих пьянок. Как говорится в 8 и 9 шагах программы АА, алкоголики должны возмещать нанесенный ими ущерб.

Мы не говорим о моральном чувстве вины, мы говорим сейчас о юридической и социальной ответственности.

Алкоголики обычно говорят: "Я был пьян, я не хотел этого делать" - как-будто это оправдание; конечно, они не хотели. Но вред был нанесен и причиной тому - пьянство.

Алкоголик должен найти связь между тем, что он был пьян и разбитой хрустальной вазой, или еще чем-нибудь похуже. Только когда они начинают понимать, что все это происходит из-за пьянки, они становятся на путь выздоровления. Они не хотели напиваться, кто хочет? Разве кто-нибудь хочет? Намерения не имеют ничего общего с ответственностью.

Если твою машину занесло на льду, и ты случайно разбил мою машину, платить бу- дешь ты. Однако, если алкоголик ломает или разбивает что-то, мы покрываем или оправдываем его. Каждый раз этим самым мы откладываем их выздоровление.

Здесь можно привести такую параллель: маленький ребенок играет в бейсбол и нечаянно разбивает окно. Он звонит в дверь и говорит: "Извините миссис Смит, я не хотел сделать этого". "Ничего" - говорит она, улыбаясь. - "Я тебя прощаю. Это стекло стоит 12 долларов и 85 центов". Родители ребенка платят за стекло, все очень просто.

Заставить алкоголика посмотреть на свои собственные недостатки - болезненно для них и часто для нас. Но это та самая боль, которая может стимулировать выздоровление. Здесь требуется особая жесткая любовь.

Я знал человека в Понтиаке Мичиган, у которого был 30-летний сын-алкоголик. Я встретил его недавно, и он печально сказал мне: "Мне потребовалось 3 или 4 года, но наконец-то я принял решение. Я выгнал своего сына, я больше не мог участвовать в разрешении его

жизни". "Я выяснил - продолжал он - я делал добро, ухаживая за больным сыном после его пьянок, но больше я делать этого не мог. Я знаю, мною двигала любовь, но я понял, что закрыть перед ним двери дома, когда он был пьян, было также любовью. Я не мог позволить использовать себя для поддержки его болезни, которая его убивала".

Я думаю, что этот поступок чуть не убил моего знакомого, который сам был выздоравливающим алкоголиком, не знаю, выздоравливает ли его сын, но отец поступил смело. Он помог своему сыну посмотреть реально на его болезнь. Родительская любовь - инстинктивно защищать своих детей, иногда они делают что-то против своей воли. Больные алкоголики вызывают такие же чувства у своих супругов. Очень трудно знать, как вести себя в таких ситуациях. Трудно найти смелость, чтобы пережить это, когда ты понимаешь, что сделать это необходимо. Жизненно важно не покрывать пьющего человека. Многие из нас с радостью сами пойдут в тюрьму, чтобы спасти своего сына или мужа, или жену, которые в беде. Конечно, это говорит об их любви и доброте, но не лучше ли будет позволить алкоголику подумать, протрезветь и увидеть жизнь в реальном свете? Человек, просыпаясь, видит все в истинном свете и должен все реально увидеть. Мы снова приходим к мотивирующей силе боли, лучшего друга алкоголика. Если мы будем ограждать алкоголика от чувства боли, мы разрушим их способность видеть правду. Только правда может освободить их от болезни. Мы должны разрешить им найти истину.

Сделать это одному очень трудно, но мучительное решение принимать надо. Существует очень много источников, как помочь алкоголику. В следующей главе мы рассмотрим некоторые из них.

## Г Л А В А 12

### КЛЮЧИ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

Из всего, сказанного выше, становится ясно, что алкоголизм - болезнь сложная, разрушающая все стороны человеческого существа: тело, душу, эмоции, мозг.

Требуется много знаний, чтобы помочь больному алкоголику во время лечения и после него. В одиночку с этим не справиться. Ни один человек не сможет дать все ответы алкоголику, например, как восстановить его разбитую жизнь. Наше шестое правило таково: узнать о наличии вблизи вашего дома организаций, занимающихся оказанием помощи алкоголикам.

Это возможно, если вы не в отдаленных районах страны. Но у вас могут возникнуть трудности даже в центральной части страны, особенно, если там обеспеченные люди. В США, вдобавок к федеральным агенствам, многие штаты и местное правительство имеют определенные программы по лечению алкоголизма. Многие частные предприятия и организации здоровья создают службы, связанные с этой проблемой, так как осознают огромный вред, который наносит алкоголизм. Не удивительно, что алкоголика должна лечить целая группа единомышленников. То же самое касается и любой другой болезни.

