



Дмитрий Девяткин

ВЫХОД ЗДЕСЬ

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ
ДЛЯ ТЕХ, ЧЬИ БЛИЗКИЕ
ПОПАЛИ В АЛКОГОЛЬНУЮ,
НАРКОТИЧЕСКУЮ
ИЛИ ИГРОВУЮ
ЗАВИСИМОСТЬ

16+

Дмитрий Девяткин

Выход здесь

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Девяткин Д.

Выход здесь / Д. Девяткин — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Любая семья, столкнувшаяся с алкоголизмом, наркоманией или игроманией у одного из своих близких, очень долго не может справиться с этими проблемами, поскольку делает одни и те же ошибки. В этой книге делается попытка проанализировать, обобщить и систематизировать основные заблуждения, которые и приводят к «заходу на очередной круг». Между тем, существует набор конкретных, осмысленных, последовательных действий, которые способны привести к положительному результату. И практика показывает, что, когда близкие зависимого знакомятся с этой «дорожной картой», тогда спасение алкоголика не за горами. Данная книга суммирует наблюдения и 13-летний опыт руководителя семейного клуба трезвости, отца семерых детей. Дмитрий Девяткин является соавтором рубрики передач в рамках проекта «Рай истинный и ложный» на радио «Радонеж», участником эфиров на телеканалах «ТВЦ», «Союз», «Народное радио» и др.

© Девяткин Д., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Дмитрий Девяткин

Выход здесь

О чем эта книга

Любая семья, столкнувшаяся с алкоголизмом, наркоманией или игроманией у одного из своих близких, очень долго не может справиться с этими проблемами, поскольку делает одни и те же ошибки. Жена, мама пьющего ходят кругами, потому что не знают короткой и прямой дороги к выходу из этого леса страстей. В этой книге делается попытка проанализировать, обобщить и систематизировать основные заблуждения, которые и приводят к «заходу на очередной круг».

К трезвости ведут вполне определенные тропинки. То есть существует набор конкретных, осмысленных, последовательных действий, которые способны привести к положительному результату. И практика показывает, что когда близкие зависимого знакомятся с этой «дорожной картой», когда они начинают понимать, где ошибались, тогда спасение алкоголика не за горами.

Ряд глав адресован непосредственно зависимым людям и ставит перед собой цель помочь им избавиться от своей страсти, давая вполне конкретные рекомендации и мотивируя их к трезвости.

Данная книга суммирует наблюдения и 13-летний опыт руководителя семейного клуба трезвости, отца семерых детей. Дмитрий Девяткин является соавтором рубрики передач в рамках проекта Простокишина А.М. «Рай истинный и ложный» на радио «Радонеж», участником эфиров на телеканалах «ТВЦ», «Союз», «Народное радио», и др.

Вместо предисловия

Почему тянем?

Почему несчастные жены и мамы зависимых людей, однажды обнаружив (осознав) в своей семье беду, до последнего оттягивают не только с принятием важных решений, но даже просто с осознанием проблемы? Почему так популярна страусиная позиция? Почему с такой готовностью мы принимаем позы обезьян, закрывающих лапами глаза, уши и рот: «Ничего не вижу, ничего не слышу, ничего никому не скажу»? Почему от раза к разу надеваются розовые очки?

Да, потому что крушение надежд всегда столь болезненно, что мы любой ценой хотим отодвинуть эту боль. Так много было вложено в этот «замок на песке», так много мечталось: «как мы заживем», что столкновение с действительностью невыносимо!

Конечно, чисто по-человечески, понятно, как не хочется «просыпаться»! Все, казалось, было так хорошо! Так по плану шла жизнь, вроде бы многое получалось, а еще больше хорошего виделось впереди!..

Ведь каждый человек, еще в юности, в определенный момент, начинает задумываться о будущей самостоятельной жизни, строить планы... Кем он будет, с кем он будет и как... Это, быть может, и осознается как мечта, но воспринимается вполне конкретно, ожидательно, а потом и... требовательно...! Человек смотрит вокруг себя, берет образы из книг, фильмов, примеряет на себя и выбирает самое лучшее! Причем, редко кто задумывается в этот момент, что все это надо заслужить, а иногда и выстрадать!.. Все воспринимается как бы само собой разумеющимся! Раз у кого-то это есть, кто-то вот так живет, то и он должен все это иметь: успех, комфорт, достаток – а то и богатство, признание, славу, власть, а, главное, красивую-жену, все время молодую, «заводную», когда надо... но при этом еще и верную, доб-

рую, послушную...; мужа – внимательного, щедрого, сильного, и, при этом, мягкого, уступчивого, работающего, много зарабатывающего, всегда помогающего...; детей послушных, и при этом, самостоятельных, отвечающих всем нашим надеждам и мечтам – отличников, спортсменов, всегда побеждающих, правильных во всем и не делающих никаких ошибок, и обязательно выбирающих нам зятей и снох по нашему вкусу!

Причем, русская литература, напротив, переполнена примерами несчастных семей, трагических судеб, оглушительных крушений надежд, сценами нищеты, пьянства, безысходности, царства пороков, страстей, страданий... Достоевский, Некрасов, да даже Чехов с Тургеневым далеко не всегда писали «об алых парусах»! Но нет! Этого с нами никогда не будет, мы не люмпены и от тюрьмы и сумы твердо зарекаемся!

К чему я это? Да, наверное, к тому, чтобы слишком не увлекаться мечтами, и всегда быть готовым к самым неожиданным ударам судьбы, «заслуживаем мы того или нет». Так будет легче встречать различные напасти, в том числе связанные с употреблением нашими близкими алкоголя, наркотиков, увлечением игроманией! А то, когда нам нужно быть во всеоружии, мобилизоваться перед внезапно пришедшей бедой, мы не в состоянии ни трезво мыслить, ни трезво действовать, парализованные навалившимися откуда ни возьмись проблемами. А ведь именно правильное поведение родственников в этот момент и является ключевым! Только оно в состоянии эффективно бороться и добиваться результатов в борьбе с этим трехглавым змеем!

Мы же, зачастую, «весь пар» выпускаем не в целеустремленные, последовательные, твердые действия, а в слова и причитания, крики, ругань: «Да как ты мог, я тебе верила, я в тебя верила, я думала, будешь человеком! Да сколько это будет продолжаться! Да за что ж мне такое наказание!» Выпущенный «в свисток» заряд гнева и страха, неизбежно заканчивается своей противоположностью – необоснованными надеждами, что человек прямо сейчас бросит – «ведь обещал же, клялся...»! Что мгновенно станет другим! Что вновь заживем, как жили «до того, как...»

И бессмысленные крики, и необоснованные надежды в равной степени отдаляют нас от решения проблемы!

От признания проблемы нас также отдаляет и «инстинкт самосохранения», который, дабы успокоить нас, нашептывает: не все так плохо, вон Васька – сосед не просыхает, а мы под забором не валяемся, из дома вещи не таскаем, пьем вполне себе культурно... Да, какая это игромания?! Он же не в карты проигрывает, а ставочки ставит... танки себе покупает, персонажиков разных! Ну, и что, что ночи напролет за компьютером проводит?! Не в казино же!.. Ну, покуривает травку – не героин же!..

Тому, чтобы относиться к развивающейся проблеме объективно, серьезно мешает еще и непонимание непреложного факта – если уж зависимость сформировалась, то она неизбежно будет прогрессировать! Неизбежно!

