

Протоиерей Илия ШУГАЕВ
Екатерина САВИНА

АЛКОГОЛИК В СЕМЬЕ ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ БЛИЗКИЕ?



УДК 271.2-774-48(083.132)
ББК 86.372Я81+51.1(2)6я81
Ш95

Православная местная религиозная организация
Приход храма Рождества Иоанна Предтечи д. Южки Выборгской Епархии
Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
Руководитель проекта протоиерей Г.И. Григорьев,
профессор, доктор богословия, доктор медицинских наук

При содействии Координационного центра
по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости
Отдела по церковной благотворительности и социальному служению
Русской Православной Церкви

При поддержке Международного грантового конкурса
«Православная инициатива 2015-2016»
и
на средства субсидии Министерства экономического
развития РФ, предоставленной в рамках государственной
поддержки социально ориентированных НКО



Шугаев И., Савина Е.

Ш95 Алкоголик в семье: что могут сделать близкие? / Протоиерей
Илия Шугаев, Екатерина Савина. / Консультант В.К. Доронкин,
лит.редактор Е.В. Русанова. — М. : Издательство ООО «Сам По-
лиграфист», 2017. — 164 с. : ил.

ISBN 978-5-00077-545-5

Возрастная категория **16+**

Книга адресована родственникам и друзьям тех, кто находится во вла-
сти пагубного пристрастия — алкоголизма. Вы узнаете, как формируется
зависимость, какие ошибки в отношениях с больным делают близкие.
Увидите, как нужно изменить свое поведение и научитесь правильно
строить разговор, чтобы побудить алкоголика выздоравливать. Также
в книге есть информация о том, где найти профессиональную помощь
для себя и больного родственника.

В приложении дан диагностический справочник симптомов алко-
голизма, список литературы для зависимых и их родственников, адреса
школ трезвости по епархиям.

УДК 271.2-774-48(083.132)
ББК 86.372Я81+51.1(2)6я81

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни
было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

- © Православная местная религиозная организация Приход
храма Рождества Иоанна Предтечи д. Южки Выборгской
Епархии Русской Православной Церкви (Московский
Патриархат), 2017
- © Координационный Центр по противодействию алко-
голизму и утверждению трезвости Отдела по церковной
благотворительности и социальному служению Русской
Православной Церкви, 2017

ISBN 978-5-00077-545-5

Вступительное слово для тех, кто рядом с зависимым

Если вы держите в руках эту книгу, значит, среди ваших близких есть люди с алкогольной зависимостью. Значит, вы с болью наблюдаете, как гибнет близкий человек и меняются ваши отношения с ним.

Скорее всего, вы уже предпринимали какие-то шаги, чтобы остановить разрушительный процесс, но ничего не получилось. Наверное, вас уже охватывал страх при мысли, что процесс совершенно неуправляем, вы бессильны и ничего нельзя сделать.

Если ваша жизнь сильно изменилась из-за алкоголизма близкого, если все ваши мысли и образ жизни подчинены его болезни, эта книга — для вас. Она не даст рецептов на все случаи жизни, не покажет «один-единственный правильный выход». Но поможет разобраться, в чем виноват и не виноват алкоголик — и за что отвечаете вы, его близкие, и что именно вы в силах изменить.

Об авторах

Протоиерей Илия ШУГАЕВ — настоятель храма Архангела Михаила в г. Талдом Московской области, кандидат богословия, член Правления Иоанно-Предтеченского братства «Трезвение» Русской Православной Церкви, эксперт Координационного Центра по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению; автор книг о семье «Один раз на всю жизнь. Беседа со старшеклассниками», «Как сохранить семью», «Растим сына, растим дочь», а также книг: «Если вы решили принять Крещение. Подготовительная беседа», «Свобода и зависимость. Беседы со старшеклассниками». Его книги издавались на немецком, греческом, сербском и украинском языках.

Екатерина Алексеевна САВИНА — психолог-консультант, ведущий специалист и директор Реабилитационного благотворительного фонда «Зебра и К», в двух центрах которого оказывают помощь наркозависимым, алкоголикам и их семьям. Сфера профессиональных интересов: консультирование алкоголиков, наркоманов, семейное консультирование, миссия Православной Церкви. Автор статей, брошюр и книг по выздоровлению от зависимости («Возвращение Кая», «Духовной жаждою томим», «Я люблю его...»), ведущая ряда радиопередач на радио «Радо-неж» и «Благо». Выпускница миссионерского факультета Православного Свято-Тихоновского Гуманитарного Университета, ведущая семинаров по изучению Евангелия и церковной жизни для алкоголиков, наркоманов и их родственников.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступительное слово для тех, кто рядом с зависимым	3
Об авторах.....	4

ВВЕДЕНИЕ

Алкоголизм: грех, страсть или болезнь?	13
Когда желание выпить становится болезнью?	15

Глава 1

«ЭТО ПРО МЕНЯ!» ИЛИ КАК РАСПОЗНАТЬ СОЗАВИСИМОСТЬ

Это любовь?	21
Суррогаты любви	23
Семья здоровая и созависимая	24
Духовная основа созависимости.....	27

Глава 2

ОШИБКИ СОЗАВИСИМЫХ

Как семья поддерживает употребление?	33
Манипуляция	35
Про вину и ответственность	38

Глава 3

ПРИЧИНЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ЗАВИСИМОСТИ

Факторы риска	45
Сын за отца... отвечает	46
Духовная несостоятельность	48

Глава 4 ПУТЬ В ЗАВИСИМОСТЬ И ДОРОГА ОБРАТНО

Ложное чувство вины	55
В чем ответственность алкоголика?	56
Шкала настроения.....	57
Алкоголик — не автор своей жизни.....	59
Свобода выздоравливать	60
Пить или не пить.....	62
«Враг сильный, сбивающий с толку...»	64

Глава 5 РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Знакомый сюжет.....	69
Двое на шее	71
Колечко	72

Глава 6 КАК ПОБУДИТЬ БОЛЬНОГО ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ

Интервенция	79
Выход есть	79
Слава.....	80
Изменение курса.....	81
Разговор	82
Начало выздоровления	84
Мотивационный диалог	86
История Леша	86
Два голоса.....	87
Если алкоголик уже выздоравливает	90
Отрицание зависимости и отстранение с любовью.....	91
Духовная слепота	93
Семейные правила	95
Андрей	95
Жизнь по заповедям.....	96

Глава 7 ДОРОГА К ХРАМУ

Помощь родственникам	103
Любовь к себе	104
Без Бога не до порога.....	105
Особо об исповеди.....	106
Полная трезвость	108
Воцерковление зависимых.....	113
Бог — цель, а не средство	114
Этапы покаяния в пьянстве.....	116
Грешник или праведник?	117

Глава 8 СТРОИМ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Какой должна быть семья	123
О любви супружеской.....	123
Семья — больше, чем двое	126
Иерархия семьи	127
Этапы взросления	128

Глава 9 ГДЕ ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКУ

Помощь приходит от людей	133
Помощь подлинная и мнимая.....	134
Кодирование	135
О родственниках.....	136
Помощь психологическая	137
Верующие и малые группы	138
Куда обратиться за помощью?	139
Школа трезвости	140
Метод Шичко.....	141
Семейные клубы трезвости	142

«Анонимные Алкоголики» и «Ал-Анон»	142
Индивидуальная работа	143
Помощь духовная.....	144

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

История выздоровления	149
-----------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ

Об употреблении алкоголя	155
Симптомы алкоголизма.....	156
Список литературы для зависимых и созависимых	159
Общество трезвости при храме.....	160
Школы трезвения по епархиям	161

ВВЕДЕНИЕ



Протоиерей Илья Шугаев

АЛКОГОЛИЗМ: ГРЕХ, СТРАСТЬ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

Прежде чем начать серьезный разговор, в научном мире принято договариваться о терминах. Последуем этому правилу и сначала определим понятия «пьянство», «алкоголизм» и «созависимость».

Пьянство — это порок, то есть грех, укоренившийся в человеке от многократного повторения. Грех пьянства состоит не просто в факте употреблении какого-то напитка, грех заключается в **цели** этого действия — **достижение греховного состояния опьянения**. В состоянии опьянения человек теряет способность чувствовать Бога, то есть теряет главный дар, который отличает его (человека) от животного. Пьянство может лишить человека Царствия Божия: *пьяницы... Царства Божьего не наследуют* (1 Кор. 6:10).

Пьянство как греховная привычка может переходить в более серьезную стадию — в страсть. Страсть отличается от других стадий греха тем, что **лишает человека богоданной свободы**. Лишает настолько, что несмотря на переносимые человеком страдания и решимость избавиться от нее, он не может сделать это.

Если пьянство — это грех, то есть результат свободного выбора человека, то алкоголизм — это болезнь, и это не следствие свободного решения, болезнью можно заболеть невольно. Алкоголизм — заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и приводящее к утрате здоровья и деградации личности.

Православные специалисты считают алкоголизм био-психосоцио-духовным заболеванием.

Био — потому что болеет и разрушается тело человека.

Психо — потому что болеет его душа.

Социо — потому что болеет его семья и общество вокруг человека.

Духовное — потому что искажена духовная жизнь человека.

В человеке не остается ни одного «живого места» — все сферы его жизни поражены болезнью. Поэтому и лечить надо все сферы — тело, душу и дух. При этом телесные болезни лечатся гораздо легче, чем душа человека, семейные отношения и общество вокруг. Еще труднее оказать влияние в духовной жизни, поскольку она **полностью зависит от свободного выбора человека.**

В медицине алкоголизм считается заболеванием хроническим и более того — неизлечимым. Церковь разделяет это мнение, но только если понимать под излечением способность вновь «пить умеренно». **Алкоголик никогда не сможет пить умеренно.**

Но если мы поставим вопрос по-другому: можно ли избавиться от страсти пьянства? Церковь считает, что можно, если под этим понимать способность жить трезво, и главное здесь — не испытывать влечения к алкоголю. Вот в чем здоровое состояние души: нет потребности — нет употребления — нет срывов. С помощью Церкви Господь может помочь страждущему (т.е. страдающему) преодолеть разившуюся в нем страсть.

Сам человек не может избавиться от страсти — его воля парализована грехом, но всегда остается способность из связанного грехом состояния возопить к Богу с просьбой о помощи и получить ее.

Обществом пьянство часто воспринимается как меньшее зло по отношению к алкоголизму. Церковь расценивает алкоголизм как неизбежный результат пьянства. Духовную составляющую Церковь считает важнейшей в развитии этого заболевания у человека.

Когда желание выпить становится болезнью?

Алкоголизм как болезнь возникает не сам по себе, а в результате греховного поведения человека — пьянства. Соотношение пьянства и алкоголизма во времени можно выразить так:



В начале у человека много свободы и мало болезни. Поэтому у него большая ответственность за свое поведение. **На этом этапе опьянение — результат свободного выбора человека и поэтому оно является грехом.** В этот период человек способен остановиться и вернуться к трезвому образу жизни. Если же он сознательно выбирает выпивку, то движется вперед по приведенной схеме...

В конце пути — мало свободы, почти одна болезнь. Здесь человек уже не может не пить, от его свободы почти ничего не остается. Как мы не упрекаем безногого за то, что он хромает, также нельзя осуждать алкоголика за употребление алкоголя.

Глянем на схему еще раз. Зерно (точнее, червоточина) алкоголизма может присутствовать с самого начала употребления алкоголя. Да, диагноз «алкоголизм» ставится лишь на определенном этапе, но в привычке к пьянству с самого начала сидит маленький червячок, который в будущем превратится в «зеленого змия».

Этого червячка можно описать так: **желание достигнуть состояния опьянения.**

Не всякое употребление приводит к зависимости. Если для человека опьянение — не цель, то, скорее всего, болезнь развиваться не будет. Я вполне допускаю, что если человек пригубит несколько раз в году слабоалкогольный напиток, ему это не принесет никакого вреда. Но даже редкое употребление крепких напитков предполагает пусть легкое (при небольшой дозе), но опьянение. Боюсь, что здесь болезнь будет постепенно развиваться.

Алкоголизм зарождается в момент, когда состояние легкого опьянения **начинает нравиться**. Обращаю внимание: нравится состояние не тяжелого опьянения, не среднего, а **легкого!** Когда легкое отравление начинает восприниматься не как отравление («Кошмар, в голову ударило, что-то я сегодня перебрал. Все! Хватит!»), а положительно («О, в голову ударило! Какая приятная легкость в теле образовалась! Как приятно поболтать со всеми, какой я сегодня остроумный, как мне все девушки улыбаются, какой я сегодня смелый...») и т.д.

В этот момент и нужно бить тревогу. Кому? И родным, и самому пьющему. Родным легче увидеть проблему, чем пьющему — ему-то это состояние начало нравится. К сожалению, обычно родственники спохватываются на второй стадии, когда проблема лезет из всех щелей.

Прогрессирующее заболевание влияет не только на пьющего, но и на всех, кто находится рядом. Меняется образ жизни, привычки, каждодневные мысли и дела — все подчинено безумному ритму жизни алкоголика. Он зависим от алкоголя, а родственники — от него самого. Поэтому алкоголика принято называть **зависимым**, а родственников — **со-зависимыми**.

Созависимость характеризуется глубокой поглощённостью и сильной зависимостью от другого человека — зависимостью эмоциональной, социальной и даже физической.

Вся жизнь созависимого нацелена на контроль действий зависимого. Женщина настолько увлечена этим процессом, что подчас забывает не только о себе, но и о своих детях. В этой бесплодной борьбе созависимый растрчивает себя, обессиливает физически, эмоционально и духовно.

Созависимость развивается параллельно с зависимостью. Причем родственник бывает так занят контролем, что совершенно забывает о себе: игнорирует тревожные сигналы по здоровью, нерегулярно питается, плохо спит и настолько изматывается, что может дойти до полного физического и нервного истощения. В таком состоянии он нуждается в помощи не меньше самого зависимого.

Но разве не естественно беспокоиться о трудной ситуации в собственной семье? Разве созависимость — не признак любви? Постараемся разобраться, чем они различаются.

ГЛАВА 1

«ЭТО ПРО МЕНЯ!» ИЛИ КАК РАСПОЗНАТЬ СОЗАВИСИМОСТЬ



Протоиерей Илья Шугаев

ЭТО ЛЮБОВЬ?

Как отличить здоровые отношения от нездоровых, любовь — от созависимости? Волнуетесь ли вы за близкого, как любящая жена (мать, сестра) или действуете по шаблону созависимых отношений? Вот примеры, взятые из жизни:

ПРИМЕР. «Знакомый сюжет».

Приходит муж домой — пьяный и грязный. Еле на ногах стоит, с трудом дошел до дома, переступил порог и упал. Что должна сделать по-настоящему любящая жена?

Большинство женщин, особенно верующих христианок, говорят примерно так: «Я должна его любить, несмотря на все его недостатки. Поэтому надо его дотащить до кровати, переодеть, уложить спать, рядом с кроватью поставить стакан с водой, а утром, когда он проснется, я ему все выскажу — до какого состояния он докатился».

Утром муж просыпается, садится завтракать, жена садится напротив и начинает описывать, до какого состояния он дошел. В ответ она, скорее всего, услышит: «Что ты разоралась! Я вчера сам пришел.... И лег сам.... А что я пью? Так это ты меня доводишь!»

Результат практически противоположен ожидаемому, **вместо вразумления — лишь озлобление и новый повод опять напиться**. Но разве может любовь навредить? Или такое поведение не любовь? Давайте рассмотрим другие примеры реальных ситуаций.

ПРИМЕР. «Двое на шее».

Женщина (около 60 лет) периодически жалуется на своих «мужиков» — мужа (около 60) и сына (около 40). Оба не работают, сидят целый день дома, живут на две пенсии. Однажды приходит эта женщина в храм и рассказывает священнику: «Возвращаюсь домой позже, чем обычно, а они сидят и смотрят на меня голодными глазами. Я говорю: «Что же вы не ели, я же все приготовила, вон холодильник полный». А сын: «Не, ма, мы тебя ждем!»» То есть на лицо беспредельный паразитизм: два здоровых мужика не хотят палец о палец ударить, чтобы поесть, а ждут, когда придет мать и жена, и супчик им погрееет.

Выслушав долгие жалобы на них и на здоровье, священник говорит: «Вам надо отдохнуть, съездите куда-нибудь на лечение, в санаторий или профилакторий» — Резкий отказ.

Священник: «Надо вам молиться за ваших «мужиков».

Женщина: «Дома вообще-то молиться очень трудно, то дела, то телевизор — они же (муж и сын) его вообще не включают!»

Священник: «Поезжайте в ближайший женский монастырь, там поживете спокойно и помолитесь».

Женщина: «Да как же я их оставлю, они с голоду без меня помрут!»

Итак, что мы видим? С одной стороны, полное иждивенчество — два мужика сели на шею матери и жене, и едут. Но, с другой стороны, **она не торопится что-то делать, чтобы изменить положение в семье.** Ей тяжело, она устала от непосильной ноши, здоровье уже не выдерживает, но она продолжает одна выполнять всю домашнюю работу.

ПРИМЕР. «Колечко».

У женщины — сын-алкоголик. И вот однажды она обнаруживает пропажу кольца. Путем нехитрых умозаключений приходит к выводу, что взял сын. А раз сын — что тут сделаешь? Сын ведь! «Он же не ворует, это он у меня, у матери, взял, не у чужих же! Это не воровство».

Как дальше развиваются события? Через некоторое время появляются новые оправдания: «Он не ворует, это просто плохо лежало, а зачем они машину оставляют открытой, он же не взламывал ничего». Дальше — больше: «Он же никого не трогал, просто взломал киоск». Потом — следующий этап: «Он просто подошел к подросткам и взял у них деньги». «Он же просто угрожал, он никого ударить-то не может, он в детстве никогда не дрался, просто попугал ножом». И наконец: «Он же не хотел убивать...»

А начало этого длинного пути было в момент, когда он «просто» взял у матери кольцо.

В каждом примере мы видим, что любящий родственник старается сделать «как лучше» для своего близкого. Но на самом ли деле это для него хорошо? К каким последствиям приводят их действия?

СУРРОГАТЫ ЛЮБВИ

Семья должна строиться на любви. Это всем понятно, но, оказывается, существуют взаимоотношения, внешне очень похожие на любовь, но любовью не являющиеся.

Вот простой пример: семилетний ребенок отказывается есть суп (который в другой ситуации съел бы с удовольствием), потому что увидел конфеты, приготовленные мамой к чаю. Мама пытается слегка приструнить ребенка, но тут же начинается скандал. Чтобы его успокоить, мама дает конфеты: «Не плачь, сыночек».

Это любовь или нет? Конечно, заставляя есть невкусный суп — это нехорошо, но мы оговорились, что суп-то вкусный и ребенок просто раскапризничался. Конечно, маме хочется сделать приятное сыну и угостить его конфетой, ведь это так естественно — делать приятное любимым людям. **Но точно ли любовь движет мамой? Скорее всего, она поступает так, как проще.**

«Созависимые» отношения выражают себя так же, как и здоровые: в заботе, переживаниях, беспокойстве, привязанности. Как отличить одно от другого? Как понять, что вы находитесь с близким в нездоровых, созависимых отношениях?

Представьте семью, где муж так говорит жене о своих чувствах: «Дорогая! Я не могу жить без тебя!» А вот другая семья, где муж говорит жене: «Конечно, я могу жить без тебя, но хочу жить с тобой».

Уверен, что вы правильно определили, какая фраза больше свидетельствует о любви, а какая — о созависимости.

Думаю, все почувствовали, что во фразе «Я не могу жить без тебя» есть серьезная проблема: «Я не могу жить». **Человек не может жить самостоятельно, ему нужно, чтобы кто-то ему помогал.** Он не свободен в своем выборе, он вынужден быть привязанным к кому-то.

СЕМЬЯ ЗДОРОВАЯ И СОЗАВИСИМАЯ

Зрительно можно представить эти отношения в виде образов: Два красивых прямых дерева переплелись ветвями и корнями и, наконец, срослись стволами. Действительно, Библия говорит о том, что так происходит в семейном союзе: «Оставит человек отца и мать, и прилепится к жене своей, и будут два в плоть едину». А если два дерева срослись, то если одно из них подпилить, оставшееся целое дерево и само выстоит, и не даст упасть подпиленному. Вот образ крепкой семьи, где любовь помогает жить друг другу.

А вот другая картина. Два наполовину завалившихся дерева стоят, но только потому, что опираются друг на друга. Если одно из них подпилить, завалятся оба. «Я не могу жить без тебя!» Здесь уже семья не помогает жить, а если и помогает, то только временно продержаться, а помочь в реальных трудностях уже не может. Подпиленное дерево и само неминуемо упадет, и потянет за собой другое.

Настоящая любовь возможна только там, где есть свобода, там, где человек представляет собой зрелую самостоятельную личность, крепко стоящую на ногах. Такой человек может принести себя в жертву любви — он полностью владеет собой, и может распоряжаться своей свободой. Незрелая личность, не способная жить самостоятельно, будет постоянно искать — к кому пристроиться, на кого опереться.

Оговорюсь, что бывает здоровая созависимость. Например, здоровая естественная зависимость существует между матерью и ребенком: ребенок не может жить без матери, мать не может бросить ребенка, ею движет материнский инстинкт.

По мере роста ребенка и становления его личности здоровая созависимость должна перерасти в настоящую любовь двух зрелых самостоятельных личностей, когда и мать и ребенок скажут: «Я могу жить без тебя...»

Мать должна помнить, что **задача воспитания — это вырастить самостоятельную личность и выпустить ее из родительского гнезда.**

А если мама в ответ на заявление 15-летней дочери о том, что она хочет заночевать в гостях у подружки, решительно отвечает: «Нет, не пушу! Ты там с подружкой, а я здесь одна? Нет, я не могу без тебя...», то это признак болезненных отношений.

Нездоровая созависимость может и не быть связанной с алкоголизмом или другой химической зависимостью. В основе своей это **чисто психологическая** проблема.

ПРИМЕР.

Муж — художник с завышенной самооценкой. Здравомыслящая женщина вряд ли захочет создать с ним семью, поскольку для поддержания его самооценки придется постоянно «петь» о его великом таланте. Но художник найдет женщину с заниженной самооценкой, которая говорит: «Я — никто, а вот он — непонятый гений, я помогу ему». Она будет видеть смысл своей жизни в служении мужу-художнику и, возможно, будет искренне верить в его гениальность.

Здесь под вывеской бескорыстного служения может скрываться решение собственных проблем (заниженная самооценка, отсутствие смысла жизни). Такие отношения нельзя назвать настоящей любовью, скорее, это встреча двух человек с дополняющими друг друга особенностями психики, которые совпали, точно пазлы.

Степень болезненности созависимых отношений может быть разной, не обязательно ярко выраженной. Часто она удобна для обеих сторон. Например, мужчина говорит про себя: «Я — хозяин! Мне нужна хозяйка!» Он находит себе женщину с хорошими хозяйскими навыками, и они создают крепкую семью.

Вроде бы все хорошо и никакой болезненности в их отношениях нет. Но это не любовь. Предположим, умирает жена... Что скажет муж? «Я — хозяин! Мне нужна хозяйка!» Найдет другую женщину с хозяйской хваткой и вступит в новый брак. **Мужчине нужна не жена-личность, нужна жена-функция.** Любая женщина-хозяйка может занять место рядом с хозяином. И главная причина таких отношений в том, что сам муж воспринимает себя не как личность, а как функцию («Я — хозяин!»).

