

# «ЛЮБІ СЯБЕ, КАБ ПАЛЮБІЦЬ ЖЫЦЦЁ»

## Самае лёгкае рашэнне

Уладзімір захоўвае цвярозасць ужо 13 гадоў, але пры гэтым па-ранейшаму называе сябе «алкаголікам, які выздараўлівае».

— Мае жыццё не было спакойным. Абраўшы кар’еру ваеннага, я прайшоў Афганістан, быў ліквідатарам аварыі на Чарнобыльскай станцыі і пры гэтым час ад часу адчуваў, быццам раблю нешта не тое. Цяпер разумею, што шукаў сэнс у жыцці, а ўсе няўдачы і стрэс «глушыў» алкаголем. Гэта была такая палачка-выручалачка, каб хутка пазбавіцца ад праблем.

Паступова і незаўважна звычайка перарасла ў залежнасць. Знешне

## Няпросты выбар

Пасля першай сустрэчы Уладзімір зразумеў, што хоча жыць інакш. Ён вярнуўся дамоў у Наваполацк і загарэўся ідэяй стварыць групу ананімных алкаголікаў у сваім горадзе. Паступова інфармацыя распаўсюдзілася, у групу прыйшлі людзі. Уладзімір займаўся арганізацыяй, сам быў пастаянным удзельнікам сустрэч. Але тым часам уласная сям’я развалілася — жонка не зразумела «адноўленага» мужа.

У такой сітуацыі няма нічога парадаксальнага. Чалавек лечыцца і паступова мяняе не толькі фізічны, але і псіхалагічны стан. Пачынае самастойна прымаць рашэнні, патрабаваць права голасу. Жонцы, якая доўга знаходзілася ў нездаровых

па-сапраўднаму блізкі чалавек знік з майго жыцця. У выніку псіхолаг з цэнтра для сузалежных дапамагла разабрацца з прыярытэтамі. Я скасаваў шлюб, ажаніўся з Таццянай і з таго моманту, лічу, пачалося сапраўднае выздараўленне.

## «Гэта ён хворы, не я!»

— Бацькі не злоўжывалі спіртным, я добра вучылася ў школе — тыповая добранадзейная сям’я, — пачынае свой расказ Таццяна. — Пасля інстытута я вышла замуж, нарадзіла дзіця. Разам з вялікімі кампаніямі любіла вясельныя святы, пікнікі, сямейныя сустрэчы. Як заведзена, збіраліся разам за сталом, дзе сярод іншых пачастункаў быў і алкаголь. І вось неяк незаўважна і я, і мой муж пачалі піць усё больш, а адмовіцца ад лішняй чаркі становілася ўсё складаней. Толькі тады гэта падавалася дробязцю.

На рабоце таксама было прынята «прастаўляцца» перад калегамі за нейкі поспех. «Купіла шкарпэткі — трэба абмыць, налівай!» Некаторыя рабочыя ў брыгадзе выпівалі па шклянцы і на гэтым спыняліся. Таццяна ж адчувала, што не можа спыніцца, ап’яненне вызывала эйфарыю.

Так павольна бяшходныя святочныя застоллі ператварыліся ў пасядзелкі з бутэлькай на кухні, пачаліся п’яныя сваркі, скандалы, ранішнія правалы ў памяці.

— Хвароба паглыблялася. Цяпер і на працу я выходзіла, прыхаваўшы бутэльку. Была пераканана, што ўсе людзі насамрэч цішком п’юць, таму не буду сярод іх выдзяляцца. Канешне, гэта быў самападман, цяжкі пачатак. Я лопнула, і мяне прымусілі звольніцца. На той момант мы ўжо былі даўно ў разводзе з мужам, але перанайшаму жылі разам у кватэры і прыкладаліся да шклянкі па любой нагодзе. Я верыла, што ўсё з-за яго. Гэта ж ён алкаголік, ён спецыяльна даводзіць мяне да скандалаў, стварае ўмовы, каб я нервалавалася і піла! Такім было маё «каронае» апраўданне перад знаёмымі і перад уласным сумленнем.

Пры гэтым падсвядома Таццяна адчувала вялізны сорам. Пачуццё безвыходнасці расло, і нават узнікла думка, быццам усё скончана і трэба «брысці са скрухай да свайго фіналу».

