



ПРОТОИЕРЕЙ ИЛИЯ ШУГАЕВ
ЕКАТЕРИНА САВИНА

АЛКОГОЛИК В СЕМЬЕ

ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ БЛИЗКИЕ

Москва
2018

УДК 364.043.4-272
ББК 60.99-86.372.24
Ш 95



Серия «Азбука милосердия»:
методические и справочные пособия

Редакционная коллегия:

епископ Орехово-Зуевский Пантелеимон,

председатель Отдела по церковной благотворительности
и социальному служению

Ю. К. Данилова, главный редактор портала «Милосердие.гу»

И. В. Карпова, редактор серии

Т. С. Москвина, соредактор выпуска

Рекомендовано к публикации Отделом по церковной благотворительности
и социальному служению Русской Православной Церкви

**При поддержке Международного грантового конкурса
«Православная инициатива 2015–2016»**

**на средства субсидии Министерства экономического развития РФ,
предоставленной в рамках государственной поддержки
социально ориентированных НКО**

Шугаев И., Савина Е.

Алкоголик в семье: чем могут помочь близкие? / Консультант
В. К. Доронкин, лит. редактор Е. В. Русанова. – М.: 2018. – 184 с. – (Серия
«Азбука милосердия»: метод. и справ. пособия.)

ISBN 978-5-91173-532-6

16+

Книга адресована родственникам и друзьям тех, кто находится во власти алкогольной зависимости. Книга поможет увидеть, какие ошибки в отношениях с зависимым родным делают близкие, как нужно изменить поведение, чтобы перестать быть созависимым; как научиться правильно строить разговор, чтобы побудить человека, больного алкоголизмом, выздоравливать. Также в книге есть справочная информация о том, где найти профессиональную помощь для себя и больного родственника.

**УДК 364.043.4-272
ББК 60.99-86.372.24**

© Отдел по церковной благотворительности и социальному
служению Русской Православной Церкви, 2018
© Протоиерей И. Шугаев, Е. Савина, текст, 2018

ISBN 978-5-91173-532-6

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Эта книга – тот редкий случай, когда мы обращаемся не к организаторам той или иной социальной помощи, а к самим страдающим людям – созависимым. То есть к тем, чья жизнь тесно переплетена с жизнью больных алкоголизмом близких.

Почему мы решили обратиться к этой теме?

Явление созависимости – страшное и опасное. Оно губит жизнь всех членов семьи, в том числе детей. Часто созависимость тоже называют болезнью. Но даже если с этим не соглашаться, нельзя отрицать, что жизнь семьи алкоголика – это жизнь, наполненная страданием. На мой взгляд, родственники переживают проблему зависимости близкого даже острее, чем он сам. Ведь зависимый – от алкоголя ли, наркотиков – человек годами живет под своего рода «анестезией», в каком-то смысле «обезболивает» свою психику, и потому не осознает тяжести последствий своей болезни. А близкие так погружаются в болезнь зависимого, так страдают и переживают, что на их психике это отражается даже сильнее. Мне приходилось видеть мам алкоголиков и наркоманов, которые даже внешне выглядели гораздо хуже своих детей – более больными, измученными.

Как изменить ситуацию? Как близкие могут помочь пьющему человеку начать новую трезвую жизнь? Это главный вопрос, который волнует и родственников, и специалистов.

Самое главное понимание, которое дает эта книга, таково: близкие имеют гораздо больше влияния на пьющих родственников, чем любые профессора, академики, психологи, врачи. И правильное поведение, правильное отношение к болезни и к зависимому человеку может изменить жизнь всей семьи, пусть и не так быстро, как хотелось бы.

В свое время от кого-то из священнослужителей я услышал фразу, которую часто теперь использую на консультациях с созависимыми, на встречах, лекциях: «Не бросайте душу свою на костер чужих страстей». Этот точный образ многим помогает увидеть ситуацию по-другому: вовлекаясь в жизнь зависимого, его близкий тоже разрушается. В результате погибнуть могут оба: подорвать свое здоровье, искалечить жизнь – вплоть до гибели в буквальном смысле. Ведь есть примеры, когда по наивности и недомыслию жены наркозависимых начинали употреблять наркотики, чтобы мужьям меньше досталось, и сами становились наркоманами. И даже когда мужья потом бросали употреблять, жены не могли остановиться и гибли. С алкоголем примеры похожие, просто до буквальной гибели может пройти больше времени.

Нам бы очень хотелось помочь таким людям правильно помогать своим зависимым близким, дать знания, на которые можно было бы опереться, чтобы сохранить себя и улучшить жизнь своей семьи.

В названии нашей книги, да и внутри нее мы не избегали слова «алкоголик», которое для многих является обидным, для многих – неприемлемым, хотя в народе оно очень распространено. Да, это слово не нейтральное, оно действи-

тельно заключает в себе осуждение постыдного образа жизни людей, переступивших некую черту. Но для самого человека трудное признание «я стал алкоголиком» часто становится отправной точкой для пути вверх – к выздоровлению и изменению своей жизни. Той точкой дна, от которой можно оттолкнуться.

Так же тяжело и для многих жен, матерей, мужей признать себе, что папа, сын не просто «устал», «нервничает», или у мамы не просто «тяжелая ситуация», а что в семье есть человек, которого в обиходе называют алкоголиком. Для многих осознать это – трагедия. Но и здесь понимание может стать неким пределом, после которого уже нельзя ждать и приспособливаться, а пора начать действовать.

Поэтому мы и не стали избегать резкого и однозначного слова. Ведь мы надеемся, что чтение книги поможет созависимым принять и осознать печальную правду и начать менять жизнь своей семьи к лучшему.

В. К. Доронкин,

руководитель Координационного центра
по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости
Синодального отдела по благотворительности

ОБ АВТОРАХ

Протоиерей Илия ШУГАЕВ – настоятель храма Архангела Михаила в г. Талдоме Московской области, кандидат богословия, член Совета 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, вере, а также – об алкогольной зависимости. Книги переведены на немецкий, греческий, сербский и украинский языки.

Екатерина Алексеевна САВИНА – психолог-консультант, ведущий специалист и директор Реабилитационного благотворительного фонда «Зебра и К», в двух центрах которого оказывают помощь людям, зависимым от алкоголя, наркотиков, а также их семьям. Сфера профессиональных интересов: консультирование зависимых от алкоголя, наркотиков, семейное консультирование, миссия Православной Церкви. Автор статей, брошюр и книг по выздоровлению от зависимости, ведущая радиопередач. Выпускница миссионерского факультета Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета, ведущая семинаров по изучению Евангелия и церковной жизни для зависимых и их родственников.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ АВТОРОВ 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, что именно вы в силах изменить.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3	Работа над ошибками	45
ОБ АВТОРАХ	6	Знакомый сюжет	46
ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ АВТОРОВ	7	Двое на шее	47
ВВЕДЕНИЕ	13	Колечко	49
Алкоголизм: грех, страсть или болезнь?	15	ГЛАВА 3. ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТИ	53
Как появляется зависимость и кто такие созависимые	17	Нетрезвое окружение и реакция на стрессы	55
ГЛАВА 1. «ЭТО ПРО МЕНЯ!» ИЛИ КАК РАСПОЗНАТЬ СОЗАВИСИМОСТЬ	23	Сын за отца... отвечает	57
Это любовь?	25	Духовная несостоятельность	58
Суррогаты любви	28	ГЛАВА 4. В ПЛЕНУ У ЗАВИСИМОСТИ	63
Семья здоровая и созависимая	29	Ложное чувство вины	65
Духовные проблемы как основа созависимости	31	Шаги на пути к зависимости	67
ГЛАВА 2. ОШИБКИ СОЗАВИСИМЫХ	35	Шкала настроения	68
Как семья поддерживает употребление?	37	Алкоголик – не автор своей жизни	70
Манипуляция	40	Свобода выздоравливать	72
Про вину и ответственность	43	Пить или не пить	74
		«Враг сильный, сбивающий с толку»	75
		ГЛАВА 5. КАК ПОБУДИТЬ БОЛЬНОГО ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ	79
		Диалог «близкого круга» с зависимым, или интервенция	81
		Выход есть	81
		История Славы	83
		Мотивационный диалог	89
		История Леши	90
		Если больной уже выздоравливает	94
		Отстраниться, но – с любовью	95
		«Раскрыть глаза» на болезнь	98
		Семейные правила как способ удержать от опасности	100
		История Андрея	100
		Жизнь по заповедям	102