Мы привыкли к выражению «Незаменимых людей нет». Если под человеком здесь понимать исполнителя с определенным кругом обязанностей, то это выражение правильное. Но если говорить о личности, то это не так: **личность заменить нельзя.**

ДУХОВНАЯ ОСНОВА СОЗАВИСИМОСТИ

Протоиерей Илья Шугаев

Созависимые отношения развиваются там, где есть духовные проблемы, главные из которых следующие:

- **Человек не раскрывается как зрелая личность.** Признаками зрелой личности является осознание себя человеком, которому дан великий дар — свобода, и поэтому **человек несет ответственность за свои мысли, чувства, решения и поступки.** Казалось бы, это относится больше к зависимому человеку. Это муж-алкоголик, застрявший на подростковом уровне, а не жена, вжившаяся в роль «мамочки». Но это относится в равной степени и к созависимому родственнику. **Не видеть в другом личность, не позволять ему взростеть — может только такой же незрелый человек.**

Отношения в любви построены на доверии, честности и свободе, а отношения в созависимости — на неверии, лжи, манипулировании и страхе.

Близкий человек уверен, что «он без меня с голоду помрет», что «Бог его без меня спасти не может». Ложь и манипуляция — в том, что **созависимый родственник говорит то, что «полезно», а не что он думает и чувствует.** Но манипулировать другим можно, только если он для тебя словно неживой предмет. Человек, осознающий свою личностную свободу, не покушается на свободу другого.

- **Человек не знает смысла своей жизни,** поэтому начинает искать его вне себя, и попадает в зависимость от другого человека. **Цель жизни может быть ложной, хотя внешне и благородной.** Например, мама ставит целью своей жизни воспитание сына: «Все ради него! Он смысл моей жизни!» Пока сыну 3, 5, 7, 10 лет — все хорошо. Но вот сыну 15-16 и он впервые серьезно

влюбляется. Мама не рада этому, поскольку девушка занимает много места в его жизни. А когда он объявит в 22 года, что вступает в брак, мама окажется у «разбитого корыта»: «Если я ему не нужна, зачем жить?» И начинается активное вмешательство в новую семью.

Почему цель здесь ложная? Потому что **временная задача (воспитать сына) была воспринята как конечная цель всей жизни**. Часто то, что придавало смысл, и что вдохновляло на каком-то этапе, не может стать конечной целью.

Важнейший признак правильной цели — ее невозможно потерять или отнять. Смысл не может быть вне личности. Никакой другой человек или идея не могут быть целью всей жизни человека.

ГЛАВА 2

ОШИБКИ СОЗАВИСИМЫХ



КАК СЕМЬЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ УПОТРЕБЛЕНИЕ?

Протоиерей Илья Шугаев

Алкоголизм или другие химические зависимости расцветают пышным цветом чаще всего там, где царят болезненные отношения, ведь «Я не могу жить без него!» — а значит, сильно зависима от его поступков, и потому стремлюсь контролировать каждый его шаг, чтобы он ничего не «натворил». Постоянный контроль близкого человека не дает ему возможности обрести ответственность за свои поступки.

Мужчина-алкоголик часто «застревает» в подростковом возрасте из-за неправильных, нездоровых — созависимых — отношений с мамой, потом плавно переходит к созависимой жене, которая берет на себя роль «мамочки».

Именно такие взаимоотношения позволяют алкоголику паразитировать на членах семьи, и не дают исправить ситуацию. Не будь этой «подпорки», у зависимого было бы больше поводов взростеть.

Близкие не дают зависимому почувствовать последствий употребления.

ПРИМЕРЫ.

Муж ушел в запой, но его не уволили, поскольку жена — врач, и прикрыла мужа справкой. Пьющий «наступил на грабли», но его не ударило — удар жена взяла на себя. Зачем мужу задумываться о том, чтобы бросить пить? Незачем! У него проблем нет!

Психолог Екатерина Савина

Сын возвращался пьяный за рулем, и у подъезда снес двери у пяти машин, «не рассчитал малость». Мама приехала и заплатила хозяевам машин огромные деньги. Потом спрашивает: «Ты понял?!» Конечно, сын понял. Но не совсем то, что она хотела: если он опять что-то натворит в пьяном виде, мама придет и все исправит. А разве нет?

Протоиерей Илья Шугаев

Болезненные отношения в семье дают пьющему право обвинять родственников в своем пьянстве.

ПРИМЕР.

Жена, пытаясь контролировать мужа, залезает в телефон, проверяет звонки, следит за ним и т.п. Понятно, что шарить по карманам, подслушивать разговоры по телефону, читать почту и смс, подглядывать — нехорошо. Но мамы это делают без тени смущения: «А как же мне его проследить?!» Разве такие поступки мамы могут привести к добру?

Это оскорбляет человека, поэтому он находит оправдания своему пьянству: ««Я пью, потому что ты меня довела! Меня никто не любит, не понимает! Мне все лгут, от меня все скрывают!» И, казалось бы, как членам семьи не скрывать «все» от пьющего, если он непредсказуем? С ним проще не связываться, не делиться серьезными проблемами, не спрашивать совета. Тем не менее, несмотря на то, что с алкоголиком сложно общаться искренне, надо сохранять честность, не надо «ставить на человеке крест», нельзя презирать его.

Еще ситуация. Алкоголик хочет выпить, но совесть еще не дает пить спокойно. Он весь в напряжении, начинает ко всем цепляться. Наконец, кто-то из близких не выдерживает и срывается на крик или оскорбление. Ура! Цель достигнута — через совесть можно переступить: я пью не потому что мне хочется, и у меня зависимость — это меня опять довели. Я-то хороший и искренне пытался не пить, но... — довели!

Родственники должны помнить: каждый крик на алкоголика дает ему повод напиться с «чистой совестью».

Многие считают, что алкоголик «не понимает», и, если ему хорошенько все «объяснить», он поймет, и не будет пить.

В зависимости от стиля отношений, объяснения могут быть краткими и хлесткими, как месть за пережитую боль: «ты ничемный», «тебе место в дурдоме», «дети из дома бегут...» Или — долгими и заунывными, с рыданиями и криками.

Или с «умными» словами: «цирроз уже начался», «третья стадия алкоголизма, я по книге изучила все», «повышение толерантности, это очень плохо...» — В любом случае, такие разговоры вызывают волну сопротивления и гнева.

Лучший способ с ней справиться — пойти и выпить, чтобы не слушать, как тебя заживо «пилят». Круг замыкается, впереди следующий акт «спектакля», где каждый играет выученную наизусть роль.

Можно с уверенностью сказать, что ни скандалы, ни долгие «благородные объяснения» не останавливают пьющего человека, а только дают ему новый повод выпить, а семье — новое разочарование и опустошение.

Это не значит, что надо молчать, что тема пьянства под запретом. Но говорить о ней надо только с трезвым человеком, очень кратко и так, чтобы из разговора прямо и скоро следовали действия. Как именно надо строить разговор, мы расскажем чуть позже.

МАНИПУЛЯЦИЯ

Психолог Екатерина Савина

Еще один прием, приводящий к обратным результатам — манипуляции, которые созависимые родственники частенько практикуют в отношениях с зависимым.

В буквальном переводе на русский «манипуляция» означает «сложное действие руками над чем-либо» — то есть **обращение с живым человеком как с предметом, куклой**. Обычно это приводит к тому, что требуемое достигается, но такой высокой ценой, что потом об этом все жалеют.

ПРИМЕРЫ.

Отец говорит сыну: «У тебя ничего не выйдет в жизни! Ты лентяй!» — думая, что сын будет больше стараться в школе. **Сын слушал, старался учиться, а потом поверил и перестал учиться совсем... потом мне сам об этом рассказывал, тридцатилетний, без образования и профессии.**

Мама поддерживала дочку: «Ты точно справишься!» — и дочка старалась соответствовать маминым ожиданиям, а потом **выучилась лгать себе и другим**, только чтобы отвечать завышенным требованиям мамы.

«Никто мне не помогает!» — сетовала мама, искоса глядя на гору посуды. Дети бежали мыть посуду и делать прочие дела, а потом устали от этих ниточек, за которые дергали мамины слова, **и действительно перестали помогать**. Мама плачет: так и вышло!

Мама хочет остановить сына-алкоголика, который идет «гулять с друзьями»: «Пожалеешь!». Он все равно уходит. Она силой пытается его не пустить, и, увидев, что не справляется, оседает на пол, делая вид, что теряет сознание. Сын перепугался, побежал скорую вызывать, в тот раз сработало. Но алкоголизм остался, и история повторилась. В следующий раз, подхватив падающую маму на руки, сын мягко опустил ее на пол, и пошел... Вот ей было обидно!

Манипуляции могут «сработать» несколько раз, но потом ВСЕГДА возвращаются как бумеранг, и очень много боли приносят тому, КТО манипулирует, потому что они лживы, и никакого добра от них быть не может.

А тот, кем пытались управлять, переходит какой-то барьер жестокости, наглости, нелюбви — и это очень трудно вернуть назад. К сожалению, мы часто не видим собственных манипуляций, относя их к «воспитанию», «привычке» и подобным вещам.

Протоиерей Илья Шугаев

Жизнь с зависимым наполняет нашу душу лукавством. Часто мы заражаемся им от больного алкоголизмом, который прекрасно умеет манипулировать близкими. Очень часто слышу на исповеди: «Что бы мне ему сказать, чтобы он поступил так-то и так-то?»

Разве это не лукавство? Мы не говорим честно и искренне — то, что думаем, и чувствуем. **Мы тоже хотим манипулировать другим человеком.** «Какую словесную кнопку нажать, чтобы игрушка заработала так, как я хочу?» — так можно перевести наши слова. **Человек — не игрушка, с ним надо общаться честно и искренне. Так, как мы хотим, чтобы общались с нами.**

Лукавство иногда проявляется по-другому. Духовная жизнь практически не видна глазу, а хочется подсмотреть: «Молится он перед сном или нет?» Но лучше предложить помолиться вместе, и при этом — не обидеться, если он откажется. Правильно оказывать духовную помощь может только человек, который сам что-то понимает в духовной жизни.

Главное условие духовной жизни — свобода. Ее не нарушает даже Бог.

Желание манипулировать не дает возможности близкому не только проявить свободу, но даже задуматься.

ПРИМЕР.

Сын, делающий первые шаги в выздоровлении, приходит после работы и спрашивает: «Мама, может мне не пойти в храм на занятие в братстве трезвости (или группу самопомощи)?»

Мама может ответить: «Нет, нет, дорогой, ты только начал выздоравливать, тебе обязательно надо идти!» Это ошибка. Мама может ответить: «Да, конечно, дорогой, ты уже два месяца ходил и не пропускал ни одного занятия. Конечно, сегодня отдохни». И это ошибка, потому что в любом случае это будет мамино решение.

Задача мамы, чтобы сын научился сам говорить «да» или «нет». **Правильным ответом мамы будет следующий: «Не знаю, дорогой, решай сам».** Но как тяжело этот ответ дается маме! Чтобы так сказать, нужны смирение, и вера, и надежда. Помогите, Господи, обрести нам эти добродетели!

ПРО ВИНУ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Психолог Екатерина Савина

«Действующий», т.е. пьющий алкоголик не управляет своей жизнью, и потому будет постоянно нарушать сложившийся семейный уклад. Начиная от времени, когда надо ложиться спать и собственных финансовых обязательств до непристойного вида и поведения, — все, что попадает под определение «нормальной жизни». Семья обычно скорбно наблюдает за разрушениями, причитая и ругаясь. Но алкоголик как раз и не может за них отвечать, поскольку не управляет собой.

ПРИМЕР.

Семья поехала в гости, за рулем — папа-алкоголик. В гостях он, конечно же, напился, и пьяный пытается сесть за руль. **Если жена и дети сядут с ним в машину и попадут в аварию — кто будет виноват?** Разве папа? Он ведь ничего не соображает, когда, покачиваясь, объясняет жене, что «так он еще лучше водит, и хватит тут рассуждать!»

Нет, **ответственность на маме**, она может уговаривать папу оставить машину до утра, или, на худой конец, не садиться в машину вместе с детьми, отпустив папу одного. Разве от того, что она и дети сидят рядом, папа в большей безопасности? Простое правило: «выпил — за руль не садись» должно соблюдаться неукоснительно не только папой, но и всей семьей.

Задумайтесь: спокойно, хорошо ли вы спите? Ругаются ли у вас в семье? Дерутся? Лгут? Бывает ли так, что пропиты последние деньги? Безопасно ли жить в вашей семье?

Если нарушаются простые правила общежития, семья должна позаботиться об их восстановлении.

Однако есть ситуации, когда действовать надо незамедлительно, а бездействие равносильно преступлению. Если вы не защитили детей от насильника-отца, не поставили границы его пьянству; если истощенные мучительной жизнью рядом с алкоголиком, вы не в силах молиться за него и себя, грешную; если вы отчаялись — несомненно, вы виноваты. **Виноваты в своем бездействии** — ведь помощь здесь, рядом, стоит только руку протянуть. Это и община трезвости при храме, и разговор с батюшкой и психологом, а в критических ситуациях — и полиция.... Далее мы расскажем подробнее, куда можно обратиться.

Начните искать помощь, стучаться во все двери — а как иначе найти выход из ада, в котором вы оказались?

Протоиерей Илья Шугаев

Отчаяние бывает, прежде всего, от неверия и усталости. Усталость, граничащая с полной опустошенностью, возникает от того, что долгое время созависимый мучает себя вопросом: «Что я еще не сделал, в чем еще не оказал помощь?» Эта внутренняя суета очень выматывает. Часто такими вопросами себя мучают родственники, которые сделали практически все возможное для спасения своих близких.

Но как научиться не метаться, не впадать в отчаяние? Практически нужно обрести такой мир в душе, который был в Самом Христе. Можем ли представить себе Христа, который рвал бы на себе волосы, крича в отчаянии: «Что я еще не сделал для спасения Иуды?» Этот мир есть в Боге-Отце, который любит свое творение и в то же время постоянно видит огромное количество погибающих людей.

Очевидно, что без помощи Божией избавиться от отчаяния вообще невозможно. Без Бога можно только стать равнодушным ко всему, что происходит с зависимым сыном или мужем.

Неверие родственников можно выразить простой фразой: «Бог не может спасти его без меня». Бог не спасет человека только в том случае, если он сам этого не хочет. А без нас он спасти его может. Очень часто **родственникам надо смириться, встать рядом и предоставить Богу действовать** без нашего неразумного вмешательства. Очень важно научиться верить Богу. Даже тогда, когда нам не удастся спасти близкого.

Важно верить, что Бог любит наших близких больше нас, и на Своем суде не спросит с человека сверх того, что тот мог сделать. Когда мы думаем, что любим наших близких больше, чем Бог, не становимся ли мы безумцами — ведь именно Он дал нам способность любить.

ГЛАВА 3

ПРИЧИНЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ЗАВИСИМОСТИ



Психолог Екатерина Савина

ФАКТОРЫ РИСКА

Существуют негативные обстоятельства, способствующие зарождению и формированию зависимости от алкоголя:

- Может быть, в вашей семье каждый праздник встречается с вином. В семье «не поймут», если в праздник не поставить на стол спиртное, потому что **принято выпить, и напиться — это и означает отдохнуть и «отметить» праздник**. Если это принято в семье, среди друзей, если компания собирается для того, чтобы выпить, а не для чего-либо другого, — человек испытывает определенное давление среды. Но окружение — только один фактор и не самый важный. Если бы окружение оказывало стопроцентное влияние, мы бы с вами почти все были алкоголиками, но это не так.
- Если человек обязан все время спешить, достигать, стремиться: доказывать другим, что он чего-то стоит; справляться с жизненными трудностями, все время выживать — это приносит крайнюю усталость.

Однажды ему неудержимо захочется отдохнуть. Хочется что-то сделать, чтобы можно было просто спокойно жить, алкоголь для этого как раз подходит. Человек выпьет — и сделает нечто вполне одобряемое, даже поощряемое окружением: успокоит себя социально приемлемым образом. Если стресс существует длительное время, человек сам себя учит уходить от проблем с помощью алкоголя — теперь вместо напряжения и тяжести у него на душе легко и бездумно.

Потом проблемы возвращаются. «Но я имею право передохнуть?! Я могу сегодня «отключиться» от того, что у меня нет денег, нет работы, что мои дети болеют и т.д.?!»

Этому фактору риска подвержены люди, которые не научились справляться с жизнью. Они умеют только терпеть свои

жизненные проблемы, но не разрешать их. Вероятно, их не научила семья.

Но как могла семья научить этому, если сами родители не умеют решать свои проблемы, если они считают себя жертвой обстоятельств? Похоже, что и их не научили в свое время... **Психологическая незрелость воспроизводится в новых поколениях,** создавая почву для развития зависимости. Это одно из главных условий ее формирования.

Не будем забывать, что появлению зависимости способствуют и другие обстоятельства:

- неполная семья
- неспособность обращаться за помощью в решении житейских проблем
- неумение выражать свои чувства
- популярная идея, что главное в жизни — удовольствие, к нему и надо стремиться любой ценой
- генетическая предрасположенность к формированию зависимости

О последнем пункте поговорим подробнее.

СЫН ЗА ОТЦА... ОТВЕЧАЕТ

По неизвестной причине, организм некоторых людей так устроен — и они унаследовали это от родителей — что его очень легко сделать зависимым, гораздо легче, чем организм среднего человека. На память приходят наши северные народы и знаменитые американские индейцы, мгновенно спивающиеся от «огненной воды».

Человек с генетической предрасположенностью к алкоголизму не является ущербным: просто он «для других целей», ему надо

не пить, а, например, детей воспитывать, потому что он очень тонкий и чуткий человек.

Но человек пьет, **его организм неожиданно быстро ломается**, и вместо чуткого человека мы видим обыкновенного несчастного пьющего алкоголика. Здоровому человеку нужно лет десять, чтобы сформировалась зависимость от алкоголя, но **если у него есть предрасположенность, достаточно попить месяц — и он уже алкоголик**. Это его «слабое место». Конечно, он в этом не виноват, это досталось ему «по наследству» от родителей, как карие или серые глаза, как цвет волос. Он об этом не знает, потому что проявится это как раз тогда, когда он заболит.

О генетической предрасположенности можно задуматься, когда есть другие члены семьи — алкоголики.

Обычно мы не думаем об этом до тех пор, пока человек не станет алкоголиком, а потом понимаем: «Оказывается, была генетическая предрасположенность!» Статистика говорит, что многие алкоголики имеют такую предрасположенность, но не все.

Есть два способа заболеть алкоголизмом:

- Имея генетическую предрасположенность, начать пить — и тогда на это понадобится совсем немного времени;
- Без всякой предрасположенности долго употреблять алкоголь и, наконец, стать зависимым человеком. При этом, заметьте, генетика останется такой же, как была — здоровой.

Разница только в способе заболеть, а **в выздоровлении разницы никакой**, потому что оба начинают выздоравливать от «станции» «Зависимость». Просто люди по-разному добрались до этой «станции».

Знать о генетической предрасположенности важно, т.к. в этом случае дети особенно уязвимы. Это **совершенно не означает, что они станут алкоголиками или наркоманами**, потому что пристрастие можно и не развить. Долг родителей предупредить

детей об опасности, если в семье есть много примеров зависимости по восходящей линии: дети будут осторожны, и зависимость обойдет их стороной. На первый взгляд звучит странно: нас пугали больными детьми, и ведь, действительно, много больных! Но это скорее связано с пьяным зачатием и вынашиванием. Очень важно знать, что у **выздоровливающего** алкоголика рождаются здоровые дети, у них прекрасные семьи — и это большое счастье.

ДУХОВНАЯ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Наша жизнь оказывается непривлекательной для наших детей. Они не хотят жить нашей жизнью, она для них скучна. Мы настолько несовершенны, что наших детей-максималистов это не устраивает.

Что мы предлагаем детям? На чем мы настаиваем, во что вкладываем силы и средства, и понуждаем к тому же наших детей? Будем честны: мы предлагаем карьеру — в учебе и на работе, и связанные с этим деньги и социальный успех; здоровье, ставшее ценностью для нас (но еще не для них!); религию, понимаемую как воскресную школу и ранние вставания в храм... Редко что-то еще.

Цинично и серо, не правда ли? Подвиг, стремления и идеалы мы терпим, если они привязываются к предыдущему списку. **Результаты этого пути они видят в нас — и почему-то зрелище их не радует...**

И тогда они начинают искать другую жизнь, непохожую на нашу. Они ищут некий свой смысл в жизни.

ПРИМЕР.

Самый простой пример такого поиска — люди, идущие в горы. Они идут не только за тем, чтобы накачать мышцы, полюбоваться красотами или испытать острые ощущения. Они ищут дружбу, силу духа, отношения, чувства, которые иногда называют романтикой.

Алкоголики тоже уходят от нашей с вами рутины, которая их не устраивает. Они тоже ищут дружбу, понимание и любовь — ведь именно в алкогольной компании люди, по крайней мере, на первых порах, очень хорошо друг к другу относятся, понимают и даже по-своему любят друг друга.

Вам знаком вопрос: «Ты меня уважаешь?» Их уважают не где-то, а именно там. Они ищут место, где их любят «за него самого». Не за то, что он что-то знает, занимает должность, имеет деньги. Его любят за то, что он сидит вместе с ними и пьет...

Грустная история, не правда ли? Алкоголь — тупиковый путь поиска, потому что человек в действительности все-таки не получает того, что так манит его вдали. Тупиковый путь вовсе не потому, что это опасно. Здоровые люди тоже часто рискуют — вспомним те же горы. **Тупик здесь именно в том, что делает с человеком зависимость.**

А наши попытки привить ребенку религию?

Вы не задумывались, почему в храме очень много детей до 4-6 лет, а старше — совсем мало? Куда делись подростки? Может быть, дело в том, что маленьких детей причащают без исповеди, они в храме по воле родителей. А дети постарше уже в большей степени выбирают сами, и выбирают не храм, потому что **жизнь самих взрослых дома нецерковная**. Непонятно, что такое грех, ошибка, проступок. Зато совершенно ясно, что такое «узнали — не узнали», «попался — не попался». Совесть спит, и потому часто батюшка задает простые вопросы подростку, который мнется на исповеди: не обманывал ли, или дерзил, дрался... Мало у него веры, и совести, и доверия к батюшке — почему? Потому что этого нет в семье.

Похоже, мы не учим детей живой вере, **заменяя ее внешними атрибутами**: учением, посещением храма, правилами... Как мы проявляем свою веру, да есть ли она у нас? Почему мы пытаемся привить детям то, чего нет или мало у нас самих?

В такой семье растут непослушные дети, старающиеся выйти из-под маминого контроля. Сначала они перестают ходить в храм, потом в школу, потом на работу, и начинают пить.... А потом мамы приходят и говорят: «Где-то я его упустила!».

Духовная несостоятельность может стать почвой для развития зависимости.

ГЛАВА 4

ПУТЬ В ЗАВИСИМОСТЬ И ДОРОГА ОБРАТНО



ЛОЖНОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ

Психолог Екатерина Савина

Родители алкоголика на консультации почти всегда затрагивают очень важную тему: на ком лежит ответственность за случившееся.

Варианта обычно два: либо родители старательно выгораживают свое чадо: «У него образование, он все умеет, он хорошо учился в школе, он не алкоголик... просто выпивает» — оправдывая тем самым себя в воспитании ребенка. Либо берут всю вину на себя: «Я его упустила; я его разбаловала; развелась с его отцом, и поэтому он такой; я не могу решиться его выгнать...»

