

Горькая рюмка любви

В прошлом я пила, чтобы найти с мужем общий язык

ЗДРАВСТВУЙТЕ, уважаемая редакция! Вот решила, наконец, написать вам о своей жизни, о том, как боролась со своим главным недугом — алкоголизмом. Может, мои знания помогут еще кому-нибудь. Кому ж еще, как не бывшему алкоголику, наставлять своих несчастных собратьев на путь истинный?

К спиртному меня приучил муж. Наследственный алкоголик, он жить не мог без бутылки, и чтобы как-то найти с ним общий язык, я, глупая, тоже участвовала во всех его возлияниях. Постепенно и сама пристрастилась, перестала контролировать свою норму: как попадало в рот несколько капель — уже не могла остановиться, пока не напьюсь. У меня случались запои — редко, но, как говорится, метко. Стало очень тяжело материально: деньги все уходили на выпивку, квартиры своей не было, ютились со свекровью и свекром в однокомнатной, а у меня ж еще двое детей! Да и морально было очень тяжело: постоянные ссоры, ругань, хождение в милицию ночами...

И я поняла, что больше не могу, что дети мои вырастут нервными и больными в такой обстановке. Сами, не дай бог, станут алкоголиками. И я ушла, забрав с собой только детей и вещи. Уехала к себе на родину, к родителям, твердо решив лечиться.

Для начала пошла в наркологический диспансер. Идя туда, молилась всю дорогу — было стыдно и страшно. А потом еще и врач попала не слишком приветливая, обращалась со мной сурово, можно даже сказать, грубо. Но я окончательно решила, что буду лечиться — чего бы мне это ни стоило.

Прошла курс иглотерапии, записалась в реабилитационную группу. Раз в неделю с нами работали психолог и нарколог. Они рассказали о нашем заболевании, научили, как вести себя, как отказываться от алкоголя, разным играм и способам медитации.



Бросить пить — это не все, необходимо еще и получать радость от трезвости

Однако бросить пить — это не все, необходимо еще и получать радость от трезвости, разбудить в себе интерес к жизни. Иначе рано или поздно опять придет желание утопить проблемы в алкоголе.

С помощью группы я три с половиной года не пила, но и не радовалась, ходила с нежеланием жить. Не то чтобы я заиклилась на мы-

сли о суициде, просто не стремилась эту жизнь сохранить — могла спокойно перейти улицу на красный свет, когда со всех сторон машины мчатся, или еще что-нибудь в этом роде. Пришлось обратиться к психологине.

Я проштудировала уйму книг и поняла, что мне надо учиться быть счастливой, любить жизнь и, что самое главное, саму себя. Я ведь вообще не знала, что это такое — любовь к себе. Стала вспоминать, как советую психологи, положительные моменты своего детства. И с удивлением обнаружила, что оно было счаст-

ливым! А однажды я как-то шла с рынка, мне в голову пришла одна очень простая мысль: «Бог вложил в каждого человека любовь к жизни, потому что смысл жизни — в ней самой».

С тех пор все изменилось. Я перебарывала свою застенчивость, старалась не стесняться своих желаний. Поставила себе целью найти работу по душе — сколько бы времени на это ни ушло. И я нашла такую работу! Старалась быть хорошим работником, чтобы окружающие ценили меня. И это случилось — я стала ценным сотрудником, меня любят и уважают в коллективе!

Конечно, не все так радужно. Всякий бросающий пить сталкивается с массой трудностей. Одной из таких трудностей является возможность срыва. Обычно, когда человек бросает пить, ему хочется всего и сразу — и работать не покладая рук, и личную жизнь обустроить. Это приводит к переутомлению, нервным перегрузкам и, следовательно, срывам, новым запоям. Так было и у меня, но я не отчаивалась.

Не пью вот уже два с половиной года (после последнего срыва). Закодировалась. Настроена не пить никогда: даже если вдруг снова сорвусь — все равно начну все заново. Я себя сравниваю со спортсменом-марафонцем: если он падает, то не возвращается обратно на старт, а поднимается и продолжает свой бег до финиша.

Того же желаю и своим «собратьям».

А напоследок несколько нехитрых правил, которые лично мне очень помогли в борьбе с «зеленым змием».

