

Когда родители пьют.

Если отец или мать пьют – это тяжело. Очень тяжело. Это несомненно влияет на вашу жизнь. Возможно, вы не любите говорить об этом. Возможно, вам хотелось бы, чтобы никто не знал, что происходит в вашем доме. Конечно, вам стыдно, если ваши друзья увидят мать или отца пьяным.

Когда родитель трезвый с ним, кажется, можно разговаривать, но когда он напивается, вы его ненавидите. Это вполне естественно. К своим годам вы, вероятно, уже научились не замечать его или ее выходки, не слышать крик и ругань, не попадаться под «горячую» руку и т. д. и т. п. Вы научились не переживать? Вряд ли это возможно.

Что происходит с вашим отцом или матерью на протяжении многих лет? Он или она больны. Алкоголизм - это не позор, а *болезнь!* И, к сожалению, эта болезнь неизлечима. Это значит, что человек, который стал алкоголиком, останется им на всю жизнь. Однако у него остается выбор, он может быть *пьющим алкоголиком* или *трезвым алкоголиком*.

Что значит быть алкоголиком? Это значит не уметь контролировать количество потребляемого алкоголя, не уметь остановиться, не уметь оставлять спиртное недопитым; испытывать непреодолимое влечение к алкоголю на физиологическом, но большей частью на психологическом уровне; испытывать удовлетворение и быть довольным собой и окружающими только будучи нетрезвым. Человеку *жизненно необходимо* чувствовать, что есть что-то хорошее в мире и что он сам не плох, и счастье возможно. Алкоголик же отличается тем, что может ощущать нечто подобное, только в состоянии опьянения.

Конечно, человек не рождается алкоголиком, но в его силах стать им. Каждому человеку нужен свой срок систематического употребления спиртных напитков (*в том числе и пива*), чтобы сформировалась алкогольная зависимость или алкоголизм. Для кого-то этот период очень короткий буквально несколько месяцев, для кого-то он растягивается до нескольких лет. Это зависит от того, на сколько склонен к этому заболеванию конкретный человек.

К сожалению, в нашей культуре не то что нейтрально, а даже благожелательно относятся к спиртным напиткам. Поэтому люди не ищут других способов повеселиться и расслабиться. Выбор изначально предопределен культурными стереотипами. Принято расслабляться с пивом, а веселиться с водкой.

Так постепенно человек становится алкоголиком. Но, несмотря на то что, незаметно превратившись в алкоголика, человек останется им на всю жизнь, все-таки, у него *всегда* есть возможность прекратить пить и стать трезвым алкоголиком. Это возможно только после того, как он признается себе в своем алкоголизме, признает себя больным, признает себя бессильным против спиртного, *назовет себя алкоголиком*. Пьющим людям всегда кажется, что только небольшое усилие воли и они смогут не пить. Это не правда. Им кажется, что есть другие, которые пали гораздо ниже и вот они действительно алкоголики, а я нет. Это тоже неправда. Им кажется, что

«вот закодируюсь и все само собой станет у меня хорошо». И это, к сожалению, тоже неправда.

Назвав себя алкоголиком, человек понимает, что он болен неизлечимой болезнью, но в его силах *приспособиться к ней*. Это значит не пить никогда и ничего спиртного! И это требует большого желания и вложения многих сил. Ведь нужно научиться чувствовать себя хорошо и без алкоголя и это сложно. Очень сложно. На это уходят годы. Годы работы над собой с помощью других трезвых алкоголиков, которые прошли этим путем. На сегодняшний день это единственный выход.

Что же делать вам?

Вы можете сделать многое для себя и также для своего отца или матери.

- Прежде всего, признайте сами, что ваш родитель болен.
- Попробуйте понять, что выбрать трезвость может только он сам. Ни вы, ни кто бы то ни было другой не может сделать из пьющего алкоголика трезвого. Это только *его выбор!*
- Постарайтесь также понять, что вы бессильны изменить жизнь родителя. Вы можете жить собственной жизнью. Вы можете строить ее такой, какой вам хочется, чтобы она была. Вы можете позволить себе идти своей дорогой, и позволить родителю идти своей. Вы ни в чем не виноваты.
- Вы можете не бояться стать алкоголиком. Если вы этого не хотите, этого не случится.
- Вы можете позволить себе чувствовать злость и обиду. Вы можете попытаться рассказать о ваших чувствах вашему пьющему родителю. Это поможет ему взглянуть на ситуацию глазами его ребенка.
- Вы можете искать поддержку и обсуждать свои переживания с родителем, который не пьет.
- Вы можете обратиться к психологу, чтобы избавиться от мешающих переживаний и мыслей.
- Вы можете помнить, что вы не один или одна столкнулись с алкоголизмом родителей. Многие дети переживают подобное.
- Вы можете помнить, что все люди имеют возможность сделать свою жизнь счастливой и вы не исключение