

**Петър Василев**

## **UNDERGROUND ПЪТЕПИС**

Преди три години бях за няколко месеца модератор на един клуб в сайта по психология на софийския университет, който нарекохме на майтап със създателите на сайта “Underground психология”. Беше ни любопитно какво ще излезе. Е, излезе, но тъй като не съм от хората, които могат да вършат задълбочено повече от две неща едновременно, накрая помолих да затворим клуба, за да не изпортим нещата.

Та през миналата година в Полша, наред с обучението ми за консултант по зависимости и алкохолизъм във Варшава, и с индивидуалния ми стаж в психотерапевтичния център за лечение на алкохолизъм по модела „Минесота” в Розвадов, Сталова воля, имах възможност да направя и една друга обиколка, за която ми се струва редно да разкажа. Докато преминавах през различни като замисъл клубове на алкохолици във Варшава, затворнически групи на алкохолици, възстановяващи се по специфична програма (“Атлантис”), домове за бездомни алкохолици, терапевтични центрове за алкохолици, тая дума *underground* не ми излизаше от ума. В крайна сметка бях един от малцината, който имаше шанс да откряне вратата към една невидима и недотам весела страна от живота. Единственото оправдание за подобен разказ е ценният опит и надеждата за промяна, която беше предизвикала съществуването на такава мрежа от структури, опитващи се да се преборят с проблема. Иначе като самоцел написаното нямаше да си струва – не си падам по Бъроуз, нито по Ървин Уелш, макар и да харесвам “Трейнспотинг”. Парадоксът беше, че изписах първите 4-5 страници в парка Лаженки във Варшава, на една пейка край островния дворец, докато наоколо сред пауни и гълъби се оттичаше празничната част от живота. Но така се случват нещата понякога.

По-късно в течение на една година много от възгледите ми, които касаят пряко съдържанието на пътеписа, се промениха и еволюираха, вследствие на

това, че продължих интензивно да проучвам проблемите на алкохолизма и начина, по който се провежда лечението му по света - предимно в англоезичния свят. Проучих внимателно и историята на „Анонимни Алкохолици” и за разлика отпреди, когато бях техен почитател, сега вече не бях очарован. Тези, които са прочели статията ми за историята на „Анонимни Алкохолици” вероятно вече са разбрали защо.

Така или иначе Полша има свои традиции в това отношение, със сигурност много по-добри, отколкото в България. А написаното считам за ценен документ от пребиваването си там и коректността изискваше да го оставя в първоначалния вид, без да променям нищо. Въпреки че много от съдържанието му влиза в явно противоречие с много от сегашните ми възгледи. Но както се казва, всеки човек има правото да се променя. И в това е смисълът на един психотерапевтичен процес и на истински здравото съществуване.

Благодаря на психотерапевтката Анна Швед за грижливо нанесените корекции към първия вариант, които използвах в тази редакция вече като неделима част от текста.

### **“Нововиейска” и “Петра”**

По време на обиколката си имах ангел-хранител, който преди това често ме навестяваше месеци наред около полунощ, за да ми подсказва по нещо за мозайката от места, около която щеше да премине това пътуване. А после присъствието му – къде видимо, къде не – ставаше причина да се отворят всички врати пред мен. Никой не ме питаше лично наркоман ли съм, алкохолик ли съм или съм таен агент-терапевт, решил подло да обърква мозъците на възстановяващите се алкохолици.

Пътуването започна от психиатричната болница “Нововиейска” във Варшава, където в една от залите работи голяма група на АА – така е почти във всяка болница там. Новото и любопитното за мен беше, че това е спикерска сбирка – нещо, което вероятно за повечето от посещаващите АА сбирки е познато, но все пак ще се спра накратко и на този момент. Спикерската сбирка е открита сбирка на АА, тук ролята на водещ се поверява на човек, който има зад

гърба си няколко години трезвост, а той от своя страна разказва за годините си на алкохолизъм, после за първите опити да се измъкне, за провалите и успехите си, за трудностите, за рецидивите и за това как пази своята трезвост – изобщо една безценна гледна точка, свързана с автентични и достоверни преживявания, както и личен пример за пътя, по който човек може да се измъкне и да направи такъв успешен обрат в живота си. На тия сбирки не се работи по стъпките, не се цитират пасажи, не се чете нищо.

Залата беше голяма за моите представи за АА помещение. Присъстваха около стотина души, хора на всякаква възраст – от 18 до 80 години. Някои от тях по-късно щях да срещна и другаде. Бяха насядали като за театрално представление, имаше и правостоящи. Изобщо всякакъв народ, от тях с клошарски вид да бяха най-много двама-трима, останалите бяха облечени като за празник, дрехите на някои издаваха заможен вид. Имаше щандове с изложени книги и дипляни, свързани с АА. Една такава приветлива и празнична атмосфера. Отначало водещият попита има ли хора, присъстващи за първи път на сбирка и когато двама души вдигнаха ръка, ги запита отново имат ли проблеми с алкохола и искат ли да престанат да пият. Отговориха утвърдително и всички им изръкопляскаха – всъщност това е и най-предпочитаният начин в братството на АА за изразяване на отношение по време на сбирки.

Спомням си, че спикерът се казваше Томаш. Беше млад, едър мъж, малко над тридесетте – навярно в определяне на авторитета за участие в подобни събития възрастта нямаше особено значение. Беше видимо притеснен, явно го познаваха всички, но вероятно за първи път се озоваваше в подобна роля. Говори дълго, поне час, на моменти спираше и мускулчетата под очите му потрепваха, не успяваше да преодолее вълнението си от разказа. Никой не го прекъсна нито веднъж, докато пресъздаваше драмата си. Както споменах, аз пък си имах ангел-хранител, така че не беше трудно да схвана същността. Разказваше за бавното си и неумолимо свличане надолу, за смяната на множество работи, докато накрая се озовал съвсем на улицата. Последвали години на клошарство, живеел и спял по улиците и ровел по кофите за боклук,

за да се изхранва. Направил няколко неуспешни опита да изплува – 6 пъти за няколко години му зашивали есперал в гърба, на седмия път разбрал, че няма особена полза и го махнал. Вече знаел, че това не му решава проблема, но пък още не можел да разбере какво пък би могло да му го реши. Първият му сблъсък със смъртта бил, когато видял свой приятел да умира пред очите му след запой. Тогава се уплашил истински и предусетил, че го чака подобна гибел. Започнали първите посещения на митинги (сбирки) на АА и бавното изплуване в рамките на две години. От време на време гласът му потрепваше и той правеше дълги паузи, явно все още преживяваше спомените си. Когато приключи, започнаха изказвания, но пак така – без никой да прекъсва никого. Представям си какво надприказване би паднало при подобно стълпотворение в България. Изобщо навсякъде ми направи впечатление тази форма на комуникация, при която хората се изслушват, без да се прекъсват.