Мы забываем при этом, что между алкоголиком, выпивающим в день «парочку бутылочек пива» и трясущимся дядей Колей, «сшибающем пятаки» возле метро, разницы нет никакой! Оба находятся, образно выражаясь, на одной и той же, круто наклонной плоскости, только в разных точках! То есть, если ничего не изменится, оба окажутся в одном и том же месте! Ну, сами подумайте, если у меня не раскрылся ни основной парашют, ни запасной, то какая разница, я на высоте 800 или 50 метров? Все равно разобьюсь в лепешку! Так и здесь, стадия алкоголизма лишь фиксирует время до гибели! То есть вопрос деградации – это не вопрос особенности конкретной личности, как мы обычно это воспринимаем, а вопрос *времени!*

Кстати, если уж продолжать аналогию парашюта, то вот вам задачка: с какой высоты безопаснее прыгать? Инстинктивно мы выбираем высоту «поменьше»... Ан нет! Чем выше, тем спокойнее, поскольку, в случае отказа основного купола, есть больше времени на оценку

ситуации и принятия решения об открытии запасного! Так и в нашей теме зависимостей! Чем раньше мы согласимся, что проблема существует, тем больше времени останется на принятие решения и осуществление спасительных мер!

Тому, чтобы относиться к развивающейся проблеме объективно, серьезно мешает еще и непонимание того непреложного факта, что если уж зависимость сформировалась, то она неизбежно будет прогрессировать! Неизбежно! Мы обычно оцениваем ситуацию не во всей полноте и перспективе, а, что называется, по факту. То есть, видя, что муженек стал все чаще «прикладываться», вместо того, чтобы «бить в набат», проконсультироваться у нарколога, жены склонны искать объяснения и оправдания: «Ну, стал поддавать, так это от жизни такой, вон какая проблема свалилась, вот и запил с горя... все наладится...» Да, именно так! Мы всегда надеемся, что все как-нибудь само собой рассосется. Нет, не рассосется! Никогда само не рассосется! В том-то и проблема, что как только зависимость сформировалась, она начинает ВСЕ брать под свой контроль! Человек уже становится не в состоянии управлять процессом, он собой уже не руководит, а страсть начинает играть первую скрипку. И наши разумные рассуждения о необходимости «ограничить» или «бросить» упираются в суровую реальность. Родственники недоумевают: «он же был таким волевым...» Ключевое слово БЫЛ! Человек привык исходить из того, что он в любой момент может отказаться от того, что ему не нравится, чего он не хочет... Но теперь-то, к сожалению, все по-другому!.. В определенном смысле можно сказать, что и человек уже другой!.. Поэтому, как педагоги рекомендуют воспитывать ребенка, когда он «поперек кровати» лежит, так и со страстями Церковь рекомендует, вспоминая слова царя Давида: «Блажен, иже имет и разбьет младенцы твоя о камень», бороться, когда они еще «во младенчестве». Также и прп. Исаак Сирийский советует: «Пока проступок еще мал и не созрел, истреби его, прежде, нежели пустил ветви в широту и стал созреть».

Мы же, наоборот, пока не случилось каких-нибудь серьезных происшествий, пока нет явной социальной опасности от злоупотребления, и не «почешемся», нам кажется, что все «в пределах допустимого». Это равносильно тому, чтобы давать собственному ребенку гулять по проезжей части, снуя между пронесшимися с грохотом грузовиками, слушая визжащие тормоза и матерящихся водителей, и не придавать этому значения на том основании, что «ничего страшного же не случилось, жив-здоров, весел, вон как носится!» А когда ТО САМОЕ происходит, когда начинаются трагические приключения, потери, когда одна «история» сменяет другую, тогда зачастую начинать заниматься проблемой бывает если не поздно, то очень сложно! Все уже так катастрофически запущено, что не знаешь с какого конца взяться!

Поэтому, дорогие мои, хочешь – не хочешь, рано или поздно, а признать очевидность придется. Так же как придется и предпринимать болезненные шаги. И чем раньше это произойдет – тем лучше! Не позволяйте обмануть себя кажущейся «несерьезностью» проблемы, проведите своевременную «диагностику» и, если болезнь подтверждена специалистами – наркологами, не откладывайте в долгий ящик лечение, а засучите рукава и, с Божьей помощью, навалитесь на проблему, пока она не разрослась и не навалилась на вас!

Помоги вам в этом, Господи!

Вступление

Человек с детства знакомится с болью (горячо, колет) и научается избегать всего того, что эту боль вызывает. Это так естественно и понятно! Но почему в отношении страстей, которые всегда приносят боль, он не столь разумен?

Поднимая первую рюмку, человек точно знает, чем все закончится. Но почему-то он думает не о неизбежном «отходняке», абстиненции, тоске, пустоте, физических и моральных страданиях, материальных потерях, а иногда и более серьезных последствиях, а думает он о первых минутах эйфории, которая представляется ему вечной. Он предвкушает: «... сейчас

пойдет тепло, за ним радость, «расслабуха», все кругом будет классным, я стану еще лучше... потом покайфуюем...» И кажется, это никогда не закончится.

На самом деле это длится минут 40, ну пару часов, в лучшем случае. Потом все проваливается во мрак, а утром все – адово! За суррогатную радость, вызванную внешними стимуляторами, приходится платить во сто крат! Чем веселее было вчера, тем грустнее сегодня. Многократно грустнее. Таков Закон нечестного кредита. За взятую в займы в грабительском банке «радость» приходится платить грабительские проценты. Диалектика! Таков Закон нечестной ссуды. Причем, этот закон суров и неотвратим. Каждый алкоголик (наркоман, игроман) знает, точно знает, чем все закончится. Так было тысячи раз, буквально тысячи раз! Потому что так бывает всегда. В этом закон неотвратимости наказания. Без страданий не обходится ни один запой, ни один срыв. Страдания – законная плата. И она взимается без всяких коллекторов. От нее не спрятаться, не убежать, не скрыться в другой город. И все это знают! Но берут, берут займы у себя же. Ныряют в омут добровольно... Почему?!!!!

А потому что каждый раз обманывают себя! Каждый раз говорят: «Сейчас будет по-другому, сейчас я остановлюсь, сейчас выпью только «свою норму»; либо просто «не думают о плохом», помнят лишь о первых «40 минутах», вытесняют из сознания мысли о последствиях. Кто-то берет иглу и говорит: «...сейчас, сейчас... а потом наплевать...», а кто-то надеется: «в этот раз возьму банк, в этот раз повезет, все получится, пройдет по «схеме» ...

Это феноменально! Человек много лет сознательно причиняет себе же боль, ходит по граблям, по кругу – и все это без всякой изобретательности. Все одно и то же! И причина всему – самообман, мифы, заблуждения.

Именно поэтому с них, мифов, и надо начинать! Практика показывает, стоит увидеть все в истинном свете и, как правило, начинается позитивное движение к исцелению. Причем, это в равной степени касается и зависимых, и их ближайшее окружение (со-зависимых). Давайте попробуем разобрать эти заблуждения и мифы.

Миф о том, что алкоголику
нужна работа

Начнем с моего любимого: «Миф о том, что алкоголику нужна работа».

Правда, звучит парадоксально! Да, здесь я подставляюсь... Так и слышу дружный хор голосов: «У-у-у-у-у-у! Он пьянствует – еще и работать не будет! Это что, иждивенцев поощрять, да им только и надо – на шею сесть!»