Получается, родители виноваты в зависимости алкоголика?

Нам важно это знать, потому что тема вины и ответственности за жизнь алкоголика — любимая тема в «алкогольных» семьях. Возложение вины на родственников, или мамой на папу дают алкоголику ложное право не менять свою жизнь: другие виноваты, пусть они и исправляют. На самом деле

Свобода воли, данная Богом каждому человеку, распространяется и на алкоголика. А потому невозможно «испортить» человека — как невозможно и «заставить его выздоравливать».

Человек свободен и вменяем. Когда насильно пытаются сделать его счастливым, это вызывает сопротивление и протест. **У алкоголика есть право на выбор. Но последствия выбора он должен принимать сам.** Ведь он не кукла, у него есть право решать, как ему жить. Именно поэтому сложившаяся в последнее время практика, когда некие «мотиваторы» насильно забирают зависимого человека в реабилитационный центр и выдерживают там длительное время, не может привести к положительным результатам.

Итак, родственники не могут заставить алкоголика пить или не пить. **Огульное обвинение себя не только не приносит пользы, но и отдаляет от Бога.** Вина — сила, подвигающая человека

к исправлению последствий поступка, но она может быть и сверхтяжелой ношей, сбивающей человека с ног, делающей его неспособным что-то менять.

Протоиерей Илья Шугаев

Созависимому важно обрести мир с собой, научиться любить себя. Мира с собой часто нет. «Это я во всем виновата. Я безбожница, я не привела его к Богу» — и прочие необоснованные обвинения. Иногда на исповеди начинаешь приводить человека в чувство:

— А когда сын был маленький, вы были уже верующей и могли привести его к Богу?

— Нет, я сама была неверующей.

— А вы могли привести его к Богу, будучи неверующей?

— Нет, не могла, но я все равно во всем виновата.

— А вы как сами пришли к Богу?

— Господь как-то привел, сама не понимаю, — чудо какое-то.

— А долго-то Господь вас вел?

— Долго! Все через скорби и страдания, вот и через сына, через его пьянство тоже привел.

— А без скорбей пришли бы к вере?

— Нет, наверное.

— Вот Господь вас и вашего сына через скорби к Себе ведет.

— *Нет-нет, это я во всем виновата...*

Итак, родственники **могут только повлиять** на выбор «пить или не пить», но кто же это решает? Давайте посмотрим пристальнее на самого алкоголика — на то, как развивалась его зависимость.

В ЧЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ АЛКОГОЛИКА?

Психолог Екатерина Савина

Чтобы дойти до алкоголизма **человеку нужно пройти через целый ряд неприятностей, связанных с пьянством.** Перед

пьющим человеком периодически встает выбор: вот начинаются последствия от употребления — проблемы на работе, в семье, со здоровьем — и он должен либо бросить пить, либо спрятаться от проблемы и убедить себя, что это не связано с алкоголем (начальник — самодур, жена — стерва, наследственность и экология плохие и т.д.)

Кто-то решает проблемы и не становится алкоголиком, а кто-то «не видит» проблем и каждый раз делает шаг к зависимости, выстраивая мощную психологическую защиту и погружаясь в мир самообмана.

Конечно, человек знал, что пить плохо, знал и о том, что может стать алкоголиком — и не верил в это. До того, как болезнь взяла верх над ним, он мог остановиться, как многие его друзья — но не сделал этого. Может, не захотел? Ведь говорили ему близкие: «Опасно ходишь»... Не послушал. Но это было давно. А сейчас?

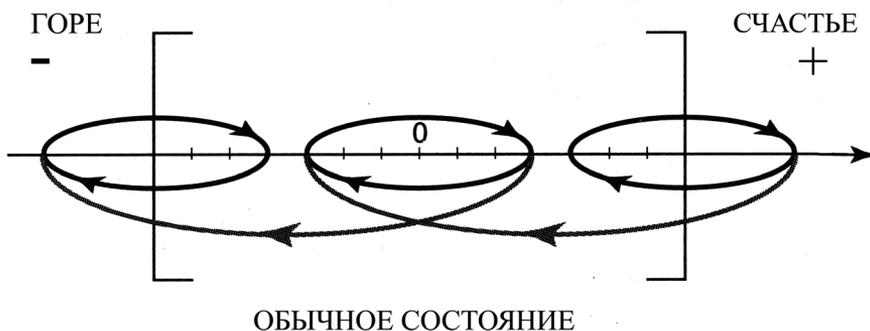
Шкала настроения

Есть «никакое», «нормальное» настроение: ни хорошо, ни плохо — примем его за «ноль». Есть полное счастье, это «плюс». А есть ужас, отчаяние, горе, это «минус». Обычно мы находимся где-то посередине, мы не очень счастливы и не очень горюем. Что-то нас радует, что-то печалит, но ничего особенного не происходит. И вот, находясь в окрестностях «нуля», человек, примерно лет в четырнадцать, выпил.

Ему сразу стало хорошо, особенно если он предрасположен к формированию зависимости, потому что на биохимические процессы в мозге такого человека алкоголь влияет очень ярко. Но когда алкоголь закончил действовать, он оказался вновь близко к «нулю»... Что он будет делать дальше? Конечно, опять выпьет. Еще бы! Ведь все было так здорово! И ничем плохим не кончилось... Родители просто воспитывают, я же не собираюсь пить, так, выпью время от времени!

Он будет пить еще, и будет делать это до тех пор, пока однажды, — никто не знает, когда — у одних раньше, у других позже — наутро он проснется в состоянии, худшем, чем вчера утром. Жизнь без алкоголя окажется серой и тягостной.

Человек уже знает, чем надо лечить «скучно, серо и плохо»: алкоголем! Ему стало хорошо, но недостаточно. Если он будет умен, то не будет увеличивать дозу. И еще некоторое время будет ходить по новому циклу, сдвинувшемуся влево.



Но придет время, и цикл настроения опять сдвинется влево, в сторону «плохо». И будет сдвигаться левее и левее до тех пор, пока однажды человек не окажется в таком положении, что наутро жить вообще невозможно. А когда выпьет, жить станет более или менее сносно.

И тогда он будет пить уже для того, чтобы было более или менее терпимо, а не за тем, чтобы было хорошо. Пить для того, чтобы жить...

Если же после обычной дозы он «усугубит», потому что покажется мало, зависимость будет развиваться быстрее. Пьянство привело его в ужасное состояние, но как же остановиться?! И как бывает обидно, когда ему, попавшему в беду, говорят: «Ты только о своем удовольствии и думаешь, нет, чтобы жить, как все люди!»
Они без алкоголя на «нуле», а он — в огромном «минусе»!

АЛКОГОЛИК — НЕ АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ

Кто же автор? — Его зависимость от алкоголя.

«Я не хочу жить плохо, я хороший человек по природе, и хотел бы жить в добре и порядке. Но при этом пить, понемногу и все время, когда хочется, помогая себе переживать трудные времена: для храбрости, для общения, для отдыха, для того, чтобы заснуть, проснуться и не болеть.... И от этого не страдать, и чтобы никто вокруг не страдал.

Перестать пить??? А как же вся жизнь тогда? Ведь я не могу, как все, общаться, работать, дружить, отдыхать, не бояться... Я другой. Алкоголь — мое лекарство от жизни, и вы хотите лишить меня этого лекарства? Как это — «не пей»? Это смысл жизни, и отдых, и обезболивающее, и лекарство от самого запоя: выпил — и лучше. Не лишай меня его, или я буду бороться за свою жизнь! Не становись мне врагом! Лучше помоги, дай выпить!» — примерно так думает алкоголик.

Он попался в ловушку, в ловчую яму, из которой не выбраться: тут же скатываешься назад. Это как кредит: проценты растут, и сам долг отдавать тоже надо, того гляди придут люди с рыбьими глазами выбивать деньги.... А денег нет. И тут приходят родственники и говорят: «Зачем же ты его брал? А ты вот отдавай!..» Нечем. Человек, беря кредит, вовсе не собирался стать недобросовестным должником. Может быть, он просто подумал: как-нибудь отдадим, или не прочитал про грабительские проценты. Может, потерял работу или изменились обстоятельства...

Но важно одно: он и представить себе не мог, что жизнь может стать такой ужасной. Что, взяв в долг размер средней зарплаты, он может лишиться квартиры. Он попал в беду. Ему нужно помочь. Но если мы выплатим за него весь долг, знаете, что будет? Правильно, **он тут же возьмет новый, ведь его бедственное положение чудесным образом исправилось, исправится и еще раз!** Нужно поступить по-другому, об этом мы и будем говорить.

Итак, алкоголик не виноват в своем сегодняшнем положении. Когда он начинал пить, он точно знал, что алкоголиком не станет,

потому что «не хочет этого, и все! Он будет контролировать свое питание, и никогда, никогда не будет таким, как эти «синие» личности у магазина.... Это точно не из его жизни!»! Но, задумав так, человек однажды не справился с управлением своей жизнью, потому что

«Алкоголь — враг, сильный, сбивающий с толку; в одиночку с ним не совладать» — так напишут потом сами алкоголики о своей жизни. Человек не знал, с кем связался!

Алкоголик — не автор всех событий в своей жизни. Он уже не может контролировать себя в тяжелом опьянении и безумии, в сильной тяге к алкоголю. Этим он и отличается от здорового человека. **Поэтому семья должна сама позаботиться о себе в это время, чтобы сильно не пострадать.** Действия или бездействие алкоголика могут быть очень разрушительны.

СВОБОДА ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ

Алкоголик — больной человек. Это означает не только то, что у него разрушается печень, теряется память или болит сердце. В первую очередь, алкоголик — это зависимый человек. **Его болезнь выражается в том, что его мозг теперь устроен иначе, чем у здоровых людей, чем у его близких.** У него бывает такая сильная потребность в алкоголе, что он не может не выпить. И не только в похмелье, даже после больницы, тяга — так это называется — вынуждает его пить снова и разрушать себя и свою жизнь. Иногда он может перетерпеть и справиться с ней. Но часто это выше его сил. Тяга делает его почти безумным, так что он готов пройти через стену, только чтобы выпить. Все остальное — потом.

Алкоголик первым страдает от зависимости, перед ней он бессилен. Он первым видит руины своей жизни, выйдя из очередного запоя, и все же каждый день понемногу разрушает ее. **Он**

делает то, чего сам не хочет. Думаете, у него слабая воля? А с какой силой он, больной, в непогоду рвется из дома, чтобы найти спиртное? Дело вовсе не в силе воли, а в его несвободе, зависимости от алкоголя. В тяжелом опьянении или безумии он поступает вопреки тому, что сам хочет. **«Бедный он человек!» — перефразируя слова святого апостола Павла, скажем мы о нем.**

Он видит последствия пьянства, и понимает, что дела плохи. Он может остановить свою болезнь, если будет правильно лечиться. И он не делает этого!

Не отвечая за болезнь — как и любой другой больной человек, — он отвечает за свои усилия по выздоровлению.

ПРИМЕР.

Что вы скажете о больном туберкулезом в остром периоде, который не желает ехать в больницу лечиться, потому что там его все раздражает, а желает жить дома и заражать всех вокруг?! Его заставят поехать в больницу, и правильно сделают.

Что, если больной диабетом человек приедет в больницу на «скорой помощи», потому что его жизнь в опасности — и откажется колоть инсулин, потому что ему «все надоело»? И так, **алкоголик обязан лечиться, обязан совершать усилия, чтобы остановить свою зависимость.**

Другой вопрос, как лечиться и какие усилия для этого предпринимать, но сегодня точно известно, опытно доказано, что **алкоголизм можно остановить.**

Нередко родственники сетуют, что алкоголик не идет лечиться — а насильно с ним ничего сделать нельзя, «хоть бы приехал кто и забрал, а то и сам умирает, и нам жить не дает!»

Действительно, по закону «забрать» можно только человека в галлюцинациях, временно сошедшего с ума от алкоголя (так называемая «белая горячка»), или если его жизни угрожает иная опасность. «Скорую помощь» не вызывают, чтобы отвезти

алкоголика в наркологическую больницу. Предполагается, что, если человеку настолько плохо, он сам поедет туда. А он не хочет! Пьет, почти умирает — и не хочет! Заставить можно только по решению суда.

Что же, законодательство у нас плохое? Нет, просто оно предполагает, что алкоголик в силах принять решение. И это хорошо, он свободен выбирать, но главное вот в чем: **страдание в болезни — главный аргумент, чтобы начать лечиться.**

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ

Если человека увезли в больницу насильно, сняли острое состояние, а он так и не принял решение лечиться — надо отпустить его. Потому что все, что потом можно сделать для выздоровления, его душа просто не сможет вместить — в ней нет для этого места.

Поэтому после выхода из больницы он снова начинает пить, и приводит себя в состояние, еще хуже прежнего. Помните евангельскую притчу про горницу, из которой изгнали беса, чисто вымели ее, но оставили пустой? В нее вернулись семеро злейших бесов вместо прежнего одного.

И закон тут на стороне алкоголика: он должен сам принять решение выздоравливать! Если родственники не будут смягчать последствия пьянства, сохранят четкие правила семьи и, не осуждая больного, будут готовы ему помочь — **он, вероятно, так и сделает.**

Решение выздоравливать — еще не само выздоровление. Сам человек с этим злом не справится, зависимость от алкоголя сильнее его — потому и мучается человек. Многие люди будут помогать ему, чтобы он выздоравливал.

Кстати, вам не приходило в голову, что **нет вашей особой заслуги** в том, что вы, читающий эти строки, не алкоголик? Что вы не попались в «ловчую яму» алкоголизма не потому, что знали

о ней и устояли перед искушением, а просто потому, что вы не встретили ее на жизненном пути? Алкоголик ведь тоже теоретически знал об опасности, но не смог противостоять злу. Смогли бы вы? Неизвестно. Поэтому не надо вести себя надменно и презрительно с попавшим в ловушку алкоголиком, не надо считать себя лучше и выше его — вместо этого подумайте, как ему помочь.

Повторюсь: алкоголик — не автор своей жизни. Автор — зависимость. Она будет разрушать его и все вокруг, до чего сможет дотянуться, пока мы не остановим ее. Поэтому мы не станем обвинять алкоголика за то, что он так живет, максимум — в неосторожности, но это «давно прошедшее время».

Зависимость «живет» внутри алкоголика, поэтому только с его помощью мы можем ее остановить. Без его участия с ней не справиться!

Мы создадим союз с близким человеком против зависимости, будем бороться с ней вместе с ним, а не против него самого. Иногда можно слышать голос самой зависимости, как голос близкого — вовсе не обязательно пьяного, наоборот, ведомого зависимостью, чтобы пить.

Помните, в старом детском фильме «Морозко» Марья-Искушница была заморочена ведьмой-Непогодушкой и бормотала: «Что воля, что неволя, все равно, все равно...». Можно слышать голос нашего близкого — но какой-то чужой, доказывающий нам, что пить — это выход, что все кругом враги, и никто никого не любит... Этот голос мы слышим, но не спорим с ним, не участвуем в его делах.

Мы ищем другой, слабый, часто вообще неслышный, но подлинный голос близкого человека. С ним в союзе и с Божьей помощью — именно нашему союзу Бог поможет! — мы и будем стоять против врага.

«ВРАГ СИЛЬНЫЙ, СБИВАЮЩИЙ С ТОЛКУ...»

Беснование ли алкоголизм? Я так не думаю, хотя действие беса здесь очевидно, и бесовская сила иногда прямо смотрит на нас из глаз нашего любимого человека. Но все же бес не внутри, а во-вне алкоголика, как бы водит его, как та ведьма-Непогодушка, потому что в нем **сохраняется свобода воли**. Алкоголик может выздоравливать, получая помощь извне — сегодня это непреложный факт. Многие тысячи людей благополучны, трезвы и идут к Богу, спасая свои души. **Это достигается не действиями по изгнанию беса, не «отчитками», а постепенным, активным, последовательным действием самого алкоголика — при помощи Бога и людей рядом с ним.**

Именно потому, что над алкоголиком властен бес, «сильный, сбивающий с толку» — бессмысленно говорить о вине алкоголика за то, что он пьет, твердить «не пей», упрекать, что ничего не получается.

Бесу выгодно, чтобы мы не догадывались о его влиянии — чтобы алкоголик рассчитывал на **свое** решение, **свои** силы, **свое** желание изменить жизнь. Нужно понять, что с ним может совладать только один Бог, и к Нему, только к Нему мы можем бежать и просить: «Господи, спаси!».

Если у алкоголика все же получится самому не пить и жить благополучно, это бывает ненадолго или ненадежно, ведь хитрый бес может отступить на время. Есть случаи «кодирования» или иных перерывов в употреблении на годы, но жизнь человека в это время налаживается лишь до известной степени. Он может быть гневлив, раздражителен, или одинок, или пуститься в иные «удовольствия»: блуд, игра... **И даже после долгого, многолетнего перерыва в пьянстве, алкоголик рискует вернуться к употреблению** — его положение непрочно.

Конечно, бывают и чудеса. Милостивый Бог может властно вмешаться в жизнь человека, в корне изменив ее. Чудеса

случаются, но рассчитывать на них — непозволительная дерзость с нашей стороны. Это все равно, что не работать и молиться изо всех сил, сидя на диване, чтобы Бог послал хлеб насущный. Можно умереть от голода, ведь Бог уже помог: приготовил нам работу, только найди ее, оформляйся и работай! — а мы за свое: чтобы еда в холодильнике сама появлялась. Это дерзко, не так ли?

Надо научиться впускать Бога в свою жизнь, «обратиться» к Нему. В этом помогают люди, имеющие личный опыт такого «обращения» — выздоравливающие алкоголики.

Итак, алкоголик не виноват в том, что, пьянствуя, разрушает свою и нашу жизнь. Он находится под властью зависимости от алкоголя, или — что то же самое — от беса, и не может в одиночку исправить свою жизнь. Но Бог может ее исправить, и делает это, потому что «не хочу смерти грешника, но чтобы обратится и живу быти ему» (Молитва 8-ая вечернего правила, ср. Иез.33:11).

ГЛАВА 5

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ



Протоиерей Илья Шугаев

Изменение привычных схем поведения требует немалых усилий. Для начала нужно хорошо понять, в чем именно заключается ошибка — и изо дня в день, планомерно, менять стиль поведения и взаимоотношений с зависимым. Такая работа требует времени, возможности взглянуть на себя со стороны, получить «обратную связь» от товарищей по несчастью. Работа по излечению предстоит огромная, и осилить ее одному — невозможно. Очень важно четко понять, кто за какую часть выздоровления отвечает. И разобравшись, каждому взяться за свое дело и не вмешиваться в зону ответственности другого.

Давайте посмотрим, какие ошибки допускают созависимые.

Знакомый сюжет

Вспомним ситуацию, когда жена тащит пьяного и грязного мужа до кровати, раздевает, укладывает, стирает белье, а утром пытается его вразумить (стр. 21).

Это действительно не похоже на супружескую любовь, скорее — на отношение родителей к ребенку. **Жена заняла позицию «мамочки» для своего неразумного муженька.** Ведь это пятилетнего мальчика можно, если он придет с улицы мокрый, переодеть, уложить, чаем напоить, а потом отчитать, чтобы больше не шлялся по грязным лужам.

Но с сорокалетним мужчиной уже нельзя поступать, как с маленьким. А если вести себя как мамочка, он и займет положение маленького, беззащитного мальчика, которого надо пожалеть — или огрызающегося подростка, которого никто не понимает, а только обижают. Детских ролей много, главное, чего все они требуют — чтобы кто-то играл роль мамочки.

Посмотрим на ситуацию еще раз: Господь, как Любящий Отец, хочет спасения человеку. Для этого Он помог пьяному дойти до дома и не попасть под машину, но по пути окунул его в грязную лужу — чтобы человек взглянул на себя и ужаснулся, задумался и начал исправляться. Это задание Господь дает самому человеку.

Но дальше все разворачивается как в детском рассказе: «Папа решает, а Вася сдает...»

Господь дал задание мужу, а пытается решить за мужа жена-мамочка. И в результате только внешне возвращает мужа в человеческий образ: моет грязную свинью. Утром муж, проснувшись, чувствует себя не грязной свиньей, а розовым поросенком! Счастливый розовый поросенок, похрюкивая, бежит на улицу, чтобы опять поваляться в грязной луже. Под вымытым лицом — все то же свиное рыло. Роль мамочки не может помочь в исцелении мужа. Господь хочет показать мужу, что он грязная свинья, и надо стать человеком.

Как себя правильно вести себя, когда пьяный муж приходит домой и падает у порога? Наверное, лучше уйти в другую комнату и, вместе с детьми, помолиться за мужа и папу: «Господи, вразуми его, чтобы понял, что творит». И тогда есть надежда, что взрослый мужчина, проснувшись утром, взглянет на себя и скажет: «Боже, до какого свинства я дошел!»

Психолог Екатерина Савина

Удивительные истории рассказывают мамы и жены алкоголиков. Послушаешь, и диву даешься: будто не понимают, что так нельзя!

ПРИМЕР.

— Я ему за водкой сама хожу, а то подерется еще с кем-то, инвалидом сделают, или замерзнет, потеряется... Лучше уж я сама.

— Помилуйте, да вы же не хотите, чтобы он пил? Зачем же водку носить?

— *Вы меня не понимаете...*

Протоиерей Илья Шугаев

Двое на шее

Вспомним историю о женщине, на шее у которой сидят два нахлебника — ждущих, что мать придет, и супчик им погрееет. На предложение уехать в монастырь она возражает: «Они без меня с голоду помрут!» (стр. 22).

А что было бы, если она все же уехала в монастырь помолиться, или в санаторий на месяц — подлечиться?

Через неделю продукты в холодильнике кончатся. Голод — не тетка, хочешь есть, начинай крутиться. Придется идти в магазин за продуктами. **И вот выздоровление уже началось** — алкоголик сам готовит еду впервые за последние десять лет. Пройдет время, кончатся чистые майки, трусы и носки. А мама была чистоплотной, сын и муж не привыкли надевать грязное белье. Если сын начнет стирать носки, трусы и майки — считайте, выздоровление идет полным ходом! Но для этого почему-то нужно, чтобы мама уехала из дома.

Конечно, реабилитационный процесс может и не начаться. **Но если мама будет рядом, он не начнется никогда.**

Психолог Екатерина Савина

Роль мамочки может довести до трагедии.

ПРИМЕР.

Сын Ирины Ивановны (назовем ее так) пьет много лет, сильно изменился и потерял представление о том, что можно и чего нельзя. Он бьет мать, крадет и силой отбирает деньги, не дает спать, по ночам воет, как животное, приводит бездомных пить на кухне и не моется уже очень давно.

Попытки матери урезонить сына похожи на беседу с деревом. Она уходит из дома, скитается по друзьям и пытается снова и снова договориться с сыном, но он ее не слышит. Он уверен, что мама обязана его кормить, поить пивом и дешевой водкой и лечить от последствий такой жизни.

И если Ирина Ивановна отказывает ему в этом, он, как ребенок, обижается и мстит ей — причем за последствия мести никакой ответственности не несет. Он и убить может. Поэтому она живет по друзьям и надеется... на что? Сын вдруг не протрезвеет, не поймет, не повзрослеет. Он тяжело болен. **Его надо лечить и ограничить в свободе пить и бить. Поэтому нужны врачи и полиция** — не для того, чтобы «поговорить, а потом уже мы сами справимся», а для суда, который вынесет приговор о принудительном лечении. Но Ирина Ивановна ... стесняется. «Я не готова... Сын ведь...»