ГЛАВА 6. ДОРОГА К ХРАМУ	107
Помощь родственникам	109
Любовь к себе	110
Что дает общение с Богом	112
Зачем регулярно исповедоваться	113
Полная трезвость близкого окружения	114
Воцерковление зависимых членов семьи	120
Бог – цель, а не средство	122
Этапы покаяния в пьянстве	124
Грешник или праведник?	125
ГЛАВА 7. ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ	129
О любви супружеской	131
Семья – больше, чем двое	134
Иерархия семьи	136
Этапы взросления	137
ГЛАВА 8. ГДЕ ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКУ	141
Помощь приходит от людей	143
Помощь зависимому человеку – подлинная и мнимая	144
Кодирование	146
Помощь созависимому	147
Проблемы воцерковленных созависимых, занимающихся в терапевтических группах	149
Куда обратиться за помощью?	150
Школа трезвости	151
Концепция Шичко	152
Семейные клубы трезвости	153
«Анонимные Алкоголики» и «Ал-Анон»	154
Индивидуальная работа	155
Помощь духовная	156

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	159
История выздоровления	161
ЛИТЕРАТУРА	165
Список литературы для зависимых и созависимых	167
Пособия в помощь приходскому обществу трезвости	168
ПРИЛОЖЕНИЯ	171
1. Симптомы алкоголизма	173
2. Школы трезвения, действующие на территории Российской Федерации	178



ВВЕДЕНИЕ

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 употребления какого-то напитка, грех заключается в **цели** этого действия – навязчивом стремлении к достижению состояния опьянения. В состоянии опьянения человек теряет способность чувствовать Бога, то есть теряет главный дар, который отличает его от животного. Пьянство способно лишить людей 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 им страдания и решимость избавиться от нее, он не может этого сделать.

Если пьянство – это грех, то есть результат свободного выбора человека, то алкоголизм – 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.

В настоящее время все больше специалистов (наркологи, психологи, социальные работники), изучающие алкогольную зависимость или помогающие зависимым, считают алкоголизм био-психо-социо-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 на его духовную жизнь, 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.**

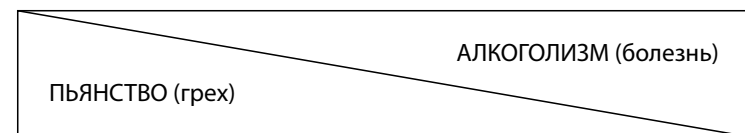
Но если мы поставим вопрос по-другому: можно ли избавиться от страсти пьянства? Церковь считает, что можно,

если под этим понимать способность жить трезво и, главное, – не испытывать влечения к алкоголю. Вот в чем здоровое состояние души: нет потребности – нет употребления – нет срывов. С помощью Церкви Господь может помочь страждущему (то есть страдающему) преодолеть развившуюся в нем страсть. Сам человек не может избавиться от страсти: его воля парализована грехом. Но у него всегда остается способность из связанного грехом состояния возопить к Богу с просьбой о помощи и получить ее.

Обществом пьянство часто воспринимается как меньшее зло, чем алкоголизм. Церковь же расценивает алкоголизм как неизбежный результат пьянства. Духовную составляющую Церковь считает важнейшей в развитии этого заболевания у человека.

КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ И КТО ТАКИЕ СОЗАВИСИМЫЕ

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 самом начале пути к зависимости человек относительно свободен от своего пристрастия, еще не является больным, поэтому несет бóльшую ответственность за свое поведение. На этом этапе опьянение – результат свобод-

ного выбора, поэтому оно и 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 этого пути – человек несвободен, над ним довлеет болезнь, поэтому он уже не может не пить, от его свободы почти ничего не остается. Как мы не упрекаем безногого за то, что он хромает, так не должны и осуждать алкоголика за употребление алкоголя.

Посмотрим 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. Когда для кого-то опьянение – не цель, то болезнь, скорее всего, развиваться не будет. Если взрослый здоровый



Основные этапы возникновения алкоголизма

- легкое опьянение;
- желание все чаще достигать состояния легкого опьянения, которое стало нравиться;
- стремление к опьянению как греховная привычка, регулярное пьянство;
- болезненное пристрастие к частому употреблению алкоголя, требующее серьезного лечения.

человек пригубит несколько раз в году алкогольный напиток, ему это не принесет никакого вреда. Алкоголизм зарождается в момент, когда состояние легкого опьянения начинает нравиться и становится желанным и привычным. Обращаю внимание: 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, наконец-то в голову ударило! Наконец-то стало весело! Наконец-то я стал веселый, смелый, и девушки мне улыбаются...» 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 нравиться. К сожалению, обычно родственники спохватываются на второй стадии, когда исправить проблему становится уже трудно.

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

Созависимость характеризуется глубокой поглощенностью и сильной зависимостью от другого человека – зависимостью эмоциональной, социальной и даже физической.

Вся жизнь созависимого нацелена на контроль действий зависимого. Женщина (как правило, в такой роли чаще оказываются именно женщины) 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 не следит за самим собой: игнорирует тревожные сигналы о нездоровье, 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, рассмотрим, какие существуют пути и методы преодоления зависимости и созависимости, какова в этом роль Церкви и общения с Богом и чем могут помочь близкие.

«ЭТО ПРО МЕНЯ!»
ИЛИ КАК РАСПОЗНАТЬ
СОЗАВИСИМОСТЬ



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, которые помогут это определить.

Непрошенная помощь

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, думают 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?

Вот еще одна реальная история.

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 налицо беспредельный паразитизм: два здоровых мужика не хотят палец о палец ударить, чтобы поест, 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».

В ответ – резкий отказ.

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

Женщина: «Дома молиться очень трудно, то дела, то телевизор – они же его вообще не выключают!»

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

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

Итак, что мы видим? С одной стороны, 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.

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 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 тот момент, когда он «просто» взял у матери кольцо.



Главные признаки созависимости:

- зависимость от другого человека эмоциональная, социальная, иногда физическая;
- возникновение и развитие параллельно с зависимостью;
- нацеленность на контроль действий зависимого;
- игнорирование собственных трудностей, вплоть до появляющихся проблем со здоровьем.

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

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* (ср.: Мф. 19, 5). 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. Оговоримся, 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 пуццу! 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 восхищаться его великим талантом. 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 любовь ли это? 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, потому что и 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.**

ДУХОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КАК ОСНОВА СОЗАВИСИМОСТИ

Созависимые отношения развиваются там, где есть духовные проблемы:

- **Человек не раскрывается как зрелая личность.** Казалось бы, это больше относится к зависимому человеку: муж-алкоголик, застрявший на подростковом

уровне, а не жена, вжившаяся в роль «мамочки». Но это в равной степени и проблема созависимого родственника. Не видеть в другом личность, не позволять ему взрослеть может только такой же незрелый человек. Напротив, признаками зрелой личности является осознание себя и других свободными людьми, призванными нести ответственность за свои мысли, чувства, решения и поступки.

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

Близкий пьющего уверен, что «он без меня с голоду помрет», что «Бог его без меня спасти не может». Когда созависимый родственник говорит зависимому то, что считает для него полезным, а не что он на самом деле думает и чувствует – это и есть ложь и манипуляция. 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, за-

чем 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

ПРОТОИЕРЕЙ ИЛЬЯ ШУГАЕВ
ЕКАТЕРИНА САВИНА



**ОШИБКИ
СОЗАВИСИМЫХ**



КАК СЕМЬЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ УПОТРЕБЛЕНИЕ?

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 стать ответственным 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 взрослеть.

Близкие не дают зависимому почувствовать последствий употребления.

Примеры. 1. 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!

2. 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 приедет и все исправит. А разве нет?

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 жены это делают без тени смущения: «А как же мне его проследить?!» Разве такие поступки супруги 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 всё скрывают!» И, казалось бы, как членам семьи не скрывать «всё» 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 никчемный», «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 пилят. Круг замыкается, впереди следующий акт спектакля, где каждый играет выученную наизусть роль.

Можно с уверенностью сказать, что ни скандалы, ни долгие подробные объяснения не останавливают пьющего человека, а только дают ему новый повод выпить, а семье приносят 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

Еще один прием, ведущий 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», и применительно к человеческим отношениям подразумевает **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.