Удивително беше другото. Никой тук не беше дошъл на театър, представление или спектакъл (аз дори се съмнявам, дали всички бяха алкохолици), това не беше представление, не беше среща с виден творец, всички бяха там, за да изслушат монолога на един алкохолик - явно житейските му перипетии бяха по-вълнуващи от каквато и да била драматургия, защото накрая дълго му ръкопляскаха.

По-нататък два дни по-късно пътят ни премина през “Петра”, в централната част на Варшава. “Петра” е някакъв здравен център, изграден за психотерапия на алкохолици, там се провеждат сбирки и на АА - тая, която посетихме, започна в 9.30 часа сутринта. В Полша има няколко указателя на АА групите – коя в колко часа се събира, на какъв адрес и на какъв телефон отговаря. На мен ми подариха един за Варшава. Човек може да отиде на сбирка и през нощта, ако е решил. Спомням си как преди 3 месеца Анна Швед настоятелно искаше за “Арка” адресите и часовете за сбирки в отделните градове с аргумента, човек ако дойде от друг град, да има информация къде да отиде на сбирка. При което аз лично зяпнах от изненада, като знам колко трудно е да се съберат заедно и тия 4-5 души, с които работим. Но такава е разликата в културните традиции. В Полша няма град с 5-6 000 души население, в който да няма група на АА.

Например Розвадов е едно унило градче с 4 000 души (дори не знам дали е град), през което ако тръгнеш, след 5 минути си на полето, такива ги има из Добруджа и Лудогорието у нас колкото щеш. Но въпреки това имат от 12 години група на АА, която се събира 2 пъти седмично.

В „Петра” ме придружаваше Каша, която превеждаше от полски на руски или английски – според вдъхновението ни. Каша е украинка на 23 години, студентка е по психология във Варшава и олицетворява най-красивата и нежна страна на Украйна. Баща и е психиатър, ако не се лъжа, в Житомир. С много усилия успял да създаде в болницата, където работел, група на алкохолно зависими, която заробила успешно по програмата “Минесота”. Само че шефът на болницата бил също алкохолик, но от лошите, и положил огромни усилия да разруши групата. Накрая естествено успял – почти няма алкохолик, чиито разрушителни пориви да не се увенчават с успех. После някак за наказание с шефа на болницата станало нещо – умрял след запой или нещо подобно, ще излъжа, ако демонстрирам сигурност - и сега бащата на Каша прави опити да сформира нова група.

В “Петра” сбирки се провеждат три пъти дневно, не си спомням всеки ден ли беше или два-три пъти седмично. Има една сутрешна, една следобедна и една вечерна сбирка. Спирам се на този момент, защото “Петра”, както споменах, е и дневен център за алкохолици, в който се провежда и психотерапевтичен курс за алкохолици. Работи се 8 седмици по програмата “Минесота”. Вратата за групов психотерапия е в съседство с вратата, където се провеждат сбирки на АА, дори част от хората, които са се решили на терапия, посещават и сбирки на АА, и това не впечатлява никого. Липсва нашенското противопоставяне, зад което освен незнание няма нищо друго, на привърженици на АА и привърженици на психотерапевтичния подход. Самата програма “Минесота” е изградена и усъвършенствана на базата на програмата “12 стъпки – 12 традиции”, както преди това “12 & 12” пък е изградена въз основа на принципите на Оксфордското движение, Ордена на тамплиерите и бихейвиористичните терапевтични подходи в американската психология от 30-те години. Дори “Минесота”, която е стандартизирана програма, одобрена от

Държавната агенция за решаване на алкохолните проблеми, задължава изучаването на първите три стъпки от “12 & 12”, а работата се води обикновено от психотерапевт-алкохолик.

В Полша правят успешни опити да приспособят “Минесота” към по-европеизирани стандарти. “Петра” е едно от местата за това. Но за да функционират центрове като “Петра” с такъв успех (20 % от преминалите осемседмичния курс успяват да запазят своята трезвост и след година) или пък за да има толкова много групи, работещи в рамките на АА, огромна роля има и държавата. У нас държавата кажи-речи е абдикирала от проблема, всичко започва и свършва май с детокса, докато в Полша се усеща явно законодателната помощ. Например стойността на осемседмичната психотерапия за един пациент в “Петра” е към 500 \$ месечно – като всяка терапия и тая е платена. И цялата сума се поема от техния Народен фонд на здравето, стига да е налице диагнозата “алкохолизъм” и болният да си е плащал осигуровките редовно. Което, честно казано, ме замисли, щото кой тук би отделил подобна сума месечно за лечение на алкохолик!

В “Петра” се опитват да хванат бика за рогата - пациентите се учат на много неща през тия динамични седмици. Учат се да разпознават симптомите, предшестващи пропиването, особеностите на магическото мислене и типичните за алкохолизма психологични защити. Учат се да отказват на покани /в игрови ситуации/, учат се на асертивно поведение, върши се огромна работа над чувствата и емоциите, изписват се дълги страници анализи на провалената част от живота, помага се на болния да влезе в по-задълбочена връзка със самия себе си, както и да интегрира по-добре тъмната част на своето Аз. Единствените лекарства, използвани в “Петра”, както спомена веднъж на майтап Виктор Ошатински, са салфетката и носната кърпичка.

Последните седмици се отделят на създаването на успешен екзистенциален проект, който постепенно болният се опитва да осъществява, още преди да е приключил с психотерапията. Прави впечатление и това, че процесът на работа се планира индивидуално – с оглед на разликата между алкохолиците. Например за един животът няма смисъл, защото е загубил всичко, а друг –

както се казва в стъпка първа на „12 & 12” – е успял да запази семейството си и двете коли в гаража. Как да се намерят допирните точки между двамата в групата, след като всеки има нужда от различен тип надежда?