Аднойчы, калі яна была ў бацькоў мужа, свёкар зачытаў аб’яву ў газеце, што ў горадзе працуе група ананімных алкаголікаў. Прайшло некалькі месяцаў. І калі аднойчы мужа зноў забралі на лячэнне, Таццяна вырашыла патэлефанаваць.



Званочак дысцыплінуе не толькі удзельнікаў групы, але і самога адказнага за званкі.

— Было невыносна сорамна разумець, што я (жанчына!) звяртаюся да ананімных алкаголікаў па дапамогу. На шчасце, трубку падняў Валодзя. Памятаю ашаламленне, калі іншы, незнаёмы чалавек упершыню захацеў мяне выслухаць. Я пагадзілася прыходзіць на сустрэчы клуба і на першую ўзяла з сабой мужа. Потым ён не захацеў працягваць, а я вырашыла лячыцца і месяц пратрымалася цвярозай.

Затым, як кажа жанчына, адбыўся «зрыў». Былы муж усяляк спрабаваў вярнуць «прывычную» Таню, адгаворваў ад сустрэч і патрабаваў, каб яна піла з ім «за кампанію». Пасля «загулу» ў групе ёй не было сказана ні слова асуджэння — і гэта таксама здзівіла.

Зрыў паўтарыўся, і Таццяна надумалася змяніць сацыяльны асяродок. Сабрала рэчы і пераехала да сваіх бацькоў, якія, на шчасце, падтрымалі дачку: «Жыві з намі, пакуль мы жывыя».



Прыгатаванне ежы як частка самастойнага жыцця. Здраецца, дзяжурныя кухары выкарыстоўваюць незвычайныя спалучэнні прадуктаў у сваіх стравах. Атрымліваецца здзіўна, але смачна.

— Так паступова я вярталася да паўнаватарскага жыцця, — падсумоўвае гісторыю Таццяна. — Завязаліся адносіны з Валодзем. Верыце — я тады ўпершыню закахалася — у чалавечую шчырасць і адкрытасць.

## Навучыся выказваць адзіноту

У пары былі агульныя мэты. Таццяна, як і Уладзімір, знайшла сабе спонсара (у асяродку ананімных алкаголікаў так называюць чалавека з вялікім вопытам цвярозасці, які бярэ шэфства над другім удзельнікам), стала вывучаць стан залежнасці і ў 2013 годзе скончыла Полацкі ўніверсітэт па псіхалагічнай спецыяльнасці.

У Бягомльскім цэнтры Уладзімір займае пасаду кіраўніка. Таццяна — няменны памочнік і кансультант-псіхолаг для наведвальнікаў. Усяго цэнтр разлічаны на 10 чалавек. Ёсць як мужчынскі, так і жаночы пакой. Тыя, хто на шляху выздараўлення, жыве тут без алкаголю і спрабуе зразумець сябе. Пад’ём, прыём ежы, пачатак заняткаў па

самааналізе абвешчае званочак. Уладзімір кажа, што напачатку людзям вельмі цяжка выпрацаваць унутраную дысцыпліну.

Адметна, што адраджэннем духоўнай сферы разам з псіхолагам займаецца святар.

— Гэта не ўцаркаўленне, хутчэй, пошук унутранай апоры, — тлумачыць Уладзімір. — Ты можаш верыць у Бога, навуку, лёс — гэта тваё асабістае права. Святар праз размову дапамагае вярнуць паняцці дабрны, любові, даверу, шчырасці, сумленнасці і г. д. У нас на сцяне ў пакоі заняткаў ёсць спіс эмоцый. Гэта вельмі важна, бо алкаголік з часам развучаецца слухаць свае пачуцці. Ён адчувае гнеў, і не можа яго вытлумачыць.

Акрамя стацыянара, у цэнтры існуе «Дом на паўшляху» — гэта часовы прытулак для людзей без жылля і дакументаў. Гэта бяспечная зона, дзе можна праходзіць лячэнне і рыхтавацца да «выхаду ў вялікі свет».