Да нет, не об этом речь. Конечно, когда человек чем-нибудь занят, ему легче отвлечься от мыслей о спиртном. Конечно, праздность способствует пьянке. Это с одной стороны...

А с другой, вот что происходит. Например, приходит к нам, в семейные клубы трезвости, человек. Говорит, все!... Надоело пить. Хочу завязывать! Помогите! Мы ему: «Хорошо. Давай, начинай ходить к нам раз в неделю. Будем разговаривать, разбирать проблему, никаких советов никто давать не будет, а будем делиться личным опытом борьбы со своей зависимостью. Будешь слушать, что-то принимать, что-то нет, учиться не пить, приобретать навыки воздержания, противостояния искушениям, получишь поддержку». Он нам: «Извините, к вам ходить не могу! Нет времени! Мне надо работать!». Мы: «Ладно, смотри сам...» Уходит! Возвращается через месяц-другой, рассказывает: «Устроился, мол на работу. Месяц работал, не пил. Получил первую зарплату – не удержался, выпил, ушел в запой... Прогулял работу... Выгнали... Пропил не только получку, но и еще назанимал...» В итоге: работы нет, трезвости нет, денег нет, одни долги и подорванное здоровье.

И так каждый раз! Стоит получить аванс или зарплату – тут-же в магазин! И получается, что человек зарабатывает не на хлеб, а на пьянку. Подлинный смысл работы – получить средства на выпивку. Нет, сам человек этого может и не осознавать, даже если это постоянно

повторяется на протяжении многих лет. Он всякий раз убеждает себя, что в этот раз будет по-другому, но удержаться не в силах!

Нужно четко разделять работу ради куска хлеба и благополучия семьи и работу ради пьянки. В первом случае занятость человека способствует его исцелению от алкоголизма. Во втором, напротив, «спонсирует» пьянство.

Да, к сожалению, алкоголь (наркотики, игромания) может перечеркнуть все в жизни: работу, семью, интересы... все!.. Он доминирует! Он способен свести на нет все усилия, все устремления! Любые действия, намерения не надежны, пока не решена эта проблема. Потому что наступает момент, когда он, алкоголь, на всем ставит крест. Что бы мы ни планировали, все в любой момент может раствориться в алкоголе!

Это не значит, что нужно выбросить из головы все мысли о работе! Совсем нет! Но, если человек имеет серьезную проблему, если он не управляет собой, если тяга настолько сильна, что любые деньги, полученные им, неизбежно превращаются в бутылки, шприцы и ставки, все размышления о занятости – пустые мечты! Какой смысл гнаться за тенью?!

Поэтому первое время, пока острота проблемы не снята, жизненно необходимо сконцентрироваться на трезвости. Необходимо искать такую работу, которая гарантированно не будет искушением для срыва. Здесь важно правильно расставить приоритеты. И основным приоритетом должна быть цель избавиться от убийственной страсти.

В этом случае, крайне важно, кроме «фактора первой зарплаты» учитывать также обстановку в рабочем коллективе. Насколько она способствует срыву. Важно все продумать, все учесть, ко всему подготовиться! Бывает, окружение на работе, быт таковы, что неустойчивому человеку нет никакой возможности удержаться от употребления. В этом случае, приходится делать выбор между работой и трезвостью. Но на самом деле, это выбор между работой и жизнью...

Это, конечно, крайность, но, по правде сказать, даже если допустить, что человек какое-то время «посидит на шее», надо понимать, что захребетничество трезвого человека обходится, в итоге, гораздо дешевле, чем «сидение на шее» пьющего, хоть и условно работающего. Это важно понимать и родственникам...

Самое главное, – это же временно! Пройдет период стабилизации, человек встанет на ноги, укрепится, и тогда можно наверстать упущенное! Практика показывает, что человек твердо расставшийся со своей страстью, становится очень работоспособным и мотивированным! В этом случае работа станет не болотом и засадой, а помощью в деле обретения трезвости.

С чего начинать

Начинать надо с осознания серьезности стоящей задачи. Все попытки бросить пить становятся в результате неудачными из-за двух вещей:

- Слишком большое рвение вначале.
- Слишком малое рвение в конце.

Это легко объяснимо. Когда человек намеревается «завязать», он всегда крайне отягощен разнообразными тяжелыми последствиями пьянки: физическими, эмоциональными, нравственными, практическими, профессиональными, т.е.:

- его здоровье подорвано и просит пощады;
- уныние абстинентного периода сводит его с ума;
- запоздалое раскаяние о том, что натворил в пьяном виде, вызывает острое желание провалиться сквозь землю;

– целый ворох житейских проблем, созданных употреблением, давит непосильным грузом;

– с работы если еще не «попросили», то этот момент уже близок, и уж, во всяком случае, ни о какой карьере речи и быть не может.

В общем, все «радости» пьянки ушли на второй план. Проблемы крайне обострились. Человека «достала» такая жизнь. Человек говорит сам себе, что он готов отдать что угодно, лишь бы бросить пить. Он полон решимости и уверен, «что уж теперь-то никогда...». И, действительно, как правило, в этот период он в состоянии «отказаться, сколько не предлагай». И, самое интересное, он верит, что так будет всегда! Он и представить себе не может, что когда-то будет думать по-другому, хотя и «не зарекается»...

Но, со временем, острота проблемы притупляется. Здоровье поправляется, страдания забываются, проблемы решаются... Жена «оттаивает». На работе все входит в нормальное русло. В общем, получается, как в анекдоте:

Мужик упал со своего балкона на 10 этаже. На лету думает: «Если выживу, брошу пить, курить, жене изменять не буду!» И надо же, – повезло: упал в мягкий глубокий сугроб. Встал, отряхнулся и говорит: «Лететь-то всего пять секунд, а сколько глупостей в голову пришло».

Да, к сожалению, наступает момент, когда твердость начинает таять, истончаться. И вот тогда-то и надо освежать!!! Освежать в памяти все то, что привело к решению бросить пить! Все страдания, логические доводы, страх, всю любовь, наконец!

Любовь к любимой женщине, которая заставляет в молодости «доставать луну», а позднее заставляет сердце тоскливо ныть и разрываться на части при мысли о том, какие страдания мы ей доставили!..

Любовь к детям, когда здоровому мужику хочется выть волком, вспоминая, как сжимается комочком любимая дочка или сыночек от пьяного скандала, от осознания того, чего мы лишаем своих детей!..

Любовь к маме, которая страдала, рожая нас; растила, не досыпая, надрываясь на двух работах, думала отдохнуть, «когда вырастит», но теперь страдает вдвойне от рухнувших планов о лучшей жизни любимого чада и от того, что он «катится по наклонной».

Да, ведь именно любовь является главным мотивом трезвости. Только она в состоянии перебороть такие сильные страсти, как алкоголизм, наркотики или игромания!

Поэтому крайне важно постоянно напоминать себе, от чего ты убежал какое-то время назад, когда бросил пить, и что обязательно вернется к тебе, стоит только оступиться. Крайне важно помнить, что ты потеряешь, потеряешь опять, если возьмешься за старое. Казалось бы, это же так просто! Если когда-то бросил, значит, надо было! Ничего же не изменилось! Те же смыслы и риски! Нужно только здраво все оценить еще и еще раз! Прямо посмотреть правде в глаза! Вернуть ту решимость, которая привела к трезвости, вернуть, – и уже никогда не сдавать с таким трудом завоеванных позиций!