После се поддържа обратна връзка с пациентите, преминали курса на терапията. Впрочем аз лично се запознах с една българка, която беше изкарала целия курс на “Минесота”, все още водеше някаква поддържаща терапия в “Петра” и същевременно посещаваше сбирки на АА. Надявам се един ден да преведе част записките си от психотерапията в “Петра”, тъй като биха представлявали голям интерес.

На самата група ми направи впечатление, че има участници, които не се представят с традиционното “Аз съм алкохолик”, някои започваха с “Аз съм еди кой си и имам алкохолен проблем”, други преминаваха директно към изказвания, имаше и двама души, които се представиха като наркомани. Самата сбирка протече много стегнато и подредено, без излишни приказки . Накрая на входа се сблъскахме с руса, млада жена, която ми се стори позната.

- So, did you like it the speaker meeting yesterday? – запита усмихнато.

Спомних си, че седеше на първия ред в “Нововийска” предната вечер - може би беше разбрала, че съм чужденец. По-късно се засякохме и в колоритния клуб MGB, който преобръща всички представи за едно АА общество.

### **MGB клуб**

MGB клуб (полския Mawik G Baron Klub) е в пълния смисъл на думата underground пространство. Намира се също в централната част на Варшава. Уникално е като замисъл, като интериор и като функциониране. Наричат си го клуб на абстинента (т.е. на въздържателя), макар че няма нищо общо с нашите въздържателни дружества, където млади активистки поднасяха локум на клечки и швепс, за да борят алкохола. Създаден е преди няколко години с доброволни дарения от алкохолици – Я. Кубяк, една от терапевтките на

семинара, се пошегува, че най-важното място, тоалетната, била изградена с нейни средства. Значи, това е една приземна пещера в жилищен блок, до която ни допуснаха след много дълго звънене, вътре са три помещения, при влизането те посреща атмосферата на 60-те години, свързана с хипи-поколението и рок музиката – концертни подиуми, висящи като за дискотека или за рок-концерт прожектори от тавана, стени окичени със стари грамофонни плочи, акустични китари в ъглите, тонколони навсякъде, провесени от тавана и по стените CD-та - сякаш очакваш всеки момент отнякъде да се стовари звука от побеснялата китара на някой рок-динозавър. Търсили са подобен артистичен ефект, може би защото най-вече поколението между 40-50 годишна възраст е участвало в създаването на клуба. Всъщност и символът на MGB е малко динозавърски : една огромна, жива игуана, около метър и половина, която се подвизава в нещо като грамаден аквариум – не знам дали метафората не е в “опитомяващия се динозавър”, какъвто до голяма степен представлява всеки алкохолик, заел се с работата по “12 & 12”. Цялата стена на една от заличките е заета с изложба на камили - стъклени камили, дървени камили, керамични камили, метални камили, камили от плат. (За АА камилата олицетворява трезвеността със способността си да издържа дълго, без да пие.) Другата стена е запълнена с колекция от дискове, грамофонни плочи и видеокасети с филми, свързани с алкохолизма. На трета стена висят огромни снимки като в нашите ирландски пъбове напоследък – на Бил и Боб, на видни личности в полското общество, свързани с АА, на известни артисти и музиканти, преминали през АА - Ерик Клептън, Пол Хийтън, Рик Уейкман – дори споменаха, че последният правил преди години малък клавирен концерт там специално за привържениците на АА във Варшава.

Продават се дискове на артисти, преминали през АА, фланелки на АА, плакати на АА, чаши за кафе с преамбюлите към стъпките и традициите, медальони, книги – изобщо отвсякъде те сграбчва някаква своеобразна АА култура, в измеренията на която явно живеят почитателите на MGB. По време на митинг кафето и безалкохолното са безплатни, но по време на вечерна проява всичко се плаща.

Всъщност по време на семинара във Варшава срещнахме доста от създателите на тая АА култура, може би най-колоритна беше срещата с един сладур, Кшищоф Довгирд, журналист, сам той алкохолик с 12 години трезвост, който води специално предаване за алкохолици в неделя вечерта по някаква музикална радиостанция – интернет адресът и е [www.antiradio.pl](http://www.antiradio.pl) Един такъв, с татарски вид, бръсната глава и големи мустаци. По време на предаването си Кшищоф не дава съвети, не води никого за ръчичка, не утешава, дори понякога е преднамерено жесток. Оплаква му се някаква съпруга, например, че мъжът и е избил два зъба пиян. “Още колко имаш?” – попитал я. Тя му каза. “Е, щом са 27 няма що да се оплакваш, имаш време, докато ти ги избие всичките.” Посланието е сурово, но точно: ти си съзависима и ако не предприемеш нещо, няма кой да го направи заради тебе и ще продължиш да страдаш. Или пък се обажда някой алкохолик: “Искам да спра, ама току що ми подариха бутилка студено уиски”. “Бързо го пий – посъветвал го Кшищоф, - иначе ще се стопли и ще стане кофти на вкус.” Единственият съвет, който Кшищоф повтаря при всяка молба за помощ от слушатели, е: "Иди на митинг!".



*MGB клуб. Едно от артистичните места във Варшава, където хора с алкохолен проблем се забавляват, доказвайки, че това е възможно и без алкохол.*



MGB не е клуб на АА, той е създаден като средище на трезвеещи алкохолици от привърженици и членове на АА, но вече на друг принцип, с юридическа регистрация, с възможности за извличане на малки печалби, които да покриват основните разходи – по наем, ток и различни артистични прояви.

Там се организират по две сбирки на АА дневно, но същевременно се организират концерти, правят се представяния на книги на непиещи алкохолици, изложби на алкохолици-художници, танцови забави всяка събота, на тях не се сервира алкохол, а хората отиват семейно с децата си, прожектират се филми, имат самодейна театрална труппа с алкохолици и пр. Изобщо едно артистично място, което създава чувство за принадлежност сред вече непиещата общност и е добър начин да се завързват контакти, а ако човек желае, и да пообогати с някое преживяване духовния си живот. Най-важното е, че хората осъзнават, че могат да се веселят и да им е интересно, без да пият.