Вот и погибает ее сын и она сама от этого «стеснения».

Протоиерей Илья Шугаев

Колечко

Вспомним случай, когда сын украл кольцо у матери (стр. 23).

В такой ситуации оказалась мать сына-алкоголика, уже год посещавшая собрания братства трезвости: «У меня несколько лет назад умер муж. Осталось золотое обручальное кольцо, хранилось на виду у всех в буфете. Смотрю, кольцо пару дней назад пропало. Может, написать заявление в полицию, или лучше простить сыну?» Год общения в братстве трезвости подвел женщину к правильному вопросу.

К сожалению, большинство женщин об этом и не думает: «Разве может мать подать заявление на сына?» А почему нет? Разве не надо ударить по руке ребенка, когда он сует в розетку гвоздь? Да, больно. Но, во-первых, это спасает его жизнь, а во-вторых, ясно и четко показывает, что это категорически запрещено. А пока мы будем рассуждать о правомерности телесных наказаний, можно потерять ребенка.

«Просто взял кольцо» — это и есть тот момент, когда надо доходчиво объяснить, что это **воровство, грех и преступление**.

Поэтому если кто-то и скажет, что мать не любит своего сына и засадила его в тюрьму, можно пропустить эти слова мимо ушей — помня, что даже про Божию любовь в Библии сказано, что **кого любит Господь, того наказывает** (Прит.3:12, Прит.13:25, Евр.12:6).

Умение правильно и твердо провести границу между допустимым и недопустимым может спасти жизнь и судьбу алкоголика и его близких.

Психолог Екатерина Савина

ПРИМЕР.

Илья единственный сын в семье, живет с родителями. Он еще молод, но в его случае очевидно: он алкоголик.

Илья все время попадает в опасные для себя ситуации: провалился пьяным под лед, едва не замерз; не может окончить университет, не может и работать; плачет по любому поводу от жалости к себе и продолжает пить запоями. Наконец, в ужасном состоянии, Илья соглашается на комфортабельный реабилитационный центр.

Курс в нем — три месяца. Решено пробыть месяц, «а там посмотрим» — только на этих условиях и согласился. Проходит месяц, и Илья собирает вещи. Психолог центра устраивает встречу мамы и Ильи, решается вопрос, что делать дальше.

Мама убеждена, что надо продолжать курс. Но Илья непреклонен. Под надуманным предлогом решает уйти: «Мне надо работать и учиться, срочно!» Мама говорит с ним так: «Ты сам решай. Я тебя не уговариваю. Но...» — и дальше следует долгий перечень аргументов. Илья терпит еле-еле, потом говорит: «Я решил». Мама опять двадцать минут его уговаривает, **снова и снова подтверждая его абсолютную свободу решать, что ему вздумается.**

Психолог спрашивает: «Давайте подумаем, что будет, если курс все же окажется недостаточным, и Илья будет пить?». Тот отвечает знаменитой фразой, уже по ней одной можно

сказать, что он алкоголик: «Я решил, и не буду пить!» — как будто до этого он жил, как «решил»!

К сожалению, Илья не видит ограниченности своих возможностей, и необходимости помощи извне. Но мама его в этом и убеждает! «Как ты решишь, так и будет», «Я уверена в тебе», «Ты ответственный и взрослый человек» — как будто гипнотизирует его этими словами! **Но от этих слов Илья становится не ответственным и взрослым, а самоуверенным.** Он и говорит: «Я решил, и уезжаю». Уехал, и вскоре пошел пить.

Если бы мама могла твердо сказать: «В нашем доме больше не пьют. Если Илья выпьет, его место только в больнице, потому что это означает запой!» — тогда бы Илья подумал, хочет ли он вскоре вернуться в больницу...

Но мама гипнотизирует себя своими же словами, и уговаривает, что «все будет хорошо» — в наивной надежде, что так и произойдет каким-то чудесным образом.... Они с сыном похожи, правда? Кроме того, получается, что самые важные решения в семье принимает молодой и неадекватный человек. Если хозяин в доме пьющий Илья, разве может быть порядок в доме?

ГЛАВА 6

КАК ПОБУДИТЬ БОЛЬНОГО ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ



Психолог Екатерина Савина

ИНТЕРВЕНЦИЯ

Как вы убедились, родственники душой болеют за алкоголика, хотят ему помочь — но в результате неправильных действий только усугубляют ситуацию. Если они начнут правильно действовать, возможно, им удастся помочь алкоголику принять решение выздоравливать.

Выход есть

Елене 55 лет, она на пенсии, пьет запоями. Пенсии хватает на оплату квартиры и алкоголь, знакомые подкармливают ее, принося продукты. Дети не хотят с ней общаться, она много раз с ними неадекватно разговаривала и поступала. Они взрослые, у них свои семьи и проблемы.

Отец Елены живет отдельно, пытается как-то помочь, но она категорически отказывается лечиться. Действительно, все есть: алкоголь, еда. Иногда она даже не может дойти до туалета, но Елена живет одна, и не очень стыдится этого. **Помощь знакомых каждый раз сглаживает последствия ее пьянства**, и она продолжает пить, отвергая любые попытки ей помочь.

Можно было бы устроить семейный совет, собрав большую семью вокруг мамы и настоять, чтобы она поехала в больницу, а потом в реабилитационный центр. Однако все отказываются: «Я говорила с ней, она не соглашается», «Не хочу с ней связываться, она меня злит», «Я говорила и то, и это ... я больше не могу».

Похоже на известную притчу про веник: мамина болезнь легко ломает каждый прутик отдельно, но, если бы родные собрались вместе, это было бы не так просто. Тогда можно было бы отвадить знакомого доброхота, который носит ей продукты — не давая Елене возможности увидеть ее настоящее положение.

Есть ли выход? Да, если родственники начнут действовать сообща, а Елена осознает свое бедственное положение.

Все вокруг убеждены, что альтернатива сегодняшней печальной жизни либо смерть, либо бесполезные разговоры и обман. **В действительности, альтернатива другая: больница на месяц, потом реабилитационный центр** и очень благополучная жизнь самой Елены и ее близких в выздоровлении.

Но *что именно* должны говорить родственники алкоголику, собравшись вместе? Каждый из них в отдельности уже пробовал с ним разговаривать, и потерпел неудачу. Что нового можно сказать в этой ситуации? Оказывается, диалог должен строиться по определенным законам. Вот пример ситуации, когда такой разговор стал началом выздоровления.

Слава

Слава — алкоголик. По профессии — компьютерщик, работал в знаменитом НИИ, где очень ценили его светлую голову. Он мог решить задачи, к которым боялись подступиться другие специалисты.

Но вот беда: когда надо было сдавать проект, и от работы команды зависели новые заказы — он пропадал. Запирался дома, пил, на телефон не отвечал, работа «горела», начальник злился и искал замены. В последние дни перед сдачей приходил, виновато улыбался, обещал исправить — и, действительно, нередко исправлял, а если не успевал — что тут сделаешь, не увольнять же, где такого специалиста найдешь...

Однажды Слава в запое выпил контрафактной водки — и ослеп. Едва не умер. Частично зрение вернулось — но видеть он уже мог только крупные знаки на экране компьютера. Какое горе!

И в этом состоянии Славу жалели, не увольняли. Он старался, как мог, но пить не переставал. И тут случился казус: сильно пьяный Слава по дороге на работу упал, встать не смог, и никто его почему-то не поднял. А упал он на дорожке, по которой шел на

работу генеральный директор НИИ. Славу со скандалом уволили, его начальник получил выговор.

Слава засел дома, за два месяца пропил немаленькую зарплату, и начал бедствовать. Родители отпаивали его, варили куриный бульон, убирались и оплачивали квартиру, приносили продукты. Слава научился выпрашивать в магазине деньги на водку, остальное обеспечивали родители — и Слава стремительно катился на дно. Мама истово молилась за него, но это не помогало. Случайно — или Бог все же помог? — она узнала о реабилитационном центре, и тогда произошло вот что.

Изменение курса

Под руководством психолога родители сделали две важные вещи:

Первое: перестали приходить к сыну домой.

— А если...?

— Тогда он вызовет «скорую».

— А как же...?

— Сам.

— Да мы с ума сойдем!

— Молитесь.

— А звонить можно?

— Раз в день — с утра, пока не очень пьян. Нужно будет — сам позвонит.

Слава немного удивился, увидев, что родители перестали его спасать, но подумал, что это родительские «педагогические финты». Не поверив, что это всерьез, съел все продукты, позвонил: «Кончилось». Но родители сказали: «Тебе же положена пенсия! Оформляй». — «А что мне есть?» — «Давай сам». — «Пожалеете».

Родители с трудом скрепились, но пережили эту угрозу. Слава решил от голода пока не умирать, и продал свои колонки. Родителям не звонил, злился.

Второе: провели акцию под названием «интервенция».

Родители собрали группу людей, помнивших Славу в прежние времена. Это его товарищ по университету, с которым Слава

очень дружил — потом они расстались из-за его пьянства. Бывший начальник из НИИ. Соседка со старой квартиры, знавшая Славу с детства. Друг семьи, на авторитет которого рассчитывали родители, к сожалению, отказался участвовать. Но его жена неожиданно проявила горячее желание помочь. Пригласили и психолога. Слава его не знал, зато психолог многое знал о Славе от его родителей, и они вместе подготовили план действий. С участниками группы психолог провел беседу и предварительную репетицию.

Однажды утром, когда Слава еще не ходил за новой порцией водки, в дверь позвонил отец. Слава открыл, грязный и раздраженный, он никого не ждал. Отец вошел в квартиру и сказал Славе: «Мы пришли к тебе поговорить» — тут он перечислил всех участников.

Слава удивился и встревожился: уж очень неожиданной была встреча с людьми, с которыми он давно потерял контакт, но сохранил о них добрую память. Отец сказал: «Разреши нам поговорить с тобой, на это потребуется полчаса. Потом ты делаешь то, что хочешь». Слава не смог отказать: неожиданность, присутствие одновременно нескольких важных для него людей и деликатность отца сделали свое дело. Он посторонился, и гости вошли в комнату.

Разговор

Когда все расселись, отец сказал: «Мы пришли поговорить о том, как помочь тебе изменить твою жизнь к лучшему. Мы хотим тебе сказать что-то важное. Выслушай нас, не перебивая, а потом мы выслушаем тебя».

Начал университетский друг: «Я рад тебя видеть. Ты всегда был хорошим другом, и мы так здорово проводили время вместе. Я всегда мог на тебя рассчитывать. Теперь я хочу быть таким для тебя. Тебе надо выздоравливать, чтобы опять встать на ноги. Я потерял друга в те годы, и теперь не хочу потерять его снова».

Начальник сказал: «Ты был хорошим сотрудником, талантливым инженером. После того, что ты «отмочил» на глазах

у гендиректора, я не смогу взять тебя снова на работу, хотя мы и не нашли тебе достойной замены. Но я уверен, что ты можешь работать хорошо, если перестанешь пить. Говорят, тебе для этого надо поехать в реабилитационный центр. Я очень хочу, чтобы ты прошел там курс и снова встал на ноги».

Все участники излагали, каждый по-своему, три мысли и вывод из них: ты хороший человек; пьянство разрушает наши отношения, **мне** от этого плохо; **тебе** надо выздоравливать!

Говорили очень искренне. Родители взяли слово в конце. Когда мама заплакала и стала причитать о потерянном зрении, психолог остановила ее, передав слово последнему в очереди — отцу.

Отец неожиданно сказал: «Знаешь, я люблю твою маму. Скажу тебе честно: она для меня главный человек. Она думает только о тебе, и вот так плачет все время. Мне нужно сделать ее жизнь спокойной и теплой, нам с ней осталось недолго. Помогите мне с ней! Если ты будешь выздоравливать, она сможет быть счастлива. Но если ты откажешься выздоравливать, я постараюсь защитить маму от твоего пьянства, и не буду больше тебе помогать».

Психолог, завершая круг, подытожила: «Смотри, как тебя любят! Видно, ты хороший человек, но нужно помочь тебе, чтобы жизнь наладилась. Мы заранее обсудили возможные варианты, и вот есть два реабилитационных центра». Она кратко сказала о них, и закончила словами: «Мы предлагаем тебе хотя бы попробовать жить иначе. Выбери хороший путь. Мы все ждем твоего решения — сейчас».

Весь разговор занял около получаса. Долгие объяснения слушать тяжело, Слава чувствовал себя ужасно — нужно было говорить кратко и по делу. Слава пустился в объяснения и начал возражать, но психолог вежливо и **твердо просила его определенного решения**. Слава сказал: «Никуда я не поеду». Он, вероятно, ждал, что с ним будут спорить, но получилось иначе: гости вежливо попрощались и немедленно ушли. Мама опять плакала, отец извинялся перед друзьями Славы. Все разошлись.

На следующее утро Слава позвонил отцу и сказал, что поедет в центр. Отец немедленно приехал и отвез его в реабилитационный центр в другой город. Там Славу сначала положили в наркологическую больницу, потом месяц он провел в реабилитационном центре, но после сказал: «Хватит. Я еду домой». Отец не приехал за ним, прислал денег на билет.

Слава приехал — и, конечно же, запил снова. Позвонил отцу: «Видишь, не помогло!». Отец спокойно сказал: «**Ты теперь знаешь, что можешь жить хорошо и трезво.** Для этого надо получить полный курс помощи, и, может быть, не один раз, чтобы получилось. **Хочешь? Буду помогать дальше. Нет? Живи сам, мы с мамой к тебе не приедем**».

Начало выздоровления

Упрямый Слава пощады не запросил, но стал ходить на собрания Анонимных Алкоголиков (АА) — и протрезвел, через несколько дней позвонил отцу: «Я нашел другой путь!». **Мудрый отец сказал, что родители согласны на любой Божий путь выздоровления,** и стал помогать проездным и продуктами. Слава оформил пенсию по потере зрения и продолжал выздоравливать, уже не прося помощи. Однажды он появился на пороге родительского дома с дыней, трезвый и напряженный. Мама сдержала слезы и накормила его от души. Так началось Славино выздоровление.

Уверяю вас, впереди тоже все не просто. Выздоровление — не «широкий путь», как иногда говорят потом выздоравливающие алкоголики, сглаживая в воспоминаниях ухабы, кочки и «узкие места».

Возможно, будут срывы, придется начинать снова и снова — как в любой борьбе с грехом, с бесом. Но упав, надо не унывать, а вставать — и тогда Бог неожиданно приходит на помощь.

Святоотеческий опыт говорит нам об этом. Св. Антоний Великий в борении с бесом, изнемогая, воззвал к Господу, и Тот ответил ему: «Антоний! Я был здесь, но ждал, желая видеть твое мужество; теперь же, после того как ты твердо выдержал борьбу, Я буду всегда помогать тебе и прославлю тебя во всем мире.» (Жития святых. Житие 61)

Бог близко, потому мы и не отчаиваемся. Выздоровление — радостный путь, потому что это Божий путь спасения алкоголика и его близких в терпении и любви.

Итак, какие шаги сделали родители Славы под руководством психолога?

1. Перестали решать бытовые проблемы сына, и предоставили ему возможность столкнуться с естественными последствиями употребления.
2. Провели интервенцию. Для этого:
 - Нашли людей, хорошо знавших Славу и готовых принять участие в беседе.
 - Вместе с психологом определили очередность высказываний.
 - Каждый участник продумал свое выступление по обозначенному плану.
 - Определили временные рамки беседы и провели репетицию.
 - На саму беседу пригласили психолога для соблюдения правильного формата общения. Но если близкие долго посещают группы самопомощи и понимают суть дела, можно обойтись и без него.
 - Провели беседу.
 - Были последовательны в своих решениях и после нее.

МОТИВАЦИОННЫЙ ДИАЛОГ

А если расширенный семейный совет невозможен? Например, мама с сыном приехали издалека, и никого в городе не знают; или алкоголизм осложняется тяжелым заболеванием: диабетом, ВИЧ с необходимостью ежедневной терапии, шизофренией, склонностью к самоубийству? В таких случаях нельзя ставить жесткие ограничения, поскольку создается реальная угроза для жизни. Значит ли это, что помочь невозможно?

Конечно, нет. В этом случае лучше применить тактику не «штурма» — то есть интервенции, а «осады» — длительного и целенаправленного воздействия на алкоголика, способствующего формированию мотивации к выздоровлению.

История Леша

Леша — алкоголик, одновременно больной шизофренией с тяжелыми депрессиями. Это официальный диагноз, который ему поставила не мама, а врач-психиатр после длительного наблюдения. Леша много раз лежал в больнице, его лечили месяцами, но часто выписывали досрочно: он находил доступ к спиртному даже в больнице. Дома пил непрерывно, лечился плохо, болезнь заявляла о себе тяжелой депрессией и бредом, и Леша по «скорой» снова ехал в больницу.

Мама перепробовала все мыслимые средства, но менять свою жизнь Леша так и не захотел. Жесткие меры в силу болезни психики применить невозможно: оставить его на произвол шизофрении, несомненно, слишком жестоко. При этом Леша знал, что в случае чего мама его непременно спасет, и не беспокоился ни о чем, кроме наличия спиртного.

Врачи предлагали положить Лешу в больницу принудительно, физически лишив его возможности пить, но мама понимала, что **алкоголизм длительным воздержанием не лечится. Поэтому мама научилась навыку общения под названием**

«Мотивационный диалог» — метод общения с алкоголиком, когда постепенно и медленно, но неуклонно меняется его способ взаимодействия со своей зависимостью, и при этом поддерживается контакт в семье.

Мотивационный диалог не всегда возможен — например, с насильником или в случае тяжелой депрессии, когда нужны срочные действия — но в случае Леша он принес хорошие плоды. Вот как это было.

Мама научилась видеть в своем сыне две разные мотивации. **Первая — Лешино желание жить**, не мучаясь от душевной боли, жить дома, а не в больнице. Это его почти детская любовь к маме и надежда на нее, желание жить в мире и ласке. Его интерес к жизни, к спортивным передачам, к мужской работе в доме: он многое умеет и радуется этому.

Другая мотивация — пить. И не для облегчения течения шизофрении — алкоголики с расстройством психики часто используют алкоголь как плохую замену необходимых препаратов. Нет, у Леша есть непреодолимое желание пить алкоголь, неважно какой и сколько — но пить.

Это как острая потребность в еде, воде — кто был лишен их долго, тот понимает: терпеть тяжело. Вот и Леше нужно пить, а все остальное время он терпит, и это ему трудно. Все, что стоит у него на пути во время тяги, должно быть устранено. Даже близкие люди. Любой ценой. Такова зависимость, и временами ее голос сильнее в Леше.

Мама поняла, что против голоса зависимости она бессильна. Сколько раз она пробовала спорить, уговаривать, доказывать, умолять — все тщетно. Это как спорить с бесом — а может, так оно и есть?

Два голоса

Мама научилась **пропускать мимо**, не обращать внимания на голос зависимости. Например, не спорить — потому что в споре

зависимость доказывает свою правоту, и слышит только себя; не повышать эмоциональный «градус» обидными словами, обвинениями, слезами и отчаянием. Пропущенное нападение ослабляет болезнь — как в восточном единоборстве отклонение от удара противника лишает последнего устойчивости и может быть использовано против него.

Напротив, голос ее собственного сына ею будет замечен и поддержан. Тем более, он так слаб.... Поэтому **малейшее выражение заботы, нежности, помощи, стремления к жизни со стороны сына встречает усиление со стороны мамы**. Ее живая уверенность, что сын может и будет жить хорошо, что они потрудятся, и это время настанет — поддерживает мотивацию жить у сына. Со временем она все чаще «перевешивает» мотивацию зависимости, и тогда уже можно прямо говорить о способах выздоровления.

Предлагаю вам проследить, где мама поддерживает сына, и где пропускает мимо удары зависимости:

ПРИМЕР.

- Мам, ты где?
- На кухне, иди сюда, попьем чайку, поговорим.
- Денег дай, мне надо на сигареты. Ну, тысячу. Блок куплю.
- Не могу, сынок.
- Ты что не понимаешь? Курить надо, понимаешь? Давай деньги.
- Не могу.
- Денег жалко, да?
- Иди сюда, поговорим.
- Ну что?
- Знаешь, тетя Соня звонила. Приглашает нас с тобой на дачу.
- А Глеб будет? (Сверстник, двоюродный брат).
- Наверное. Вы, правда, давно не виделись.
- По больницам меня мотаешь, вот и не видимся.
- Так поедешь?

- А когда?
- Вечером надо ехать, ты бы не уходил, а то ехать — а тебя нет.
- Денег дай, курить надо.
- Давай я лучше через часок в магазин пойду, и тебе сигареты принесу.
- Ладно.

Строгий критик сказал бы: «Как с матерью разговаривает! Да ему не сигарет, а ремня бы!» Но маме важно сохранить мир и контакт. При этом денег — на спиртное, конечно, это оба понимают — она все-таки не дает. Без сигарет ему трудно, а бросить курить — не ближайшая цель, поэтому она соглашается, но не «сбегать», а «через часок». Она понимает, что грубость сына — это его болезнь, и потому не спорит. А вот вялое согласие сына на поездку за город поддерживает и укрепляет.

Очень важно видеть две мотивации в разговоре, и постоянно поддерживать одну и игнорировать другую. Конечно, он хочет выпить, и грубо требует на это деньги. Что нового: алкоголик нуждается в алкоголе! Пока Леша не начал выздоравливать, с тягой ему не совладать.

Но есть еще брат Глеб, с которым вместе росли и, конечно, хотелось бы увидеться. Вот эту вторую мотивацию и нужно поддержать. Мама на нее делает упор. Может быть, Леша поедет на дачу и сегодня не напьется. Может быть, все равно напьется. Но мама постаралась ненавязчиво вызвать интерес к поездке на дачу.

Как же трудно так жить! Чувство справедливости, обиды встают против сына: «Как он смеет! На мать! Да почему я должна!» Мы считаем себя безусловно правыми. Но так ли это? Ведь осуждение само по себе уже грех, тем более что осуждаем больного. Православный человек очень хорошо это знает, и потому старается не медлить в прилоге обиды и осуждения. Поэтому позиция поддержания доброго в сыне и смирение себя — хорошая духовная практика.

Конечно, от таких разговоров Леша пить не перестанет. Но **желание жить другой жизнью начнет «проклевываться»**, а мама его будет неуклонно поддерживать, и тогда однажды Леша согласится поехать на консультацию в реабилитационный центр. Просто поговорить. Для этого можно будет применить и другие подходы мотивационного диалога, например, **выявление противоречий его целей и поступков, постепенное изменение ценностных установок**. Главное тогда — *не вцепиться в него и не начать давить*: все испортим. Теперь мы уже вместе с мамой будем усиливать его мотивацию жить трезво и хорошо — и тогда, возможно, он начнет получать помощь и выздоравливать.

Если алкоголик уже выздоравливает

Может показаться, что мотивационный диалог применим только в отдельных случаях, но мы убеждены, что

Мотивационный диалог должен стать навыком общения с зависимым не только в употреблении, но и в выздоровлении, потому что в выздоравливающем алкоголике есть и тяга к алкоголю (часто не осознаваемая), и желание жить трезво и достойно.