***Пример.** 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 на приеме у психолога 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 де-

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

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. Но 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 идти 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.



Чем опасны манипуляции с зависимым?

- дают результат на время, затем возвращаются бумерангом к тому, кто манипулирует;
- не позволяют близкому человеку проявить свободу;
- привносят в отношения между людьми ложь, фальшь, лукавство.

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.

ПРО ВИНУ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Пьющий человек не управляет своей жизнью и потому будет постоянно нарушать сложившийся семейный уклад: время, когда надо ложиться спать, собственные финансовые обязательства, доходя постепенно до непристойного поведения и вида, – то есть нарушать все, что подпадает под определение «нормальной жизни». Семья обычно скорбно наблюдает за разрушениями, причитая и ругаясь. Но зависимый как раз и не может за эти разрушения 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? Агут? 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; 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 со священником 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?

Иногда, напротив, родственники уже сделали практически все возможное для спасения своих близких, и тут их накрывает отчаяние. 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. 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 удается 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.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

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,

а 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 (см. с. 25).

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

Но с сорокалетним мужчиной уже нельзя поступать, как с маленьким. А если вести себя как мамочка, он и займет положение маленького, незащищенного 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, отмывая наружную грязь. Утром муж, проснувшись, чувствует себя не грязной свиньей, а розовым поросенком, который опять, похрюкивая, может бежать на улицу, чтобы поваляться в грязной луже. Но накануне Господь уже показал мужу, что он превращается в грязную свинью и что надо стать человеком. Получается, что роль мамочки не только не может помочь в исцелении мужа, но и препятствует этому.

Как себя правильно вести, 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!»

Мамы и жены зависимых рассказывают много удивительных историй. Удивляющих именно тем, что женщины не видят, насколько неправильно они поступают.

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...

ДВОЕ НА ШЕЕ

Вспомним историю о женщине, на шее у которой сидят два нахлебника и ждут, что мать придет и «супчик им погрееет». На предложение уехать в монастырь она возражает: «Они без меня с голоду помрут!» (см. с. 26).

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

Через неделю продукты в холодильнике кончатся. Голод – не тетка, хочешь есть – 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 чистооплотной, 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.

Роль мамочки может довести и 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.

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».

КОЛЕЧКО

Вспомним случай, когда сын украл кольцо у матери (см. с. 27). В такой ситуации оказалась мать зависимого сына, 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



Ошибки созависимых, усугубляющие алкогольную зависимость близкого:

- не дают зависимому полностью почувствовать последствий употребления;
- строят неправильный диалог с зависимым (либо скандалы, либо долгие объяснения);
- имеют болезненные отношения в семье, не пытаются их исправить;
- стремятся контролировать каждый шаг зависимого.

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* (Притч. 3, 12, ср.: Притч. 13, 25, Евр. 12, 6).

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

Пример. *Илья единственный сын в семье, живет с родителями. Он еще молод, но в его случае очевидно: он болен алкоголизмом.*

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.

ваю. 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 окажется недостаточным и Илья будет пить?» Тот отвечает фразой, по одной которой уже ясно, что он болен алкоголизмом: «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 переубеждает! «Как ты решишь, так и будет», «Я уверена в тебе», «Ты ответственный и взрослый человек», – как будто гипнотизирует его этими словами. Однако 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 в наивной надежде, что каким-то чудесным образом «все будет хорошо». Получается, что они с сыном похожи. Кроме того, выходит, что самые важные решения в семье принимает молодой и неадекватный человек. Если хозяин в доме – пьющий Илья, разве может в этом доме быть порядок?

ФАКТОРЫ РИСКА
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ЗАВИСИМОСТИ



НЕТРЕЗВОЕ ОКРУЖЕНИЕ И РЕАКЦИЯ НА СТРЕССЫ

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

- В семье каждый праздник встречают с вином: никто «не поймет», если не поставить на стол спиртное. Потому что выпить – это и означает здесь отдохнуть и отметить праздник. Если так принято в семье, среди друзей, если компания собирается для того, чтобы выпить, а не для чего-то другого, – человек испытывает определенное давление среды. Но окружение – только один фактор и не самый важный. Если бы окружение оказывало стопроцентное влияние, почти все были бы больны алкоголизмом, а 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 – этот постоянный стресс вызывает сильную усталость. Однажды человеку неудержимо захочется отдохнуть. Захочется сделать что-то такое, чтобы можно было просто спокойно жить. Алкоголь для этого как раз подхо-

дит. 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. Возможно, их не научила этому семья.

Но как могла семья научить, если родители сами 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.

Появлению зависимости способствуют и другие обстоятельства:

- давление среды, близкого окружения, в котором принято часто выпивать;
- усталость из-за долгого существования в условиях стресса;
- психологическая незрелость человека, не научившегося справляться с проблемами;
 - 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 после знакомства с «огненной водой».

Человек с генетической предрасположенностью к алкоголизму не является уязвимым: 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 больного алкоголизмом.

Здоровому человеку нужно лет десять, чтобы сформировалась зависимость от алкоголя, но если у него есть предрасположенность, достаточно попить месяц – и он уже зависим. Это его «слабое место».

Конечно, он в этом не виноват, предрасположенность досталась 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, больные алкоголизмом. Статистика говорит, что многие из тех, кто

страдает алкоголизмом (но не все!), имеют такую предрасположенность.

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 добиваются до этой «станции».

Подрастающим детям важно знать о том, что у них есть генетическая предрасположенность к алкоголизму, иначе они будут особенно уязвимы. Если в семье много примеров зависимости, долг родителей предупредить детей об опасности и осторожности.

Такой взгляд на последствия «плохой наследственности» не всем очевиден, ведь среди обывателей под ней обычно подразумевается рождение больных детей. Действительно, много и больных детей, но это, скорее, связано с «пьяным» зачатием и вынашиванием ребенка. Но при этом важно знать, что у выздоравливающего от алкоголизма человека рождаются здоровые дети, у которых бывают прекрасные семьи.

ДУХОВНАЯ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

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

Что мы им предлагаем? 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 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 них самих. Не за то, что человек что-то знает, занимает должность, имеет деньги. Его любят за то, что он сидит вместе с ними и пьет.

Алкоголь – тупиковый путь поиска, потому что человек в действительности все-таки не получает того, что так манит его в жизни. 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 мнет-ся на исповеди: не обманывал ли, не дерзил, не дрался ли. Мало у него веры, и совести, и доверия к батюшке – почему? Потому что этого нет в семье.

Часто родители не учат детей живой вере, заменяя ее внешними атрибутами: учением, посещением храма, правилами. Трудно привить детям то, чего нет или мало у нас самих, в том числе поэтому они вырастают и стремятся выйти из-под маминого контроля. Сначала перестают ходить в храм, потом пропускают школу, затем – работу, а кто-то начинает пить. А позже мамы мучаются: «Где-то я его упустила...»

Подростковое отрицание правильности родительской жизни должно со временем, взрослением перерасти в зрелый поиск собственных смыслов и целей. Неспособность их найти – признак духовной несостоятельности, которая также может стать почвой для развития зависимости.

ГЛАВА 4

ПРОТОИЕРЕЙ ИЛЬЯ ШУГАЕВ
ЕКАТЕРИНА САВИНА



**В ПЛЕНУ
У ЗАВИСИМОСТИ**



ЛОЖНОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ

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 решить его выгнать...» В этом случае напрашивается вывод, что в алкоголизме человека виноваты его родители.

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

На самом деле свобода воли, данная Богом каждому человеку, распространяется и на человека, впавшего в зависимость. А потому невозможно «испортить» человека, – как невозможно и заставить его выздоравливать.

Человек свободен и вмением. Когда насильно пытаются сделать его счастливым, это вызывает сопротивление и протест. **У больного алкоголизмом есть право на выбор. Но последствия выбора он должен принимать сам.** 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 им пользы, но и может отдалить от Бога. Вина – сила, подвигающая человека к исправлению последствий поступка, но она может быть и сверхтяжелой ношей, сбивающей с ног, делающей человека неспособным что-то менять.

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.

Пример. Иногда на исповеди священник пытается привести человека, раздавленного виной, в чувство. Но не всегда это удается:

- 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 тогда это решает?

Давайте посмотрим пристальнее, как развивается зависимость от алкоголя.