В МГВ бяхме с цялата руска група, която участва в семинара за консултанти. Имаше представители кажи-речи на една трета от земното кълбо, които разглеждаха навсякъде замаяни, а после дълго снимаха. Накрая решиха да направят открита сбирка заедно с няколко поляци, които се оказаха там в тоя ранен час (около 9 ч. сутринта). Беше много странна тая сбирка – от лявата ми страна седеше полуостров Камчатка, от дясната ми страна Монголия, а срещу мен бяха Грузия и Армения. Невероятно е като изживяване за общност. Имаше един колоритен симпатяга от Хабаровск, педагог по образование, чийто спомен за начина му на влизане в запой, разказан с огромно чувство за хумор, шашна всички:

- Та значи – разправяше Валера. – Аз съм човек на реда. Наближава при нас празник, и както е редно, значи наближава и запой. И аз съм човек като всички, уважавам запоите, значи и сам аз ще се запия, щото така е редно и така правят всички. И тъй като съм човек на реда, проверявам предварително всичко и си слагам в ред живота, за да няма после фалове. Щото като се запия, кой ще ми сложи живота в ред? Отивам и си плащам тока, след това водата, почиствам и подреждам навсякъде комуналката, изпращам сина при бабушката - рано му е още да гледа как се запивам. После поправам, ако има нещо развалено – котлон, телевизор, телефон или прахосмукачка, паркирам колата и източвам бензина, за да не се пребия, давам половината от заплатата на жена ми, после изчислявам колко водка и колко бира ще ми трябва за запоя, приготвям си и разсолъ, обаждам се в службата и на близките, да им съобща да не ме търсят,

щото ще съм извън града. Връщам си заема и тогава, когато вече всичко е наред, започвам...

Последната вечер преди заминаването в МГВ организираха някакъв купон с танци в чест на приключването на семинара, но аз не успях да отида. После разбрах от руснаците, че са прекарали страхотно – било пълно с народ, имало конферансие, програма, смях и настроение докъм полунощ.

### **Монар**

Ако в “Петра” и в психотерапевтичния център за алкохолици на Ева Войдилло в Розвадов, за който по-нататък ще разкажа, проличава ясно ангажираността на държавата с решаването поне на част от проблематиката, свързана с алкохолизма, то в “Монар” историята е друга. “Монар” е полска неправителствена организация, разполагаща с редица центрове за лечение на бездомни алкохолици и хора със зависимости. Финансира се изцяло от неправителствени сектори - проекти и програми, както полски, така и по линия на европейската общност; или пък от частни организации и дарения на частни лица. Всъщност в Полша има законова възможност за подобно финансиране, тъй като много от организациите, занимаващи се с подобна дейност, в това число и “Монар” са със статут на “обществено-полезни”. Общността се занимава предимно със социална реадaptация на наркомани, алкохолици и други зависими. Подобен център за бездомни алкохолици от веригата “Монар” е изграден и в периферията на Варшава. Един ден отидохме там с Каша и Анджей Майхер. Анджей е психотерапевт, сам той е алкохолик, който не пие повече от 16 години. Изобщо, прави впечатление, че тук повечето от психотерапевтите и консултантите, занимаващи се с групи на алкохолици, сами са алкохолици с по много години трезвост. Това е изискване и на програмата “Минесота”.

Първото, което ме впечатли в “Монар”, беше очовеченият вид на комплекса и чувството за домашен уют. Нямахме го подтискащото усещане за решетки, изоставеност, изолация, и високи стени, откъдето трудно можеш да се измъкнеш. На няколко пейки бяха насядали част от обитателите, които се

взираха в нас любопитно. Нямаха вид на клошари или западнали и занемарени физически и социално хора, после разбрах, че там им раздават и дрехи. Наоколо имаше четири едноетажни постройките с червени покриви, те повече приличаха на кокетни селски къщи, отколкото на приют – вероятно под влияние на Дикенс и Зола винаги съм си представял приюта като мрачно и мизерно място, където е някак несправедливо да се озове човек. Е, в “Монар” нямах такова чувство. Центърът приличаше повече на дом, споменах, че в него имаше нещо приветливо и домошарско. Отпред имаше малка градинка с току що цъфнали дръвчета, пясъчни алеи и езерце, над което се извисяваше статуя на Дева Мария с разперени ръце – някакво миникопие на огромната статуя над Мексико Сити. Имаше и голяма петогълна оранжерия, с много саксии с цветя, които все още не бяха изкарани навън. Стаите бяха семпло обзаведени, с по две и три легла. Залите за групов психотерапия бяха също две или три.

Спомням си оная представа за Южна Каролина от 80-те години, която оставяше описанието на Ошатински от книгата му “Грях или болест” - зимуващите навън бездомни алкохолици, дошли на по-топло от северните щати, супата раздавана им от Армията на спасението, търкалящите се по земята празни бутилки и купчините кутии от бира по плажовете на Лос Анжелис, мръсотията. Това е обратната страна на монетата и един от важните въпроси е какво прави възможен такъв огромен скок, докъде се точно достигат границите на вътрешната способност за съчувствие, която да трансформира разрухата в нещо градивно. Само че ще оставя тия разсъждения висящи, тъй като не са ми цел.

Споделих за усещането за уют и домашна атмосфера с мъжа, който ни развеждаше, беше поредният терапевт-алкохолик, казваше се Хениек и не пиеше вече от около 20 години. Говореше бързо, така че не успях да проследя в цялост монолога му.

- Да – кимна сериозно. – За много от алкохолиците тук това е първият истински дом в живота. И когато излязат, вече имат критерий какво трябва да представлява един истински дом. Някои правят опити да го изградят. Много от

тях не са имали никога през живота си дом, а само места за живеене. Други са били дълго по затворите и са забравили значението на думата...



*Центъра за бездомни алкохолици „Монар“ край Варшава. Място, изпълнено с домашен уют и спокойствие.*

Докато говорехме, наблюдавах през прозореца обитателите, някои от тях разговаряха, други бяха заети с работа по двора, а трети преглеждаха някакви записки.

