ОБРАЗ ЖИЗНИ

Научиться жить с болезнью

Боже! Дай мне разум, или Дорога к себе высотой в 12 ступеней

Пьяница, алкоголик... Сразу возникает образ опустившегося человека, плачущая жена или мать, испуганные детские глаза. Кто-то негодующе передернет плечами, у кого-то защемит сердце. Жизненные трагедии, несбывшиеся мечты, исковерканные судьбы — вот жатва алкогольного монстра.

В нашем обществе на алкоголиков смотрят как на неполноценных, слабовольных, распустившихся людей. Большинство не понимает и потому не признает, что это — болезнь. Такая же, как десятки других, одолевающих человека. Можно ли избавиться от нее?

60 лет назад в Америке сами больные нашли выход, назвав свое движение «Анонимные Алкоголики», или сокращенно «АА». Больные пытаются преодолеть и преодолевают страшную болезнь. Для многих это покажется несерьезным, потому как мы привыкли, что алкоголизм можно лечить только лекарственными препаратами, строгим режимом, принудительным содержанием. Казалось бы, что могут страдающие недугом люди, там где пасуют врачи и ученые? И все же, группой энтузиастов три года назад программа «АА» была привезена в Магнитогорск.

Становление этого движения в городе было нелегким. Главным препятствием стало непонимание и неприятие программы местными властями. Несмотря ни на что, сегодня действуют центр «Ренессанс», группы «Медиум», «Мангуст», «Феникс», «Март-94». Сотни (да, именно сотни) людей приобщились к движению «АА». Поверив в себя, обрели трезвость.

Новички, приходя в группы «АА», с удивлением замечают: здесь ничего не нужно объяснять, его понимают с полуслова. А главное, готовы помочь. Удивительно ощущение силы, родившейся в единоборстве с болезнью — хочется помочь другим, поделиться тем, что уже знаешь, что получилось. Отсюда родился принцип: «Когда где-то кто-то нуждается в помощи, рука «АА» всегда должна быть протянута. За это отвечаю я». Каждый на себе испытал действенность этих слов: излечение начинается тогда, когда помогаешь другим. И потому исчезает ощущение собственной никчемности и ненужности.

Основной постулат последователей программы «АА» — понимание неизлечимости алкоголизма. Надо не только понять, но и признать, что ты болен этой болезнью, что даже после десятков лет абсолютной трезвости одна рюмка спиртного неминуемо вызовет рецидив. Если ты в своем движении подымешься до этой ступени понимания, ты уже не захочешь вернуться к прежнему. Движение «АА» не излечивает от алкоголизма – оно учит жить с этой болезнью.

ЛЕОНИД.

О существующей в городе программе «12 шагов Анонимных Алкоголиков» знала понаслышке. Представился случай познакомиться с руководителями центра социальной реабилитации больных алкоголизмом «Ренессанс» Николаем Кузнецовым и Ольгой Мосенковой, которые вышли к металлургам с предложением своих услуг.

Надо признаться, разговор с ними не оказал на меня должного впечатления. Мало ли сегодня всевозможных «целителей», предлагающих чудодейственными средствами за час-другой тучного превратить в стройного, из алкоголика сделать трезвенника, заядлого курильщика отвратить от табачного зелья... Слишком уж часто залетные «кудесники» пользуются нашей доверчивостью. Однако, побывав на вечере, посвященном трехлетию центра «Ренессанс», мое неверие развеялось. 200 собравшихся в зале человек уже живут по программе «АА», являя лучшее доказательство ее действенности. Кстати, на праздник пришли далеко не все.

Мой рассказ не о самой программе, а о людях, отважившихся победить в себе самое большое на земле зло — алкогольную зависимость. Их исповедь куда убедительней чьих-либо слов.

Итак, 21 октября во Дворце им. С. Орджоникидзе общественное объединение города «Анонимные Алкоголики» отмечало маленькую победу: трехлетие трезвости. В празднично убранный зал стекались и стекались люди — с наполненными пакетами, коробками, сумками. Четыре стола оказались полностью заставленными сладостями, тортами, пирожными, домашней выпечкой, всевозможными напитками. Женщины в модных и дорогих нарядах готовили чаепитие, хорошо одетые красивые мужчины налаживали музыкальную аппаратуру. Царила приподнятая атмосфера праздника. Каждого вновь пришедшего встречали улыбками, рукопожатиями, шутками. Все друг другу были рады и казались родными.

