

ДАСТУКАЦА ДА НЯБЁСАЎ

Дзіна Іванаўна — дасведчаны клінічны псіхолаг. За 20 гадоў працы дапамагла дзясяткам людзей развітацца з п'янствам, захаваць сям'ю, стаць шчаслівымі. У яе шукаюць падтрымку, з ёй раяцца, ёй давяраюць. І мала хто з пацыентаў у курсе, што Дзіна Іванаўна ведае ўсё аб алкагалізме не толькі з навуковых манаграфій. Яна сама прайшла ўсе кругі пекла і сваё вылячэнне ад страшнай хваробы называе сапраўдным чудам.

КАХАННЕ НА ПАВЫШАНЫХ ТАНАХ

Дзіна вырасла ў сям'і, якая лічылася цалкам шчаслівай. Бацька, інжынер-будаўнік, меў добрую рэпутацыю, яго часта накіроўвалі на новыя аб'екты, сям'я калясіла па розных кутках Савецкага Саюза. Каб жонка і дзве дачкі ні ў чым не мелі патрэбы, Іван Пятровіч шмат працаваў. Гэта быў спакойны, майклівы, сціплы мужчына. Напэўна, ён часам стамляўся, і яму хацелася расслабіцца.

— У тыя часы ніхто не бачыў праблемы ў тым, што з нагоды любога свята на сталае заўсёды стаяла спіртное. Да нас з'езджаліся шматлікія сваякі, выпівалі ўсе — так было прынята, — расказвае Дзіна Іванаўна. — Бацьку ніколі не ставілі дыягназ «алкагалізм», хоць сёння ніякіх сумненняў у яго залежнасці ў мяне няма. Перыядычна ён сыходзіў у запоі. Пры гэтым не дэбашырыў, не ладзіў у доме пагромы. Самыя непрыемныя мае ўспаміны звязаны не з п'яным бацькам, а з мамай. Калі тата вяртаўся дадому нападпітку, яна з парога пачынала крычаць. Калі мы з сястрой у гэты час ужо спалі, магла разбудзіць нас, адправіць да суседзяў, а сама лаялася так, што чулі і ў доме, і на вуліцы. З таго часу я страшна не люблю гучных галасоў і высвятлення адносін.

Сёння Дзіна Іванаўна разумее: мама была істэрычнай, сузалежнай жанчынай. Алена Віктараўна часам абвінавчвала мужа ва ўсіх смяротных грахах, але не ўяўляла без яго жыцця. І калі пасля 20 гадоў шлюбу Іван Пятровіч сышоў да іншай жанчыны, для яе гэта стала страшным ударам. Яна ўпала ў дэпрэсію, абвастрылася хранічнае захворванне, і ва ўзросце 51 года



Алена Віктараўна памерла. Дочкі палічылі бацьку вінаватым у смерці мамы.

— Мы нават не паклікалі яго на пахаванне, — успамінае Дзіна Іванаўна. — 20 гадоў я не мела зносін з бацькам, а апошнія 10 гадоў клапацілася пра яго. Незадоўга да яго сыходу спытала, ці крыўдзіцца ён на нас, дачок. Ён адказаў: «Не. Я ганаруся вамі. Асабліва табой».

АНАТОМІЯ ПАДЗЕННЯ

Дзіна ніколі не вініла бацьку ў тым, што пачала піць. Яго прыклад пераконваў якраз у тым, што п'янства — гэта дрэнна, непрыгожа і нясе гора блізім. Яна добра вучылася і не дастаўляла дарослым ніякіх турбот. Яе лічылі разумнай, на яе ўскладалі вялікія надзеі. Яна вельмі старалася іх апраўдаць, глыбока перажывала, калі нешта не ўдавалася і яна аказвалася не на вышыні.

— Упершыню я паспрабавала алкаголь падлеткам, у лагеры адпачынку, — дзеліцца жанчына. — І раптам адчула незвычайную лёгкасць, раскаванасць, упэўненасць. Усе трывогі, неспакой, заціснутасць выпарыліся, як лужыны ў спякоту. Гэты стан мне неверагодна спадабаўся.