И тук ще спомена мимоходом един друг един интересен въпрос: за целесъобразността на трудовата терапия, която се практикува в България в много от психиатричните болници и комуните. Има ли изобщо такова животно и струва ли си напразно да се хаби енергията на болните, чиято главна цел в терапевтичния процес е да се учат да живеят? Щото едно е да се погрижиш за интериора и екстериора на мястото, където живееш, в рамките на два-три часа, друго е да се блъскаш 6-7 часа. Тогава откъде сили и енергия за учене, за самоанализ, за писане и изобщо за интравертиране в дълбочина навътре в себе си? По време на групова терапия един уморен от работа човек със скапала се психика най-вероятно ще заспи или ще гледа тъпо в краката си, докато чака да минат досадните два часа. На много места в полските центрове този проблем са го решили в полза на психотерапията. Труд да, но доколкото е необходимо да се поддържа хигиената, градината и дома. Останалото време е за работа върху себе си, щото една истинска терапия се живее, ако приключва с излизането от стаята, значи резултатът ще е половинчат или никакъв.

В центъра на “Монар” работят няколко души щатни психотерапевти-алкохолици, които водят групова, а когато се наложи, и индивидуална психотерапия. Работи се по “Минесота”. Още една специфична и ценна особеност на програмата е, че дава възможност за занимания и с ниско интелигентни пациенти. Трудни са високо интелигентните, макар че в “Монар” те са рядкост. Доколкото си спомням, в “Монар” престоят е също 8 седмици, като организацията след това прави опити да помогне на преминалите терапията алкохолици да си намерят работа и да се адаптират някак в обществото. Пациенти се приемат веднъж седмично след тридневно проучване и документ за преминат детокс. Всеки от тях си има папка, в която са побрани всичките му записки в процеса на терапията, попълнените въпросници, анамнезата, заключенията и мненията на терапевта за това как върви терапията – седмица по седмица. Забележителното е, че тая папка не може да се отваря от кой да е след излизането на болния. Това може да стане само с прокурорска заповед.

Остава въпросът, какво точно прави възможно пренасочването на пари от частни организации към подобни актове на милосърдие спрямо алкохолиците? Все пак това не е кухня за бедни алкохолици, а общност с големи екипи. Както и шанс за огромен завой в живота (аз лично не обичам тоя израз “ново начало”, щото в уж новото начало по нещо старо все се повтаря). Вероятно пак опираме и до законодателството, но вероятно има и нещо друго, което е свързано със социалното съчувствие към болестта, което у нас е много по-малко..

### **Центърът в Розвадов**

Розвадов и Сталова Воля са съвсем друга тръпка. Там още с пристигането си човек усеща естествената символика на мястото – кръстопът на влакове, кръстопът на съдби и на възможности. Психотерапевтичният център за алкохолици и зависими от хазарта в Розвадов е създаден от Ева Войдилло, намира се точно на гарата, на 280 км. от Варшава, прозорците и стаите са на 30 метра от първия перон, някои от влаковете изобщо не спират тук. Точно срещу

прозореца си дни наред гледах по изгрев един изкаран кой знае кога от употреба син като небето вагон, изглеждащ някак неестествено застинал на фона на прелитащите наоколо композиции. Не вярвам съзнателно да е бил търсен тоя допир с пътищата и посоките, но останах с впечатление, че когато пребиваващите там говорят за съдбата си, са наясно и за това, как вътрешният им кръстопът е олицетворен от външния - от огромната мрежа, кръстосващи се релси. Там е една от най-големите разпределителни гари в Полша.

Не знам дали центърът на Ева Войдилло е медицинско заведение – там, както и в “Петра” не се прави детокс, няма лекари и бели престилки, няма назначавано лечение с психофармакология. Най-вероятно влиза в мрежата на здравните заведения, които получават субсидии от същия фонд на народното здраве, от който и “Петра” Сградата на центъра напомня на малък приветлив хотел, боядисан в различни нюанси на зеленото, с градинка отпред, там пристигнахме с две рускини от Владивосток и Камчатка на индивидуален стаж – т.е. да участваме и видим как на практика се прави терапия по “Минесота”. Тук нямаше ограда, нямаше затворени пространства, навяващи асоциации със санаториум. Престоят на болните от алкохолизъм е 7 седмици, в които се работи много интензивно, те са си оформили и група на АА, която провежда две сбирки седмично в столовата на центъра. Затова следва въпросът, кое е различното?



*Стационарният психотерапевтичен център за зависими в гр. Розвадов, където се използва модела „Минесота”*



*Сбирка на „Анонимни Алкохолици” в терапевтичния център за зависими на Розвадов*

В неорайхианската психотерапия има едно понятие “релационен терен”, който е свързан с честите рецидиви при хранителните психогенни разстройства, които са също форма на зависимост. Релационният терен е почвата, в която е закотвена болестта, от тая почва тя черпи енергия за съществуването си. Олицетворява я семейната среда, социалната структура, впримчила болния, отношенията, бита, работната атмосфера, средата за пиене и пр. Често пъти е необходимо да се изтръгна болният от тази отровена атмосфера, за да се преодолеят първите най-трудните месеци и да получи той възможност на спокойствие, в една по-добронамерена атмосфера да си даде ясно сметка за вредите и ползите, за миналото и за бъдещето. Такова място е центърът на Ева в Розвадов и това е новият момент .

Как обаче се случва всичко? Решава алкохоликът, който има нужда от подобно лечение с откъсване от отровената си житейска атмосфера, да сключи договор със съответния фонд на народното здраве, занася си диагнозата и анамнезата, а ако се нуждае от детокс, прави го другаде, не в Розвадов - там детокс не се прави. От фонда преценяват дали си е плащал осигуровките, и ако да - ОК, заминаваш на седемседмична терапия в Розвадов, където живееш, работиш върху себе си, работиш в терапевтична група, работиш с терапевт индивидуално, работиш и в рамките на АА група.

Значи пак опираме до по-добро здравно законодателство, но за това вече писах. Разбира се, че терапията и престоят и тук също са платени. И сумата е огромна за нашите критерии – 1500 \$ месечно. 1500 \$ месечно отпуснати за лечение на алкохолик! При 49 дни това са повече от 2300 \$. Нещо непонятно за нашите представи. Но там, доколкото разбрах, добре е решен въпросът с акцизите от продажбата на алкохол – парите от тях се вливат в съответната общинска хазна, където се произвежда алкохол и общината вече ги разпределя изцяло както за нуждите на профилактиката срещу алкохола и за лечение на алкохолици, така и за финансирането на подобни центрове.