А где же алкоголики? — искала я глазами. Где ставшие привычными испитые физиономии пьяниц, похожих друг на друга, словно родные братья? Где те грязные забулдыги, которые ежедневно с утра до вечера мотыляются возле магазинов? Что за общество здесь собралось? Уж не по ошибке ли я попала на какой-то светский раут? Знакомых не было, и я не могла разрешить своего недоумения до тех пор, пока на сцену не поднялись мужчина и женщина.

— Здравствуйте! Я — Сергей, алкоголик.

— Добрый вечер, друзья! Я — Наталья, алкоголик. Сегодня мы ведущие вечера. Маленький юбилей нашего движения совпал с трехлетием группы «Мангуст». У кого есть что сказать, прошу.

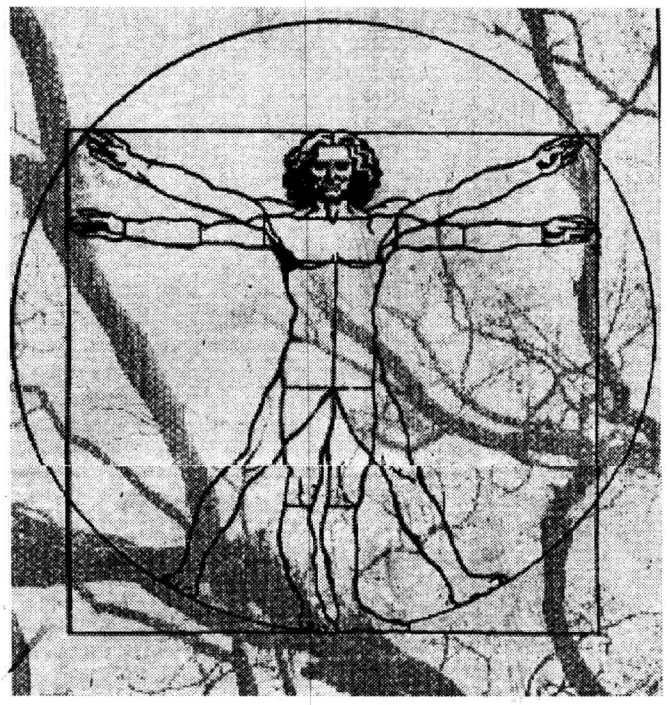
— Петр, алкоголик, руководитель группы «Мангуст». Что такое наше неформальное движение? Программа его — это программа жизни: как устав в армии, или как техника безопасности на производстве. Испытал на себе: когда в начале у меня случались отклонения от курса, попадал в неприятные ситуации. Спасибо, что вы всегда поддерживаете, помогаете жить.

Наталья:

— Пришла в «Мангуст» 2,5 года назад. Я — медик, поэтому не по наслышке знаю, что для человека алкоголь. Но себя с этим никак не связывала. Все начиналось красиво: хорошие напитки, приятная компания. Постепенно перестала контролировать себя: подумаешь, на работу не пошла... Выкручусь! Дальше — больше. И все же внутри постоянно саднило: что-то не так. В один из дней, поразмыслив, поняла: пить больше не могу и не пить не могу. Было мне тогда 27 лет. Обратилась в психбольницу. На мое счастье мой врач знал о действующей в городе программе «Анонимные Алкоголики». Какое это счастье, что я попала к вам, в это чудесное общество. Вы помогли мне понять, что моя судьба — в моих руках. Я научилась видеть себя, признавать свои недостатки и достоинства, жить с открытыми глазами. Спасибо вам, я вас очень люблю!

— Пить начал с четырех лет, есть даже фотография. По молодости выпивка приносила кайф. Не заметил, как втянулся и уже не мог обходиться без алкоголя. Дошло до того, что боялся выйти из алкогольного состояния. Боялся спать, пил по ночам. Представляете, в каком состоянии шел утром на работу, всякий раз оправдываясь: мол, со вчерашнего еще не прошло. Словом, оказался на краю бездны. Когда пришел в группу «АА», ничего не соображал, был весь просмолен. Понадобилось время, чтобы понять: я — алкоголик, и это болезнь. Это первая моя победа. Вторая — осознание того, что трезвому жить можно, и хорошо жить. Спасибо вам всем, что я трезвый.