Итак, правило первое: не бери в рот ни капли спиртного. Даже лекарства на спирту бывшему алкоголику строго противопоказаны, как диабету — сахар.

Правило второе: не питай иллюзий, что кодировка, «торпеда» или что-либо еще заставят тебя бросить пить. Все методы лечения снимают лишь физиологическую тягу к алкоголю, а остальное человек должен сделать сам.

Правило третье: учись снимать стресс. Есть разные способы. Я выбрала для себя баню, музыку, в том числе классическую.

И правило четвертое: убей жалость к себе. Почти у 80 процентов людей трудная судьба, и ты не исключение. Так что не стоит загонять себя в угол, поддаваться стрессу. Неразрешимых проблем практически нет, иначе все бы уже давно спились или покончили с собой.

Нина К.,
непьющий алкоголик.

Ау, папы, где вы?

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Принято считать, что материнство — это инстинкт, данный женщине природой. А есть ли такой инстинкт — отцовство? Из какой категории это понятие — биологической, социальной?

Доктор психологических наук Ю. Орлов категоричен: «Материнство — это инстинкт, если под ним подразумевать физиологические изменения в организме женщины, то, что в определенном возрасте ей хочется маленького... Но материнская любовь не возникает вдруг, ниоткуда. Мать заботится о своем ребенке, несет ответственность за него — из этого и вырастает любовь. И отцовские чувства рождаются не одновременно с младенцем. Они появляются при постоянном общении с ребенком, в заботах и ответственности». Продолжая эту логическую цепочку, получается, что природой в мужчине заложено желание найти себе пару, создать с женщиной стабильные отношения и, как следствие, повторить себя в ребенке. И мужчина принимает беременность женщины (конечно, кто-то с радостью, кто-то совсем без радости), потому что в подсознании живет мысль: так должно быть. Ребенок родился — древний инстинкт удовлетворен. А любовь — это не инстинкт. Это всегда труд, работа, усилие души.

Ради ребенка сохранять отношения с человеком, которого не любишь, — неверная позиция, в этом психологи единодушны. Для ребенка важнее, чтобы мама была жизнерадостной и спокойной, а не издерганной.

Маме не нужно обвинять себя в эгоизме: ведь расхоится лишь она с мужем, а отношения отца с ребенком не должны из-за этого распасться. Но если мама хочет, чтобы ребенок и его отец продолжали общаться, ей придется признать, что папа не только обязан играть, гулять и давать деньги, но и имеет право на собственные взгляды в воспитании сына или дочери.

Бывает, что папа вполне в пределах досягаемости, ребенок может ему позвонить или прийти к нему в гости, но в то же время общение происходит со скрипом, из-под палки. Что делать в этих случаях, напрягаться маме или пустить все на самотек?

Вы можете поговорить с бывшим мужем, объяснить ему, как нужен он ребенку, но не взваливайте всю вину за несложившиеся у них отношения на одну себя. Скорее всего, ему было не до ребенка и когда вы были одной семьей.

Конечно, замечательно, когда у малыша есть и мама, и папа. Но даже если папы нет, это не помешает ребенку вырасти счастливым человеком. Главное, чтобы женщина не заикливалась на этом, не возводила это обстоятельство в ранг «нерешаемой проблемы» и не делала из ребенка невротика.

Маленький ребенок сравнительно легко может перенести понятие «папа» с одного мужчины на другого. Но не спешите утверждать в этой должности вашего нового приятеля, пока не убедитесь в серьезности ваших отношений. Хотя, на мой взгляд, имя «папа» лучше сохранить за биологическим отцом. Все-таки папа, чтобы не запутаться, должен быть один, и ребенок должен знать, что папа есть — пусть в другом доме или в другом городе. А когда малыш подрастет, объясните ему, почему папа живет с другой женщиной, а мама — с другим мужчиной.

Елена БАБИЧЕВА, психолог.

Хорошая ли вы жена?

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Если в семье проблемы, то виноват, безусловно, мужчина. Так считает большинство замужних и разведенных женщин. Вместо того чтобы попробовать разобраться в своих семейных проблемах, многие женщины предпочитают просто поливать своего мужа грязью — как дома, так и в разговорах с друзьями. Сегодня мы предлагаем задаться вопросом — а хорошая ли вы жена? (Если вы мужчина, то отвечайте на вопросы вместо нее, они несложные). Старайтесь отвечать искренне. За каждый положительный ответ ставьте себе один балл.