На гарата в Розвадов ни посрещна Йозеф Списацки, един такъв, подобен малко на Румцайс, много готин, с някаква каучукува подвижност, преливащ от вицове и хумор във всеки един момент. С Йозек се разбираме на руски, и той е

психотерапевт алкохолик, не пие от 16 години. И тъй като обичал усамотението и природата, решил да си направи усамотена къща на едно романтично място, без да си даде сметка, че романтиката е по-скоро естетическа категория и е безкрайно разочароващо понякога да я живееш. Та до къщата на Йозек се стига през река Сан, където ферибот пренася колата му на другия бряг, а там след два завоя го чака наистина красива дървена къща с три гладни боксера, разположена недалече от малка гора. Абсурдно е твърдението му, че не е запомнил дори името на селото, където е строил къщата си.

- Е – въздъхна, докато му бяхме на гости за по едно кафе, - важното беше, че исках да построя къща и я построиш. Няма да се самоокайвам един ден, че съм можел, а не съм го направил. – После избухна неочаквано в смях. - Сега вече не я искам, нито къщата, нито подобен живот, искам да я продам.

Типично разсъждение на психотерапевт!



*С психотерапевта Йозек Списацки - алкохолик, запазил трезвостта си 16 години.*



*Кишицкоф Довгирд, журналист и водещ на нощна радиопрограма за алкохолици във Варшава. Алкохолик с 12 годишна трезвеност.*

В центъра на Розвадов заварихме 42 души - тридесет и осем или девет бяха алкохолици, а трима или четирима зависими от хазарта. За тях се грижат 7

души психотерапевти, трима или четирима от които също са алкохолици, и 8 медицински сестри. Т.е. един психотерапевт сформира група от по 6-7 души.

В Розвадов режимът не е съвсем свободен заради ритмичността на програмата, но не е и ограничаващ, хората пристигат на лечение от цяла Полша с колите си. Някой ще попита: Ами не пропиват ли? Ами 95 % не пропиват – все пак това са хора, решили вече да не пият, оставили зад гърба си обременяващата част от съществуването, свързана с пиенето, за да отделят време и сили на програма, която да ги научи как да се справят и която да им даде възможност да опознаят себе си. И след това да се върнат с готов екзистенциален проект в ежедневието си. Не е комуна, защото не е затворена, не е и санаториум – там всички се грижат за стопанисването на центъра и всичко протича по строго определен график още от 6 часа сутринта. Ако някой не е доволен от храната си, може да си купи нещо отвън и да си го сготви. Сексът е забранен. Нови пациенти се приемат веднъж седмично, те образуват нова група и не нарушават ритъма на общата работа. Няма лукс, няма излишества, но всичко е ново и модерно устроено. Над 20 % от преминалите терапията в центъра на Розвадов имат успешни ремисии и една година по-късно.

Първата вечер се проведе сбирка на АА в столовата, там се запознахме с някои от алкохолиците, един от тях, Зденек, много ми напомни на един мой добър приятел, много талантлив строителен инженер, но също проблемен пияч. Зденек бил бивш футболист от националния отбор на Полша, който по времето на Стоичков и Балъков играл в някакъв приятелски мач между България и Полша в Стара Загора. Това, че моя милост живее в Стара Загора него го изпълни с еуфория, а това че ми напомня някого, мен пък с огромно умиление – обиколката ми продължаваше вече трета седмица и носталгията започваше да ме изпълва. На стената на столовата в огромна рамка висеше “Дезидерада”, текстът от Балтиморската църква – всъщност, виждахме я почти на всички места, където се провеждаха сбирки на АА или психотерапия на алкохолици.

Значи, тоя избор на Розвадов, който прави пациентът, е изцяло доброволен. Обусловен е до някаква степен и от социалния статус и от образованието на

алкохолиците там, това беше една от големите разлики с “Монар”. От 42 души 16 бяха с висше образование. Което пък предопределя много индивидуализирания подход на обучение – освен общата, задължителна част, всеки има възможност с помощта на терапевта си сам да изготвя индивидуален план на терапията си, с оглед на собствената си проблематика. Например в един ден аз присъствах на две различни сесии, еднакво трудни, но коренно различни като замисъл за участниците. На първата една жена се опитваше да изясни собствените си чувства към детето си - дори не знаеше, дали го обича. Поставиха и задача да си припомни как точно играе с детето си, какво чувства при докосването му, да си припомни цвета на очите, дрешките, които най-много обича да носи, мекотата на косите – дълго време тя възстановяваше чисто сетивно малко по малко образа му, докато съумя да открие най-вярното чувство, определящо отношението и към него. Терапевтът просто поставяше задачата и слушаше, като и даваше кратка обратна връзка.

Вторият случай беше по-драматичен, там Йозек направи едно класическо психодраматично разиграване, типично за психодинамичния подход. Беше накарал един от болните предната вечер да напише писмо до самия себе си, но като десетгодишен, за да конфронтира болната със здравата част на Аз-а. И по време на сеанса една от участничките влезе в ролята на десетгодишния бъдещ алкохолик, пред който вече 40-годишният мъж разказа за съдбата си – за разбитите надежди, провалените планове и съсипаните мечти. Беше много особен миг да се наблюдава тая среща между двете пресъздадени начала, да се усетят чувството за вина и разкаянието, отприщени най-неочаквано. В такива случаи идва оня важен момент, наричан от психотерапевтите “инсайт”, т.е. “прозрение”, който често пъти е начало на отгласкването от дъното. Но една терапия не може да се преразкаже, тя трябва да се изживее.

Всъщност за Розвадов и за начина, по който работят там с програмата, би могло да се разкаже още много - пък и бях най-дълго време там. Единственото ми опасение е, да не дотежи на хората, които все пак са решили да хвърлят по едно око на тия страници.

## Затворът “Раковецка”

Ангелът ми имаше невероятната дарба да отваря всякакви врати, а в затвора “Раковецка” във Варшава тези врати бяха шест – броех ги два последователни дни - нагоре, после надолу, на влизане и на излизане. И докато се изкачвахме по стълбите, преминавайки през всякакви видове охрана и слушах пърхането на крилата му край себе си, без да щем се разфилософствахме - на възможно най-неподходящото място.