ШАГИ НА ПУТИ К ЗАВИСИМОСТИ

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 она не связана с алкоголем: «начальник – самодур, жена – стерва, наследственность и экология – ужасные» 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: «Куда ты катишься? Остановись! Посмотри, до чего ты дошел!» Не послушал. Но это было давно. А сейчас?

ШКАЛА НАСТРОЕНИЯ

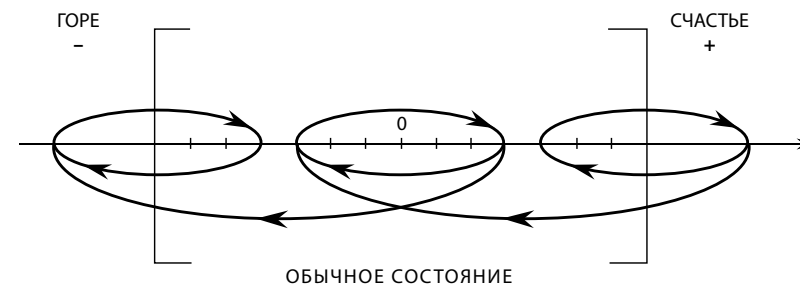
Есть «никакое», «нормальное» настроение: ни хорошо, ни плохо – примем его за «ноль». Есть полное счастье, это «плюс». А есть ужас, отчаяние, горе – это «минус». Обычно мы находимся где-то посередине, мы не очень счастливы и не очень горюем. Что-то нас радует, что-то печалит, но ничего особенного не происходит.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

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, выпивший вновь оказался близко к «нулю». Что человек будет делать дальше? Конечно, опять выпьет. Еще бы! Ведь все было так здорово. И ничем плохим не кончилось. Родители просто воспитывают, он же не собирается постоянно пить – так, выпьет 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 ни проснется в состоянии, худшем, чем перед тем, как шел. 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.

Шкала настроения



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 затем, 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 сво-

ем удовольствия 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 тогда, 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, без которого нет 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 долг в размере 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 чуть дальше.

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 всё! Он будет контролировать свое питье и никогда, никогда не будет таким, как эти «синие» личности у магазина. Это точно не из его жизни».

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 потом сами напишут зависимые о своей жизни. Человек не знал, с чем 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

Зависимый от алкоголя – больной человек. Это означает не только то, что у него разрушается печень, теряется память или болит сердце, а в первую очередь именно то, что он зависим. 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, но 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.

Больной алкоголизмом человек первым страдает от зависимости, перед которой он бессилен. Он первым видит руины своей жизни, выйдя из очередного запоя, и все же каждый день понемногу продолжает разрушать 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 придет в больницу на скорой помощи, потому что его жизнь в опасности – и откажется колоть инсулин, потому что ему «все надоело»? Итак, больной алкоголизмом 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 пьющий член семьи 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!».

Но 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 пьющий 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. Как в евангельской притче про горницу, из которой изгнали беса, чисто вывели ее, но оставили пустой, и тогда в нее вернулись семеро злейших бесов вместо прежнего одного (см.: Лк. 11, 24–26).

Закон на стороне зависимого: силой лечить его нельзя, он должен сам принять решение выздоравливать. Если родственники не будут смягчать последствия пьянства, сохраняют четкие правила семьи и, не осуждая больного, будут готовы ему помочь – он, вероятно, это решение примет.

Но решение выздоравливать – еще не само выздоровление. Сам зависимый с этим злом не справится, зависимость от алкоголя сильнее его, потому человек и мучается. В его выздоровлении ему будут помогать многие.

Не нужно думать, что мы намного лучше попавших в «ловчую яму» алкоголизма. Еще неизвестно, как повел бы себя каждый из нас, если бы встретил такое искушение на своем пути. Алкоголик ведь тоже теоретически знал об опасности, но не смог противостоять злу. Поэтому не надо вести себя с ним надменно и презрительно, – вместо этого необходимо подумать, как ему помочь.

Повторимся: алкоголик – не автор своей жизни. Автор – зависимость. Она будет разрушать его и все вокруг, до чего сможет дотянуться, пока мы не остановим ее. Поэтому не будем обвинять алкоголика за то, что он так живет, мак-

симум – в неосторожности, но эта неосторожность – уже «давно прошедшее время».

Зависимость «живет» внутри алкоголика, поэтому только с его помощью мы можем ее остановить. Без его участия с ней не справиться. Нужно создать союз с близким человеком против зависимости, 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 к цели – алкоголю. Помните, в старом детском фильме «Морозко» Марья-искусница 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 неслышимый, 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? Мы так не считаем, 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 вовне алкоголика, как бы водит его, как та ведьма Непогодушка, потому что в нем

сохраняется свобода воли. Алкоголик может выздороветь, 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 пьющего 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 бесом 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. Так можно умереть от голода, а ведь Бог уже помог: приготовил нам работу, только найди ее, оформляйся и работай! – мы же продолжаем ничего не делать и надеяться на помощь свыше.

Надо научиться впускать Бога в свою жизнь, обратиться к Нему. В этом помогают люди, имеющие личный опыт такого обращения, – те, кто выздоравливает от зависимости.

Итак, алкоголик не виноват в том, что, пьянствуя, разрушает свою и нашу жизнь. Он находится под властью зависимости от алкоголя и не может в одиночку исправить свою жизнь. Но Бог может ее исправить, и сделает это, потому что – «не хочу смерти грешника, но чтобы грешник обратился от пути своего и жив был»¹.

¹ Ср.: Иез. 33, 11, а также молитва 8-я из Последования молитв на сон грядущим.



КАК ПОБУДИТЬ
БОЛЬНОГО
ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ



ДИАЛОГ «БЛИЗКОГО КРУГА» С ЗАВИСИМЫМ, ИЛИ ИНТЕРВЕНЦИЯ

Как видим, 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 близкому 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 Елена даже не может дойти до туалета, но она 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 мама 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, отмахнуться от них было бы не так просто. Тогда можно было бы отвадить знакомого доброхота, который носит ей продукты, не давая Елене возможности увидеть 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.



Как близкие могут помочь зависимому?

- перестать сглаживать последствия употребления алкоголя, не помогать в быту;
- провести с ним определенным образом построенную беседу (так называемую интервенцию);
- оставаться твердыми и последовательными в своих решениях.

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.

ИСТОРИЯ СЛАВЫ

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

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

Однажды в запое он выпил контрафактной водки – и ослеп. Едва не умер. Частично зрение вернулось, но видеть он уже мог только крупные знаки на экране компьютера.

И в этом состоянии Славу жалели, не увольняли. Он старался, как мог, но пить не переставал. И тут случился казус: очень 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, 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 Славиного 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: «Разрешите нам поговорить с тобой, на это потребуется полчаса. Потом ты сделаешь 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.

Стратегия и тактика интервенции

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:

- 1) ты хороший человек;
- 2) пьянство разрушает наши отношения, мне от этого плохо;
- 3) 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 стать счастливой. 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, а он пустился в объяснения и начал возражать. 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, затем 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.

Конечно, впереди тоже все не просто. Выздоровление – не «широкий путь», как иногда говорят потом выздоравливающие, 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. Святой 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;
 - после беседы были последовательны в своих решениях.

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, психозом, 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 ЛЕШИ

Леша – алкоголик, одновременно больной психозом 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 на скорой снова ехал в больницу.

Мама перепробовала все мыслимые средства, но менять свою жизнь Леша так и не захотел. Жесткие меры в силу психической болезни применить невозможно: оставить его на произвол психоза, 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».

Мотивационный диалог с зависимым человеком – это метод общения, который медленно, но неуклонно способствует ослаблению зависимости человека от алкоголя и сохранению тесного контакта между членами семьи.

Мотивационный диалог не всегда возможен – например, с насильником или в случае тяжелой депрессии, когда нужны срочные действия. Но в случае Леша он принес добрые плоды.

Вот как это было.

Мама научилась видеть в своем сыне две разных 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, мужской работе в доме – он многое умеет и радуется этому.

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

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, 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, собственный голос сына будет ею замечен и поддержан, тем более что этот голос еще такой слабый и неуверенный.

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.

Предлагаем вам проследить, где мама поддерживает сына и где пропускает мимо удары зависимости.

Пример.

- *Мам, ты где?*
- *На кухне, иди сюда, поьем 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, постоянно поддерживать одну и игнорировать другую.