Пасля школы Дзіна паступіла ў інстытут. У 20 гадоў выйшла замуж за ваеннага і разам з Мікалаем адправілася па месцы яго службы на Камчатку. У 21 нарадзіла сына Алега. Яна вучылася, гадала дзіця, клапацілася пра сям'ю. Спіртное з'яўлялася на сталае толькі з нагоды.

— Калі Алежку споўніўся год, я адвезла яго да бацькоў, у Бабруйск: сыну катэгарычна не падыходзіў камчацкі клімат, — кажа Дзіна. — Сама ж уладкавалася лабаранткай у школу. І ў гэты час

у мяне здарыўся першы запоі. Адночы я прачнулася і не змагла выйсці на работу. Мне ўжо падабалася выпіваць, прыцягвалі тыя кампаніі, дзе на сталае стаяў алкаголь. Але я магла яшчэ падоўгу ўстрымлівацца ад яго.

А вось на пахаванні мамы (да таго часу Дзіна з Мікалаем ужо вярнуліся ў Беларусь) яна напілася да страты прытомнасці, падаючы на зямлю, нават выбіла зуб. Прыязджала «хуткая», ёй ставілі кропельніцу. І такія зрывы паступова становіліся рэгулярнымі. Вяртаючыся з работы, маладая жанчына любіла купіць бутэльку, заехаць у гасці ці запрасіць кагосьці да сябе і арганізаваць «святка». У выпадку запою пасылалася на работу на дрэннае самаадчуванне і брала адгуг.

— Фатальную ролю ў маім падзенні адыграў крызіс, які перажывала краіна ў 1990-х, — лічыць Дзіна. — Калі пачалася перабудова, муж у званні капітана звольніўся з войска. Я працавала інжынерам-канструктарам, але зарплату нам ужо фактычна не плацілі. Мы з цяжкасцю зводзілі канцы з канцамі. Трэба было за нешта жыць. Трывога, неспакой за будучыню, за сына часам проста зашкальвалі, і я супакойвалася адзіным вядомым спосабам — з дапамогай алкаголю. Спіртное стала для мяне апорай — яно дапамагала хоць неяк выстаяць у свеце, які пахіснуўся.

Дзіна з мужам вырашылі купіць кіёск. Дзіна саромелася стаяць на рынку і гандляваць. А ўзімку было яшчэ і холадна. Плюс рэгулярныя праверкі, падатковыя інспекцыі. Усё разам стварала пастаянны стрэс. Дадому яна ледзь не кожны дзень прыходзіла п'янай.

Родныя, сябры сям'і, муж бачылі: у жанчыны сур'ёзныя праблемы, яе трэба ратаваць. Мікалай

уладкаваўся ў будаўнічую кампанію, купіў дом, і сям'я пераехала за горад. Але гаспадаркай Дзіна займалася без энтузіязму. Роля хатняй гаспадыні яе не прыцягвала. Знайшла месца ў праектным інстытуце. Усё складвалася на рэдкасць удала. Але...

— З-за перапынку ў рабоце па спецыяльнасці адчувала няўпэўненасць, — прызнаецца Дзіна. — Каб дагнаць калег, прыкладала намаганні, затрымлівалася на службе, брала недаробкі дадому. Хацелася выпіць, але я трывала. Ад эмацыянальнага напружання, якое адчувала, у мяне часам дранцвелі пальцы. І ў нейкі момант вырашыла: калі крышку вып'ю, то нічога не здарыцца. Расслабілася — і тут жа імкліва пакацілася ўніз. Дайшло да таго, што месяц не з'яўлялася на рабоце: тры дні піла, тры прыходзіла ў сябе і зноў цягнулася да бутэлек. Калі вярнулася ў інстытут, мяне папрасілі напісаць заяву. Напісала, прыйшла дадому і працягвала піць.

Тры з паловай месяца таго жыцця — з кастрычніка да студзеня — Дзіна ўспамінае як суцэльны жах. Прачнуцца, з цяжкасцю падняцца з ложка, паглядзець у люстэрка, зненавідзець сябе, накінуць халат на начную кашулю і... адправіцца шукаць спіртное, каб зноў забыцца. Усё жыццё звялося да гэтага прымітыўнага сцэнарыя.