1. Вы не устроите скандал, если муж придет домой пьяным в пятницу после полуночи?

2. Вы согласны с тем, что по вечерам мужа должен ждать вкусный горячий ужин?

3. Убирать квартиру — не мужская работа?

4. Жена обязана знать, сколько у мужа чистых пар носков и трусов и где их искать?

5. Если мужа переведут работать в другой город, вы поедете за ним не раздумывая?

6. Придя домой с работы, муж имеет право быть в плохом настроении и не отвечать на ваши вопросы?

7. Если подруга засидится у вас допоздна, вы сделаете все возможное, чтобы мужу не пришлось подвозить ее до дома на машине?

8. Правда ли, что мужчина не должен мыть за собой посуду?

9. Правда ли, что жена не должна совать нос в отношения мужа с его друзьями?

10. Ваши родители выше по социальному статусу, чем родители мужа?

11. При разводе отец имеет

столько же прав на ребенка, сколько и мать?

12. Вы способны простить мужу измену при условии его полного раскаяния?

13. Если муж заснул перед телевизором, вы не станете тревожить его сон?

14. Правда ли, что вы никогда не просили мужа о какой-либо услуге, в случае отказа пригрозив «отлучить от тела»?

15. Когда у мужа финансовые трудности, вы ни за что не позволите себе «пилить» его по этому поводу?

16. Вы станете на сторону мужа, если он поссорится с вашей мамой?

17. Подруга сказала вам, что видела мужа в кафе с неизвестной женщиной. Прежде чем требовать объяснений от мужа, вы попытаетесь выяснить, кто эта таинственная незнакомка?

18. Вы спорите с мужем на отвлеченную тему, и он явно не прав. Вы сделаете вид, что он вас убедил, чтобы прекратить спор?

19. Правда ли, что вы никогда не обижаетесь, если муж не заметил вашу новую прическу?

20. Правда ли, что большинство приятелей вашего мужа — прекрасные, честные и добродушные люди?

А теперь сложите свои баллы и подсчитайте результаты.

0–5 баллов. «Принцесса». Слово «жена» к вам совершенно не применимо. Вы, скорее, маленький ребенок, требующий постоянного внимания. Муж вам представляется добрым волшебником в голубом вертолете, который должен исполнять любую вашу прихоть. Мужчины, готовые бесконечно баловать молодых жен, ничего не требуя взамен, конечно, встречаются. Но любому ангельскому терпению может

прийти конец — ведь счастливый брак подразумевает обоюдные усилия мужа и жены. А вы, похоже, о своих обязанностях даже не догадываетесь.

6–10 баллов. «Партнер». Вы нормальная среднестатистическая жена со своими достоинствами и недостатками. В отношениях с мужем вы постоянно отстаиваете собственные права. Некоторые выходки и требования второй половины вас открыто шокируют — когда вы выходили за него замуж, то были о мужчинах лучшего мнения. Однако огорчаться не стоит — набив шишек сейчас, вы имеете все шансы стать опытной женой, которая сможет сохранить собственное достоинство не в ущерб интересам семьи.

11–15 баллов. «Золотце». Вы не просто держите в порядке дом и заботитесь о домочадцах — вы делаете это так, что сердце радуется. При этом вы умеете следить за собой и сохранять оптимизм, оставаясь привлекательной, жизнерадостной и красивой. Вашему благоверному можно только позавидовать. С такой спутницей жизни любой мужчина может стать большим человеком. И если ваш муж не использует открывшиеся перед ним благодаря вам возможности, значит, он действительно редкий мерзавец.

16–20 баллов. «Рабыня Изаура». Похоже, вам так сильно хотелось замуж, что у вас не было времени как следует присмотреться к будущему спутнику жизни. Теперь вы осознали свою ошибку, но ваш «синьор Леонис» успел полностью подчинить вас себе и сесть вам на шею. Как жить в такой ситуации? Либо смириться, либо понять, что для многих современных людей первый брак является «учебно-тренировочным». Вам остается выбрать: что лучше — жить с супостатом или отправиться на поиски настоящей любви.