Конечно, сын хочет вышить 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 с которым, 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 восстают 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. Христианин 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 проклеиваться, 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 на этом этапе – не вцепиться в человека 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 БОЛЬНОЙ УЖЕ ВЫЗДОРАВЛИВАЕТ

Может показаться, что мотивационный диалог применим только в отдельных случаях, но мы убеждены, что он должен стать навыком общения с зависимым не только в употреблении, но и в выздоровлении. Потому что в выздоравливающем человеке есть и тяга к алкоголю (часто не осознаваемая), и желание жить трезво и достойно.

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

ОТСТРАНИТЬСЯ, НО – С ЛЮБОВЬЮ

Алкоголизм имеет опасный симптом, препятствующий выздоровлению и нарушающий 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 ухажу!
- 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 и 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. Заду-

майтесь: 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 больной алкоголизмом: ему всю жизнь надо получать помощь извне, чтобы жить трезво и хорошо. И знаете, в чем его главное отличие от окружающих его здоровых людей? Даже вставший на путь выздоровления 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, в чем выход, и она говорит о том, как этого добиться. Но для сына жизнь без алкоголя не имеет смысла, и потому он с порога отвергает все мамины слова. 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.

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 мамы знания и пригодятся. А пока он настроен 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 заждаюсь тебя. Живу у мамы, жду, скучаю по тебе!» И это очень честная позиция: пьяный муж был опасен, а лучше выздоравливающего мужа нет никого. Вот жена и ждет, и говорит ему об этом.

«РАСКРЫТЬ ГЛАЗА» НА БОЛЕЗНЬ

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 навалившиеся проблемы. **Без признания у себя проблемы алкоголизма никакого движения вперед не будет.**

Но зависимый, 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. Протрезвеешь, 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 обрастает 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 закрыть 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 разрушиться 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 «Стратегия и тактика интервенции»). Во всех остальных случаях взывание к совести алкоголика может привести только к очередному скандалу и противостоянию.

СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА КАК СПОСОБ УДЕРЖАТЬ ОТ ОПАСНОСТИ

ИСТОРИЯ АНДРЕЯ

Эта история когда-то тронула до глубины души.

Назовем ее героя Андреем. 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, случилось 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 и, скрепя сердце, 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, но до сих пор родители Андрея с Ирой и внучкой дружат семьями.

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 проясняет смысл евангельской фразы: *Я пришел разделить человека с отцом его...* (Мф 10, 35). 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 Ефесеям. Мы можем называть себя христианами только если стремимся им следовать. Другое дело, что это трудно, сразу может не получиться, но нужно хотя бы верить, что это хорошо и для нашей семьи. Полезно бывает проанализировать, по каким законам живут в нашем доме и действительно ли это правильные законы?

Давайте рассмотрим некоторые правила жизни в семье зависимого, 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, но тогда ищи себе другой дом. В этом доме ты имеешь право жить



Некоторые правила жизни семьи, следующие из евангельских заповедей

- В нашем доме нельзя пить алкоголь.
- В нашей семье все работают.
- В нашей семье все относятся друг к другу с уважением, заботой и любовью.
- Домой можно привести не «девушку», а жену.
- Дома мы поддерживаем друг друга, помогаем, делимся важными событиями.
- В нашей семье уважительно относятся к вере человека.
- В нашей семье есть главный, и это отец. После отца главная – мама.

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. Ты вводишь человека в семью, мы начинаем ее любить – а ты вдруг передумал? У нас так нельзя. Это семья, а не гостиница.

• **Дома мы поддерживаем друг друга, помогаем, 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 не все 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 питья, – наша общая боль. И поэтому решения в этой области – дело всей семьи, и отец скажет, как мы будем поступать.



ДОРОГА К ХРАМУ



ПОМОЩЬ РОДСТВЕННИКАМ

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?

Вспомним, что говорят перед взлетом в самолете: «В случае разгерметизации пассажиры с детьми должны надеть кислородную маску сначала на себя, а потом на ребенка». 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.

Родственникам очень нужна духовная помощь, поскольку жизнь с зависимым человеком постоянно провоцирует на такие грехи, как отчаяние, неверие, ложь. Чтобы им не поддаваться и продолжать помогать зависимому близкому, нужны терпение, вера, честность, надежда и, наконец, истинная любовь.

Конечная цель созависимого человека – именно такая: научиться жить в мире и любви с Богом и зависимым ближним. Но 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, ради которого, однако, нужно немало потрудиться.

Ведь находясь рядом с алкоголиком, очень непросто увидеть в нем личность, сотворенную Богом, разглядеть в человеке остатки доброты. Для этого надо приблизиться к любви, которую показал нам на Кресте Спаситель, молившийся о распинателях. С Божией помощью, стяжав хоть немного 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 их отношениях с самими 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.

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.

ЧТО ДАЕТ ОБЩЕНИЕ С БОГОМ

Как уже говорилось выше, без Божией помощи нам не продвинуться в помощи нашим близким и самим себе. Бог помогает тому, кто Его ищет. Однако же помощь Божию можно специально не искать, а искать сразу Бога. Мы же часто хотим использовать Бога как помощника, а не любить Его.

Например, мать усиленно молится о выздоровлении сына, но не читает утренние и вечерние молитвы. Это похоже на ситуацию: сын часто просит у отца деньги на какое-то хорошее дело, но при этом утром он не говорит ему «Доброе утро!», а вечером «Спокойной ночи!» Сын любит деньги, но не отца. Или любит отца, но только за его деньги. То есть по утрам и вечерам сын на отца ноль внимания – а когда нужны деньги, тут он о нем вспоминает!

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. Тем более что 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.

ЗАЧЕМ РЕГУЛЯРНО ИСПОВЕДОВАТЬСЯ

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

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

Представьте темную, грязную комнату – в ней много мусора и через запачканное окно не проходит ни один луч. Человек ощущает какую-то мерзость, но не видит ее, и, чтобы от нее избавиться, начинает убираться в комнате.

Первое, что надо сделать, – помыть 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 светлее. Теперь можно разглядеть мелкие предметы: вот книги разбросаны, газеты раскиданы. Человек убирает и это. Становится еще 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.

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 – в душе становится еще светлее, и т.д. Когда человек постоянно исповедуется, его душа подобна чистой убранной 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, и тот, кто не делает первого шага, никогда к ним не приблизится.

Свобода над страстями и видение своих грехов являются составными частями важной добродетели – трезвения. О нем говорил преподобный Исихий Иерусалимский: «Трезвение есть твердое водружение помысла ума и стояние его у двери сердца; так что он видит, как подходят чуждые помыслы».

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.

Благодатную силу оказывает встреча с Богом, которая должна произойти во время таинства. Не простое перечисление грехов на исповеди, а искреннее предстояние пред Богом и осознание своей немощи, призыв о помощи делают исповедь источником выздоровления.

ПОЛНАЯ ТРЕЗВОСТЬ БЛИЗКОГО ОКРУЖЕНИЯ

Один из первых советов, который надо дать родственникам зависимых людей, следующий: **надо самим 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. Если бы сахар был психоактивным веществом, если бы он изменял сознание употреблявшего, влиял на чувства, подавлял волю, ослаблял ум – родственникам надо было бы воздерживаться и от сахара.

Можно назвать как минимум три причины родственникам жить трезво.

Причина 1: трезвость близких – 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. 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 несвободен, он привязан к ним. А здоровый организм ни к чему

не привязан, он – свободен, он – независим. «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 совершенно других ценностей, но он станет спасительным островом для страдающего. 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 остров где-то далеко – реабилитационный центр или монастырь, куда можно поселить больного, – можно не успеть доплыть.

Если дальше развивать образ моря, то картина получается такая: кто-то может плавать в этом море («пить и не иметь зависимости»), но кто-то начинает тонуть. Спаси утопа-

ющего в море невозможно, его надо вытащить на твердое основание трезвости. Не получится спасающему толкнуть алкоголика к берегу и сказать: «Тебе туда, плавь 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: полная трезвость – лучшая профилактика для взрослых членов семьи.

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 возникает, 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 пригубит, пить вредно, то тем более вредно – «умеренно» и привычно его употребляющему.

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

Причина 3: трезвое окружение – 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 оставаться трезвенником. Тогда возникает гораздо больше шансов, что при выборе «пить» или «не пить» наши дети выберут «не пить».

ВОЦЕРКОВЛЕНИЕ ЗАВИСИМЫХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

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.