Адночы яна выбіла шкло ў акне ўласнага дома і ўвайшла праз яго, цудам не парэзаўшыся. А колькі разоў ладзіла скандалы, сварылася з суседзямі. Разумела, што дэградуе, разумела, што з-за яе пакутуюць муж і сын. Часам у адчаі набірала нумар тэлефона даверу, каб спытаць: «Што рабіць, калі жанчына г'е?» Яе прасілі ператэлефанаваць пазней, яна апускала трубку і адпраўлялася шукаць сабутэльнікаў.

У студзені 2001 года сын сказаў: «Мама, я сыходжу ў войска. Рабі, што хочаш, толькі не пі». Яна сабралася з сіламі, тыдзень пратрымалася цвярозай, праводзіла сына службы. А потым — гэты дзень яна лічыць пачаткам новага жыцця — сабрала рэчы і папрасіла мужа адвезці яе ў РНПЦ псіхічнага здароўя.

ВЫСКАЧЫЦЬ З ПАШЧЫ КРАКАДЗІЛА

— Калі мяне прымалі ў аддзяленні, я спытала ўрача: «Вы дума-

еце, я алкагалічка?» — «Я не думаю, а ведаю», — пачула ў адказ. Гэта быў момант ісціны, — успамінае Дзіна. — Я ўсвядоміла: у мяне невылечная хвароба, мне падалося, што я асуджаная». Але мне пашанцавала. Мяне не хатнялі медыкі. А яшчэ ў цэнтр прыйшлі валанцёры набіраць жанчын, якія пакутуюць на алкагалізм, каб паўдзельнічаць у праграме «Дай руку, сястра». Каля года наведвала псіхатэрапеўтычную групу, хадзіла на сустрэчы АА (ананімных алкаголікаў. — В. П.). І патроху стала здаравець. Калега кажа, што я «выскачыла з пашчы кракадзіла».

Паўтара першых года аказаліся для Дзіны вельмі цяжкімі. Але яна трывала. Сама занялася валанцёрствам, паступіла ў БДПУ імя М. Танка, каб вывучаць псіхалогію. Пасля трох гадоў цвярозасці, адчуўшы ўпэўненасць, парвала і з нікацінай залежнасцю. Сёння Дзіна Іванаўна пераканана: любы чалавек можа выйграць барацьбу за сябе, трэба толькі вельмі захацець.

— Людзі перастаюць піць не таму, што баяцца смерці, а таму, што яны любяць жыццё, родных, свабоду, — упэўнена Дзіна. — Яны хочуць вярнуць шчасце, якое страцілі з-за згубнай звычкі. У мяне была велізарная матывацыя. Я разумела: калі пры сваёй цяжкай спадчыннасці я не спынюся, будзе піць і мой сын. Спраўлюся я, і Алег абярэ цвярозасць. У самыя цяжкія моманты казалася: «Піць ты не будзеш, лепш памрэш». А аднойчы сын нават прызнаўся: «Мама, калі б не ты, не твой прыклад пераадолення, я б у жыцці нічога не дамогся». Гэта стала для мяне самай вялікай узнагародай.

...Часам Дзіне Іванаўне сніцца, што ёй працягваюць бутэльку, яна налівае спіртное ў шклянку і пачынае піць. Ад такіх кашмараў яна прачынаецца ў халодным поце, падймаецца і глыбока дыхае. Прыходзячы ў сябе, разумее: гэта проста сон. А насамрэч у яе ўсё добра.

Ёсць муж, ёсць выдатны сінрэжысёр. Ёй падабаецца, як яна выглядае. Яна задаволеная сваёй работай, тым, што можа падарожнічаць, будаваць планы, марыць. Яна ўсё гэта заслужыла. Захацела і дастукалася да нябёсаў. І яе пачулі!

Вольга ПАКЛОНСКАЯ.

Па этычных меркаваннях імя гераіні зменена.

КАЛІ СУТЫКНЕННЯ НЕ ПАЗБЕГНУЦЬ

Кожны чалавек час ад часу аказваецца ў канфліктнай сітуацыі. Бывае, што ад яе канца можа залежаць будучыня як аднаго, так і некалькіх апанентаў. Пра тое, як варты дзейнічаць у спрэчцы, нам расказала Наталля РАДНЁНАК — псіхолаг, экзістэнцыяльны тэрапеўт.