— Привет братухи, сеструхи, алкоголики всего земного шарика. Я неизлечимый алкоголик. Приехал из Москвы к друзьям на этот праздник. Алкоголиком стал еще в утробе матери — спасибо дорогим родителям. Знаю, как они развлекались: ставили водку на край стола и я, чтобы дотянуться, раскачивался в коляске. Этим скотам взрослым понравилась шутка, они всякий раз селедку мне подносили. В семь лет вовсю пил чачу, в 15 познакомился с наркотиками. Работал на «Скорой», учился в медицинском. Но учеба мешала пить. Институт бросил, с работы выгнали. Нужны были деньги, и я связался с алкогольной мафией, был вышибалой. Пропил три жены и три машины. Стал терять потенцию, женщины перестали интересовать. Не находил выхода, пытался выброситься из окна, в пьяном угаре бросился с ножом на сестру. Короче, прошел семь кругов ада деградации человека. Десять лет назад вдруг понял, что с такой жизнью надо завязывать. Пришел в клуб анонимных алкоголиков, вижу: все трезвые. Никому и ничему не верил — такого не может быть. Этот наверняка подсадная утка, тот — не иначе, мент поганый. Долго не приходило осознание того, что все эти трезвые классные люди такие же, как я сегодняшний. Но только с ними это было вчера. Не пью уже 49248 часов. Почему счет идет на часы? Для меня важен каждый час. Главный принцип не заглядывать на пятилетку или семилетку вперед, как коммунякн. Довольствуюсь малым: прожить в трезвости час, сутки, месяц... Трезвость, если хотите, мешает мне жить так, как живет большинство. Нынешняя жизнь такая вот хреновая — воруют все. Я тоже рад бы украсть на работе, а программа не дает. Спасибо вам, братухи, что вы есть у меня.



— Владимир, алкоголик. Признаюсь, что пришел к вам с испугу и любопытства. Прочел в газете и пошел. Благодарен всем вам, что трезв и счастлив этим.

— Я Надежда. Пить начала рано. Женский алкоголизм круче мужского, не заметила, как спилась окончательно. Потеряла все: мужа, детей, квартиру, любимую работу. К трезвости меня привели маленькие, но такие важные шаги: первый — капитуляция перед болезнью, признание самой себе, что я — алкоголик. Второй шаг — надежда, что Господь не оставит меня на этом пути. Каждое утро я прошу Господа Бога, чтобы он помог мне остаться трезвой, а вечером благодарю за то, что так и было. И я верю, что все у меня будет хорошо. А теперь помолчим и подумаем о тех, кто на пути к нам. Доведи их, Господи!

— Я Алексей, алкоголик. У меня было еще страшнее. Будучи пьяным за рулем, чуть не отнял жизнь у других. Пора было что-то делать. Благодаря движению «АА» я трезв. Жизнь стала совершенно другой.

— Владимир. Когда пил, казался себе сильным, довлел над другими. Хватило ума понять, что это заблуждение. Понял, благодаря вам, программе нашего общества.

— Дмитрий я. Изучая программу «АА», стал уравновешенным, научился находить выход из самых сложных ситуаций. В семье воцарился мир и покой. Главным считаю общение в группе. Сужу по себе: раньше был необщительным, скрытным. Сейчас открыл в себе нового человека.

— Я жена алкоголика. Скоро три года, как изучаю программу «Ал Анон», и жизнь моя потекла совершенно по другому руслу. Что я только не пробовала раньше, когда муж приходил пьяным: скандалы, крики, слезы, разговоры, разводы, примирения... Была безысходность, бессилие. Хорошо, что в городе есть место, где помогают не только алкоголикам, а их близким. Теперь я знаю: крик, раздражение лишь провоцирует алкоголь. Группа «Ал-Анон» дает мне силы и надежду.