- Другите туристи се хвалят, че са посетили еди кой си музей, еди коя си галерия, еди коя си забележителност в чужбина, а аз... – зажалвах се без капка лицемерие .

Хранителят ми прихна:

- Ти ще им кажеш, че си бил в затвора...
- И в еди коя си психиатрична клиника....
- И в еди кой си дом за бездомни, така че ще те гледат с огромен интерес.

Всъщност нямам намерение да разказвам пикантни неща, не мога да сравнявам затворническата действителност в Полша и България – слава богу, не познавам последната, а и не им е мястото тук на пикантериите. В “Раковецка” бяхме заради голяма група затворници-алкохолици, които получават психотерапевтична помощ там в продължение на дванадесет седмици по програмата “Атлантис”. Така че разказът ми е за това.

В затвора ни посрещна още една Каша, също психоложка. Вече мислех, че всяка втора психоложка в Полша се казва Каша, докато накрая се запознах с Ева, която е някакъв шеф на психолозите в “Раковецка”.

“Атлантис” е въведена от 13-14 години в Полша, и тук е използван опитът на САЩ. От Полша вече, пак по проект на фондация “Ст. Батори” са я задействали и в Киргизия. Мисля, че и в българските затвори – със сигурност в старозагорския – се правят някакви опити да се работи по нея със зависими затворници от психолози, били на обучение във Варшава. Програмата е изградена по елементи на “Минесота”, но е съобразена с факта, че става дума за зависими, извършили престъпления. Значи, какво се прави? Затворниците, за които е сигурно, че са алкохолици, получават предложение да изкарат

психотерапевтичен курс в “Раковецка” – тук идват на психотерапия престъпници от почти всички други полски затвори. Преди са ги подбирали на доброволен принцип, но сега ако предложението не се приеме, може да се стигне и до втори, вътрешен съд (пенетранциален) на алкохолика, по време на който се поставя диагноза и затворниците се местят тук за 12 седмици с решение на съдия.

Първо бяхме в обща група, където се проведе лекционна част, после психотерапевтичната група, в която участвах и аз (слава богу, не като затворник), се състоеше от петнайсетина души алкохолици. Докато ги разглеждах, си отбелязвах подсъзнателно кой е явният лидер, кой скритият (т.е. аутсайдерът), това винаги се вижда с просто око. Каша ме представи, те дълго ме гледаха мълчаливо, накрая един каза замислено:

- България? Аха, ходил съм до там да пренасям хероин...

Програмата “Атлантис” е разделена на три метода. Първият е познавателно-информационен, т.е. състои се от семинари и лекции, при което болните се запознават с различните аспекти на болестта, с проблемите и трудностите, които очакват пациентите по време на ремисията, както и с методите за възстановяване по програмата на АА “12 стъпки – 12 традиции”. Дори и в затвора имаше изградена група на АА, която си прави сбирките по два пъти седмично, в нея понякога участват и бивши затворници отвън, след като минат през необходимите проверки. Имаше един особено трогателен момент. Едната група, в която бяхме, четяха цикъл, наречен “Медитации”. “Човек трябва да познава духовните си начала, за да се обърне към Бог” – прочете един от затворниците. Странно е да го чуеш от устата на престъпник! На стената в залата “Дезидерада” напомняше за основните на духовния път...

Вторият метод в “Атлантис” е психотерапевтичната група. Там се решават много задачи, свързани с адекватното възприемане на проявите на психична и физическа зависимост - изграждането на комуникативни навици (много от хората там почти не умеят да общуват), преодоляване на подсъзнателните съпротиви към лечението, проявяващи се чрез психологичните защиты (рационализация, отрицание, магическо мислене и др.). Много от затворниците

продължават работата върху себе си по програмата на АА, когато излязат на свобода. “Атлантис” е шанс за тях, доста не знаят дори, че са болни, не са чували никога за групи на АА, не знаят какво е психотерапевтична програма, не са контактували със себе си, не познават чувствата си. Тук получават възможност за избор, как го реализират по-късно, това вече зависи от тях.

И третият метод е свързан с индивидуалната работа, на за разлика от “Минесота” в доста по-директивен подход – детайлен разбор на живота, детайлен анализ на периода, от който болестта е започнала да се проявява и пр. Относно “Атлантис” вече по време на семинара научих още един интересен факт от Дариуш Сковронский, един от специалистите по “Атлантис” в Полша. Само 25 % от насилията в обществото се извършват от алкохолици и наркомани. В 75 % от случаите на насилие то е упражнено от трезви и здрави хора. Ева, шефът на психолозите, която се оказа с огромно чувство за хумор, докато говорехме за теорията на Ломброзо, също спомена за нещо подобно в тоя смисъл. В дългогодишната си работа тя се научила да различава интуитивно хората, склонни към педофилия и насилие спрямо деца. И много малко от тях са алкохолици.

Според Ева успеваемостта на “Атлантис” в момента е между 15 и 20 %. Затворът поддържа добра връзка с алкохолиците, преминали курса на програмата години наред, имат си техни методи да го правят и да получават обратна информация. Допреди време, когато подборът на алкохолици и други зависими за терапия следвал доброволен принцип, процентът бил твърдо 20, но откакто лечението приело принудителен характер и в него започнали да участват рецидивисти, които не са заинтересувани и дърпат цялата група назад, процентът успеваемост спаднал. Което работи в полза на тезата за необходимостта първо да признаеш пред себе си, че си загубил битката с алкохола и наркотиците и тогава да направиш опит за отгласване.

### **Общинският център в Марки**

Марки е малко, чисто градче с хубави къщи близо до Варшава – донякъде прилича на Симеоново край София. Общинският консултативен пункт там,

където се събират различни групи на алкохолици, беше за мен особено интересно място. Тук вече се забелязва загрижеността на общините в Полша относно проблемите на алкохолизма и опита им да ги решават, доколкото могат. Беше пак такава приземно underground пространство, с две-три помещения, малко тъмни, семпло обзаведени, но удобни.