Не всякая трезвость от Бога и не все средства, что ведут к ней, хороши. Например, она порой зиждется на гордыне и надменности, может достигаться при помощи обращения к экстрасенсу. Вряд ли кто-то будет рад видеть потом рядом с собой сына, высокомерного и заносчивого, или же приобретшего какие-либо другие серьезные болезни. Как нельзя грозить пьянице пистолетом, требуя, чтобы он не пил, так же недопустимо пытаться достичь трезвости любой ценой, поскольку она при этом не решит все проблемы, не принесет радость и 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* (Мк. 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 человеку на пути к Богу придется искать и трезвость.

Часто родственники хотят как можно быстрее привести к Богу зависимого. 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 – проходит около трех лет, прежде чем человек становится по-настоящему воцерковленным. А до этого он называется неофитом – «новопроцветшим». Три года надо, чтобы этот цветок – неофит – принес первые плоды.

Представьте, что вы растите дерево из маленького росточка. Что, если помочь ему 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 перетаскать в конец пути, который он еще не прошел. Но нельзя ребенку в первом классе давать задания по интегральному исчислению! Так же нужно иметь терпение и 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

Алкоголик может перестать пить и начать менять свою жизнь в любой момент – но это не значит, что можно откладывать. Каждый день питья 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: мамы думали, что их дети потеряны безвозвратно – а те 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 через участие в таинствах. Знаменитая максима святителя Киприана Кар-

фагенского «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 неверными методами и в неверной последовательности. Исповедаться надо, но перед этим надо раскаяться в своей жизни.

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 Господь! – будем пытаться использовать как инструмент воздействия на алкоголика, тем самым мы оскорбим Бога. Ближнего надо привести к Богу, а не только к достижению своей цели, даже если ею является трезвость.

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 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 попробовать, 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. Это люди, прекратившие пить и живущие трезво потому, что им, в свою очередь, тоже помогли. Они поддерживают друг друга и регулярно встречаются на собраниях. Рекомендуется посетить несколько разных собраний, чтобы составить свое

мнение. При этом важно помнить, что все люди разные и все – не идеальные. Но они знают и умеют то, что выздоравливающий пока не знает и не умеет, а мы всему учимся у других людей.

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.

Протоиерей Илья ШУТАЕВ

ГРЕШНИК ИЛИ ПРАВЕДНИК?

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

срывает? 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 ответил бы так: в Священном Писании есть такие слова: *семь раз упадет праведник, и встанет; а нечестивые впадут в погибель* (Притч. 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 неясен. Мне, конечно, неясен, а не Богу. Не удивлюсь, если в глазах Божиих этот человек будет праведником – хромым, немощным, но праведником.

Сейчас состояние общества таково, что большая его часть «едет» вниз, словно на эскалаторе. У каждого свой эскалатор, кто-то едет быстро, кто-то медленно. 15–18 литров чистого спирта в год на душу населения выпивается в нашей стране. Один из специалистов по оценке последствий алкоголизации переводит эту цифру так: в среднем на одного работающего российского мужчину приходится 155 бутылок водки в год. По три бутылки водки в неделю!

Но куда человек стремится сам – вверх или вниз? Один вниз, вместе с эскалатором, улюлюкая в пьяном угаре. А другой пыгается идти вверх. Кто-то идет быстро и уверенно и поднимается быстрее, чем эскалатор успевает съезжать. Такой человек становится трезвенником. А хромающий 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 Царству 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 Царство Божие наследует. Тот, кто борется, кто не хочет с эскалатором ехать вниз.

Веру в это мне дают слова Спасителя, сказанные благоумному разбойнику: *ныне же будешь со Мною в рай* (Лк. 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 пять минут до смерти, поэтому – нет, не исправился. Но он покался 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.



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ



О ЛЮБВИ СУПРУЖЕСКОЙ

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 принципами правильно построенной семьи вы познакомились на предыдущих страницах. Теперь рассмотрим ее главное основание.

Мы все знаем, что 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* (1 Ин. 4, 16). 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 бы 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 серьез-

ных 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 по-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. Ведь экспериментатор вмешивается в объект познания: рассматривает под микроскопом, нагревает, расчлняет, подвергает экстремальным испытаниям, выясняя прочность и другие свойства.

Личность познается только в процессе добровольного самораскрытия, точнее – в процессе диалога, равного и свободного. В душу личности 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 незрелая личность.

Итак, настоящая любовь (не семечко любви, а прекрасное дерево, выращенное годами совместной жизни) подразумевает бесконечное уважение, бесконечное доверие, бесконечную свободу. Но этот вывод порождает вопросы.

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 звучат 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 рассматривать с христианских позиций, 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 настоящей христианской любви.

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

Исследователи семьи говорят, что семья постепенно деградирует. Раньше она была словно единое древо, которое 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. В ее основе 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 единства. 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 строится не по принципу: «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 чудище 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 защиты жены. Жена за мужем, как за каменной стеной, может вообще ни о чем не ду-

мать. 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 менять положение? **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, бегает 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. Дошколь-

ник осваивает мир через игры. Мальчики должны играть в «войнушку» 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 информации. Очень важно это учитывать и не предъявлять к мальчикам и девочкам одинаковые требования.

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.

Поучительный 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 14-летний возраст, 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 доверии и помощи молодым, в поддержке их начинаний.

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

ГЛАВА 8

ПРОТОИЕРЕЙ ИЛЬЯ ШУГАЕВ
ЕКАТЕРИНА САВИНА



**ГДЕ ИСКАТЬ
ПОДДЕРЖКУ**



ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ ОТ ЛЮДЕЙ

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, какою 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 ему 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 ЗАВИСИМОМУ ЧЕЛОВЕКУ – ПОДЛИННАЯ И МНИМАЯ

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. Если пить много лет, организм восстанавливается уже не так хорошо и быстро, как поначалу.

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 посредством **амбулаторных программ**. 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.

Следует знать, что после прохождения стационарного курса нужно обязательно участвовать в амбулаторной программе, посещая занятия, 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, конечно, пострадал, 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 – это хорошо, но недостаточно для выздоровления.

- Никакие **«восточные», магические, психологические техники** вроде нейролингвистического программирования (НЛП), кодирования, и иные **методы манипулирования психикой** не обращают человека к Богу и потому бессильны и очень вредны. Бессильны и потому, что превращают человека из субъекта в объект именно тогда, когда требуются все душевные и духовные силы субъекта, личности. О допустимых техниках мы поговорим далее (см. с. 150).

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 гаран-

тии» 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

Иногда зависимость настолько поработает 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 экстрасенсам ни в каком виде недопустимо. В лучшем случае вы попадете на шарлатанов, которые просто выуживают из клиентов деньги. В худшем можно серьезно повредить душе обращением к нечистой силе. Хотя большинство экстрасенсов говорят, что лечат святой водой, молитвами и помощью Божией, 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 подобную деятельность и собрать отзывы о конкретном специалисте. Одним из признаков грамотной работы будет проведение с больным мотивирующих подготовительных бесед, а не разовая встреча.

ПОМОЩЬ СОЗАВИСИМОМУ

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 времени и средств на обследование и лечение.

Помощь в решении **психологических проблем**, конечно же, можно найти у психолога. Сейчас много центров, где можно получить платную или бесплатную консуль-

тацию психолога. Только лучше выбрать специалиста, знакомого со спецификой жизни зависимой семьи. Совет священника, особенно если он знаком с проблемой созависимости, также окажет серьезную помощь.

Однако не надо путать совет священника 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 со священником. Это важно, но, скорее, для корректировки выбранного пути.

Душа созависимого родственника, как правило, от частой тревоги перестает чувствовать боль, сжимается, ожесточается, обессиливается, 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 это такое?

Малая терапевтическая группа – это условное название группы, где создается благоприятная обстановка для глубокого личностного 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, в таких группах есть люди, имеющие опыт в решении подобных проблем и готовые свой опыт пе-

редать. Ведь наиболее эффективно может помочь тот, кто сам познал весь ужас жизни в зависимости или рядом с зависимым человеком. В терапевтических группах люди часто понимают друг друга с полуслова. Рекомендации даются без надменности («мы и сами такие же») и навязывания («я полгода не могла понять, что надо делать»), они выстраданы и проверены личным опытом.

Общение в группе помогает человеку разобраться в себе, в своих мыслях и чувствах, учит постепенно менять нездоровые схемы поведения.