— Я тоже жена алкоголика. Раньше считала, что муж не хочет бросать пить. Посещая занятия в группе «Ал-Анона», поняла: он просто не может. Он болен. Поняла также, что сама неправильно вела себя. Вечно раздражительная, жалующаяся, плачущая, я ничего не добивалась. Первый шаг — быть честным перед собой, признать, что муж — алкоголик, а я — жена алкоголика. Все время приходится анализировать, думать, искать наилучший выход из любой ситуации.

— Вы знаете, когда я решил стать трезвенником, мне это поначалу не понравилось. Какая-то серая, угрюмая трезвость — без радости. Постепенно программа научила радоваться жизни без алкоголя. И теперь моя трезвость — совсем другого качества. Не могу объяснить это чувство словами. Просто мне очень хорошо!

— Когда пил, мир казался широким. Катился по жизни, не зная куда. Придя в группу, понял, что широта-то эта и ни к чему. Теперь передо мной ворота, не такие уж они широкие, однако, чтобы пройти в них, нужно преодолеть многие препятствия. Зато знаю, куда идти и зачем. Стараюсь расти над собой. Раньше, обращаясь к Богу, просил: «Дай, Боже!» Не получая моментальных результатов, разочаровывался, не верил. Сейчас просьбы мои маленькие: «Боже, помоги прожить, как надо, 24 часа». И получаю эту поддержку.

— Елена, алкоголик. Пьянка отняла у меня все: муж забрал детей, брат — квартиру, вылетела с третьей работы. Как-то спохмелья прочитала в газете про движение «АА», нашла в себе силы придти. Поразилась, что трезвые люди могут так веселиться. Благодаря вашей поддержке держусь уже год. За это время многого добилась: вернула дочь, сын пока у отца, но у нас хорошие отношения. Нашла любимую работу.

Ведущие Сергей и Наташа провели традиционную «считалочку», как называют эту процедуру собравшиеся:

— Встаньте те, у кого три года трезвости. Поприветствуем наших друзей!

— У кого два года трезвости. Аплодисменты им!

— Кто прожил полтора года в трезвости. Поаплодируем. Браво!

Год, месяц «сухой», три недели, две, неделя — перечисляли ведущие, и все приветствовали вставших. И когда произнесли слова: «Кто трезв 24 часа?», поднялся весь зал. Так стоя и аплодировали — себе и каждому в отдельности. Но настоящими овациями одарили двух, впервые пришедших на этот вечер людей — мужчину и женщину. Хочется надеяться: после такой поддержки эти двое вновь придут сюда, чтобы начать восхождение по трудным 12 ступеням.

Не знаю, какое впечатление произведет на вас, читатель, эти искренние, идущие от сердца слова моих новых знакомых, меня они потрясли. Счастлива убедиться, что в наших серых буднях есть такие вот светлые островки надежды, где в дороге от себя к себе обретают потерявшееся было счастье жить. Побывайте в центре «Ренессанс» (пр. Ленина, 24) или в одной из групп «АА» и вы в этом убедитесь сами.

Н. БАРИНОВА.

9 ноября 1995 года № 216

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Екатеринбург).
Регистрационный № Е-0370.
Учредитель - акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, Кирова, 93).

НАШ АДРЕС:
455006, Кирова, 97.

Гл. редактор А. В. ПОДОЛЬСКИЙ.

Редакционная коллегия:
В. А. Каганис, М. А. Котлухужин, А. В. Подольский, С. А. Рухмалев, В. Л. Рыбаченко.

Приемная — 33-75-70; зам. редактора — 33-76-04; секретариат — 33-40-35; отдел рекламы — 33-07-98; корреспонденты — 33-14-42, 33-47-04, 33-31-33, 33-33-09; фотокоры — 33-47-04.

В течение года выпускается 250 номеров. Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам.
Письма и рукописи не рецензируются.
Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции.
За достоверность рекламы, объявлений, программ телевидения редакция ответственности не несет.

Подписано в печать 08.11.95 в 16.00. Объем 2 печ. лист. Печать офсетная. Тираж 36000. Заказ № 4249. Компьютерная верстка и набор выполнены в редакции «Магнитогорский металл».

Отпечатано в АОЗТ «Магнитогорский Дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).