Выздоровливающий человек умеет и старается остановить одно желание и поддержать другое, но все же оба присутствуют всегда — на то он и алкоголик, хотя и выздоравливающий! Поэтому **нужно не поддерживать и не бороться с тягой, а получить помощь в ее преодолении, а также в желании жить хорошо... без алкоголя**.

Навык мотивационного диалога очень пригодится родственникам зависимых, которые пока не готовы делать конкретные шаги для выздоровления. Такой диалог позволяет сохранить контакт между членами семьи и исподволь формировать мотивацию к выздоровлению. К тому же в доме станет на порядок меньше упреков и скандалов. Рекомендуем всем родственникам научиться этому полезному навыку.

ОТРИЦАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ОТСТРАНЕНИЕ С ЛЮБОВЬЮ

Алкоголизм имеет опасный симптом, препятствующий выздоровлению и прерывающий контакт в семье.

ПРИМЕР.

Вот диалог мамы с сыном:

— Ты помнишь, что было вчера? Пришел еле живой, пьяный и грязный в три часа ночи, перепугал жену и ребенка, она убежала к маме, и посмотри на себя сейчас! Когда это кончится?

— А что ты орешь? Ну, посидели с друзьями, потом пошел домой, наткнулся на кого-то, помахались, и пришел... Жена просто к мамочке захотела, она вообще не жена, только пилит и пилит. Ну, подрался, понятно, куртка грязная. Постирай вместо того, чтобы мне с утра мозги выносить!

— Ты пьешь каждый день, никакая жена не выдержит!

— Я не пью, а выпиваю с друзьями. Друзья, поняла? — это святое! От такой жизни дома и ухожу!

— Тебе надо лечиться! Ты же алкоголик!

— Это я — алкоголик? Ну, ты за оскорбление ответишь. Сама и лечись потом.

Вот такой невеселый разговор. Мама, конечно, ведет себя неправильно: обвиняет сына в состоянии похмелья, что может вызвать только агрессию; не делает конкретных предложений — а поэтому это только разрядка маминого гнева и страха. Разве такой разговор может дать хорошие результаты?

Но посмотрим на позицию сына. Он что, не понимает? Ему все равно, что жена ушла? Что весь избит? Как он не помнит вчерашнего дня? Почему ему не стыдно, не страшно, наконец? И что это такое: «я не пью, а выпиваю?»

Он не сошел с ума. Он алкоголик, и мы с вами видим важнейшее проявление его алкоголизма: **отрицание своей зависимости.**

Алкоголик последним узнает о своей болезни — *все остальные годами пытаются донести это до его сознания*, но он упорно сопротивляется. Почему?

Зависимость закрывает ему глаза так, что он не видит очевидные факты. Если говорить точнее, **пить стало главной ценностью алкоголика, он не рассматривает возможность жить без алкоголя**, и потому все то, что мешает ему пить, он считает происками врагов или недоумков. Все свои несчастья, а их много, он старается объяснить как угодно, только не тем, что он пьет, потому что иначе придется бросить пить, а этот вариант для него — запрещен.

Отрицание зависимости — серьезное препятствие для начала выздоровления и поддержания трезвости. Задумайтесь: алкоголизм как болезнь останется у человека, даже если он много лет не будет пить. Ему нужно получать помощь все эти годы, и уже никогда он не станет «как все». Это похоже на больного гипертонией или диабетом, которому всю жизнь нужно лечиться, чтобы жить благополучно. Так и алкоголик: ему всю жизнь надо получать помощь извне, чтобы жить трезво и хорошо. И знаете, в чем его главное отличие от окружающих его здоровых людей? **Выздоровливающий алкоголик всю жизнь будет испытывать атаки отрицания зависимости.**

Всю жизнь ему надо защищать свое выздоровление, трезвость, благополучную жизнь от соблазна: а может, сейчас уже можно? а может, он сумеет теперь взять выпивки под контроль? **Для того, чтобы выстоять, он нуждается в общении с другими выздоравливающими алкоголиками, которые смогут вернуть ему здравомыслие.**

А сейчас наш алкоголик не видит своей болезни, ни за что не хочет лечиться по простой причине: он не хочет перестать пить. Маме очевидно, что только в этом выход, и она говорит о том, как этого добиться. Для сына жизнь без алкоголя не имеет смысла, и потому он с порога отвергает все слова мамы. Что же делать?

Лучший стимул для лечения — сам алкоголизм, точнее, его последствия. Именно боль откроет сыну глаза на то, что с ним происходит.

Надо только не мешать, не подхватывать падающего алкоголика, не сглаживать последствия питания. Не стирать куртку, не быть адвокатом сына перед женой, не облегчать похмелье за безумные деньги, а **дать ему возможность все сделать самому**. Если уж очень плохо — помочь лечь в государственную больницу. На учет поставят? А разве ему можно сейчас машину водить?

Это называется «отпустить», «отстраниться», «перестать спасать алкоголика от его болезни. Тогда он сможет увидеть правду, и постепенно, скорее всего, придет к необходимости менять свою жизнь. Вот когда он сам на вопрос «Что делать?» ответит: «Перестать пить!» — тогда мамины знания и пригодятся. А пока он направлен на питье, борьба обычно малоперспективна.

Надо четко понимать, что **мы отстраняемся не от любимого сына или мужа, а от его алкоголизма**. Например, жена, в страхе убежавшая с ребенком к маме, может сказать мужу: «Конечно, я хочу вернуться! Я тебя люблю, вышла за тебя по любви, и малыша мы родили, но с алкоголем я жить не могу. Решай с ним, я уже заждалась тебя. Живу у мамы, жду, скучаю по тебе!» И это очень честная позиция: пьяный муж был опасен, а лучше выздоравливающего мужа нет никого. Вот она и ждет, и говорит ему об этом.

Протоиерей Илья Шугаев

ДУХОВНАЯ СЛЕПОТА

Если родственник правильно выстраивает отношения с зависимым, не позволяя паразитировать на себе, **дает место Богу применить Свою Божественную педагогику по отношению к больному**, то серьезно увеличиваются шансы, что зависимый признает проблему и начнет ее решать.

Необходимо помочь зависимому объективно оценить свою жизнь и текущие проблемы. **Без признания у себя проблемы алкоголизма никакого движения вперед не будет.**

Страждущий, вроде и признавая проблему, часто переключает внимание на других:

ПРИМЕР.

«Я пью, но меня беспокоит, что мне все врут» — Да, часто врут, потому что не знают, как на тебя реагировать. Протрезвешь, отношения наладятся, тебе будут доверять и ничего не будут скрывать.

«Я пью, но главное, мне надо устроиться на работу» — Начинать надо с трезвости, поскольку без решения алкогольной проблемы будут дальнейшие увольнения.

Пробить стену непонимания и отрицания проблемы сложно, но можно. Нужно понимать, что зависимый **реально не видит** своей проблемы. Таков механизм развития болезни: **душа человека обрывает мощным панцирем психологических механизмов защиты от правды.**

Происходит это так. Перед зависимым периодически встает выбор: вот возникла потеря, связанная с употреблением алкоголя, и надо либо прекратить употребление, либо **закрывать глаза на потери, обвинить во всем других, оправдать себя и продолжать пить.**

Кто не уходит от проблемы и решает ее, тот не становится алкоголиком или, по крайней мере, останавливает развитие болезни.

Если человек вновь и вновь «закрывает глаза» на происходящее — психика, чтобы не разрушится от чувства вины и стыда, начинает **вытеснять из памяти все неприятные воспоминания**, а душа в этот момент покрывается еще одной коркой. **Так болезнь растет вместе с духовной слепотой.**

Поэтому не надо заблуждаться в том, что достаточно решительно настроиться, серьезно поговорить с зависимым и все ему объяснить. **Он включит очередной защитный механизм: ты**

просто не любишь меня и хочешь сделать мне больно своею ложью. Если проводить такой разговор, к нему надо серьезно подготовиться (см. главу «Интервенция»). Во всех остальных случаях взывание к совести алкоголика может привести только к очередному скандалу и противостоянию.

СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА

Психолог Екатерина Савина

Андрей

Эта история когда-то тронула до глубины души.

Назовем его Андрей. Много лет пил, гулял, любил разных женщин, ни за что не отвечал, наконец, перестал пить и начал выздоравливать. Стукнуло 30, и вот — полюбил всерьез. Пришел домой: «Мама, я женюсь. Вот Ира». Родители Андрея приняли невестку как дочку. Андрей — единственный сын, а теперь двое детей, вот радость-то!

Вскоре родилась малышка, и новоявленные бабушка с дедушкой приступили к своим счастливым обязанностям. Жили все вместе, Андрей не пил, работал — живи и радуйся. И вот однажды Андрей пришел к маме и сказал: «Мама, случилась вот что: я полюбил другую женщину. Я развожусь с Ирой и женюсь на Оле. Я по-другому не могу».

Андрей думал, что разведется с Ирой, она с дочкой уедет к маме, и он женится на Оле и приведет ее в дом. Но родители решили иначе. Они взяли паузу, думали несколько дней, скрепились и сказали Андрею: «Ты, конечно, можешь развестись и жениться на ком хочешь, хотя мы думаем, что ты ошибаешься. Твоя влюбленность — как лихорадка, она пройдет, а семья останется. Но если ты все же принимаешь такое решение, Ира и малышка останутся с нами, а ты уходи».

Андрей не мог поверить своим ушам. **Его родители выбрали чужую женщину, а он, сын, должен уйти?!** Но родители

были непреклонны. Андрей действительно развелся, ушел, женился, в новой семье родился другой ребенок, и родители сохранили добрые отношения с Андреем. Ира через несколько лет вышла замуж второй раз и уехала от родителей Андрея. Внучка выросла, а родители Андрея до сих пор дружат с Ирой и внучкой.

Почему родители приняли такое трудное решение? Потому что Андрей ошибся. Ира права, и они заняли сторону правды, а не своего природного инстинкта быть с сыном и защищать его.

Ошибка сына не привела к разрыву отношений с родителями, они любят сына, но не поддерживают его заблуждения. Они на стороне правды, если сын не на этой стороне.

Эта ситуация прояснила смысл Евангельской фразы: «Я пришел разделить человека с отцом его...» (Мф 10:34). **Правда Христова важнее.** Родители Андрея были глубоко верующими, воцерковленными людьми, хотя в те годы в нашей стране таких было немного. Жизнь семьи родители Андрея старались строить по Евангельским заповедям.

Жизнь по заповедям

Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Мф. 7:12).

Отношения в семье описаны во многих местах Библии, например, в Послании к Ефессянам. Если вы не стремитесь им следовать — можно ли называть себя христианином? Другое дело, что это трудно, может сразу не получиться — но вы хотя бы верите, что это хорошо и для вашей семьи? Подумайте, по каким законам живут в вашем доме, и действительно ли это «правильные законы»?

Давайте рассмотрим некоторые правила жизни в семье, следующие из Евангельских заповедей.

- **В нашем доме нельзя пить алкоголь.** Он принес много зла, от него может умереть наш близкий. Запах алкоголя вызывает у мамы страх и отвращение. Это правило должен соблюдать и сын! Не хочешь? Нет, не заставим — тогда ищи себе другой дом. В этом доме ты имеешь право жить *социально приемлемым образом*, то есть не разрушая жизни других. А ты живешь не так.
- **В нашей семье все работают.** Пятилетний внук собирает свои игрушки в ящик и учится читать, бабушка готовит пищу, отец и мать на работе... а сын? Почему он лежит на диване уже год, но пьет и ест со всеми? **«Если кто не хочет трудиться, тот и не ешь»** — это не коммунистический лозунг, а слова святого апостола Павла! (2 Фес. 3:10).

Поэтому сыну нужно учиться или работать. Раньше он так и делал, а став алкоголиком — не смог. С одной работы выгоняют, на другую не берут — потому что запил. Значит, нужно лечиться. Диван алкоголизм не лечит. Если начнет выздоравливать — это серьезная работа, тут надо помогать. Но если снова возляжет на диван — сразу вспомним слова апостола.

- **В нашей семье все относятся друг к другу с уважением, заботой и любовью.** Поэтому не врут, не воруют и не кричат, как безумные. Берегут сон друг друга, и не будят в три часа ночи в поисках зажигалки.

Почему же ты это делаешь? Мы на тебя не кричали, денег не крали и не будили среди ночи. Это ты сделал. Поэтому приходи в разум, или живи где-то еще. Квартиру не разменяем, и тебе жилье не снимем. Сам ищи — или живи по правилам нашего дома.

- **Домой можно привести не «девушку», а жену.** Помилуй, это же наш дом! Блуду мы помогать не можем. Понятно, ты свободный человек, и можешь вести себя, как тебе подсказывает совесть. Но жить с ней «просто так» у нас дома ты не будешь. Если ты вводишь человека в семью, мы начинаем ее любить — а ты вдрут передумал?! У нас так нельзя. Это семья, а не гостиница.

- **Дома мы поддерживаем и помогаем друг другу, делимся важными событиями.** Конечно, есть и личное, о чем мы не говорим, но главное мы обсуждаем. У каждого есть домашние обязанности, есть и общие дела: праздники, уборка, поддержка близкого в трудной ситуации.... А ты? Почему ты выпал из нашей семьи? Мы не хотим жить с соседом, у нас не коммуналка!
- **В нашей семье особенно уважительно относятся к вере человека.** Это самая драгоценная часть жизни каждого из нас. Мы не вмешиваемся в твою личную жизнь, ты можешь ходить в храм или нет, носить крест — или снять его. Но нельзя с сарказмом обсуждать то, что мама читает и как она молится. Сатанинская татуировка, которую ты себе сделал, дома должна быть закрыта, чтобы мы ее не видели. И оккультные книги, которые ты принес, унеси — им в доме с иконами не место.
- Наконец, в нашем доме все не равны. **У нас вопросы не решаются голосованием. В нашей семье есть главный, и это отец.** После отца главная — мама. Все решения обсуждаются, мы стараемся прийти к общему мнению, но последнее слово говорит отец или мать. Мы не спорим, а слушаем друг друга и ищем правду в словах каждого члена семьи. Итог подводит главный.

Твое мнение нам важно — ведь мы тоже можем ошибаться. Но ты не принимаешь решения, касающиеся семьи в целом. То, что переживает семья из-за твоего питания — наша общая боль. И поэтому решения в этой области — дело всей семьи и отец скажет, как мы будем поступать.

ГЛАВА 7

ДОРОГА К ХРАМУ



ПОМОЩЬ РОДСТВЕННИКАМ

Протоиерей Илья Шугаев

Путь выздоровления долог и тернист. Каждый человек самостоятельно приходит к мысли о выздоровлении, и даже делает первые шаги на пути трезвости или избавления от созависимости. Но у него нет сил пройти весь путь в одиночку. Ему нужна поддержка — Божия и человеческая. Начнем с того, как сподобиться помощи Божией.

Как правило, близкие родственники раньше самого зависимого видят опасность и первыми ищут поддержку. И это правильно: **сначала надо лечить близких, а потом зависимого**. Почему сначала близких? Разве зависимый не нуждается в большей помощи?

Давайте вспомним, что говорят перед взлетом в самолете: «В случае разгерметизации пассажиры с детьми должны одеть кислородную маску сначала себе, а потом детям». Есть опасность, что взрослый не сможет оказать помощь ребенку, если сам вовремя не наденет маску. Тогда пострадают оба. Так же и в алкогольных семьях. Прежде чем бросаться помогать зависимому, надо обеспечить свою безопасность.

Помощь духовная очень нужна родственникам, поскольку жизнь с зависимым человеком постоянно провоцирует такие грехи, как отчаяние, неверие, ложь.

Родственникам нужно стяжать терпение, веру, честность, надежду, смирение и, наконец, истинную любовь. Без избавления от этих грехов и стяжания указанных добродетелей опасно браться за спасение близких — ведь мы не вынули бревна из своего ока, а уже бежим вытаскивать сучок из глаза другого человека.

Конечная цель созависимого человека — **научиться жить в мире и любви с Богом и зависимым ближним**. Почему именно «в мире и любви»? Потому что путь к истинной любви очень

долгий, и на каком-то этапе мы можем прийти хотя бы к миру — не обижаться, не злиться, не обвинять. Для многих созависимых это хороший и вполне достижимый результат.

Но чтобы достичь мира с близким, имеющим зависимость, нужно немало потрудиться. **Находясь рядом с алкоголиком очень непросто увидеть в нем личность, сотворенную Богом, разглядеть в нем остатки доброты — и при этом продолжать ненавидеть грех, панцирем покрывший его душу.** Для этого надо приблизиться к любви, которую показал нам на Кресте Спаситель. Он молился Своему Отцу о распинателях, с жадностью деливших Его одежды: Отче! прости им, ибо не знают, что делают. (Лк. 23, 34). Если стяжать хоть капельку такой Божественной любви — можно достичь мира в семье, даже когда зависимый считает своих близких врагами.

Любовь к себе

Говоря о выздоровлении созависимых, надо говорить и об отношениях с самим собой и даже о любви к себе. Спаситель, перечисляя ветхозаветные заповеди, говорил: **люби ближнего твоего, как самого себя.** (Мф.19, 19)

Любовь к себе, которую имеет в виду Спаситель, — не эгоизм, а понимание того, что ты — чадо Божие, предназначенное к высокой цели.

Во времена Спасителя любовь к себе была естественной. Мы живем в такое время, когда любовь к себе перестала быть безусловной ценностью. От созависимых родственников можно услышать: «Что я (мое здоровье, время...)? Главное — чтобы он (его выздоровление, счастье...)»!

Любви к себе нет и у зависимого. **Любое употребление наркотиков (алкоголя, табака, психоактивных веществ) — это медленное самоубийство. Человек не знает, кто он, для чего живет, он не любит себя по-настоящему.** Любит свой греховный

панцирь, но не себя! Об отличии истинной любви к себе от ложной говорил Господь: кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня, тот обретет ее (Мф. 16, 25). Любить себя — это видеть и возвращать все доброе, что вложил в нас Господь, и искоренять все наносное.

А когда два не любящих себя человека живут вместе, жизнь превращается в ад. Один несется в пропасть, другой за ним летит туда же. Но когда один человек начинает любить себя по-Божьему, у него появляются силы остановиться в падении. Зацепиться за край и не упасть. Тогда появится возможность остановить другого.

Как это происходит? Сын хочет выпить, но совесть говорит: «Не пей!» Сын в раздражении цепляется ко всем, мать срывается, начинается скандал. **Сын доволен: теперь он победил совесть — ведь он не просто так пьет, а потому что его мать довела.** А если мать научится любить себя (точнее, *образ Божий в себе*) и не унижать себя скандалом, если научится искоренять в себе раздражительность, недостойную в чаде Божиим — не будет скандала, и сын станет чуть-чуть трезвее, а обстановка в доме — спокойнее.

Без Бога не до порога

Без помощи Божией нам не продвинуться в помощи нашим близким и самим себе. Бог помогает тому, кто Его ищет. Не потому, что помощь Божия дается по принципу «ты мне, я тебе», просто трудно помогать тому, кто сам убегает от Бога. **В этом смысле помощь Божию можно специально не искать, а искать сразу Бога.** Если мы ищем Бога ради помощи нам, то эти поиски вряд ли можно назвать любовью к Нему. Мы хотим использовать Бога, как помощника, а не любить Его.

Приведем конкретный пример. Мать усиленно молится о выздоровлении сына, но не читает утренние и вечерние молитвы. Разве это не оскорбительно для Бога? Рассмотрим аналогичную ситуацию.

ПРИМЕР.

К отцу подходит сын и просит дать деньги на какое-то хорошее дело, но при этом утром он не говорит ему «Доброе утро!», а вечером «Спокойной ночи!». То есть по утрам и вечерам сын на отца ноль внимания — а когда нужны деньги, тут он о нем вспоминает! Сын любит деньги, но не отца. Или любит отца, но только за его деньги.

Итак, зависимый и его родственники должны молиться, но **молитва об избавлении от страсти должна быть частью большого общения с Богом.**

То же самое можно сказать и о соблюдении заповедей Божиих. Борьба с пьянством должна стать частью глубокой работы по изживанию страстей. И в этом деле действительно лучше начинать с пьянства, ибо трезвость — фундамент для других добродетелей.

Как можно достичь, например, целомудрия, если вначале не стяжать трезвость? Целомудрие достигается долгим трудом, а первая же потеря трезвости разрушит все труды по стяжанию целомудрия. Итак, если мы настраиваемся на серьезную духовную работу, то она должна начинаться со строительства фундамента — трезвости.

Особо об исповеди

Есть грехи, с которыми придется бороться долго, а есть грехи, которые надо оставить сразу — блуд, убийства (в том числе, аборты), воровство. Эти грехи называются смертными, потому что неминуемо ведут к духовной смерти человека. Смертные грехи надо оставить как можно скорее.

Но как обрести способность видеть не только тяжелые грехи, но и все свои греховные поступки?

ПРИМЕР.

Представьте темную, грязную комнату — в ней так много мусора, что через окно не проходит ни один лучик солнца. Человек ощущает какую-то мерзость, но не видит ее. Чтобы

избавиться от этой гадости, он начинает убираться в комнате.

Первое, что надо сделать — почистить окно. Первый луч солнца падает в комнату. Что видит в полумраке хозяин? Сначала только большие предметы: стоящий криво шкаф, перевернутый стол, разбросанные стулья. Хозяин ставит все это на место. В комнате стало немного чище. Теперь можно разглядеть мелкие предметы: вот книги разбросаны, газеты раскиданы. Человек убирает и это. Становится светлее... И так шаг за шагом, с каждым разом все чище и яснее. Когда уборка закончена, все блестит, сверкает — любая пылинка видна, любая вещь не на своем месте заметна, и хочется убрать, навести порядок.

По православному церковному учению нечто подобное происходит с человеком во время исповеди. Человек впервые пришел на исповедь. Чаще всего он может назвать два-три греха, — но такие, о которых совесть не дает ему забыть. В душе становится чище и, следовательно, светлее. *Через некоторое время человек начинает видеть то, чего никогда раньше в себе не видел.* Он вновь исповедуется и пытается избавиться от этого греха, в душе становится еще светлее... и т.д. Когда человек постоянно исповедуется, его душа подобна чистой убранный комнате, где видна любая пылинка.

Если человек научился видеть самые мелкие грехи, вряд ли он дойдет до грехов тяжелых. **На самом деле мелкие грехи вовсе не мелкие, это просто первые шаги к грехам тяжелым.** Если их совершать, легко дойдешь до более серьезных. Тот же, кто не делает первого шага, никогда не приблизится к ним.

Свобода над страстями и видение своих грехов являются составными частями важной добродетели — трезвения. О нем говорил Преподобный Исихий Иерусалимский: «Трезвение есть твёрдое водружение помысла ума и стояние его у двери сердца; так что он видит, как подходят чуждые помыслы, эти воры — окрадыватели, слышит, что говорят и что делают эти губители...»

Помощь Божия подается обильно через таинства, прежде всего, Исповедь и Причащение. **И здесь не должно быть магического подхода: будто само по себе участие в таинстве оказывает благодатную силу.** Нет, благодатную силу оказывает встреча с Богом, которое должно произойти во время таинства. Не называние грехов на исповеди, а *искреннее предстояние пред Богом, осознание своей немощи, призыв о помощи* делают исповедь источником выздоровления. А апостол Павел предупреждает, что принятие Святых Тела и Крови может быть и в осуждение.