Калі канфлікт усё ж здарыўся, варты разна разумець, з кім выдзецца спрэчка. У дадзенай сітуацыі сапернік можа быць упэўнены або няўпэўнены. У першым выпадку гэта шматслоўны чалавек, які не пазбягае высвятлення адносін, у другім — той, хто не раскрывае ўласных мэт, але пры гэтым можа ўпарта настойваць на сваім, хаваючы пад «прынцыповасцю» слабасць.

Псіхолаг распаўяла пра тое, якіх правілаў неабходна прытрымлівацца падчас канфлікту.

— Самае першае і найлепшае, што можа зрабіць чалавек для спакойнага вырашэння, — адключыць эмоцыі і ўключыць розум. Тут добра дапамагае пытанне «для чаго я

гэта раблю?». Варта выразна абазначыць для сябе, а таксама прыкладна агучыць іншаму мэту сутыкнення. Вельмі важна не дапусціць, каб эмоцыі бралі верх.

Акрамя таго, пры вырашэнні канфлікту неабходна выконваць шэраг іншых правілаў. Па-першае, не варта адразу аспрэчваць меркаванне, якое не супадае з вашым, капіраваць тон, рэзкасць і агрэсіўнасць правакатара ці адказваць на атаку тым жа.

Па-другое, важна праяўляць увагу да суразмоўніка, памяркоўнасць да яго асаблівасцяў. Не варта перарываць чалавека, калі ён агучвае тое, што вам ужо вядома. Замест гэтага найлепшым дзеяннем будзе прамы паўтор, інтэрпрэтацыя або абагульненне пачутага — такім чынам апанент зразумее, што яго словы дайшлі да супрацьлеглага боку.

Па-трэцяе, у момант, калі сапернік завершыць выказванне, неабходна спакойна агучыць думку пра тое, што яго пазіцыя «вельмі цікавая і яе можна было б прыняць».

Па-чацвёртае, важна пазбягаць сутыкненняў асабістага характару. Не варта прымаць ненарматыўную лексіку і абразы на свой кошт. Трэба разглядаць апанента такім, якім ён сябе паказвае, не спрабаваць заклікаць да захавання прыстойнасці.

Па-пятае, неабходна гаварыць з суразмоўнікам на зразумелай яму мове, пазбягаючы слоў-паразітаў. Не дэманстраваць сваю інтэлектуальную перавагу.

У дапаўненне да гэтага, у канфлікце не трэба спяшацца са зваротнай рэакцыяй, лепш за ўсё вытрымліваць невялікія паўзы. Мэтазгодна казаць суразмоўніку пра свае пачуцці і эмоцыі, выкліканыя яго словамі. Таксама важна пазбягаць закрытых поз (напрыклад, не складаць рукі на грудзях), не глядзець апаненту прамі ў вочы — гэтае дзеянне можа выклікаць агрэсію.

— Канфлікт — гэта не дрэнна і не добра. Ён проста быў, ёсць і будзе. Усе людзі розныя, іх каштоўнасці таксама, у кожнага ёсць права не згаджацца. І гэта трэба пры-

Нават канфлікт можа быць... карысны

няць. Таму сутыкненняў не варта баяцца і пазбягаць.

Наталля расказвае, што канфлікт у любым выпадку непазбежны, і неабходна навучыцца здабываць з яго карысць.

— Калі мы з чымсьці нязгодныя, мы сябе абмяжоўваем. Канфлікт дае выдатны шанец паглядзець на сітуацыю з розных бакоў, «пачуць», разгледзець свае каштоўнасці і каштоўнасці іншага. Разбіраючы спрэчныя сітуацыі, мы маем шмат магчымасцяў: акрэсліць сваю пазіцыю, даведацца межы іншага, умацаваць веру ў нешта, змяніць свае каштоўнасці, аб'яднацца і гэтак далей.

Па словах псіхолага, галоўнае — памятаць мэту і не забываць пра максімальную павагу да апанента.

— У любым канфлікце мы ўсведамляем і прымаем уласныя змены і змены іншага, — тлумачыць Наталля.

Лізавета МАЛЬЧУК,
студэнтка III курса факультэта
журналістыкі БДУ.