«Не будзь галодны, не будзь злы, не будзь адзінокі. Абыходзь месцы, дзе збіралася твая ранейшая кампанія. Займайся самааналізам. Любі сябе, каб палюбіць жыццё. Распазнавай маніпуляцыі і вучыся гаварыць «не». Гэта толькі частка рэкамендацый, па якіх тут вучаць жыць. Парады і матывацыя ад іншых удзельнікаў дапамагаюць трымаць спакусу пад кантролем у першыя дні. Наогул, вопыт падказвае, што без падтрымкі вылечыцца самастойна надзвычай цяжка.

— Не ведаю такіх людзей, якія б самі вызваліліся ад алкагалізму. Безумоўна, ананімны алкаголік не панаця, заўсёды чалавек мае права выбару. Некаму дапамагаюць у выздараўленні жонка, бацькі, сябры, група, царква... Галоўнае, не заставацца з залежнасцю саманасам і пастаянна ўдасканаліваць сябе. Выздараўленне — гэта як ехаць на веласіпедзе пад горку: пакуль круціш педалі — ты рухаешся. Спынішся — упадзеш. Самы складаны перыяд для алкаголіка ўпачатку. Наперадзе невядомае, і хочацца вярнуцца ў звыклы свет. Схавацца за апраўданнем: «Хто хочаце алкаголік, толькі не я!» — кажа Уладзімір.

За час існавання цэнтра дапамогі залежным ад алкаголю і наркотыкаў «Светач» у Бягомлі праз яго прайшлі 35 чалавек. Пацыенты прыязджалі з Брэста, Оршы, Віцебска, Мінска... Арганізатары штодзень гатовы адказаць на званок і падтрымаць — нават калі гэта размова па тэлефоне. Усе каардынаты цэнтра ёсць у рэдакцыі.

Рагнеда ЮРГЕЛЬ.



У капліцы можна памаліцца альбо проста паразважаць. Цэнтр адчынены як для вернікаў, так і для агностыкаў. Галоўнае — вярнуць чалавеку страчаную духоўнасць.

ў мужчыны было быццам бы ўсё ў парадку: сям’я, кватэра, машына. Вось толькі, як кажа Уладзімір, яго самога ў тым свеце не было. Нібы ў жарце: «Жонка папрасіла вынесці смецце — вярнуўся праз тры дні». Толькі тут «загулы» ні ў кога не выклікалі смеху. Паступова ўсе інтарэсы, былыя зацікаўленасці зніклі. Спіртное патрабавалася ўжо не для ўцэкаў ад праблем, а каб элементарна заснуць.

— Я разумеў, што праз залежнасць адбываюцца матэрыяльныя страты, губляюцца родзічы, знікае былое акружэнне... Але пакуль можна было хаваць свой стан, я гэта рабіў. Прызнацца: «Я алкаголік» — перад іншымі было страшна. У грамадстве да пітушчых ставяцца як да нечага ганебнага, абразлівага, — успамінае мужчына.

Аднойчы ў рэабілітацыйным цэнтры для афганцаў у Віцебску знаёмы параіў сустрэцца з удзельнікамі руху «Ананімныя Алкаголікі». Напачатку прапанова абурыла: мне не патрэбна, магу кінуць у любы момант! А потым падумаў і пайшоў на адну з іх сустрэч.

— Што адразу здзівіла — тыя людзі гаварылі пра залежнасць адкрыта, але выглядалі намнога лепш за мяне. Я нават не вытрымаў, выгукнуў «Які ж вы алкаголікі? Вы паглядзіце на мяне!» Муціць, гэтыя словы і сталі першым адкрытым прызнаннем у праблеме. На сустрэчы удзельнікі расказвалі свае гісторыі, а падавалася — яны гавораць пра маё жыццё.

Члены клубаў для залежных перакананыя: алкагалізм — хвароба адзіноты. Першае, што патрабуецца чалавеку, — гэта магчымасць выгаварыцца, не атрымаўшы асуджэння ў адказ. Падобнае адчуванне людзі часам атрымліваюць на споведзі, калі разам са словамі здымаюць цяжар з сэрца.

(Заканчэнне.

Пачатак на 1-й стар. «СГ».)



Працэтэрапія як частка выздараўлення. Мураваны сцяпок — справа рук удзельнікаў цэнтра. Як і нарыхтоўка закатак.