Как избежать срыва
(«гигиена трезвости»)

Предположим, человек решил бросить пить (наркотики, игру). Он сполна вкусил «все прелести» употребления. Он терял документы, работу, семью, здоровье. С ним происходило все то, что неизбежно сопровождает такой образ жизни. Он настрадался и уже не испытывает иллюзий по поводу своей страсти. Он понимает, что она приносит ворох проблем и, в конечном итоге, губит его. Он готов руку дать на отсечение, что больше не выпьет. Ему кажется, что лучше умереть, чем взяться за старое. И вот он бросает...

Не пьет неделю – другую, месяц... Первое время, как мы говорили ранее, человек держится «на старом топливе». На ненависти к алкоголю и к собственным страданиям от него.

Спустя какое-то время, наступает момент, когда с одной стороны, тяга ослабевает, а с другой, начинает размываться, тускнеть, притупляться «память о худшем» и похмельные страхи. В принципе, удержаться от срыва на этом этапе, по крайней мере, с точки зрения физического, да и психологического состояния, не так сложно. Но это-то ощущение ложной простоты и вызывает расслабленность и беспечность. Кажется, что всегда будет так. Что быть начеку не обязательно. «Это мое естественное состояние», – думает человек. Состояние, которое можно назвать «ленивой трезвостью». Трезвость дается уже легко, почти без усилий, где-то даже на инерции.

Именно в этот период и надо собраться. Это поворотный, определяющий момент. Практика показывает, стоит пройти это минное поле – и дальше все становится действительно стабильным. Но чтобы его пройти, нужно соблюдать элементарную осторожность и осмотрительность, нужно соблюдать «гигиену трезвости».

Что это такое? Это определенный порядок мыслей и действий, который охраняет чистоту трезвости и предотвращает появление «кариеса срыва».

Первое правило гигиены:

Контролировать мысли.

Каждый бывший алкоголик (наркоман, игроман) замечал, что когда он бросал пить, через какое-то время его начинали одолевать навязчивые размышления: «Ну, вот, что я, как «белая ворона», все пьют, а я – больной что ли? Может быть, можно немного, совсем чуть-чуть... Может, пивка, да хоть безалкогольного или слабоалкогольного, или лекарственного... А, может быть, когда-нибудь смогу научиться умеренно... Может быть, я уже научился – вон уже полгода ни капли. Друга с армии не видел, что ж, – и теперь не выпить. Да, вот случай неординарный, как не отметить?» ...

Или: «А, может, я зря все это затеял? Может быть, проблемы от употребления преувеличены? Стольких радостей сам себя лишаю?.. Зачем так кардинально, к чему эти крайности (не пить, так совсем)?» Кроме того, эти разлагающие броню трезвости мысли усиливаются ситуациями, которые ранее всегда сопровождало употребление: «Ну, вот, Новый год, а нет никакого ощущения праздника, все веселятся, а один я «как дурак». «Спартак» выиграл, а пива нет, радости нет, драйва нет. Такая компания классная, а я толком не могу повеселиться, расслабиться, пообщаться по душам...»

И случается ситуация, во многом спровоцированная такими размышлениями, когда во всей соблазнительности встает перед нами визуальное воплощение нашей страсти. Или какое-то событие, или компания, где употребляют, или мероприятие, или встреча со старым другом. Да мало ли что?

Очень важно гнать от себя эти мысли еще до их зарождения! Отсекать в самом зародыше! Не заигрывать с ними! Все давно решено! Необходимость бросить, завязать осмыслена и выстрадана! Говорить больше не о чем! Только вперед!

Но, если уж пошло-таки рассуждение, то не давать обвести себя вокруг пальца. Трезво смотреть на все! Постоянно напоминать себе, что этот плод сладок только с виду! Все эти соблазнительные картинки – суть наваждение бесовское! Заставлять себя вспоминать, чем всегда заканчивались эти «компании, праздники...»

Человек – существо слабое. *С точки зрения убедительности, страсть всегда выигрывает в споре!* У нее всегда тысяча аргументов, один соблазнительнее другого. Так что лучше уж в спор не вступать.

Второе правило гигиены:

Избегать соблазняющих обстоятельств.

Крайне важно, особенно первое время (первый год), избегать любых веселых компаний, любых мероприятий, где употребляют. Зачем умышленно ставить себя в заведомо проигрыш-

ную ситуацию?! Зачем устанавливать препятствие, которое можно и не преодолеть? Зачем брать вес, который может и раздавить? Даже если в какой-то ситуации и удастся удержаться – это, как ни странно, не укрепляет силы, а подтачивает. Почему? А потому что, вместо убеждения в трезвости, начинают приходить в голову предательские мысли: «Ну, вот сейчас смог – смогу и потом». Это называется: «искушать Бога!».

Например, едет человек в отпуск без жены (бывает и такое!).

Море, солнце, веселье, девушки в купальниках, в общем, обстановочка, что называется, внушает. И начинает он завязывать знакомства, общаться так сказать... Нет, нет, без всяких намерений! Он же верный муж и такой срыв его пугает!.. Но щекочет нервы, ходит по краю, и, может быть даже подсознательно думает... Нет, не думает, предчувствует, что ли, куда такая игра может завести, а, может быть, даже и чуть-чуть не против. Он же не хотел! Его затянуло. Да, плохо, отвратительно, ну, не совладал с собой, грешен и вообще она сама... В общем, как бы и виновен, но не совсем, мол, есть смягчающие обстоятельства.

И, вот его тянет в пропасть, тянет. Одна его половина тащит прямо-таки за руку походить по обрыву, авось сорвется. Другая молится, чтобы ушло наваждение и страсть угасла, чтоб отползти от жерла кипящего. Слава Богу, что Он подает руку, и оттягивает, и спасает. Фу, пронесло! А если в следующий раз не пронесет?!

Поэтому бежать, бежать надо от страсти и не провоцировать себя. Также точно происходит и с алкоголем, и с наркотиками, и с игроманией.

Одна общинница рассказывала, что она постоянно срывается, как только зайдет в соседний полуподвальный магазинчик и в поле ее зрения попадут этикетки. Обычные этикетки – пивные и прочие! Все, как только увидит – пошло дело! Не может удержаться, чтобы чего-нибудь не купить.

Другой игроман делился горьким опытом, как заходил в игровой зал с твердым намерением попить кофейку... И тоже приходил в себя уже на следующий день с полностью опустошенными карманами!

Да, это и есть: «искушать Бога!». Одно дело, когда «сам себя проверяешь», «выходишь на кровлю храма и бросаешься вниз», другое – когда обстоятельства, помимо твоей воли, испытывают тебя! Ты не искал этой борьбы, а она навязана тебе, иногда попущена Богом для твоего укрепления! В первом случае, даже если устоишь, рождается самоуверенность и гордыня: «могу держаться, сам могу», во втором же рождаются силы!

Одна женщина рассказывала невероятно пронзительную историю, как она прошла этот Рубикон!