ПОЛНАЯ ТРЕЗВОСТЬ

Протоиерей Илья Шугаев

Один из первых советов, который надо дать родственникам зависимых людей, следующий: **надо самому жить трезво!** Часто это вызывает сопротивление и даже возмущение:

– Разве родственники больного диабетом должны отказываться от сахара? Это он болеет, это ему нельзя есть сахар, а мне можно! Почему я-то должен отказываться от умеренного употребления вина? Я же не спиваюсь!

Я бы ответил так: **должны по долгу любви.** Если мы знаем, что это *точно поможет* родственнику справиться с проблемой, мы должны применить это средство. Ведь алкоголизм все-таки не похож на диабет, во многом это другая болезнь. Если бы сахар был психоактивным веществом, если бы он изменял сознание употребившего, влиял на чувства, подавлял волю, ослаблял ум — родственникам надо было бы воздерживаться и от сахара.

Три причины родственникам жить трезво:

Причина 1. Благоприятная среда для выздоровления.

Предположим, муж осознал свою зависимость и начал прилагать усилия по избавлению от болезни (это происходит, к сожалению, только в 10% случаев, 90% алкоголиков не признают у себя болезнь).

Классическая ситуация — Новый год, вся семья в сборе, речь президента, открывается шампанское и тут мы слышим: «Этому не наливайте, он больной, ему нельзя». Вроде бы все правильно, и он уже осознает, что больной, и соглашается с тем, что ему нельзя — но тем не менее, позиция жены не совсем правильная. Если жена говорит: *«Ты больной, тебе нельзя, а я здоровая, мне можно»* — происходит серьезная подмена понятий. **Больной человек погружается в среду, где здоровым считают человека, который может пить и при этом не срываться, а признак больного человека — запрет на употребление.** Зависимый человек в такой атмосфере понимает: «Я больной, но я хочу выздороветь...» И тут остановимся! *Как он хочет выздороветь??? — Вновь начать пить, но так, чтобы не срываться.*

Любой больной (не только алкоголизмом) хочет выздороветь, но мы ставим нашему больному абсолютно недостижимую цель: выздороветь, чтобы опять начать пить, алкоголик не сможет никогда!

Все чувства алкоголика перевернуты. Если человек, не имеющий зависимости, достигнет состояния слабого опьянения (по сути легкого отравления), он скажет: «У меня немного закружилась голова, мне надо проветриться». Ему не нравится, что работа мозга начинает нарушаться. А алкоголик скажет: «Отлично, у меня голова закружилась, приятная легкость в теле образовалась...» Чувства алкоголика перевернуты!

Можно двадцать лет не пить, но потом первая же рюмка вызовет срыв. Навык превращать отравление в приятные ощущения никуда не денется. Можно двадцать лет не ездить на велосипеде, потом сесть и поехать. Или двадцать лет ничего не читать, потом взять в руки газету и спокойно прочесть.

Если понимать под выздоровлением «пить и не срываться», то алкоголизм абсолютно неизлечимая болезнь. Звучит немного грустно — пожизненный диагноз, всегда больной, всегда «этому не наливайте, ему нельзя». Получается, что мы пожизненно погружаем алкоголика в мир, где он несчастный больной. Что это, как не постоянная провокация для него попытаться выскочить в мир нормальных людей, где пьют и не срываются?

Но есть другая позиция.

Жена может сказать: «Ты больной, тебе нельзя, а я здоровая... (и тут важно, что она скажет дальше, как она понимает свое здоровье), у меня нет потребности!!!» Это погружает алкоголика в мир с совершенно другими ценностями. Быть здоровым — это не знакомое «пить и не срываться», это нечто новое: «не иметь потребности». Здоровый — тот, кто не испытывает желания выпить.

Это свободный человек. Больной — тот, кто имеет нужду постоянно принимать какие-то таблетки, он не свободен, он привязан к ним. А здоровый организм ни к чему не привязан, он — свободен, он — независим. **Здоровье — это не иметь потребности!** «Тебе нельзя, а мне не нужно». Никакой провокации к срыву!

Вернемся к Новому году. Елка, речь президента, и жена говорит: «Тебе нельзя, а мне не надо, давай встречать Новый год трезво. Ты рядом, мы вместе, и нам хорошо. Разве может отсутствие шампанского разрушить нашу радость?» Муж понимает, что он болен, хочет выздороветь и может это сделать! Нет недостижимой цели. Выздороветь и не иметь потребности можно! Это нелегко, но достижимо. Нелегко, потому что всегда будет вылезать духовная лень, нежелание менять себя, оправдания типа «принимайте меня таким, какой я есть». Но цель принципиально достижима. Заметьте, **в этой системе ценностей алкоголизм полностью излечимое заболевание. Человек не имеет потребности, он не пьет и при этом является нормальным человеком, а не несчастным больным.**

Идеальной реабилитационной средой является мир, где трезвость считается нормой. Для создания такого мира вокруг больного родственники могут объявить семью территорией трезвости. Пусть это будет маленький островок в бушующем море, где царят другие ценности, но это будет спасительный остров для страждущего. Он может не захотеть выбраться на этот остров, и вновь и вновь захлебываться в очередном срыве. Главное, что

этот остров всегда будет рядом. Ведь, кто может быть ближе родственников? Если спасительный островок где-то далеко — реабилитационный центр или монастырь, куда можно поселить страждущего — до него можно не успеть доплыть...

Если продолжать образ моря, то картина получается такая: кто-то может плавать в этом море («пить и не иметь зависимости»), но кто-то начинает тонуть. Спасти утопающего в море невозможно, его надо вытащить на твердое основание трезвости. Не получится спасающему толкнуть алкоголика к берегу и сказать: «Тебе туда, плыви дальше сам, а я здесь в море останусь». Нет, выходить на берег надо обоим, точнее, выходить спасающему и тащить за собой едва живого алкоголика.

Причина 2. Лучшая профилактика для взрослых.

Человек не сразу становится алкоголиком, этому предшествует период, когда употребление становится привычным, а опьянение — приятным. Алкоголизма нет, поскольку человек еще может остановиться. Но ситуация духовно опасная. Мы должны помочь близкому не переступить опасную черту.

Когда человек пьющий (пока что не алкоголик) слышит антиалкогольную пропаганду, то с легкостью соглашается, что пить вредно и надо жить трезво. *Легко соглашается, потому что эти слова его не касаются.* Пить — вредно, но это относится не к нему, а к соседу дяде Пете — алкоголику. «Да, дяде Пете пить очень вредно, но я же не алкоголик, мне можно. Да, трезво жить хорошо — но я и так не пью, только в меру, поэтому в принципе живу "трезво". В результате призывы к трезвости, не задевая душу человека, рикошетом перенаправляются в сторону других людей.

Другая ситуация создается, если жена или мать, которые, может быть, не только сами не имеют зависимости, но даже употребляют крайне редко — если такие родственники говорят: «Пить вредно, поэтому я (!) не буду пить». **Оказывается, пить вредно не только алкоголику, но и просто любому человеку.** Сразу понятно, что трезвость нужна всем, а не только

пьяницам. Если жене, которая два-три раза в год вино пригубляет, пить вредно — то тем более «умеренно» и привычно употребляющему.

Без личной трезвости родственников никакие призывы действовать не будут. Трезвость родственников — лучшая мера профилактики алкоголизма у взрослых.

Причина 3. Живой пример для детей и подростков.

Перед современными молодыми людьми в нашей культуре ставится обычно следующий выбор: *пить много* или *пить мало*. Большинство представителей подрастающего поколения выбирают лучшее из представленного на выбор — они выбирают «пить мало». Но путь между «мало» и «много» очень легко пройти. Ведь разница лишь количественная, а не качественная. И представления о том, сколько можно пить, чтобы это было «мало», могут постепенно меняться. **На самом деле при такой дилемме мы лишаем детей еще одного выбора — не пить.**

В современном бытовом сознании слово «трезвенник» ассоциируется с понятиями «язвенник», «бывший алкоголик» или «сектант». Все эти слова негативно окрашены и любой подросток на вопрос, как он относится к полной трезвости, может сказать: «Я что, ненормальный, что ли? Я — не бывший алкоголик, не больной и не сектант, я — нормальный человек, поэтому буду умеренно пить».

Когда в ближайшем окружении подростка появляется **нормальный трезвый человек**, ситуация сильно меняется. Вдруг оказывается, что можно быть нормальным человеком и при этом быть трезвенником. И в большинстве случаев наши дети вновь выбирают лучшее: при выборе «пить» или «не пить» они выбирают «не пить».

ВОЦЕРКОВЛЕНИЕ ЗАВИСИМЫХ

Протоиерей Илья Шугаев

Важно правильно понимать, к какой цели родственник хочет привести зависимого человека. Большинство ответит: «Конечно же, к трезвости!» Позвольте не согласиться с таким очевидным ответом. Неверно поставленная цель обязательно приведет совсем не к тем результатам, которых ожидали близкие.

Если целью поставить трезвость, тогда все, что ведет к ней — хорошо? Нет, **не всякая трезвость от Бога**. Например, она зиждется на гордыне и надменности: хотите сына, высокомерного и заносчивого, хотите здоровье такой ценой? А если экстрасенс предложит исцелить от пьянства, согласитесь? А еще можно взять пистолет, навести его на пьяницу — и он не будет пить! Такая трезвость нужна? Она решит все проблемы, принесет радость, успокоение?

Цель трезвости должна быть выше обретения трезвости — так же, как цель жизни человека должна быть выше самой жизни. Вспомним слова Спасителя: Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее. (Мар.8:35).

Но вернемся к цели выздоровления. Куда мы должны вести наших пьющих близких? К трезвости? Нет! К Богу! Потому что **на пути к Богу мимо трезвости не пройдешь**. Пьющему на пути к Богу придется искать и трезвость.

Часто родственники хотят как можно быстрее привести к Богу страждущего. Если это делать *без смирения и рассуждения*, это может быть *не только бесполезно, но и опасно*. Если родителям хочется, чтобы ребенок быстрее рос, можно попробовать тянуть его за уши. Каков будет результат? Уши оторвем, а росту не прибавим!

Есть законы духовной жизни. Один из них — закон постепенности. Например, человек впервые переступил порог храма, и начинается процесс воцерковления. Тут есть положенный

Богом срок — около трех лет проходит прежде, чем человек становится по-настоящему воцерковленным. А до этого он называется «неофитом» — *новопроцветшим*. Три года надо, чтобы этот «цветочек» — неофит принес первые плоды!

Представьте, что вы растите дерево из маленького росточка. Что, если помочь росточку тянуться к небу? Немножко потянуть его кверху: «Давай, давай, быстрее расти!» — так можно его и с корнями выдрать. Как же помочь росту? — Поливать его, удобрять, защищать! Поливать — то есть молиться за него, удобрять — подавать пример христианской любви, защищать — ограждать от общения с людьми, даже со священниками, если они проповедуют умеренное употребление алкоголя.

Практически каждый человек, воцерковленный в зрелом возрасте, оглянувшись на свой путь в Церковь, скажет, что Господь постепенно (может, даже десять — пятнадцать лет) вел его к порогу храма. И вот мы в храме, а наш близкий только в начале этой дороги. **Мы же хотим его сразу перетащить в конец пути, который он еще не прошел.**

Нельзя ребенку в первом классе давать задания по интегральному исчислению — *также нужно иметь терпение в духовном росте наших близких*. Не надо расстраиваться, что зависимый еще не начал постоянно ходить в храм, чтобы еженедельно исповедоваться и причащаться. Учитесь видеть даже малые проявления духовной жизни и радуйтесь им. **Ведь человек может очень быстро идти к Богу, но до храма еще не дойти.** Это будет в пятом классе, а он пока в первом.

Бог — цель, а не средство

Психолог Екатерина Савина

Алкоголик может перестать пить и начать менять свою жизнь в любой момент — но это не значит, что можно откладывать. **Каждый день питания уносит часть здоровья тела и, главное, души.** Многие нарушения не смогут быть исцелены никогда. Но человек имеет удивительную способность к восстановлению.

Я нередко слышу от мам своих пациентов, что наконец-то их сын или дочь стали такими, какими они были до зависимости: думали, *потеряны безвозвратно — и вдруг нашлись!*

Многие алкоголики пришли в храм в процессе выздоровления. Там зависимый человек получает помощь от других людей и Бога, и начинает менять свою жизнь. Это не только отказ от употребления алкоголя, но покаянное изменение жизни: **меняется вся система ценностей. Человек возвращается к самому себе.** При этом происходит воцерковление, поскольку человек понимает: **веру одному удержать так же трудно, как и трезвость.** Нужны единомышленники и помощники, и именно в Церкви, и только в Ней возможна полнота покаяния, осуществляемая в Таинствах. Знаменитая максима святителя Киприана Карфагенского «кому Церковь не мать, тому Бог не отец» ясно показывает путь к Богу через Церковь.

Истинное выздоровление возможно только через покаяние, изменение самой сути человека, сердца его — и перестроение всей жизни в соответствии с этим.

Однако не все выздоравливающие от алкоголя люди идут этим путем, и опыт показывает, что здесь поможет скорее пример, чем агитация. **Воцерковление — очень личный и деликатный процесс, здесь невозможно принуждение, даже с самыми благими намерениями.**

Здесь и кроется парадокс: иногда родственники, совершенно верно понимая, что алкоголику поможет только Бог, начинают тащить его в храм: «Исповедуйся! Причастись! Тебе поможет!». Они предлагают ему верный путь, но в неверном исполнении. *Исповедаться надо, но перед этим надо раскаяться в своей жизни.*

Но для алкоголика жизнь без алкоголя — ужас. Он мечтает научиться пить понемногу, но именно это у него никогда не получится, потому что алкоголь им управляет, а не он сам. **Научиться дружить с бесом невозможно, нельзя его заставить себе служить,** не поверим в этом сказке Пушкина! Она же о глупом

бесенке, а мы — о бесе, который «враг искони»! Поэтому к раскаянию еще надо подойти, с помощью других людей. Надо увидеть, с одной стороны, что жизнь без алкоголя возможна, и с другой стороны, что с алкоголем она действительно ужасна. Именно в этом нужна помощь. Если же мы исповедь и причастие — упаси Господи! — будем пытаться использовать *как инструмент воздействия* на алкоголика, тем самым мы оскорбим Бога. Близкого надо привести к Богу, а не к себе.

Этапы покаяния в пьянстве

- 1. Алкоголику надо понять, что же все-таки произошло — без прикрас, оправданий и перекладывания вины на другого.** Человек признает: «Я пью, и это портит мою жизнь и жизнь других людей, а я не могу остановиться. Потребность пить пересиливает мою волю. Я живу так, как я не хочу. Это моя болезнь и мой грех. Грех в том, что я начал пить, пил много, и не слушал предупреждений близких. Сегодня мой грех состоит в том, что я отвергаю помощь в выздоровлении, сохраняя за собой возможность пить.» Осознание этого включает признание очевидных фактов из собственной жизни и жизни других людей, пострадавших от его употребления. Рассматривая таким образом свою жизнь, человек глубоко переживает вину и стыд.
- 2. Это переживание рождает мотивацию к изменению жизни.** Если этой мотивации не возникает, а есть только вина и стыд, то это *бесплодное мучение*, которое приводит к желанию унять душевную боль — и выпить еще. Такие мучения надо останавливать внутренним вопросом: «Ты хочешь с этим что-то делать? Давай обсудим, что именно. Можно пробовать, искать.... Выход есть, ведь тысячи людей пили, а теперь трезвые и благополучные, не мучаются сами и не мучают других». В этом случае вина и стыд становятся мотором для изменения жизни человека.

3. **Нужно получить помощь в покаянном изменении жизни от опытных в этом людей.** Такие люди — алкоголики, прекратившие пить и живущие трезво потому, что им, в свою очередь, тоже помогли. Они поддерживают друг друга, и встречаются регулярно на собраниях. Рекомендуется посетить несколько разных собраний, чтобы составить свое мнение. При этом важно помнить, что все люди разные, и не идеальные. Но они знают и умеют то, что выздоравливающий пока не знает и не умеет — а всему мы учимся у других людей, разве не так?
4. **Если не поставить впереди выздоровления Бога — напрасны все наши труды.** Молитва Богу — начало и продолжение процесса излечения. Именно память о Боге не дает нам отчаяться в вине и стыде; молитва и христианское отношение к другому человеку как к брату, а не врагу, поможет нам принять помощь и отличить настоящую заботу от суррогата. Молитва о прощении, восполнении нашего бессилия в противостоянии греху алкоголизма будет сопутствовать нам в выздоровлении.

И тогда оно действительно совершится, потому что **мы знаем волю Бога о нас: трезвение.**

Грешник или праведник?

Протоиерей Илья Шугаев

В нашем приходском братстве трезвости есть человек, который старается жить трезво. Ходит в храм, исповедуется, причащается — но практически каждые полгода срывается. Вопрос: он выздоравливает или топчется на месте? Двигается к цели или ходит кругами? А в духовной жизни у него как?

Или другая история. Один анонимный алкоголик стал ходить в храм, исповедоваться, нашел духовника, чтобы чаще общаться и решать личные вопросы. Все делал искренне и серьезно. Но из-за проблемы с жильем впал в депрессию, сорвался и погиб. Интересно: он выздоровел или нет? Спасет ли его Господь после

смерти во время срыва? Или он сразу в ад, поскольку *пьяницы... Царствия Божия не наследуют?* (1 Кор. 6, 10)

Работая в приходском братстве трезвости, я обдумывал эти ситуации и искал ответ. По поводу первого случая со срывами раз в полгода, бы ответил так: в Священном Писании есть такие слова: **семь раз упадет праведник, и встанет; а нечестивые впадут в погибель.** (Прит. 24, 16)

Праведник отличается от грешника не тем, что не падает, а тем, что после падения встает, а грешник падает все ниже и ниже.

Поэтому я точно могу сказать, что он не грешник. Он борется, результат борьбы пока не ясен. Мне, конечно, не ясен, а не Богу. Не удивлюсь, если в глазах Божиих этот человек будет праведником — хромым, немощным, но праведником.

Сейчас состояние общества таково, что каждый человек «едет» вниз, словно на эскалаторе. У каждого свой эскалатор, кто-то едет быстро, кто-то медленно. Но все едут вниз. 15-18 литров чистого спирта в год на душу населения выпивается в нашей стране. Один из специалистов по оценке последствий алкоголизации в стране переводит эту цифру так: в среднем на одного работающего российского мужчину приходится 155 бутылок водки в год. По три бутылки водки в неделю! *Словно из брандспойта, а не из леечки поливается наша страна.*

Но куда человек стремится сам — вверх или вниз? Один вниз, вместе с эскалатором, улюлюкая в пьяном угаре. А другой пытается идти вверх. **Кто-то идет быстро и уверенно, и поднимается быстрее, чем эскалатор успевает съехать. Такой человек становится трезвенником. А хромящий или немощный идет вверх, но медленно, и эскалатор уносит человека вниз.** Казалось бы, он не достиг цели и съезжает в пропасть, но в глазах Божиих, верю, он двигается вверх, к Царствию Небесному.

Мы привыкли к фразе: «Пьяницы Царствия Божия не наследуют». Но апостол Павел писал ее, когда молодое поколение

воспитывали в трезвости, когда *окружающая культура осуждала даже малое опьянение*, и эскалатор ехал все-таки вверх. Тогда, чтобы стать пьяницей, надо было бежать против общего потока, противопоставлять себя нормам всего общества. **А сегодня возможно, что кто-то из пьяниц Царствие Божие наследует. Тот, кто борется, кто не хочет с эскалатором ехать вниз.**

Веру в это мне дают слова Спасителя, сказанные благоразумному разбойнику: *Ныне же будешь со Мною в раю* (Лук. 23,43). Исцелился ли разбойник от своих страстей? Ведь будучи разбойником, он, наверное, был злым, гневливым, жестоким и т.д. Он исправился, и поэтому вошел в рай? И да, и нет.

Он не достиг ни одной добродетели, не искоренил ни одной страсти, он не мог сделать этого на кресте за 5 минут до смерти, поэтому — нет, не исправился. **Но он покаялся в своих грехах, он уходил от Бога и вдруг повернулся к Нему, поэтому — да, исправился.** Он встал на новый путь — не прошел его, даже шага не успел сделать, но все-таки совершил самое главное — признал истинность этого пути. **Поэтому я верю, что прихожанину, который умер в запое, была открыта дорога в Царствие Божие, как библейскому разбойнику.**

ГЛАВА 8

СТРОИМ НОВУЮ ЖИЗНЬ



КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ СЕМЬЯ

Протоиерей Илья Шугаев

Если в семье есть больной алкоголизмом — скорее всего, отношения в этой семье искажены с начала ее существования. Поэтому важно, прежде чем начинать что-то менять — узнать, как выглядит здоровая семья, какие отношения должны быть между ее членами. С некоторыми постулатами правильно построенной семьи вы познакомились на предыдущих страницах. Теперь рассмотрим общие принципы.

О любви супружеской

Семья должна быть построена на любви. Более того — вся жизнь, весь мир построен на любви, ибо Творец нашего мира, по слову апостола Иоанна Богослова, есть Любовь. Но сойдем с небес и взглянем на семью. Что такое любовь с точки зрения семейных отношений?

Прежде всего, **любовь — это не эмоция**. Эмоции приходят и уходят, а любовь должна оставаться. **Любовь — это состояние единства**. Я сейчас говорю о супружеской любви, а не о любви вообще, поскольку есть разные виды любви. Например, христианская любовь бывает и к врагу, с которым нет никакого единства.

Христианская любовь — это не эмоция, а **добродетель**, то есть состояние духа человека. А если любовь — супружеская и христианская — это состояние, значит, его можно достичь. Для этого надо трудиться.

Любовь начинается с маленького семени влюбленности и вырастает в большое дерево любви, приносящее прекрасные плоды. Поэтому мысль о том, что «любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь» — просто красивая фраза, не имеющая ничего общего с реальной жизнью. Сверху «упасть»

может только влюбленность, то есть всего лишь чувство. Правда, было бы хорошо, если и влюбленность не часто падала на нас, когда ее не ждешь. Лучше уметь человеку управлять своими чувствами, чтобы не все, что «нагрянет», попадало сразу в сердце. **Не все чувства надо пускать в глубину своей души.**

Любовь — единство, которое возникает после встречи двух личностей. «Встреча двух личностей» — звучит просто, но за этой фразой стоит бесконечно глубокий смысл, поскольку понятие личность (по-гречески «ипостась»), возводит нас сразу на Божественную высоту. Бог — тоже Личность, точнее, Три Божественные Личности.

Человек, созданный по образу и подобию Божию, сотворен как личность, и потому способен любить. Понятия «любовь» и «личность» не могут существовать друг без друга. **Насколько человек является зрелой личностью, настолько в нем может проявляться истинная любовь.**

Когда завершается формирование личности, человек обретает способность любить. В 14 — 15 лет душа уже ищет любви и начинается период первых серьезных влюбленностей. Влюбленности бывают и раньше, но они не могут превратиться в настоящую любовь, пока личность незрелая.

К сожалению, процесс созревания личности может в человеке затормозиться. Многие алкоголики психологически застревают именно в подростковом возрасте, им трудно любить настоящему.

Личность в своей глубине (или высоте) бесконечна так же, как бесконечен Бог. Любовь — это бесконечный процесс познания друг друга. В идеале любовь — не просто процесс познания, это — восхищение от прикосновения к тайне другого человека. Но если мы говорим, что любовь — это процесс познания, надо оговориться, что процесс этот не похож на научное познание.