Возьмите для сравнения операцию по поводу рака. Сначала доктор определяет симптомы. Затем вызывает специалиста для утверждения диагноза, возможно, он дает дополнительные рекомендации для лечения, после этого хирург делает операцию. У хирурга, конечно, есть ассистенты, анестезиолог, терапевт, которые наблюдают за пациентом, ухаживают за ним в палате, а также - священник, поддерживающий духовное состояние пациента. Уверен, что не переоцениваю важность обновления или возрождения веры как компонента полнейшего выздоровления от алкоголизма.

И наконец, без сомнения, любящая, заботящаяся семья и друзья могут внести положительный вклад в выздоровление пациента. Параллельно еще много людей может

участвовать в этом процессе. Если алкоголик хочет выздороветь полностью - то его тело, мозг, эмоции и душа должны стать здоровыми, а для этого не только профессионалы, но и обычные члены АА участвуют в выздоровлении. В США существуют такие агентства, как Районный Совет по алкоголизму, где каждый может получить интересующую его информацию. Почти каждый район в США имеет общества АА, а некоторые районы - дома "на полпути", реабилитационные центры, лечебные заведения, центры для деинтоксикации. Психологи и психиатры лечат алкоголиков, медицинские работники специализируются в лечении физических аспектов этой болезни. Все средства важны и при необходимости должны быть использованы. Начинать нужно с Районного Совета по алкоголизму, так как в нем можно получить все адреса, необходимые имена, телефоны других районных агентств.

В телефонных книгах есть желтые и белые страницы, на которых вы найдете сведения о помощи, местных больницах, муниципальных центрах здоровья и т.д. И, конечно, местное отделение общества АА всегда готово прийти на помощь.

Я уже говорил об АА в 5 главе, но еще раз мне хотелось бы подчеркнуть, насколько общество АА может быть полезным тем людям, которые сами не алкоголики, но хотели бы получить информацию по вопросам алкоголизма. Хотя АА обычно не имеет образовательных программ, но посещая открытые собрания можно узнать многое.

Существует два вида собраний - открытые и закрытые. Закрытые собрания - только для выздоравливающих членов АА. Здесь алкоголики делятся самым сокровенным.

На открытое собрание может прийти любой человек. Оно может быть спикерским, то есть один человек - оратор рассказывает свою историю, свой опыт; собрание может проходить также в форме дискуссии, то есть группа выбирает тему и каждый высказывает свое мнение. Члены группы и гости могут и говорить, и только слушать. В некоторых районах США открытые собрания заканчиваются словами: "Мы приветствуем и благодарим присутствующих здесь медицинских работников, священников, а также всех остальных людей" - так что считайте и себя приглашенным.

Неалкоголики очень редко посещают собрания. Они могут быть специалистами в этой области, но если Вы спросите, были ли они на собрании АА, они посмотрят на Вас с удивлением. Даже те, которые иногда ходят на собрания, смотрят вокруг и боятся того, что о них могут подумать другие. "Как можно догадаться, что я неалкоголик? Чем я отличаюсь от сидящих здесь алкоголиков?" - думают они.

Печальная правда состоит в том, что большинство медиков-неалкоголиков не стремятся бывать на встречах АА. Они ходят на семинары, в институты, делают вид, что изучают все, что касается болезни, но отказываются идти на АА. Что говорит это об их взглядах? Должен справедливо добавить также, что некоторые специалисты не согласны с философией АА. Ничего страшного в этом нет, если только этот человек сделал попытку разобраться и понять философию АА. Проблема состоит в том, что, не посетив ни одного собрания, эти люди отвергают АА. Это называется пренебрежением детального изучения проблемы, что является огромным барьером на пути прогресса. И причина заключается в старой системе взглядов на алкоголизм.

Алкоголики - не грязные, все-таки кажется, что они чем-то перепачканы. Из-за такого восприятия алкоголиков, у нас нет желания с ними общаться. Для непрофессионала это естественно. Но для профессионалов, людей, которые помогают алкоголикам - врачи, медсестры, социальные работники, юристы, полицейские - такой взгляд неприемлем. С удовлетворением отмечаю, что несколько медицинских школ требуют от своих студентов посещения собраний АА. В любом случае АА - это место, где ты можешь узнать, что алкоголики не похожи друг на друга, они все разные и то, что может помочь одному, не помогает другому. Здесь ты узнаешь о различиях и сходствах алкоголизма в деталях. Когда Боб и Билл,

основатели АА, впервые познакомились, они выяснили, что по социальному положению очень отличаются друг от друга. Оба пили, но по-разному. Если вы послушаете алкоголиков тогда, когда они рассказывают о своих проблемах, вы начнете понимать, в чем тут загадка. Слушая и разговаривая с выздоравливающими алкоголиками на собраниях АА, познаешь виды их пьяного поведения: что они делали, когда пили, как они пили, как пытались справиться со своими проблемами. И когда вам придется иметь дело с алкоголиком, который пьет, вы сможете сказать: "А, это, кажется, я уже слышал от одного из алкоголиков на собрании АА".