По истечении какого-то времени, проведенного в трезвости, на нее вдруг нахлынула невероятная тяга к наркотикам! Да такая, что хоть на стену лезь! И давай ее бороться! Она на колени – и молиться! Горячо молиться: «Господи, помоги!» Вроде, отпустило... Только встала с колен, новая волна сбивает с ног! Так хочется, что хоть вой! Зубы скрепят! Она: «Нет, нельзя, не могу, все потеряю, снова в ад... А как же дети!» Снова на колени, снова молиться: «Господи, не оставь!» Разрывает всю, слезы рекой! Опять немного отпустило. Спустя пять минут снова волна! Снова молитва, слезы! И так до пяти утра! Всю ночь на коленях, всю ночь в молитве. И утром она поняла – это победа! «Я могу удержаться, с Божьей помощью!» С тех пор ее движение к трезвости стало идти легче, и началась новая жизнь!

Итак, от того, что мы делаем и думаем в этот период, очень многое зависит! Важно внимательно отнестись к себе, важно контролировать собственные мысли, планы и действия. Вот этот контроль за собой и называется «гигиеной трезвости»!

С точки зрения убедительности, страсть всегда выигрывает в споре! У нее тысяча аргументов – один соблазнительнее другого. Поэтому бежать надо от страсти. И не провоцировать себя.

Что еще важно. Даже если человек решительно настроен больше не пить (не колоться, не играть), даже если он добросовестно выполняет правила «гигиены трезвости», ни в мыслях, ни в действиях не провоцирует себя и ограждает от искушений, искушения иногда приходят незваными. Что делать, когда тяга вдруг накатывает и начинает бороться?

– Поможет молитва.

Да, очень многие рассказывали, как им помогала в этих случаях молитва. Это не сухие советы: «Молитесь, мол...» Это живые свидетельства, как пламенная, а иногда и бессильная, молитва буквально вытаскивала из бездны. Мой друг Владимир рассказывал, как он лежал почти бездвижно в глухом запое и вдруг увидел такое!.. Не к ночи будет сказано... Это тянулось к его горлу (задушить?) и казалось, смерть пришла... Владимир хотел перекреститься, но рука не слушалась. Тогда он титаническим усилием сложил три пальца для крестного знамения и – все исчезло! Даже такое мизерное устремление к Богу – и Господь помог! Действительно, на молитву иногда элементарно нет сил! Или состояние «умирания», или уныние такое, что парализует волю! В этом случае важно найти силы хоть произнести: «Господи, помилуй!»! Хоть какое-то стремление к Богу! Хоть повернуться к нему! Я думаю, молитва – это не только Правила, канонические слова, это мысль, импульс к Богу, пусть и не оформленный в словесную форму. Когда человек тонет, ему и в голову не придет подбирать слова, какими молиться и размышлять, какому святому. Само существо кричит, обращается к Богу! Говорят же: «И намерение целует...» Поэтому молитва может быть и без слов, и без мысли, одним отношением! Отношением к Богу! Отношением и признанием Его Богом и Спасителем!

– Нужны действия.

В момент внезапного сильного искушения, желания важно чем-то себя занять. Например, Наталья в такие тяжелые минуты закручивала банки, а Екатерина бралась за стирку, причем, делала это не в машинке, а специально вручную, стирая руки до мозолей. Нужно заранее подготовиться к этому и четко решить для себя, что делать, чем заняться, чем отвлечь себя от нахлынувших мыслей, желаний. Спорт, изнурительные физические упражнения, рукоделие. Это не будет возникать часто. Может быть раз, другой. Но нужно это испытание пройти и выдержать его, чтобы уже спокойно двигаться дальше.

Что делать, когда Ваш муж пьет
(*созависимость*)

Как минимум, половина из тех, кто приходит в семейные клубы трезвости— это не сами зависимые люди (алкоголики, наркоманы, игроманы), а их родственники. Они лично не имеют проблем с зависимостью, но приходят в мучительном поиске ответа на вопрос: «Как помочь близкому?». И начинаем мы с того, что кому-то может показаться противоречащим их целям. Мы говорим: «Не беспокойтесь о том, как помочь близким, а беспокойтесь о том, как помочь себе». Или, по-другому: «Только изменившись сам, родственник может помочь близкому». В чем-то это перекликается с евангельским: «Вынь прежде бревно из глаза своего, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза ближнего твоего...» (Св. Евангелие от Матфея 7:5)

Казалось бы, при чем тут я?! Он пьет, а я не пью, в чем мне меняться? Вот этому мы и учимся на наших встречах. Начнем по порядку.

Когда люди впервые сталкиваются с бедой в своей семье, связанной с употреблением алкоголя (наркотиков), игроманией одного из близких, первая реакция – попытка убедить мужа (сына), что пить – это вредно, разрушительно, смертельно. На это уходят годы. Годы жена говорит, что муж потеряет работу, здоровье, семью, наконец, саму жизнь! Ничего не помогает. Как пил, так и пьет. Ни угрозы развода, ни просьбы подумать о детях – ничего не помогает! И так продолжается хождение по кругу: запой – скандал – обещания – короткий

период трезвости – запой... И в этом многолетнем хождении по кругу, если что и меняется, то только скорость движения да походка. Чтобы прервать эту дурную бесконечность, нужно меняться. Меняться самому созависимому (родственнику пьющего). Практика показывает, что изменение близкого НЕИЗБЕЖНО и ВСЕГДА оказывает влияние на алкоголика. Нужны новые, неожиданные подходы, новый взгляд, новая жизнь.

Первое, что необходимо сделать – это понять, что насильно никого заставить бросить пить невозможно. Человек, может, и не захочет бросать. Важно вспомнить, что он – самостоятельная личность, что он свободен в своих решениях. Вот с этим согласиться, это принять бывает труднее всего! Что же, мол, если он захочет умереть от пьянки, мне это позволить, – пусть умирает?! Стоять в стороне?

Не беспокойтесь о том, как помочь близким людям, попавшим в зависимость. Беспокойтесь о том, как помочь себе самим, оказавшимся рядом с зависимым.

А помните, как наш Ангел Хранитель, видя наши грехи, ведущие к смерти, «...стоит в сторонке и плачет»? Тот самый Ангел, который специально приставлен, чтобы нас охранять и спасать! Извините, это его, что называется, прямая обязанность, цель существования – уберечь нас от зла. Почему же он «в сторонке»? А именно по той же причине, что и Сам Господь Бог не принуждает нас ни к чему, не ограничивает нашу свободу, нашу волю. «Не спасает нас без нас». Чтобы спастись, в том числе от алкоголя (наркотиков, игромании), этого надо захотеть самому человеку. Да, мы можем (и должны) сделать все, чтобы помочь ему захотеть. Но принимать решение он будет и должен сам.

Да и если посмотреть правде в глаза, не сможем мы ничего сделать, пока человек сам не захочет. Это все равно, что головой стену прошибать. Тебе больно, а ей ничего. И очень многие этим, увы, и занимаются. Поэтому, начать надо с того, чтобы постоянно напоминать себе: «Есть вещи, которые находятся вне наших сил». И при этом помнить, что Господь любит наших детей (мужей) не меньше нас. И уж Он-то не оставит усилий помочь нашему близкому, будет использовать любую возможность. Будет ненавязчиво подталкивать человека к мыслям о трезвости. Не преодолевать сопротивление алкоголика, не ломать его волю через колено, а постоянно звать в обратную сторону. В сторону спасения.

Мало того, что мы не в состоянии силой заставить бросить употребление, мы еще и наносим вред своей чрезмерно навязчивой позицией. Он, алкоголик, может быть, и хотел задуматься, но ему не дают этой возможности, у него выхватывают эти мысли из-под носа, ему говорят под руку! И вызывают, таким образом, отторжение готовой сформироваться мысли о трезвости, вызывают протест или инфантильное: «за меня подумают»!