ПРОБЛЕМЫ ВОЦЕРКОВЛЕННЫХ СОЗАВИСИМЫХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ГРУППАХ

Особо хочется сказать о воцерковленных родственниках зависимого человека. Опыт показывает, что им труднее ходить на группы, чем малоцерковным или неверующим. Вероятно, это симптом некой духовной болезни. Им хочется, чтобы решение проблем пришло «от батюшек и святых отцов», а не от каких-то «еретических, протестантских» программ. Они не понимают, что 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 неутомимая 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, как и Геннадий Шичко, работавший 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.

Думается, что имя этой болезни – недостаток смирения. Понять это помогает известный эпизод из Евангелия:

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 (курс лекций или семинаров) для формирования и закрепления мотивации к трезвой жизни. Школа трезвости – часть процесса реабилитации и наиболее эффективная форма помощи страждущим, в том числе и тем, кто уже прибегал к различным методам лечения и кодирования, но до сих пор не смог избавиться от зависимости или уберечь от нее своих близких. Слушатели курса утверждают, что в трезвости, обретая ее для себя как личную нравственную ценность, осваивают специальные знания, опыт церковной и духовной жизни.

Занятия двухнедельного курса проходят ежедневно в вечернее время. Подробнее о Школе можно прочесть на сайтах тех храмов, где идут такие занятия, или на сайте Иоанно-Предтеченского братства «Трезвение» trezvoinfo.ru. В Приложении к нашей книге приведен список Школ трезвения по регионам.

Учиться в Школу приходят те, кто находится в какой-либо зависимости, осознал ее и ищет пути избавления. Среди учеников бывают и близкие или родственники тех, кто страдает от какой-либо зависимости. Есть и те, кто хотел бы потрудиться на поприще трезвенного просвещения, возрождая в стране добрые традиции трезвости.

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

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

- Священник Игорь Бачинин «Как организовать общество трезвости на приходе».
- Е. Б. Савостьянова «Группа трезвости при храме: руководство для ведущего».

Обе книги можно бесплатно скачать на сайте «Диакония» в разделе «Методики»: <http://www.diaconia.ru/books>

КОНЦЕПЦИЯ ШИЧКО

В конце советского периода, когда алкогольная угроза все больше надвигалась на наше общество, кандидат биологических наук, физиолог Геннадий Андреевич Шичко разработал оригинальный подход в избавлении 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.

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

Изначально концепция Шичко была светской, но после возрождения трезвенного движения внутри Церкви принята и используется многими приходскими обществами

трезвости. Можно сказать, что она прошла своеобразное «воцерковление»: осмыслена и дополнена 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, а также в группе Татьяны Клименко в сети «ВКонтакте» – рассылка «Союза борьбы за народную трезвость»².

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 помогает правильному общению между участниками группы.

В России первый семейный клуб трезвости был создан протопионером 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 без-

² URL: vk.com/rassilka_sbnt_vpbt (дата обращения: 20.09.2017).

алкогольное 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, к сожалению, 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 подросков, имеющих пьющих родителей. Они также работают по 12-шаговой программе. Их сайт: al-anon.ucoz.ru

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

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 зависимости, греха, страсти – а мы хорошо знаем, как малы были наши силы в одиночку.

Методы с применением насилия в такой работе не приемлемы. Насилие не может привести человека к выздоровлению. Даже осуществленное с благими намерениями, оно вызывает такое сопротивление, что рассчитывать на покаянный процесс, а значит, на глубинные перемены, не приходится.

Если алкоголик, насильно помещенный в закрытый реабилитационный центр, все же взялся выздоравливать, это не значит, что с ним поступили правильно. Как верующие люди, мы знаем, что для достижения цели не все средства хороши.



Организации и методы помощи зависимым:

- приходские Школы трезвости;
- метод Шичко;
- семейные клубы трезвости;
- группы самопомощи по 12-шаговой программе «Анонимные Алкоголики» и «Ал-Анон»;
- индивидуальная работа с психологом;
- духовная помощь (церковные таинства, молебны, молитвы, обет трезвости).

ПОМОЩЬ ДУХОВНАЯ

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

Обет стоит давать только в том случае, когда ему предшествует продолжительная трезвость и работа со священником, церковная жизнь в таинствах, если человек прошел определенный духовный путь, который даст ему возможность обещать Богу трезвость. Это, несомненно, запрос на чудо, и Бог совершает чудеса, о них доподлинно известно.

Если же обет трезвости 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 будут разрушительны для его души. Он может отчаяться или обесценить помощь Бога в своей жизни.

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 принимают 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 Божией Матери «Неупиваемая Чаша», бывают чаепития, беседы. Такой акафист – молитвенная помощь зависимым и их близким, общение и взаимная поддержка.



ЕКАТЕРИНА САВИНА

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ



ИСТОРИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

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

И вот – в тяжелой депрессии. Нигде не работает, потому что пьет запоями, потом, бывает, везут в психиатрическую больницу. Жена живет своей жизнью, занимается подрастающей дочкой. 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. Анатолий 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 шил, 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.



ЛИТЕРАТУРА



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ЗАВИСИМЫХ И СОЗАВИСИМЫХ

Антоний (Блюм), митр. Сурожский. Брак и семья. – Киев: Пролог, 2004.

Антоний (Блюм), митр. Сурожский. Об исповеди. – М.: Дом надежды, 2007.

Битти Мелоди. Алкоголь в семье или преодоление созависимости. – М.: Физкультура и спорт, 1997.

Джонсон Вернон. Как заставить наркомана или алкоголика лечиться: метод убеждения. – М.: 2000.

Зайцев С. Н. Мой алкоголизм: Самоучитель отказа от алкоголя. – Н. Новгород, 2004. – Сер. «Зеркало».

Зайцев С. Н. Созависимость – умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. – Н. Новгород, 2004. – Сер. «Зеркало».

Куртуа Гастон. Искусство воспитания детей нашего времени. – М.: Раoline, 2001.

Литвиненко Константин и София. Откуда возникают внутренние проблемы и как их преодолеть? – Иваново: Свет Православия, 2005.

Льюис К. С. Письма Баламута. Любовь. Страдание. Надежда. Чудо. – Собрание сочинений. М.: «Библия для всех», 2000.

Москаленко В. А. Жена больного алкоголизмом: школа выживания. – М.: РАОЗ, 2002.

Москаленко В. А. Зависимость: семейная болезнь. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2014.

Простые беседы о нравственности. – Коломна: Свято-Троицкий Ново-Голутвин монастырь, 1994.

Простые беседы о страстях. – Коломна: Свято-Троицкий Ново-Голутвин монастырь, 2005.

Савина Е. А. Азбука выздоровления. – М., 2014.

Савина Е. А. Возвращение Кая (2-е издание). – М.: Лепта, 2015.

Савина Е. А. Духовной жаждою томим (2-е издание). – М.: Лепта, 2015.

Савина Е. А. Я люблю его. Мамам и женам алкоголиков и наркоманов (2-е издание). – М.: Лепта, 2015.

Флоренская Т. А. Мир дома твоего. Человек в решении жизненных проблем. – М.: Русский хронограф, 2004.

Форд Бетти, Чейли Крис. Бетти: счастливое пробуждение. – Л.: Лениздат, 1991.

Цикл радиобесед Екатерины Савиной. См.: сайт реабилитационного центра «Зебра» (информационный ресурс). URL: zebra-center.ru (дата обращения: 20.10.2017).

ПОСОБИЯ В ПОМОЩЬ ПРИХОДСКОМУ ОБЩЕСТВУ ТРЕЗВОСТИ

Если в храме нет общества трезвости, но есть инициативные люди, готовые заняться трезвенным просвещением, им помогут книги из серии «Азбука милосердия» Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению:


• **Священник Игорь Бачинин. Как организовать общество трезвости на приходе.** – М.: Лепта Книга, 2013.

Практическое руководство по организации помощи зависимым от алкоголя и наркотиков. Подготовлено на основе практики приходских обществ трезвости дореволюционной России и 15-летней работы общества «Трезвенне» при Ново-Тихвинском женском монастыре г. Екатеринбург.

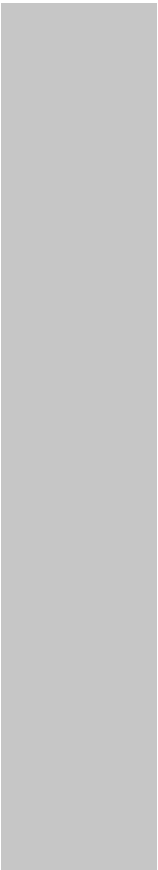
• **Савостьянова Е. Б. Группа трезвости при храме: руководство для ведущего.** – М.: Лепта Книга, 2013.