Тогда картина прояснится. На собраниях АА много смеются. Причиной смеха бывает узнавание в других своей болезни и признание ее. Тогда, когда выступающий рассказывает свою историю, ты можешь увидеть, как многие люди кивают головой в знак того, что и у них было то же самое.

Как одни алкоголики узнают себя в рассказах других, точно также ты сможешь отличить пьющих алкоголиков, слушая рассказы выздоравливающих. Абсурдность и безумие алкогольной жизни определяют симптомы алкоголизма.

Не хочу, чтобы у вас создалось впечатление, что только выздоравливающие алкоголики могут рассказать вам об этой болезни. Собрания АА - это не единственное место, где вы можете узнать, что такое алкоголизм. Есть много специалистов, помимо АА, но личный опыт выздоравливающих алкоголиков очень важен.

Теперь хочу сказать несколько слов об организации Аланон, которой почти столько же лет, сколько АА. Она была организована женою одного из основателей АА. Аланон - это организация, состоящая из людей, соприкоснувшихся и страдающих от алкоголиков. Эти люди являются родителями, супругами, детьми, близкими алкоголику людьми.

Я знал морского офицера, проживающего в одной квартире вместе с другим офицером, который был алкоголиком. И этот морской офицер посещал Аланон, чтобы помочь своему другу! Я также вспоминаю рассказ монахини, тронувшей мое сердце, которая стала ходить в Аланон, чтобы помочь своей сестре, находящейся с ней в одном монастыре. Она говорила очень искренне и убедительно, и ее рассказ я не забуду никогда в жизни. Члены Ал-Анона делятся своим опытом, силами и надеждами с каждым, кто хочет помочь другому человеку выздороветь. Их философия состоит в том, что человек, который помогает больному алкоголику, должен быть, в первую очередь, здоров сам. Подчеркиваю, что Аланон - это не то место, куда люди приходят для того, чтобы пожаловаться, как это ужасно жить с пьяницей. Это они и так знают! Поэтому они и посещают Аланон.

Дополнением к их собственной программе выздоровления могут быть такие вопросы, как "что же не делать, если он (она) где-то пьет?". Или вы можете поинтересоваться юридическими вопросами этой стороны дела. Они не будут давать вам советов, но они могут порекомендовать хорошего адвоката, который знает проблему алкоголизма. Также они могут посоветовать, как переносить неизбежные несчастья, которые обычно происходят в семьях алкоголиков. Они познакомят вас с другими средствами, доступными в их районе, направят в нужные агентства. Собрания Ал-Анона открыты для любого, и информацию о них можно найти в телефонном справочнике. В заключение я еще раз подчеркну, насколько трудно и, даже бывает невозможно, справиться с алкоголиком без посторонней помощи.

Возможно, у вас создается мнение, что это - семейная проблема, и не надо выносить сор из избы. Однако, это болезнь, и лечение может быть легко найдено, так как существуют доступные средства. Все, что для этого нужно, это - поднять телефонную трубку. И вы почувствуете сразу, как ваша жизнь начнет меняться к лучшему. В этом я уверен. Я убежден, что ваш случай - не безвыходный, как кажется. Может быть, вам приходилось видеть безумные поступки алкоголика, но это часть болезни. Он перестанет вести себя так, как только

бросит пить. Большинство алкоголиков имеют серьезные эмоциональные проблемы. Некоторые из них настолько ярко выражены, что требуют помощи психиатра.

Доктор Грин говорил, что при наступлении трезвости все эти нарушения проходят. В результате исследований эмоциональных проблем алкоголиков выяснилось, что процент людей, нуждающихся в психиатрической помощи, как и среди другого контингента людей, всего 7-10 процентов. Не ждите, что близкий вам алкоголик добровольно обратится за помощью. Этого не будет. В военно-морском флоте США существует удачная программа выздоровления, фактически первая в этой области, которая применяется не только для военных, но и для широкого круга людей. Меньше 10% алкоголиков в военно-морском флоте идут на лечение добровольно. Большая часть из них идет на лечение принудительно. Интересно то, что среди алкоголиков, противившихся лечению, 55 процентов выздоравливают. Используйте средства помощи, предоставленные вам, они существуют везде. Ведь, когда случается пожар, вы не раздумываете, вызывать пожарную помощь или нет. Почему же надо сомневаться в том, лечить смертельную болезнь или нет?