Дайте, наконец, созреть решению бросить пить в голове самого алкоголика, не спугните его раздумий! Ведь весь его негативный опыт вопиет: «Да, брось ты уже, да сколько можно... Вон сколько беды от этой пьянки, сколько потеряно, сколько упущенных возможностей!...» И это обязательно даст свои плоды в свое время. Это время у каждого свое, кто-то задумается раньше, кто-то позже... Надо набраться терпения.

Итак, понимаем, что не все в нашей воле и вверяем ближнего в руки Божьи, ждем его созревания.

А что делать нам самим тем временем? Меняться! Ведь, так же, как он (алкоголик, наркоман) – свободная личность, так и мы имеем право на собственную жизнь, независимую от решения вопроса: «Бросит – не бросит». Мы не только имеем право, а даже обязаны проживать свою, а не чужую жизнь, жизнь алкоголика-мужа (сына). Если хотите, наша душа не менее ценна для Бога!

Невозможно кого-либо заставить бросить пить. Этот процесс может быть только инициативным и осознанным.

Не надо все ставить в зависимость от того, в каком состоянии наш близкий: в запое или в завязке. Надо учиться отделять себя от этих неподвластных нам обстоятельств. Надо учиться не поддаваться этой всепоглощающей тревоге («как он там»), учиться не контролировать его, не брать на себя решение его вопросов, не руководить. При этом, важно быть готовым к срыву. Знать, что делать в этой ситуации, как реагировать.

Если конкретно, то вкратце так:

1. Про тревогу.

Мужа нет какое-то время, телефон не отвечает, и жена изнемогает от тревоги, где сейчас ее муж, а вдруг с ним что-то случилось, да вообще жив ли он! Картинки рисуются одна мрачнее другой. Лукавый услужливо подсовывает катастрофические предположения, версии, уверенность, в конце концов, что, да, точно, произошло что-то страшное! По— другому и быть не может! Сколько времени его уже нет! Что делать? Куда звонить? Куда бежать? Истерика, паника, ужас... В общем, все то, что и нужно нашим недругам «злобы поднебесной». Казалось бы, остановись, подумай! Подумай, например, сколько раз уже так было, что он пропал, и все в итоге заканчивалось нормально. Да и чем ты можешь помочь в этой ситуации? Да и надо ли помогать, в конце концов. Может быть, если попадет в какой-нибудь переплет, быстрее поумнеет? Помните, что наши ожидания ВСЕГДА непомерно, гипертрофированно страшнее, чем любая вероятность.

Да, и Господь не оставит, он все видит и поможет.

2. Не решать его проблем

Нужно всегда помнить, что все проблемы, свалившиеся на голову пьющему в результате употребления им алкоголя (потерянные документы, разбитые машины, носы, свои и чужие долги, проблемы на работе) имеют терапевтическую силу – они и только они, в состоянии заставить задаваться вопросом: «а мне это нужно?», «не слишком ли дорого обходится?». Да, собственно, Господь специально попускает всему этому происходить, чтобы человек задумался. И когда мы бежим скорее помогать устранять эти «болевы́е сигналы разума», мы анестезируем прежде всего все то, что формирует трезвость. Мы устраняем условия спасения человека от алкоголя, мы вставляем палки в колеса Божьего Промысла. То есть, «помогая», мы, на самом деле, губим, «спасая» – топим. Мы, таким образом, соучаствуем в спаивании близкого.

3. Не руководить

Ну, это сложнее всего! Практика показывает, что жена, вынужденно вставшая у руля и ветрил семейного корабля, подхватившая знамя из рук павшего в неравной борьбе с водкой, командира-мужа, очень быстро привыкает к роли домоправителя, вживается; сначала скрепя сердце, а потом она входит во вкус, хотя по привычке еще ворчит: «Ну вот, все на меня взвалили». Но деваться, мол, некуда, кому-то надо все решать! Она и решает, причем не только общесемейные дела, но и за мужа: куда устроиться на работу, что приобрести, что носить, как решить ту или иную проблему, а, главное, как разгрести все то, что напрямую создано его пьянкой! Не надо, дорогие мои! Пусть сам все приводит в порядок! Ваша помощь в этой ситуации приносит один вред! Пальцем не пошевелить в этой ситуации будет лучшим решением. А еще лучше, даже не интересоваться, как там все налаживается, и не думать совсем об этом! Даже если Вы будете просто проявлять беспокойство о развитии ситуации, это будет подпитывать пьянственную страсть. Предоставить его самому себе, оставить наедине с рожденными пьянками кризисами – это будет наилучшей помощью!

И – главное! Очень важно понять, что здесь происходит подмена причин и следствия. Когда жена решает проблемы мужа, она думает: «Кто, если не я?» А на самом деле, муж ничего не решает, потому что ОНА все сделает! Практика свидетельствует: как только жена (мама) устраняется от этой ненужной, вредной активности, зависимый муж оказывается один на один со своими проблемами и вольно или не вольно вынужден «слезать с печи» – голод не тетка!

И вообще, в целом, когда мы постоянно думаем о том, «как бы он завязал», то таким образом снимаем этот груз размышлений с самого алкоголика (наркомана). Зачем ему беспокоиться о том, о чем побеспокоятся за него?! Все просто! Чем больше мы берем ответственности на свои плечи, тем меньше остается ему! Это Закон «игры с нулевой суммой»! И, наоборот, чем меньше мы будем переживать, где он, что он, как он, что будет, чем все закончится, тем больше о последствиях будет болеть его голова! Этот Закон работает всегда!

Зависимые и созависимые (отличие)

В чем отличие зависимых и созависимых с точки зрения подходов к их исцелению? Вот в чем:

- зависимый не мотивирован, но самокритичен,
- а созависимый сверхмотивирован и не самокритичен.

Почему?

– *Зависимый часто не мотивирован*, потому что, в отличие от созависимого, он, бывает, страдает от собственной страсти не так остро, как его родственники. Во-первых, потому что «допинг» смягчает. Когда он «на веселе», тогда и жизнь представляется не такой мрачной, и он сам кажется себе не таким безнадежным. Во-вторых, все мы тяжелы на подъем, ленивы. И, может быть и осознавая временами проблему, не очень торопимся что-то менять.

– *Созависимый сверхмотивирован* именно потому, что он принимает на себя основной удар страсти пьющего родственника и все сопутствующие «прелести», и последствия. Он страдает больше всего. И, плюс, его боль ничто не смягчает, никакие анестезирующие алкогольные и другие вещества, в отличие от боли того, кто пьет рядом с ним.

Он (чаще *она*: жена, мама), созависимый, всегда несет на себе все проблемы, появившиеся или обострившиеся в результате пьянки мужа (сына). Ему (ей) выходить на работу в результате «потери кормильца» на алкогольном «фронте», ей заниматься хозяйством, детьми и пр., и пр. Потом она же занимается поиском для него работы, восстановлением документов, ремонтом машины, мебели, им поломанной, отдает долги, и делает еще много того, чего делать категорически не следует. Ну, впрочем, почему не следует, об этом подробно писали ранее.

В общем, главными потерпевшими в этой пьяной истории являются, конечно, близкие алкоголика. Поэтому их «все достало», и они сверхмотивированы.