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

Обе книги можно бесплатно скачать на сайте «Диакония» в разделе «Методики»: <http://www.diaconia.ru/books>



ПРИЛОЖЕНИЯ



ПРИЛОЖЕНИЕ I

СИМПТОМЫ АЛКОГОЛИЗМА

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

Всемирная организация здравоохранения предлагает совершенно четкие критерии этого состояния. Существует такое правило: врач, для того чтобы обосновать диагноз алкогольной болезни, должен указать не менее трех симптомов, трех признаков этого недуга.

Злоупотребление – частое употребление больших доз алкоголя. Частое – это два раза в месяц и чаще, а большие дозы – это 300 г водки и больше.

Запой. При алкоголизме реакция организма на алкоголь меняется. При приеме спиртного на второй день отмечается улучшение, а не ухудшение самочувствия. Пусть не полностью, 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 эксцессах алкоголь употребляют подряд несколько дней, но только по вечерам. Экссессы свыше 3 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 днем 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, то есть употребляя дозу менее 300 г водки в сутки (250 г для женщин), реже происходит потеря контроля – 300 г водки и больше. 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 заплыванном 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. <...>

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 необязательный, 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 другие. Один из законов, по которым развивается болезнь, таков, что 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 появляется такой симптом, как измененные формы опьянения: опьянение с депрессией или, напротив, с агрессией, со злостью. Это зависит от направленности психических процессов. У интровертов (меланхолики и флегматики) психические процессы направлены внутрь и опьянение протекает с депрессией. А у экстравертов (холерики и сангвиники) психические процессы направлены вовне 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: пропитывание вещей из дома; употребление суррогатов алкоголя; необыкновенное чутье на алкоголь (на уровне экстрасенсорных способностей) и совершение 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**ШКОЛЫ ТРЕЗВЕНИЯ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ
НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

Адрес: Москва, ул. Большая Ордынка, д. 34. Марфо-Мариинская обитель милосердия

Телефон: 8 (495) 951-04-70

Каждую субботу в помещении при Покровском храме обители проводятся занятия-беседы о трезвости для алкогольно-зависимых и их родственников. Предваряет занятия акафист Божией Матери перед иконой «Неупиваемая Чаша».

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ

Адрес: Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Володарского, д. 20. Общество трезвости при соборе Рождества Пресвятой Богородицы

Телефон: 8 (929) 603-39-48

Проводятся курсы по избавлению от алкогольной зависимости и табакокурения.

Адрес: Московская область, г. Подольск, ул. Большая Серпуховская, д. 93. Школа трезвения «Соратник» при храме вмч. Георгия Победоносца

Телефоны: 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

Адрес: г. Санкт-Петербург, ул. Литовская д. 2. Братство трезвения при Епархиальном отделе по противодействию наркомании и алкоголизму.

Телефон: 8 (950) 009-64-64

Регулярно проводятся курсы для страждущих и родственников зависимых.

АЛАТЫРСКАЯ

Адрес: Чувашская Республика, г. Алатырь, ул. Тельмана, д. 59. Движение по утверждению трезвости при храме иконы Божией Матери «Нечаянная Радость»

Телефон: 8 (927) 861-87-98

При храме проводят 10-дневные курсы для зависимых и их родственников.

НИЖЕГОРОДСКАЯ

Адрес: Нижегородская область, г. Кстово, с. Великий Враг. Школа трезвения при храме Казанской иконы Божией Матери с. Великий Враг

Телефон: 8 (920) 021-24-94

При храме проводят 10-дневные курсы для зависимых и их родственников.

ТОБОЛЬСКАЯ

Адрес: г. Тюмень, ул. Республики, д. 60. Епархиальное общество трезвости в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша»

Телефон: 8 (345) 246–30–40

При храме проводят 10-дневные курсы для зависимых и их родственников.

ЧЕЛЯБИНСКАЯ

Адрес: г. Челябинск, просп. Ленина, д. 6. Курсы освобождения от зависимостей при храме Василия Великого

Телефон: 8 (351) 775–18–18

При храме проводят 10-дневные курсы для зависимых и их родственников.

БЕЛГОРОДСКАЯ

Адрес: г. Белгород, ул. 8 Марта, д. 70. Курсы реабилитации для алкогольно- и наркозависимых людей

Телефон: 8 (910) 320–80–72

При храме проводят 10-дневные курсы для зависимых и их родственников.

БРЯНСКАЯ

Адрес: г. Брянск, ул. Ульянова, д. 11. Брянское епархиальное общество «Трезвение»

Телефон: 8 (920) 600–08–39

Продолжительность занятий для алкогольно-зависимых – 10 дней, для созависимых – 3 дня.

ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ

Адрес: Свердловская область, г. Первоуральск, пос. Талица, ул. Сакко и Ванцетти, д. 16. Общество «Трезвение» при храме Смоленской иконы Божией Матери

Телефон: 8 (3439) 63–21–40

При храме проводят курсы для зависимых и их родственников. Продолжительность занятий для алкогольно-зависимых – 10 дней, для родственников зависимых – 3 дня.

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, д. 39. Общество «Трезвение» при храме свт. Николая при Уральском государственном горном университете

Телефон: 8 (343) 251–42–37

Регулярно проводятся 10-дневные курсы для страждущих, а также 3-дневные курсы для родственников зависимых.

КРАСНОЯРСКАЯ

Адрес: г. Красноярск, просп. Мира, д. 43. Епархиальный отдел по профилактике и реабилитации наркозависимых, Школа трезвения

Телефон: 8 (391) 297–67–23

Проводят курсы для зависимых и их родственников.

Адрес: Красноярский край, г. Шарыпово, ул. 5-й микрорайон, д. 4. Братство трезвения при храме Свято-Троицкого собора

Телефон: 8 (905) 996–01–08

Регулярно проводятся курсы со страждущими и родственниками страждущих.

УВАРОВСКАЯ

Адрес: Тамбовская область, г. Уварово, ул. Советская, д. 109. Социальный проект «Лествица трезвения» при соборе Рождества Христова

Телефон: 8 (475) 584–28–85

Ежемесячно проводится курс занятий. Продолжительность курса – 10 дней.

УЛАН-УДЭНСКАЯ

Адрес: Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Краснодонская, д. 10. Общество «Трезвение» во имя св. прав. Иоанна Кронштадтского

Телефон: 8 (301) 225–04–37

При храме проводят курсы для зависимых и их родственников.

ХАНТЫ-МАНСИЙСКАЯ

Адрес: Ханты-Мансийский автономный округ, г. Нефтеганск, ул. 7-й микрорайон, д. 13 (территория Нефтеганской окружной клинической больницы им. В.И. Яцкив). Общество трезвости «Здравие» при храме свт. Луки (Войно-Ясенецкого)

Телефон: 8 (346) 323–65–12

Продолжительность занятий для алкогольно-зависимых – 10 дней, для родственников – 3 дня.

ЮЖНО-САХАЛИНСКАЯ.

Адрес: Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск, ул. Пограничная, д. 38. Движение за трезвость «Трезвый Сахалин»

Телефон: 8(4242) 43–61–28, 8 (4242) 61–91–19

Проводятся встречи с зависимыми и их родственниками.

Отдел по церковной благотворительности
и социальному служению
Русской Православной Церкви

Протоиерей Илия Шугаев
Екатерина Алексеевна Савина

**Алкоголик в семье:
чем могут помочь близкие?**

Серия «Азбука милосердия»:
методические и справочные пособия

Редактор серии И. Карпова
Литературный редактор Е. Русанова
Соредактор выпуска Т. Москвина
Консультант В. Доронкин
Схемы О. Романова
Рисунок на обложке Д. Петров
Дизайн А. Лопатина
Компьютерная верстка А. Преснякова
Корректор О. Белова
Подписано в печать 23.11.2017.
Формат 60x84/16. Печать офсетная
Гарнитура «Garamond»
Объем 11,5 п.л. Тираж 1000 экз.
Заказ

Отпечатано в ООО «Тульская типография»
300600, г. Тула, просп. Ленина, д. 109.
Тел.: + 7 (4872) 35-42-98