## Г Л А В А 13

### НИ ОДИН АЛКОГОЛИК НЕ УМИРАЕТ БЕССЛЕДНО.

Сейчас самое время повторить, что мы узнали о правилах помощи алкоголику:

1. Мы разобрали, что такое взгляды и пришли к выводу: чтобы помогать алкоголику, нужно иметь надлежащие взгляды.
2. Мы изучали конфронтацию и приняли решение о необходимости проведения ее с алкоголиком.
3. Мы поняли, как важно не покрывать алкоголика, а вместо этого обращаться за помощью во все имеющиеся источники лечения.

Теперь, несмотря на наши добросовестные попытки помочь алкоголику, мы обнаруживаем, что он отказывается от помощи, бросает все и продолжает пить. Другими словами, мы потерпели неудачу, по крайней мере, так кажется сначала. Настаиваю на том, чтобы Вы помнили правила такими, какие они есть. Они - не волшебная палочка, по мановению которой алкоголик бросает пить и начинает жить трезво, отсюда правило седьмое: Не унывайте! Есть причины, чтобы не унывать. Вы помните, что алкоголизм - хроническая болезнь. Известно, что она не излечивается, т.е. алкоголик никогда не сможет пить, как нормальные люди. Иногда Вы слышите историю о так называемых "вылечившихся бывших алкоголиках", которые контролируют прием спиртного, как они говорят, но если они "вылечились", что и зачем им контролировать?

Мы знаем, что алкоголизм можно приостановить, и симптомы, как физические, так и эмоциональные, можно вылечить. Но требуется время для этого, для каждого пациента нужно различное лечение, иногда бывают срывы.



Не расстраивайтесь по поводу этого! Я прошу Вас сейчас контролировать свои эмоции, хотя это бывает невозможно. Но нет необходимости удивляться, если алкоголик после лечения напивается. Не нужно разочаровываться, принимать это близко к сердцу, рассуждать о неэффективности лечения или программы АА, если алкоголик, которому Вы помогли, возвратился к пьянству.

Около моего дома живет доктор, который в подобном случае сказал: "Я отдал 2,5 года этому клоуну, и знаешь, как он меня отблагодарил за это? - напился". Единственное, что ты можешь ответить в этом случае - это посмотреть человеку в глаза и сказать: "Свершенно верно, алкоголики именно так и ведут себя". В этом случае, может быть именно из-за того, что доктор провел слишком много времени со своим подопечным - случился срыв. Он взял ответственность за трезвость пациента. Такой подход не верен. Лучше воспринимать каждый день пациента как победу. В программе АА есть лозунг "Сегодняшний день - самый главный".

Каждый день алкоголик встречает как начало жизни. В Библии говорится: "Не волнуйся о завтрашнем дне, завтра побеспокоится само за себя" (Псалм 6:34).

Если алкоголик напивается после 6 месяцев воздержания, эти дни трезвости не потеряны. Самое плохое, что ты ему можешь сказать в этот момент: "Ты испортил все". Вместо этого помоги ему начать все сначала, "день за днем" восстанавливая по кусочкам свою жизнь. Нет причин для уныния.

Посмотри на других членов АА, которые отмечают свои годовщины трезвости и при этом говорят: "Если ты трезвый сегодня, ты - победитель". Эти годовщины побуждают новичка к трезвости и показывают на примере, сколько можно оставаться трезвым. Они - краеугольные камни, при помощи которых члены АА могут измерять прогресс в их трезвой жизни. Они живут сегодня, остаются трезвыми день за днем, считая дни, часы, минуты. Как говорит японская пословица: "Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага".

Если алкоголик думает "о трезвости на всю оставшуюся жизнь", это может повергнуть его в уныние. Помните, мы не должны гордиться тем, что алкоголик становится трезвым, точно также мы не должны обвинять его, если он выпьет. Пытаясь помочь алкоголику, вы можете сделать все верно и все же потерпеть неудачу. Измеряйте успех. Не считайте неудачи. Успех - это то, что двигает человека вперед. Обращайте внимание на успехи в вашей жизни и на то, что все больше и больше алкоголиков выздоравливают. Помните, что некоторые люди не способны воспринимать совет. Он бывает хорошим, если придерживаться его.