Струва ми се, че ако трябва да се започне някаква структурна промяна в България, свързана с разширяването на превенцията и лечението на алкохолизма, то най-простото начало е това: създаване на съответния общински пункт (или център) за зависимости и алкохолизъм, където да се правят консултации на семействата на засегнатите, да се провеждат семинари, сбирки на АА или терапевтични групи, работещи по програми за алкохолици и пр. Искане се някой да ходи по главите на общинарите няколко месеца наред, докато се получи помещение, компютър и телефон, после малко добра воля за първите дежурства, а другото ще дойде по-късно. Разликата е в това, че в Полша самите общини са задължени със закон да създават подобни пунктове, които стопанисва специална общинска комисия по решаване на алкохолните проблеми – не е малка разлика, но все пак донякъде е преодолима.

Проблемът ми е, че за да пиша за работата на един консултант или един психотерапевт по зависимостите и алкохолизма в Марки, аз всъщност трябва да пиша за работата на Аня Швед и Анджей Майхер, които са си свили уютно семейно гнездо там - бях приет в него по подобаващ начин от всички членове, начело с котарака и двете кучета, които за удивление на всички даже не ме залаяха. Винаги ми е било трудно пиша за приятели, още повече, че това вече няма да е underground, а нещо много различно и далече по-интимно – в крайна сметка от един момент нататък колко струва човек, проличава и по това кои са му приятелите.

- Е, какво мислиш за това, драги? – попитах ангела си, докато се почесвах с химикала по челото в тоя труден момент. – Каква да я свърша сега?

- Ами не знам – размаха хранителят пръст край ухото ми. – Ще трябва да се оправяш сам. Разправи там какво си видял, разправи и за топлите водки непременно...

Малко ме избива на смях заради първата терапевтична група на алкохолици, в която се набутах в консултантския пункт на Марки, тъй като се оказахме трима участници с едно и също име и беше бая трудно на моменти да се разбере кой на кого говори. Спомням си, че в момента там се учеха да разпознават основните състояния, свързани с моментите на пропиването. На английски в АА общностите е популярна една абривиатура, нарича се HALT, използва се и в Полша. Което означава Hungry, Angry, Loney, Tired – Гладен, Гневен, Самотен, Уморен. Това са четирите най-важни състояния, които един ориентиран се към трезвеенето аклохолик трябва да избягва. Спомням си, че един от участниците имаше проблем с гнева - някой го беше ядосал в семейството и - аха, да пропие (или пък беше пропил). В течение на сесията стигнахме до извода, че никъде в света няма да намери място, на което да не го ядосват, и той се съгласи.

Един консултативен пункт на такава общинска комисия за решаване на алкохолните проблеми като тоя (Боже, как сложно звучи!) може да върши страшно много работа и да спести мъчителното ходене по мъките, което в продължение на три-четири месеца предприе нашата група в Стара Загора, докато получи подходящо помещение за сбирките си. Там се събира и групата на АА в Марки (създадена е от Аня). Събират се още две-три нейни психотерапевтични групи с различни цели и задачи, и често участниците от терапевтичните групи посещават и АА сбирки, дори си гостуват едни на други на годишнини и празници, има също и занималня за деца от дисфункционални семейства, води се индивидуална терапия и пр.

Сещам се за още една терапевтична група на алкохолици, в която ме допуснаха да взема участие в пункта; бяха четирима души, дори от разположението им в заличката един спрямо друг пролича кой на какъв етап е: двама бяха направили доста месеци трезвеност, а другите двама бяха дошли някак спарушени след великденските празници.

- Значи – закашля се единият така, някак плахо – аз, такова, пийнах малко, ама не ми хареса.

- Какво толкова пи, че не ти хареса? – запита го другият.

– Ами бяха две много топли водки и не беше никак вкусно. И спрях! – Тук гласът му прозвуча мъжествено, дори разряза въздуха с ръка.

И тъй, човекът не повярвал след първата топла водка, че не е вкусна, и решил да опита още една, за да се увери, което кой знае дали изчерпваше истината до края...

В Полша съществува закон за противодействие на алкохолизма, този закон задължава общините да създават комисии и общински пунктове като тези в Марки. Съдейства и за друго, което на някой може да се стори спорно. На едната група в Марки беше дошъл например алкохолик, изпратен от работодателя си да посещава терапия, който можеше да се върне на работа, едва след като е посетил еди колко си сбирки и получил подпис от терапевтката си, че не е пил през тоя период. Беше свит човечец, имаше огромно количество деца – дъщери и синове - приличаше малко на баща ми, бог да го прости!

Идват и други, които са осъдени след катастрофа в пияно състояние или след някой пиянски гаф да посещават сбирки на АА или психотерапевтични групи за алкохолици. Не знам, за мен това е справедлива възможност. Не си падам кой знае колко по идеализма, защото практиката ме сблъсква непрекъснато с цялото лицемерие зад него. Но ако от 20 души осъдени или изпратени да преминат през подобни групи, четирима или петима разберат ползата и продължат да посещават сбирки на АА, това вече е огромен успех. Тогава можем да говорим за 20-25 % успеваемост. Естествено, когато пиша това, съм наясно с всички нападки, които могат да последват, но дългогодишната практика в САЩ, родината на АА, а и в ред европейски страни говори, че такъв подход би могъл да е удачен и да даде резултат. Да, алкохолизмът е тежко психично заболяване, но ако това психично заболяване води до престъпления, въпросът е: подлежат ли тези престъпления на съд, или човек може да се измъкне “по болест” и да продължи да си пие на свобода? Къде е границата?

Границата е точно тук: дават ти възможност или да се лекуваш, или да влезеш в затвора и да те уволнят от работа. Сам трябва да направиш избор дали

си болен или здрав, могат да ти помогнат и близките. И това от една страна е хуманно, ако гледаме на алкохолизма като болест, и справедливо, ако погледнем към него и като към грях .

Е, май че това беше – обърнах се към ангела си, когато написах тия последни редове. Той продължаваше все така да размахва криле, надвесен над компютъра ми. – В разширеното издание ще сложа и някои снимки. Мисля, че излизаш страхотно на снимките.

- Тц, не излизам – сбърчи нос хранителят ми и кой знае защо тоя път малко се нацупи. – Знаеш ли, драги, просто твоят фотоапарат има особен вкус...

Но това вече е друга история.