– *Зависимый самокритичен* потому, что даже последнему эгоисту и себялюбцу сложно отрицать, что его пьянка приносит столько проблем. Даже у его внутреннего адвоката заканчиваются аргументы, когда факты вопиют сами за себя, и приходится признавать очевидное: да, проблема есть, и проблема – в нем! В конце концов, если уж человек до нас, до клуба трезвости, дошел, то сам этот факт говорит о том, что этап самоуспокоения и самооправдания пройден, и наступило некоторое осознание действительности. Да, и вообще, как известно, алкоголику в состоянии абстиненции («с похмелья»), свойственно чувство вины.

– *Созависимый не самокритичен* потому что он – «жертва», страдалец безвинный. Алкогольная проблема, как он считает, с ним никак не связана, от него не зависит и вообще: «Его лечите, он алкоголик, а у меня проблем нет, я не пью». Ему и в голову не приходит, что он, быть может, – не меньше половины проблемы, его поведение всячески провоцирует, подпитывает страсть близкого. И от того, как он будет себя вести, зависит очень и очень многое.

Часто разумное поведение близких способно внести решающий вклад в спасение пьющего родственника. Ведь сам страждущий нередко, как евангельский расслабленный, не в состоянии, не только сделать хотя бы шаг, а просто восстать от одра болезни. И, в этом случае, только энергичная, деятельная, а, главное, умная помощь ближайшего окружения, готового «разобрать кровлю» и «опустить постель ко спасению» может что-то изменить.

А с другой стороны, близкие страждущего потому и называются СОзависимыми, что они серьезно повреждены, дезориентированы многолетней безуспешной борьбой. Они приобретают устойчивые навыки болезненного поведения, неадекватных реакций, беспокойной рефлексии. Да и вообще совершают тьму ошибок, создающих «парниковый эффект» для бурного процветания алкогольной зависимости родственника.

Итак, зависимый не мотивирован, но самокритичен, а созависимый сверхмотивирован, но не самокритичен. И для чего нам это знать? А ровно для того, чтобы понимать, что важно учитывать, на что рассчитывать и над изменением чего работать. Если совсем упрощенно, то так:

– зависимым (и по отношению к зависимым) прилагать усилия в направлении приобретения устойчивой мотивации бросить пить.

– созависимым понять, наконец, что «их хата не с краю», что у них тоже есть проблемы, и проблемы серьезные, и ими надо заниматься.

Цена первой рюмки

Пожалуй, главным препятствием на пути к трезвости, главной мышеловкой продолжающегося пребывания в сетях алкоголизма (наркомании, игромании) является непрекращающийся самообман в тот момент, когда поднимается первая рюмка. Если бы человек хоть раз представил себе, к чему она приведет... Да нет, даже не представил, а ВСПОМНИЛ, к чему приводит КАЖДЫЙ РАЗ эта небольшая, с виду безобидная, пустяшная рюмка! Он в тот же миг в ужасе разбил бы ее вдребезги, отшатнулся, как от чумы, бежал бы без оглядки от такого, буквально, убийственного искушения! А что на самом деле происходит?

Человеку предлагают выпить, или появляется какой-то повод. Что он думает в ответ, что представляет? «Ну что плохого в одной рюмке? Вот сейчас «накачу», тепло пойдет, «расслабуха», радость, эйфория, кураж, повеселимся, все будет душевно...» В общем праздник, именины сердца. И если какой-то внутренний голос робко напомнит, мол, помнишь, что в прошлый раз было, то его авторитетно задвигают: «Молчи, дурак, то прошлый раз, щас совсем другое дело, притормозим, когда надо... Да и «ваще», не ломай кайф». Иногда в роли такого сдерживающего голоса выступают родственники: «Не начинай, дорогой...» Им еще проще указать их место: «Ничего не понимаете, я справлюсь, да и вообще не лезьте».

Кто-то скажет: «Взрослый человек, а ведет себя, как дитя неразумное, зачем так беззастенчиво врать самому себе. Право слово, как младенец вырывает руку у мамы, чтобы выбежать на дорогу, так и алкоголик отгораживается от действительности горой псевдо-аргументов, псевдо-надежд, и псевдо— оправданий». Ведь это было миллион раз, дежавю это повторялось и повторяется много лет с периодичностью и ритмом календаря. Сначала рюмка, за ней вторая, третья... Потом все становится настолько «хорошо» и малозначимо (а-а-а-а!), что последующие дозы уже льются «под гору», без всякой меры и счета. Где там обещания себе и другим?! Где мысли о последствиях?! Где тоскливые размышления после последней пьянки: «Все, хватит!.. Теперь ни капли, хоть режьте меня на части...». Все утонуло в первой рюмке, все смягчилось, размылось, затупилось и забылось, наконец! По принципу из анекдота: «Лететь-то всего пять секунд, а сколько глупостей в голову пришло». В итоге, снова, как всегда: до вечера хорошо, весело, все проблемы уходят на второй план, какие-то из них кажутся пустяшными, в общем: пир сегодня – чума завтра.

И наступает «завтра»... Тоска, голова разламывается, от стыда после вчерашних «приключений» хочется залезть под кровать, так что сама смерть кажется избавлением. В общем сущий ад! «Ну зачем, зачем опять?.. Господи, зачем?!» И чтобы как-то выжить в этом аду рука сама тянется «поправить здоровье». Здесь уже никаких борений нет, все ясно как день, да и сил противостоять, размышлять не осталось. В итоге – опять запой. Опять, опять одни и те же грабли!

Да, бывает, что человек, после долгого «трезвого периода», на первых порах «удерживается в рамках». И некоторое время может обходиться без запоев.

Но это – ловушка! Чтобы человек расслабился, поверил, что он «может как все», чтобы последующее «падение было великим»! Сколько раз так было! Начинает он опасливо, осторожноничает, да и организм, за время воздержания несколько «очистившийся», не «пришпоривает». Одна вечеринка, вторая, все контролируемо: «смотрите, я не напиваюсь, я все еще стою, я на ногах (а не на рогах), я научился, я справляюсь» и, как только расслабился – ба-бах! Такой запой, что если бы не капельница, то, кажется, и не выжил бы. Это игра в кошки-мышки! Лукавый специально дает немножко поплавать, чтобы потом лучше «подсечь». А может, ему так веселее...

Когда я делаю выбор в каждый конкретный момент: пить или не пить, на самом деле я выбираю между: жить или не жить!

Поэтому, надо четко понимать, что, если у человека сформировалась зависимость от алкоголя, то у него только два пути: или бросить пить совсем, или умереть от алкоголя. Причем, важно подчеркнуть, что не пить – это значит: не пить ни капли, ни с кем, ни при каких обстоятельствах, никогда до скончания века. Это, кстати, только *звучит* так обреченно, на самом деле, речь идет о том, что *до скончания века спадают тяжкие оковы*, обретается подлинная свобода! Практика показывает, что человек, бросивший пить, за редким исключением, становится очень счастливым, его жизнь преобразуется и наполняется большим содержанием (но об этом в другой раз).

А умирать от алкоголя – это значит не просто умирать, выпивая и живя «как сейчас». Нет! «Как сейчас» не получится! Насколько алкоголизму свойственно прогрессировать, настолько же алкоголику свойственно деградировать! Деградировать, теряя по ходу работу, семью, квартиру, здоровье, достоинство, человеческий облик... Фактически умирать «под забором». Это непрекращающийся ад уже здесь!