Однажды женщина после одной из моих бесед подошла ко мне со слезами на глазах. Она была в глубокой депрессии и сказала, что не может наладить свою жизнь. Я поговорил с ней, выслушал ее и сказал: "Я не могу помочь вам. Рекомендую сходить на прием к психиатру". Она посмотрела на меня и сказала: "Я посещаю его уже 6 лет. Но я не следую его советам". Некоторые люди предпочитают оставаться несчастными.

Можно по-разному посмотреть на ситуацию. Времена, когда алкоголик считался деградированным элементом, прошли. Сейчас в средствах массовой информации выздоравливающий алкоголик реабилитируется, и больше нет причин скрывать болезнь.

Авторитетная личность, член АА говорил: "Было время, когда считалось стыдным быть алкоголиком. Сейчас в некоторых кругах, быть выздоравливающим алкоголиком престижно. Положительной чертой любого круга является понимание какой-то универсальной проблемы.

Те алкоголики, которые знают об этой болезни и выздоравливают, могут помочь другим". Другая причина не унывать состоит в том, что именно на алкоголике лежит ответственность за свою собственную трезвость. Мы говорим, что алкоголизм - это болезнь, а это означает, что алкоголиков нельзя осуждать или винить за их поведение ....

В конце концов они не выбирали свою болезнь. Это случилось с ними как с миллионами других. Мы должны взять на себя инициативу помочь им начать лечение, но когда они имеют некоторый период трезвости - 6 недель, 6 месяцев или год - они знают о себе и о болезни достаточно, чтобы представить себе последствия первой рюмки. Если они выпьют, они становятся грозой себе и обществу, особенно те, которые садятся за руль в таком состоянии. Таким образом, на алкоголиках лежит моральная ответственность не начинать пить.

У некоторых алкоголиков болезнь протекает в более тяжелой форме. Они делают все возможное, но выздоравливают несразу. Но есть шаг, который может сделать каждый алкоголик, первый шаг. Те, кто хочет продолжать оставаться трезвым, должны принять ответственность за все свои действия - в прошлом, настоящем и будущем. Как могут помочь, объяснять, направлять, подбадривать новичка, но полностью сам алкоголик ответственен за свою личность. Многие члены АА чувствуют, что могут взять на себя тяготы других.

Это невозможно. Алкоголикам должно быть ясно, что их учат быть трезвыми и, если они не могут или не хотят это принять, то нельзя обвинять других. Не отчаивайтесь, даже когда алкоголики умирают. У человека, помогавшего писать эту книгу, умерла мать от алкоголизма.

Сейчас он знает, что ее смерть принесла ему трезвость. Ни один алкоголик не умирает бесследно. Становится все более очевидным профессионалам, что любая трагедия в семье, будь то смерть или болезнь, развод или что-то другое, задевает всех членов семьи. Особенно это касается алкоголизма по причинам, которые мы будем изучать позднее. Мы подходим к 8-му правилу:

Алкоголизм - это семейная болезнь, и вся семья нуждается в лечении. Я чувствую, что эта концепция очень важна, поэтому хочу посвятить целый раздел этой книги ее изучению. 3-я часть рассматривает природу алкоголизма, как семейной болезни, предлагает более глубокое лечение, и я надеюсь, что она будет вам полезна. Материал, который включен в этот раздел, взят из 8-го правила и из видеofilmа "Алкоголизм как семейная болезнь".

### **8 ПРАВИЛ В ПОМОЩЬ АЛКОГОЛИКАМ**

1. Приобретайте правильные взгляды. Трудно помогать людям, если они знают, что Вы их презираете.
2. Изучайте болезнь и ее симптомы. Вы не можете помочь человеку, у которого алкоголизм, если Вы не распознали эту болезнь у него.
3. Алкоголизм - это зависимость от наркотика. Для лечения болезни нужно правильное лечение, сила воли здесь не при чем.
4. Говорите с алкоголиком о его болезни, предложите ему возможное решение проблемы. Алкоголики никогда не выздоравливают, если им не дать шанс.
5. Алкоголики сами несут ответственность за свое поведение. Каждый раз, когда мы покрываем их - мы "платим за следующую бутылку".
6. Используйте все доступные источники лечения. Алкоголизм - это очень сложная болезнь; требуется целая группа специалистов для ее лечения.
7. Никогда не оставляйте надежду, не унывайте. Даже, если алкоголик не выздоравливает, по крайней мере, вы пытались помочь.

8. Алкоголизм - семейная болезнь, она затрагивает всех членов семьи, поэтому лечение необходимо всем.