Экспериментатор вмешивается в объект познания: рассматривает под микроскопом, нагревает, расчленяет, подвергает

экстремальным испытаниям, выясняя прочность и другие свойства. Но

Личность познается только в процессе добровольного самораскрытия, точнее — в процессе диалога, равного и свободного. В душу личностно-зрелого человека невозможно вторгнуться, заставить полюбить или изменить мысли и чувства.

«Как же невозможно? — спросите вы. — По телевизору говорят одно и то же, вот мы и начинаем думать то, что нам навязали!» Если вам навязали определенные взгляды — значит, вы не зрелая личность.

Итак, настоящая любовь (не семечко любви, а прекрасное дерево, выращенное годами совместной жизни) подразумевает бесконечное уважение, бесконечное доверие, бесконечную свободу!

ПРИМЕР.

«Какое доверие, если я знаю все слабости своего мужа. Он очень ненадежный». — «А в чем он ненадежный? Он может предать, сделать подлость, оставить вас?» — «Нет, он в делах ненадежный: обещает, а потом не успевает». — «Но вы можете доверить ему свою жизнь?» — «Наверное, могу». — «Давайте представим: вам предстоит сложная операция, есть опасность ослепнуть. Вы сомневаетесь и спрашиваете мужа, он говорит: «Делай, не сомневайся». Делают операцию, и вы ослепли. Возникнет обида на мужа?» — «Нет, это воля Божия, а не ошибка мужа». Это и есть бесконечное доверие.

Свойство любви таково, что оно превращает двоих в одно существо. В Книге Бытия о семейной жизни произносятся такие слова: «Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут [два] одна плоть» (Быт. 2, 24). Если понятие личности понимать похристиански, то высота личностного существования раскрывается только в любви.

Семья — больше, чем двое

Супружеская любовь — только начало семьи. Когда любви много, ею начинают делиться. **Закон истинной любви — чем больше делишься, тем больше ее становится.** Желание иметь детей, готовность принять в семью новых членов — например, усыновление — признаки правильной любви.

Семья раскрывается во всей полноте, когда превращается в род. Тогда любовь раскрывается всеми гранями: любовь между супругами, любовь к маленьким и беззащитным, любовь к старшим и опытным, любовь к взрослому подростку. **В роду любовь многообразна.**

Исследователи семьи говорят, что семья постепенно деградирует. Раньше семья была словно *единое древо*, оно соединяло несколько поколений, в одном доме жило несколько семейных пар: глава семьи с супругой, сыновья с женами, их дети, старики на покое. Если род разрастался, он делился на два дома. Такой уходящий образ семьи запечатлен в фильме «Большая семья». В начале 1950-х, когда он снимался, такие семьи уже были большой редкостью.

После семьи — рода была *нуклеарная семья*. Это ядро в виде одной семейной пары муж — жена и его окружение (бабушка, дедушка, дети). Каждая новая семейная пара старается отделиться и создать свою нуклеарную семью. Хотя это шаг вниз, но здесь еще сохраняется важное положительное свойство: муж и жена образуют неделимое ядро и остаются единой плотью на всю жизнь.

После нуклеарной семьи появилась *атомизированная семья*. Все живут вместе, но только потому, что так удобнее вести хозяйство, либо удовлетворяются какие-то потребности (в заботе, общении) но нет единой плоти. Дальше хуже — сейчас все чаще появляются *неполные* семьи. Сошлись, родили, разбежались. Мама и дочка — это семья? Нет, это *обломки когда-то существовавшей любви*.

Давайте мечтать о возрождении рода. А пока будем возрождать незыблемость семейного ядра, когда двое становятся единой плотью.

Иерархия семьи

Иерархия семьи исходит не из принципа: «Кто тут у нас начальник, а кто раб?» **Иерархия вырастает из различных функций, которые есть в семье.** Семья — живой организм, в котором есть разные части тела, и у каждого своя задача. Посмотрим на человеческий организм: голова, туловище, две руки, две ноги (как минимум шесть частей). Хотя ноги могут возмутиться: «Почему мы ниже всех, хотим тоже быть головами». Что будет, если все шестеро станут головами? Получится чудовище шестиглавое.

В семейном организме есть штатная единица: «Глава семьи». Это место обязательно кто-то должен занять, ибо тело без головы долго не живет. Лучше, если эту должность займет мужчина.

Мужчине Господь дал логику для строительства надежного дома, женщине — интуицию, чтобы лучше выстраивать отношения; мужчине — жесткую волю для защиты семьи, женщине — мягкость для домашнего уюта; мужчине — устойчивость в стрессе для несокрушимости, женщине — чуткость в решении житейских проблем.

Особенности мужского и женского начала раскрываются во всей полноте и красоте в семье. Мужчина без семьи — логичный, жесткий, малочувствительный — легко превратится в бандита. Женщина без семьи — интуитивная, мягкая, чувствительная — обречена на гибель в наш жестокий век.

Мысль о том, что муж — глава жене, — это не приговор о женском рабстве, это гарантия ее защиты. Жена за мужем, как за каменной стеной, может вообще ни о чем не думать. Что бы ни случилось — за все отвечает муж, пусть он разбирается.

В алкогольных семьях иерархия нарушается чаще. Причем разрушается основательно и безнадежно, поскольку возникает замкнутый круг. Женщина занимает место главы семьи, потому что муж пьет — и муж пьет, потому что жена — генерал в юбке. Кто должен первым исправляться? **Кто умней, тот и должен исправляться.**

Этапы взросления

Задача родителей поднять и поставить детей на ноги. На разных этапах родительская любовь проявляется по-разному. Пройдемся мысленно по периодам жизни так, как их обычно выделяет возрастная психология.

От рождения до трех лет. В этом возрасте младенцы купаются в родительской любви. У ребенка формируется картина мира, и эта картина должна наполниться любовью. У ребенка формируется доверие к миру, ощущение своей нужности, уверенность, что он — неотъемлемая часть этого большого мира. Все, что происходит с ним, влияет на все окружающее.

Также в этом возрасте ребенок усваивает образы мужественности и женственности. Очень печально, если папа вечно лежит на диване, а спортивная, подтянутая мама, с короткой стрижкой и в кроссовках, бегают по квартире, ловко делая несколько дел одновременно.

От четырех до семи. На этом этапе происходит разделение в воспитании мальчиков и девочек. Воспитание мальчиков с этого возраста должно переходить к отцам, а девочки остаются с мамой. Важно отметить, что ведущая деятельность в этом возрасте — игровая. Дошкольник осваивает мир через игры. Мальчики должны играть в «войнушки» и «мастерилки», чтобы стать храбрыми и умелыми. Девочки представляют себя прекрасными принцессами, формируя чувство собственного достоинства, а игра в «дочки-матери» готовит к будущему материнству.

От семи до десяти. Младшие школьники осваивают мир через знания. Дети ходят в школу и готовятся вступить во взрослую жизнь. Родительская любовь выражается вдохновением ребенка,

умением заметить самые незначительные успехи, радоваться им. Всех ставят на один школьный конвейер — а ведь дети все разные, поэтому так важно родителям видеть особый замысел Божий о своем ребенке.

Развитие мальчиков и девочек в эти годы разное: *девочки, как правило, опережают мальчиков на два года в психологическом развитии*, отличаются и способы усвоения материалов. **Очень важно это учитывать и не предъявлять к мальчикам и девочкам одинаковые требования.** Лучше всего, если в школе будет введено раздельное обучение мальчиков и девочек.

От десяти до четырнадцати. Средние классы отвечают на вопросы: «Кто я? Для чего я живу?» Ответы на них определяют жизнь человека. Это завершающий этап формирования личности. Очень важно, чтобы родители с поучительного тона перешли на дружеский, на диалог.

Пучительный тон — это монолог, направленный от старшего к младшему. Диалог — доверительный разговор между равными. В нем каждая личность ценна, ее важность не зависит от возраста.

Если перестройки с монолога на диалог не произойдет, наступит кризис переходного возраста. Дети, не найдя общего языка со взрослыми, сбиваются в кучки-тусовки и начинают общаться только в своем кругу.

От пятнадцати и старше. Старшие школьники, успешно прошедшие переходный возраст 14-ти лет, решают новую задачу: они ищут свое место во взрослой жизни. Болтовня друг с другом и всякого рода тусовки должны закончиться, теперь молодые люди хотят реализоваться в конкретном деле. Родительская любовь проявляется в том, что они доверяют и помогают молодым, поддерживая их начинания.

Так разнообразно проявляющаяся родительская любовь помогает детям сформироваться как личность, вступить во взрослую жизнь, созидать мир вокруг себя, вступить в брак и продолжить род.

ГЛАВА 9

ГДЕ ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКУ



ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ ОТ ЛЮДЕЙ

Протоиерей Илья Шугаев

В Евангелии есть такой рассказ:

Есть же в Иерусалиме у Овечьих [ворот] купальня, называемая по-еврейски Вифезда, при которой было пять крытых ходов. В них лежало великое множество больных, слепых, хромых, иссохших, ожидающих движения воды — ибо Ангел Господень по временам сходил в купальню и возмущал воду, и кто первый входил [в нее] по возмущении воды, тот выздоравливал, какую бы ни был одержим болезнью.

Тут был человек, находившийся в болезни тридцать восемь лет. Иисус, увидев его лежащего и узнав, что он лежит уже долгое время, говорит ему: хочешь ли быть здоров? Больной отвечал Ему: так, Господи; но *не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода; когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня*. Иисус говорит ему: встань, возьми постель твою и ходи. И он тотчас выздоровел, и взял постель свою и пошел. (Ин. 5, 2-9)

Благодать Божия всегда была рядом с расслабленным, но он никак **не мог получить ее потому, что не было человека, который помог бы** дойти. Как часто для того, чтобы произошла встреча с Богом, сначала должна состояться встреча с людьми, которые прошли этот путь чуть раньше.

Где же близким и зависимым искать помощи человеческой?

Вспомним, что алкоголизм — это био-психо-социо-духовное заболевание. Поэтому и помощь должна оказываться разносторонняя.

ПОМОЩЬ ПОДЛИННАЯ И МНИМАЯ

Психолог Екатерина Савина

Куда обращаться алкоголику с телесными болезнями, более-менее понятно — прежде всего, к специалисту-наркологу.

Часто в начале выздоровления требуется медицинская помощь: для прерывания запоя, профилактики осложнений, облегчения тяжелой депрессии, поддержки организма в переходе к здоровой жизни. Ведь если много лет пить, организм уже не так хорошо восстанавливается, как раньше.

Врач решает очень важную задачу: помогает организму благополучно перестроиться. Но **врач не может помочь перестроиться душе, это совсем другая задача**. Ее решают психологи и консультанты, умеющие поддержать человека в нелегком труде изменения себя и своей жизни на пути к устойчивой трезвости.

Это происходит либо в **стационарных реабилитационных центрах**, либо в **амбулаторных программах**. Сегодня существуют и государственные, и частные реабилитационные центры, и нужно посоветоваться со знающим человеком, чтобы сделать правильный выбор. Помните, высокая цена не означает, что в этом центре лучше помогут — профессиональная реабилитация может стоить недорого, или даже быть бесплатной. В выборе такого центра помогут психологи и консультанты. Следует знать, что после прохождения стационарного курса нужно обязательно посещать амбулаторную программу, потому что **люди меняются медленно, и надо помочь ставшему трезвым алкоголику укрепиться в новой жизни**.

Перечислим «методы», которые не годятся для выздоровления от алкоголизма. Не стоит тратить время и силы, не говоря уже о деньгах, на очевидно бессмысленные и вредные пути.

- Любые **новые лекарства** не решат нашей проблемы. **Организм пострадал, конечно, но главные повреждения алкоголика — в его душе**. Душу таблетками не лечат. Поэтому если

предлагаемое лечение опирается только на медицину, традиционную или нетрадиционную — этого недостаточно.

- **Занятия спортом** также не вылечат алкоголизм. Спорт может поправить физическое здоровье, но сам по себе не приведет человека к Богу, а значит, к покаянию. Спорт — хорошо, но недостаточно для выздоровления.
- Никакие **«восточные», магические, психологические техники** вроде нейро-лингвистического программирования (НЛП), кодирования и иные **методы манипулирования психикой** человека не обращают его к Богу, и потому бессильны и очень вредны.

Не стоит обманываться обещаниями коммерческих организаций. Как они могут гарантировать то, что Бог творит в душе человека? Они могут бесплатно взять пациента на повторный курс, если он сорвется — но курс «по гарантии» будет кратким, и его стоимость неявно включена в первоначальное лечение. Есть также множество условий, при несоблюдении которых гарантия перестает действовать, но вы узнаете об этом слишком поздно.

Коммерческие реабилитационные центры нередко предлагают дополнительную услугу — дорогостоящие анализы и процедуры во время прохождения курса лечения. Будьте внимательны: вы уверены, что эта услуга действительно нужна? Лучше посоветоваться с незаинтересованным специалистом.

Кодирование

Протоиерей Илья Шугаев

Иногда зависимость настолько поработочает человека, что требуется дополнительная помощь, чтобы обрести трезвость и способность ясно мыслить. Период «искусственной» трезвости надо посвятить переосмыслению жизни, заняться психологической и духовной работой.

Среди методов, которые для этого предлагаются, самый распространенный — кодирование.

Под «кодированием» часто подразумевают три разные вещи:

1. **Экстрасенсы.** Обращение к экстрасенсами ни в каком виде недопустимо. В лучшем случае вы попадете на шарлатанов, которые просто «выудят» из вас деньги. **В худшем можно серьезно повредить душе обращением к нечистой силе.** Хотя большинство экстрасенсов говорят, что лечат святой водой, молитвами и помощью Божьей, это ложь. Никто не будет предлагать вам бочку дегтя, но ложку дегтя в бочку меда всегда можно незаметно добавить.
2. **Медицинское введение препарата-блокатора.** Этот вид помощи вполне допустим при необходимости *подкрепить слабую волю зависимого*. Но надо четко понимать, что **препарат не вылечит душу**, не исправит общество вокруг, не решит духовные проблемы. **Просто все эти вопросы лучше решать на трезвую голову.** Препарат дает временную трезвость и этот период надо обязательно использовать для работы по какой-нибудь программе.
3. Психотерапевтическое воздействие (эмоционально-стрессовая терапия). Этот вид помощи также возможен. Но чтобы не столкнуться с недобросовестными людьми, желательно проверить наличие лицензии на осуществление подобной деятельности и, желательно, собрать отзывы о конкретном специалисте. Одним из признаков грамотной работы будет проведение с больным мотивирующих подготовительных бесед, а не разовая встреча.

О родственниках

Созависимость — болезнь души, но часто страдает и тело. Близкие не должны пренебрегать заботой о здоровье. Они часто говорят: «Главное — чтобы сын вылечился, а я что? Я потерплю». Жизнь с зависимым человеком изматывает нервную систему и провоцирует множество других заболеваний. Иногда родственники доходят до полного нервного и физического истощения, и нуждаются в помощи не меньше самого страдающего.

Помогать легче, когда ты сам полон сил. Поэтому родные обязаны следить за своим здоровьем, заботиться о себе, не жалеть время и средства на обследование и лечение!

ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

Помощь в решении психологических проблем, конечно же, можно найти у психолога. Сейчас много центров, где можно получить платную или бесплатную консультацию психолога. Только лучше выбрать специалиста, знакомого со спецификой жизни зависимой семьи.

Совет священника, особенно, если он знаком с проблемой со-зависимости, также окажет серьезную помощь. Однако не надо путать совет с таинством исповеди. **Прощение грехов на исповеди — от Бога, и неважно, какой священник исповедует; но советует священник от своего жизненного опыта, поэтому важно, чтобы он знал особенности этой проблемы.**

Вместе с тем основная психологическая работа происходит не на приеме у психолога, и не в беседе с бабушкой. Это важно, но на таких встречах происходит, скорее, корректировка выбранного направления в решении проблемы.

Душа созависимого родственника, как правило, от частой тревоги перестает чувствовать боль, сжимается, ожесточается, обесиливается, наполняется страхами, неуверенностью, чувством вины.... Расправить крылья, научиться дышать полной грудью, без страха взирать на проблему невозможно во время разовых бесед или консультаций. **Надо настраиваться на серьезную кропотливую работу.**

Основная текущая работа над психологическими проблемами происходит, как правило, в малых терапевтических группах.

Что такое **малая терапевтическая группа?** Это условное название группы, где создается благоприятная обстановка для

глубокого личного общения и решения внутренних проблем человека. Группа строится на принципе уважения и ценности личности, и как живой организм, чутко реагирует и сопереживает каждому.

Как правило, там есть люди, имеющие опыт в решении подобных проблем, готовые этот опыт передать. Ведь **наиболее эффективно может помочь тот, кто сам познал весь ужас жизни в зависимости или рядом с зависимым человеком: «Ибо, как Сам Он претерпел, быв искушен, то может и искушаемым помочь».** (Евр. 2, 11–18) Человек, не прошедший через такие же испытания, как правило, не может дать правильного совета, поскольку не осознает сути проблемы: сытый голодного не разумеет. В терапевтических группах люди часто понимают друг друга с полуслова.

Рекомендации даются без надменности («Сами такие же») и навязывания («Я полгода не могла понять, что надо делать»), они выстраданы и проверены личным опытом. Общение на группе помогает человеку разобраться в себе, в своих мыслях и чувствах, учит постепенно менять нездоровые схемы поведения.

Верующие и малые группы

Особо хочется сказать о **воцерковленных родственниках. Опыт показывает, что им труднее ходить на группы, чем малоцерковным или неверующим.** Мне кажется, это симптом некой духовной болезни. Им хочется, чтобы решение проблем пришло от батюшек и святых отцов, а не от каких-то «еретических, протестантских» программ. Однако во времена святых отцов не стояли так остро проблемы алкоголизма, не было и столь сильных искажений в семейных отношениях.

Святитель Иоанн Златоуст писал, что человек, как мудрая пчела, должен собирать мудрость из разных источников, поскольку Бог, как любящий Отец, всем людям, как Своим детям, изливает Свою премудрость. (Беседа 12-я о статуях)

Поэтому не надо спрашивать: «Кто это сказал: православный? Безбожник? Протестант?» Ставить вопрос надо так: «Что нам сказано: правда или ложь?»

Основатель семейных клубов трезвости Владимир Удолин был атеистом, Г. А. Шичко работал над общей методикой избавления от вредной привычки, а 12-шаговые программы появились в протестантской среде... Получается, что *если что-то сказал неверующий или протестант, мы становимся словно глухими*. Такой подход представляется ошибочным. Думаю, имя этой болезни — **недостаток смирения**.

И тогда может произойти то, что описано в Евангелии:

«Итак служители возвратились к первосвященникам и фарисеям, и сии сказали им: для чего вы не привели Его?»

Служители отвечали: никогда человек не говорил так, как Этот Человек.

Фарисеи сказали им: неужели и вы прельстились?

Уверовал ли в Него кто из начальников, или из фарисеев?

Но этот народ невежда в законе, проклят он.

Никодим, приходивший к Нему ночью, будучи один из них, говорит им:

судит ли закон наш человека, если прежде не выслушают его и не узнают, что он делает?

На это сказали ему: и ты не из Галилеи ли? рассмотри и увидишь, что из Галилеи не приходит пророк.

И разошлись все по домам» (Ин. 7, 45-53).

Сама Истина была рядом, но не была услышана, потому что «из Галилеи не приходит пророк».

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Информацию об избавлении от алкоголизма в организациях Русской Православной Церкви можно получить на сайте trezvoinfo.ru и по бесплатному телефону **8 800 775 36 26**

Школа трезвости

Школа трезвости — форма работы в приходском обществе трезвости. Это цикл занятий в виде курса лекций или семинаров, имеющий целью формирование и закрепление мотивации к трезвой жизни и являющийся частью процесса реабилитации. Это наиболее эффективная форма помощи страждущим, помогающая даже тем, кто уже неоднократно прибегал к различным методам лечения и кодирования, но до сих пор не смог избавиться от пагубных привычек или уберечь от них своих близких. Слушатели курса утверждают в трезвости, обретая ее для себя как личную нравственную ценность, осваивают специальные знания, опыт церковной и духовной жизни.

Двухнедельный курс занятий проходит ежедневно в вечернее время. Информацию о Школе будущие ученики могут получить на сайте храма или дружественных приходу организаций, например на сайте Иоанно-Предтеченского братства «Трезвение» trezvoinfo.ru, обществ и братств трезвости на приходах.

Учиться в Школу приходят те, кто находится в какой-либо зависимости, осознал ее и ищет пути избавления. Также бывают люди, у которых близкие или родственники страдают от какой-либо зависимости. Есть и те, кто хотел бы потрудиться на поприще трезвенного просвещения, возрождая добрые традиции трезвости нашего народа.

По окончании курса все желающие могут принять обет трезвости (см. главу «Помощь духовная»).

В Приложении к настоящей книге приведен список Школ трезвения по регионам.

Подробнее об организации работы приходского общества трезвости можно узнать из книг:

- Священник Игорь Бачинин «Как организовать общество трезвости на приходе». Можно бесплатно скачать по ссылке <http://www.diaconia.ru/book/5177c903eabc884b34000002>

- Е.Б. Савостьянова «Группа трезвости при храме: руководство для ведущего». Можно бесплатно скачать по ссылке <http://www.diaconia.ru/book/513ebb09eabc880452000000>

Метод Шичко

В конце советского периода, когда алкогольная угроза все больше надвигалась на наше общество, Геннадием Андреевичем Шичко был разработан оригинальный метод избавления от алкоголизма. Исследуя воздействие слова на человека, Г.А. Шичко пришел к выводу, что алкогольная зависимость является прежде всего болезнью сознания, что ребенок еще с детства в процессе социализации усваивает алкогольную запрограммированность.

На уроках трезвости зависимые получают новую информацию, которая позволяет им переосмыслить свое поведение и избавиться от негативных программ. Ежедневное ведение дневника и сочинения помогают вернуть *изначально заложенную в каждом человеке установку на трезвость*. После 10-дневного интенсивного курса обучения пациенты проходят поддерживающую терапию, продолжают вести дневники и общаются на еженедельных собраниях.

Метод Шичко основан исключительно на добровольном личном желании избавиться от зависимости, в противном случае лечение будет бессмысленно.

Изначально метод был светским, но после возрождения трезвенного движения внутри Церкви принят и используется многими приходскими обществами трезвости. Можно сказать, что метод прошел своеобразное «воцерковление»: осмыслен и дополнен аскетическим учением святых отцов.

По окончании курса желающие могут принять обет трезвости.

Информацию об избавлении от алкоголизма в Русской Православной церкви можно получить на сайте trezvoinfo.ru, также

в группе Татьяны Клименко — рассылка Союза Борьбы за Народную Трезвость vk.com/rassilka_sbnt_vpbt.

Семейные клубы трезвости

В 1964 году в Югославии профессор Владимир Удолин создал первый семейный клуб трезвости. **Он считал алкоголизм не болезнью, а патологической моделью поведения.** Деятельность клубов направлена на изменение образа жизни его членов и проходит в форме еженедельных собраний, на которых каждый может поделиться своими проблемами, мыслями, переживаниями. Специально обученный ведущий способствует правильному общению между участниками группы.

В России первый семейный клуб трезвости был создан протоиереем Алексием Бабуриным в 1992 году. На российской почве метод был изменен и переосмыслен.