И вот здесь мы подходим к самому главному! К тому, что обозначено в заголовке. Так какова цена первой рюмки? Когда человек стоит перед выбором: выпить – не выпить, ему кажется, что это лишь вопрос одной рюмки, одной пьянки, одного срыва, в худшем случае! Его никак нельзя назвать экзистенциальным. Подумаешь, одним больше, одним меньше. «Одна рюмка не губит». Но ведь это не правда! Да, может быть, именно эта рюмка и не станет «последней каплей», но ведь она неотделима от миллионов других рюмок, составляющих единое пространство алкогольной пропасти. Каждая из этих рюмок является последней и смертельной, поскольку в конце этого безумного пути – всегда смерть. Ведь пока человек не начнет отказываться от этой единственной, конкретной рюмки, спасения не видеть! Когда человек отправляется в долгий путь, поди определи, какой шаг на этом пути был главным, определяющим – да все главные, потому что без любого из них цель не была бы достигнута. Любой шаг *непосредственно влиял*, был ключевым на пути к цели.

И когда я делаю выбор в каждый конкретный момент: пить или не пить, на самом деле я выбираю между: жить или не жить! То есть именно эта, та самая первая рюмка, является одновременно и последней! Последней каплей.

Кстати, для созависимых тоже есть, о чем подумать, когда они «опохмеляют», давая на «чекушку или пивко», идут на поводу, верят, отдают кредиты, пасуют перед напором алкоголика, наркомана: «дай последний раз». Эти действия тоже повторяются много, много раз до бесконечности, и им тоже кажется, что в этот раз «ничего страшного», если они отойдут от правил: «ну, ладно, на, но последний раз... Он же пристанет, как банный лист... Да он житься не даст, да он так приступает, что страшно же, вдруг убьет...». Они, родственники страждущих, тоже не понимают, что это не вопрос одной слабину, а вопрос непосредственного соучастия в гибели близкого. Каждый раз, когда они это делают, на самом деле они забивают гвоздь в крышку гроба мужа (сына) – алкоголика, они лишают его малейшего шанса на спасение. И, практика показывает, именно принципиальная позиция семьи, окружения, решительный настрой «не прогибаться» становится спасательным кругом для барахтающегося в море собственной лжи и самооправдания алкоголика (наркомана, игромана).

Простые решения – отложенная скорбь

(Надо ли давать «на опохмел», отдавать кредиты, взятые сыном-наркоманом и нужно ли его устраивать на работу).

Когда мы сталкиваемся с проблемой, со сложным выбором, велико искушение «не заморачиваться» и сделать то, что проще всего. Однако, простые решения – отложенная скорбь. Я бы даже сказал, умноженная отложенная скорбь.

Конечно, очень понятно желание идти по пути наименьшего сопротивления. Этот путь кажется самым прямым и очевидным. И только пройдя его до конца, мы всегда обнаруживаем себя в тупике: или снова возле того же камня на развилке дорог, где когда-то выбирали путь – куда пойти – какое-то время назад, или блуждающими по лесу, каждый раз возвращающимися на ту же поляну после многочасовых изнуряющих хождений в поисках правильной тропинки.

Когда к жене приступает муж на следующий день после серьезной пьянки и просит опохмелиться, она соглашается: «Вон, как трясется, вдруг сердце не выдержит. Он же все равно не отстанет. Страшно отказать: вон какие глаза бешеные, того и гляди руки распускать начнет». В общем, самым простым решением представляется уступить. И уступает.

Муж «опохмеляется», приходит в себя, веселеет. И уходит в длительный запой. В результате через неделю – другую жена оказывается в той же ситуации: перед ней стоит, нет, уже не стоит, а лежит «умирающий муж» в состоянии намного худшем, чем тогда, в начале запоя. Он снова будет умолять «дать чекушку», снова неотступно будет просить «поправить здоровье», снова будет хватать за грудки и «душить»: «дай, дай, дай, не то помру, не то убью...» Все наши страхи вернулись на новом витке и опять ставят вопрос: «А вдруг действительно умрет?» Да и возможная агрессия гораздо опаснее, если дело идет к «белой горячке».

Ну и чего мы добились своим решением уступить тогда, в самом начале?.. Бедной жене снова надо решать, что делать, но в этот раз цена выбора выше многократно! Вот она, умноженная скорбь! Никуда проблема не делась. То, казалось, очевидное, простое решение хоть и отодвинуло на время, но и одновременно усугубило ситуацию. Поэтому прежде всего важно понять, что пасовать в такой ситуации – это ТОЧНО не выход, не решение проблемы! Это не только затягивание, но и осложнение! Чем дольше мы тянем с принятием сложного решения, тем больше «запускаем болезнь».

«Ну, хорошо, – скажет кто-то, – предположим, решили, что «опохмелка» – не наш путь, а дальше-то что?»

Так вот, дальше, когда мы приняли это как аксиому, как доказанный факт, как непреложную истину, – мы начинаем занимаемся НЕПОСРЕДСТВЕННО тем, что нас беспокоит. Например:

– боимся, что не выдержит сердце.

Ну, во-первых, задайте себе вопрос, много ли Вы знаете реальных людей, у кого не выдержало сердце из-за того, что ему «вовремя не налили»? Да, хоть одного такого знаете? Нет, не припомните? Почему же? Ведь все про это знают? Все же так говорят! Или только говорят, что знают? Так, может быть это все выдумки? Может быть никакой связи нет?..

И, наоборот, сколько примеров у Вас на памяти, когда человек умер в результате запоя? Сколько угодно! Так ведь любой запой начинается с «опохмелки»! Это как раз аксиома! Нет алкоголя с утра – нет запоя! Исходя из этого, не противореча здравому смыслу и логике, можно с полной уверенностью утверждать, что именно «опохмел» и убивает! Если кратко, то так. Здесь есть, о чем порассуждать более подробно, но это в другой раз.

– не отстанет.

Так он и не отстает, потому что мы оставляем ему надежду на успех, если он будет продолжать и продолжать канючить. На самом деле, как только он увидит Вашу твердую, обоснованную позицию, успокоится. Очень важно именно обосновать, объяснить, что Вы не зла хотите, а, наоборот, переживаете за мужа, хотите его исцеления, спасения. Что Вы не хотите соучаствовать в его спаивании, его гибели! (Ведь бесполезно пытаться прятаться за самооправданием, что, мол, он сам просит, я ему не предлагала! А если он попросит яду накапать в рюмочку?! Тоже будем говорить: «сам попросил?»).

Только не надо об этом повторять много раз. Один раз сказали о своей позиции, о своем отношении к этой теме – и довольно! Дальше важно твердо следовать этому!

– страшно отказать, боитесь агрессии.

Если возможна агрессия, надо делать все, что мы в таких случаях обычно делаем:

«Держаться подальше», избегать опасной ситуации, в каких-то случаях, может быть, временно уйти из дома, вызвать полицию, в общем проявить благоразумие и осторожность.

Иными словами, заниматься нужно НЕПОСРЕДСТВЕННО тем, что является предметом страха, а не пасовать перед проблемой, не убегать от принятия сложных решений, не выбирать тактику страуса.

Наскоро заштопанная дырка обязательно прорвется в самый неподходящий момент, нельзя убежать от собственной тени, нельзя пожар тушить бензином. То есть проблему нужно решать здесь и сейчас, иначе она догонит нас на следующем круге, чудовищно увеличившись в собственных размерах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.