Раз в неделю члены СКТ собираются на двухчасовые беседы, построенные по принципу духовно ориентированного диалога. Как научиться радоваться жизни без спиртного и справляться со стрессом; можно ли пить безалкогольное пиво; как отказаться от выпивки на «корпоративной вечеринке»; что делать, если нет силы воли — вот некоторые из тем, обсуждаемых на встречах.

Узнать о семейных клубах трезвости можно на сайте Межрегионального общественного движения в поддержку Семейных Клубов Трезвости modskt.ru

«Анонимные Алкоголики» и «Ал-Анон»

На западе поиск решения проблемы алкоголизации начался примерно на 20-30 лет раньше, чем в России. Мы можем пользоваться этим опытом, переосмысляя его и приспособив к российскому менталитету. Опыт некоторых храмов показывает, что наилучшие результаты бывают там, где на приходе действует и приходское братство трезвости, и группа Анонимных Алкоголиков (АА).

Многие люди, с сожалением, не готовы получать помощь в православных храмах и организациях. Для них может оказаться доступной программа «12 шагов». Она построена на Евангельском понимании того, что душу лечит обращение к Богу, и при этом требуется менять всю свою жизнь, а не только избавляться от пагубного пристрастия. Часто результатом работы по программе становится приход алкоголика к вере и в Церковь.

Сайты АА: www.aarus.ru (по России) и aamos.ru (для Москвы и Московской области)

Параллельно с сообществом Анонимных Алкоголиков существует сообщество для друзей и родственников зависимых — Ал-Анон, а также Алатин — содружество подростков, имеющих пьющих родителей. Они также работают по 12-шаговой программе. Их сайт al-anon.ucoz.ru.

Индивидуальная работа

Психолог Екатерина Савина

Занятия с психологом в формате «один на один» могут быть очень полезны, как дополнение к групповым занятиям. Однако только их будет недостаточно, потому что психолог, даже если имеет личный опыт преодоления зависимости — всего лишь человек. У него одного не хватит сил для борьбы против беса — а мы хорошо знаем, как малы были наши силы в одиночку.

Насилие не может привести человека к выздоровлению. Даже осуществленное с благими намерениями, оно вызывает такое сопротивление, что рассчитывать на покаянный процесс не приходится. Если алкоголик, насильно помещенный в закрытый реабилитационный центр, все же взялся выздоравливать, это не значит, что с ним поступили правильно. Мы же верующие люди, и знаем, что для достижения цели не все средства хороши.

ПОМОЩЬ ДУХОВНАЯ

Психолог Екатерина Савина

Особо надо сказать о практике обета трезвости, принятой во многих церковных обществах трезвости. Молебен, на котором страдающий алкоголизмом человек дает зарок не пить — «обет трезвости» — серьезный шаг, по сути — рубеж на пути выздоровления.

Обет стоит давать только в случае, когда ему предшествует продолжительная трезвость и работа со священником, церковная жизнь в Таинствах, если человек прошел определенный духовный путь для возможности обещать Богу свою трезвость. Это, несомненно, запрос на чудо, и Бог совершает чудеса, это доподлинно известно.

Если же такой обет дается человеком без предварительной подготовки, если это для него своего рода магический обряд, в котором *некая Сила будет делать за него то, что он не может сделать сам* — это опасное искушение. Такой обет человек, скорее всего, нарушит, и **последствия этого будет разрушительны для его души**. Он может отчаяться, или обесценить помощь Бога в своей жизни.

Протоиерей Илья Шугаев

До революции обет трезвости был одним из главных методов помощи страждущим. Поскольку люди были более религиозными, обещание, данное перед Богом, само по себе было большой психологической и духовной помощью. Обет трезвости обычно давался на один год, но мог даваться и на другие сроки, в том числе и на всю жизнь — в зависимости от решимости человека.

Сейчас к принятию обета людей надо готовить. Часто обет трезвости принимается после прохождения уроков по избавлению от зависимости по методу Шичко или занятий в семейном клубе трезвости. Это готовит человека и дает поддержку после принятия обета, поскольку дает возможность общаться с единомышленниками.

Обет трезвости принимают не только страждущие, но и их родственники, а также специалисты, работающие с зависимыми, чтобы создавать благоприятную реабилитационную среду. Иногда обет принимают родители ради воспитания детей в здоровой обстановке.

Общение с людьми трезвыми дает серьезную помощь в духовной жизни. Если при храме действует общество трезвости, там совершается еженедельная молитва о страждущих — читается Акафист перед иконой Божьей Матери «Неупиваемая чаша», бывает чаепитие и общение. Такой Акафист — молитвенная помощь алкоголикам и их близким, общение и взаимная поддержка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



ИСТОРИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Психолог Екатерина Савина

Анатолий — алкоголик. Женат, растет дочка. Подавал большие надежды на работе, очень дружил с сестрой. После смерти отца стал опорой для матери.

Сейчас в тяжелой депрессии. Нигде не работает — потому что пьет запоями, потом, бывает, везут в психиатрическую больницу. Жена живет своей жизнью, занимается дочкой, она катается на коньках. Толя для жены — как мебель: старая, но пусть пока стоит. Он думает о смерти, потому что считает, что жизнь кончилась — но не говорит об этом, а то в больнице оставят. Толя пришел спросить: *может ли он как-то перестать пить?*

... Прошло два месяца. Трезв, потому что пошел в амбулаторный реабилитационный центр. Увидел воочию разрушения в жизни и ужаснулся. Пишет задания, работает в группе, вечером ходит на собрания выздоравливающих алкоголиков. Пьет таблетки, без них не справляется с депрессией; одинок, недоверчив и растерян. Защищает свое право не верить в Бога. Но удивительно: трезв!

Три месяца спустя: депрессия отступила. Ходит на поддерживающую программу, сердечно дружит с ребятами оттуда, один из них — молодой. Сам удивляется: раньше бы вознесся над ним, а теперь дружит. Занимается дочкой, водит ее на каток, разговаривают часами. С женой — никаких отношений. Чужой.

Увидел, что жизнь удивительно изменилась. Благодарит специалистов и товарищей, но понимает, что не только они ему помогают. Стал искать Бога, видеть Его присутствие в своей жизни. Пошел на православный семинар для алкоголиков, чтобы понять: кто Он? Спорил, отстаивал свое право идти к вере медленно. Но никто и не торопил.

У Анатолия 9 месяцев трезвости. Дружит с дочкой — она бежит к нему, когда он возвращается домой. Ходит на семинар и в храм. Впервые исповедался и причастился. В нем идет глубокий

покаянный процесс. Позвонили друзья: работать пойдешь? Обрадовался и включился в работу, горы готов сдвинуть! Но понимает: нельзя только работать, надо поддерживать выздоровление, иначе все рухнет.

Продолжает ходить на собрания, помогает новичкам, и это, в свою очередь, поддерживает его выздоровление. Главное — помнить, что **от прежней жизни отделяет один глоток, и неважно, какого алкоголя.** Дело не только в том, чтобы не пить — нужно выстроить жизнь в трезвости, интересную и радостную.... Она стоит больше, чем один стакан, и жаль ее терять.

11 месяцев трезвости. Готовился отпраздновать год чистой жизни, и тут умерла мама. Сразу пришел в центр: помогите пережить. Переживали все вместе — и сотрудники, и товарищи по выздоровлению. Перенес утрату как взрослый человек, молился за маму изо всех сил и только тут по-настоящему понял, что без Бога — никуда. Не пил, и не хотелось. Потом благодарил всех, кто помогал; ребята стали еще крепче дружить и понимать друг друга. Когда настал год трезвости, радовался и благодарил Бога.

И продолжает выздоравливать....

ПРИЛОЖЕНИЕ



ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ

По материалам ВОЗ

Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения (ЕРБ ВОЗ) разоблачает мифы о так называемом «безопасном уровне потребления».

Безопасной дозы алкоголя не существует. ВОЗ не устанавливает четких значений доз, при которых риск будет невелик, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще. Алкоголь тесно связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех случаях наблюдается прямая взаимосвязь между дозой и ответной реакцией организма; иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть.

Употребление алкоголя не может быть рекомендовано в качестве профилактического средства. Исследования не говорят в пользу поощрения пациентов к употреблению алкоголя для снижения риска заболевания сердечно-сосудистыми болезнями и диабетом второго типа. (Основы политики в отношении алкоголя в Европейском регионе ВОЗ)

Пьянство - употребление алкоголя в больших количествах. Взрослые, которые за один раз употребляют не менее 60 или более граммов чистого спирта не реже одного раза каждую неделю. Потребление 60 граммов чистого спирта соответствует примерно 6 стандартным порциям алкогольных напитков.

Зависимость. Как общий термин означает состояние потребности в чем- или ком-либо для функционирования или выживания. Применительно к алкоголю подразумевает необходимость повторных приемов для обеспечения хорошего самочувствия или во избежание плохого самочувствия. (Словарь терминов ВОЗ)

СИМПТОМЫ АЛКОГОЛИЗМА

По материалам книги С.Н. Зайцева «Мой алкоголизм»

Частое употребление алкоголя. Частое — это два раза в месяц и чаще.

Запой. При алкоголизме реакция организма на алкоголь меняется. При приеме спиртного на второй день отмечается улучшение, а не ухудшение самочувствия. Пусть на короткое время, но улучшение. Поэтому в первой половине первой стадии алкоголь чаще употребляют подряд 2–3 дня, во второй половине первой стадии запои увеличиваются от трех дней до недели, и, наконец, на второй стадии запои обычно дольше недели.

Экссессы. При экссессах алкоголь употребляют подряд несколько дней, но только вечерами. Экссессы свыше 3-х дней следует рассматривать как симптом алкогольной болезни.

Количество алкогольных дней в месяце. До середины первой стадии количество трезвых дней в месяце преобладает над количеством алкогольных, а с середины первой стадии соотношение обратное — алкогольных дней больше, чем трезвых. Алкогольным день считается при любом употреблении спиртного. Даже если выпит стакан пива без признаков опьянения — это уже алкогольный день.

Утрата количественного контроля на первой стадии происходит частично. Это значит, что 1–5 раз алкоголик сможет выпить немного — рюмку или бутылку пива, но на 3, 5, 10-й раз обязательно выпьет так много и тяжело, что наутро сам пожалеет: «И зачем я так напился, ведь можно было выпить немного и не болеть». Нет, это стало невозможным, это утрата количественного контроля — симптом алкогольной болезни. До середины первой стадии чаще выпивают, управляя процессом, реже происходит потеря контроля. К концу первой стадии соотношение становится обратным (за последние 6 месяцев).

На второй стадии болезни управление количеством выпитого утрачивается полностью: сколько есть денег в кармане, столько будет пить, пока все деньги не просадит. Сколько есть водки на

столе, столько и будет пить, пока под этот стол не упадет. Даже если деньги в кармане чужие или казенные, даже если из кассы или из оборота — все пойдет на пропой, до последней копейки.

Утрата ситуационного контроля. При алкогольной болезни начинают выпивать без всякого повода — ни Дня рождения, ни Нового года. В неподходящее время и в неподходящем месте. Человек пьет даже тогда, когда ситуация к этому не располагает. Например, в грязном заплеванном подъезде, на улице, на рабочем месте, где может начальник застукать или предстоит работа со средствами повышенной опасности. На первой стадии контроль утрачивается частично. А на второй — полностью.

Похмельный синдром является основным отличительным признаком второй стадии алкоголизма. Именно похмельем вторая стадия отличается от первой и от третьей. Некоторые говорят, что раз нет похмелья, значит, нет и алкоголизма. Действительно, второй стадии алкоголизма нет.

Утрачивается качественный контроль, и начинают пить все, что горит: стеклоочиститель, политуру, одеколон и другие суррогаты алкоголя.

Алкогольные амнезии — провалы памяти на фоне опьянения. Симптом, характерный только для алкогольной болезни. Ни при каких других заболеваниях такого признака не бывает. Он не обязательный, его может и не быть. Но если он есть, то по одному этому симптому можно уверенно ставить диагноз хронического алкоголизма.

В семье появляются первые конфликты из-за выпивки. Но при переходе из первой во вторую стадию алкогольной болезни конфликты нарастают и семья неизбежно, закономерно распадается. Разрыв отношений с женой при переходе во вторую стадию — это один из законов, по которым протекает алкоголизм. Родственники отказываются от человека немного позже, к середине второй стадии.

Проблемы на работе – появление на рабочем месте в нетрезвом виде, прогулы из-за похмелья и др. При переходе из первой во вторую стадию алкогольной зависимости, человек неизбежно, стопроцентно, теряет работу. Даже если начальник близкий родственник или

друг детства. В первой половине второй стадии человек меняет места работы, с середины второй стадии человек уже нигде не работает.

Разрушение психики. Эмоциональная сфера разрушается в первую очередь. Проявляется это изменениями настроения и эмоций. Во второй половине первой стадии нервная система разрушается все больше и больше и появляются измененные формы опьянения — опьянение с депрессией или, напротив, с агрессией, со злостью. Это зависит от направленности психических процессов. У интравертов (меланхолики и флегматики) психические процессы направлены во внутрь и опьянение протекает с депрессией. А у экстравертов (холерики и сангвиники) психические процессы направлены во вне и опьянение протекает с агрессией и злостью. При смешанных типах депрессия и злость могут чередоваться.

В первой половине второй стадии начинают формироваться психоорганический синдром, алкогольная энцефалопатия, алкогольное слабоумие — идет **снижение интеллекта**. К середине второй стадии алкогольное слабоумие сформировано полностью. При снижении интеллекта сужается круг интересов.

Влечение. На первой стадии алкогольной зависимости влечение носит характер навязчивости. Это значит, что мысль о выпивке, если уж она появилась, будет возникать снова и снова. Происходит **борьба мотивов**. На второй стадии болезни появляется еще один вид влечения, более тяжелое влечение на уровне физической зависимости — компульсивное. *На второй стадии болезни алкоголь включается в обмен веществ...* Конечно, и на первой стадии есть изменения обмена веществ, но эти изменения несущественны, их можно не принимать во внимание, не брать в расчет.

На поведенческом уровне физическая зависимость представлена четырьмя основными признаками: пропиванием вещей из дома; употреблением суррогатов алкоголя; необыкновенным чутьем на алкоголь (на уровне экстрасенсорных способностей) и совершением преступлений из-за бутылки водки.

Анозогнозия – отрицание больным наличия у себя заболевания, зависимости и всяческие попытки воспрепятствовать терапии. Анозогнозия у алкоголиков отмечается только на первой стадии.

Список литературы для зависимых и созависимых

- Мелоди Битти. Алкоголь в семье или преодоление созависимости. — М.: Физкультура и спорт, 1997.
- Москаленко В.Д. Жена больного алкоголизмом: школа выживания. — М.: РАОЗ, 2002.
- Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. — 360 с.
- Бетти Форд, Крис Чейни. Бетти: счастливое пробуждение. — Л.: Лениздат, 1991.
- Гастон Куртуа. Искусство воспитания детей нашего времени. — М.: Paoline, 2001.
- Константин и София Литвиненко. Откуда возникают внутренние проблемы и как их преодолеть? — Иваново: Свет православия, 2005.
- Вернон Джонсон. Как заставить наркомана или алкоголика лечиться: метод убеждения. — М.: 2000.
- Простые беседы о нравственности. — Коломна: Св. Троицкий Ново-Голутвин монастырь, 1994.
- Простые беседы о страстях.- Коломна: Св. Троицкий Ново-Голутвин монастырь, 2005.
- К. С. Льюис. Письма Баламута. Любовь. Страдание. Надежда. Чудо. — Собрание сочинений. М.: «Библия для всех», 2000.
- Т.А. Флоренская. Мир дома твоего. Человек в решении жизненных проблем. — М.: Русский хронограф, 2004.
- Митр. Сурожский Антоний (Блюм). Об исповеди — М.: Дом надежды, 2007.

- Митр. Сурожский Антоний (Блюм). Брак и семья — Киев: Пролог, 2004.
- Савина Е.А. Возвращение Кая. — М.: Лепта 2015 (2-е издание).
- Савина Е.А. Духовной жаждою томим.— М.: Лепта, 2015 (2-е издание).
- Савина Е.А.. Я люблю его. Мамам и женам алкоголиков и наркоманов. М.: Лепта, 2015 (2-е издание).
- Савина Е.А.. Азбука выздоровления. М. 2014.
- Зайцев С.Н. Мой алкоголизм: Самоучитель отказа от алкоголя. — Н. Новгород, 2004. — 108 с. — Сер. «Зеркало».
- Зайцев С.Н. Созависимость — умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. — Н. Новгород, 2004. — 90 с. — Сер. «Зеркало».
- Зайцев С.Н. Мой алкоголизм: Самоучитель отказа от алкоголя. — Н. Новгород, 2004. — 108 с. — Сер. «Зеркало».
- Цикл радиобесед Екатерины Савиной (на сайте реабилитационного центра «Зебра» zebra-center.ru)

ОБЩЕСТВО ТРЕЗВОСТИ ПРИ ХРАМЕ

Если в вашем храме нет общества трезвости, но есть инициативные люди, радеющие об отрезвлении нашего народа, вам окажут необходимую помощь следующие книги:

- Священник Игорь Бачинин. «Как организовать общество трезвости на приходе». Можно бесплатно скачать по ссылке <http://www.diaconia.ru/book/5177c903eabc884b34000002>.
Практическое руководство по организации помощи зависимым от алкоголя и наркотиков. Подготовлено на основе практики приходских обществ трезвости дореволюционной России и общества «Трезвение» при Ново-Тихвинском женском монастыре г. Екатеринбурга за прошедшие 15 лет.

- Е.Б. Савостьянова. «Группа трезвости при храме: руководство для ведущего». Можно бесплатно скачать по ссылке <http://www.diaconia.ru/book/513ebb09eabc880452000000>

Книга о том, как создать при храме «группу диалога» для помощи больным алкоголизмом и их родным. Пособие шаг за шагом, с большим количеством примеров рассказывает о начальном этапе создания группы, принципах работы, ходе занятий, возможных трудностях и т.д.

ШКОЛЫ ТРЕЗВЕНИЯ ПО ЕПАРХИЯМ

Информацию об избавлении от алкоголизма в организациях Русской Православной Церкви можно получить на сайте trezvoinfo.ru и по бесплатному телефону 8 800 775 36 26
Более 300 адресов по всей России

Московская городская. Помощь алкоглезависимым и их родственникам при Марфо-Мариинской обители милосердия г. Москва. г. Москва, ул. Большая Ордынка, д. 34. Тел. 8-495-951-04-70. Каждую субботу в помещении при Покровском храме Обители проводятся занятия-беседы о трезвости, которые предваряет акафист Божией Матери перед иконой «Неупиваемая чаша».

Московская областная. Общество трезвости при соборе Рождества Пресвятой Богородицы. г. Орехово-Зуево, ул. Володарского 20. Тел. 8 929 603 39 48 Курсы по избавлению от алкогольной зависимости и табакокурения.

Московская областная. Школа трезвения "Соратник" при храме вмч. Георгия Победоносца. Московская область, г. Подольск, ул. Большая Серпуховская, д. 93. Тел. 8(906) 056-19-35; 8(915) 275-47-52; 8 (906) 097-00-36. При храме проводят курсы для зависимых и их родственников.

Санкт-Петербургская. Братство трезвения при Епархиальном отделе по противодействию наркомании и алкоголизму. г. Санкт-Петербург, ул. Литовская д.2. Тел. 8 950 009-64-64. Регулярно проводятся курсы со страждущими и родственниками зависимых.

Алатырская. Движение по утверждению трезвости при храме иконы Божией Матери "Нечаянная Радость". Чувашская Республика, г. Алатырь, ул. Тельмана, 59. Тел. 8 927-861-87-98. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников.

Нижегородская. Школа трезвения при храме Казанской иконы Божией Матери с. Великий Враг. Нижегородская область, г. Кстово, с. Великий Враг. Тел. 8 920 021-24-94. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников.

Тобольская. Епархиальное общество трезвости в честь иконы Божией Матери "Неупиваемая Чаша". Тюменская область, г. Тюмень, ул. Республики, 60. Тел. 8 (3452) 463-040. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников.

Челябинская. Курсы освобождения от зависимостей при храме Василия Великого. Челябинская область, г. Челябинск, пр-т Ленина, 6. Тел. 8 (351) 775-18-18. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников.

Белгородская. Курсы реабилитации для алкоголе- и наркозависимых людей. Белгородская область, г. Белгород, ул. 8 Марта, д. 70. Тел. 8 (910) 320-80-72. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников.

Брянская. Брянское епархиальное общество "Трезвение". Брянская область, г. Брянск, ул. Ульянова, 11. Тел. 8 920 600-08-39. Продолжительность занятий для алкоголезависимых -10 дней, для созависимых -3 дня.

Екатеринбургская. Общество "Трезвение" при храме Смоленской иконы божией Матери. Свердловская область, г. Первоуральск, п. Талица, ул. Сакко и Ванцетти, 16. Тел. 8 (3439) 63-21-40. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников.

Продолжительность занятий для алкоголезависимых -10 дней, для родственников зависимых — 3 дня.

Екатеринбургская. Общество «Трезвение» при храме свт. Николая при Уральском государственном горном университете. г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 39. Тел. 8 (343) 251-42-37. Регулярно проводятся 10-дневные курсы для страждущих и их родственников, а также 3-х дневные курсы для родственников зависимых.

Красноярская. Братство трезвения при храме Свято-Троицком соборе. Красноярский край, г. Шарыпово, ул. 5 мкр. д. 4. Тел. 8 905 996-01-08. Регулярно проводятся курсы со страждущими и родственниками страждущих.

Красноярская. Епархиальный отдел по профилактике и реабилитации наркозависимых. Школа трезвения. Красноярский край, г. Красноярск, пр-т Мира, д. 43. Тел. 8 (391) 297-67-23. Проводят курсы для зависимых и их родственников.

Уваровская. Социальный проект "Лествица трезвения" при соборе Рождества Христова. Тамбовская область, г. Уварово, ул. Советская, 109. Тел. 8 (47558) 4-28-85. Ежемесячно проводится курс занятий. Продолжительность курса — 10 дней.

Улан-Удэнская. Общество "Трезвение" во имя св. прав. Иоанна Кронштадтского. Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Краснодонская, 10. Тел. 8 (3012) 25-04-37. При храме проводят курсы для зависимых и их родственников.

Ханты-Мансийская. Общество трезвости "Здравие" при храме свт. Луки (Войно-Ясенецкого). Ханты-Мансийский автономный округ, г. Нефтеюганск. 7 мкр., д. 13 (территория Нефтеюганской окружной клинической больницы им. В. И. Яцкив). Тел. 8 (3463)-23-65-12. Продолжительность занятий для алкоголезависимых - 10 дней, для родственников — 3 дня.

Южно-Сахалинская. Движение за трезвость "Трезвый Сахалин». Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск, ул. Пограничная, 38. Тел. 8(4242) 43-61-28, 8 (4242) 61-91-19. Проводятся встречи с зависимыми и их родственниками.

Протоиерей Илия Шугаев
Екатерина Савина

**АЛКОГОЛИК В СЕМЬЕ:
ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ БЛИЗКИЕ?**

Консультант В.К. Доронкин
Лит.редактор Е.В. Русанова

Подписано в печать 12.12.2016. Формат 60 × 90 ¹/₁₆.
Гарнитура «Minion Pro». Печать цифровая. Усл. печ. л. 10,3.
Тираж 500 экз. Заказ № 63874

Отпечатано в типографии «Onebook.ru»
ООО «Сам Полиграфист».
г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.
www.onebook.ru