

ЖУРНАЛ ВОСПИТАНИКА

«Прийти в себя»
«Прийти к Богу»
«Вернуться к людям»

(Имя и первая буква фамилии)

(Воспитатель)

(Опекун)



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ НАРКОМАНИИ
ОТДЕЛА ПО ЦЕРКОВНОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ
И СОЦИАЛЬНОМУ СЛУЖЕНИЮ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
СВЯТОГО ПРАВЕДНОГО
ИОАННА КРОНШТАДСКОГО

ЖУРНАЛ ВОСПИТАННИКА

«Прийти в себя»

«Прийти к Богу»

«Вернуться к людям»



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

*Пособие отпечатано в рамках реализации проекта «Союз нерушимый»
при финансовой поддержке Фонда президентских грантов*

*Данное пособие было первоначально разработано и апробировано в рамках реабилитационного процесса на Свято-Георгиевском приходе села Георгиевское Иваново-Вознесенской (ныне Кинешемской) епархии.
При его внедрении и апробации в условиях других церковных общин может потребоваться адаптация материалов применительно к конкретной ситуации.*

ВОЗЛЮБЛЕННЫЙ О ГОСПОДЕ ВОСПИТАННИК!

Служители православной Церкви готовы помочь тебе в решении личных проблем и разделить с тобой радости и трудности твоего возвращения к самому себе, к Богу и другим людям.

Прежде всего, тебе необходимо встретиться с собой. Употребление наркотиков связано с бегством от трудностей, от проблем, от переживаний, от ответственности, от взросления, от мира и от самого себя.

Для достижения успеха в преодолении зависимости необходимо последовательно пройти три этапа.

Первый этап «прийти в себя» посвящен изучению проблемы, которая сломала твою жизнь. Необходимо разобраться не только теоретически в зависимости, как в страсти и болезни, но увидеть причины и развитие своей собственной. Требуется выяснить, что заставляло тебя употреблять наркотики вопреки голосу совести и осознанию того, что они разрушат твою жизнь. От того, насколько ты будешь честным, решительным и усердным в этой работе зависит ход всей дальнейшей реабилитации и, конечно, жизни в целом. Для того, чтобы освободиться от наркотической зависимости, мало просто перестать употреблять наркотики.

Этот этап выздоровления, скорее всего, не будет безболезненным из-за необходимости вспомнить свой «ад употребления».

Рекомендуется выполнять все задания в отдельной тетради и сохранять их, т.к. они понадобятся для работы на следующих этапах, а возможно, и после окончания реабилитации в церковной общине. Позаботься о конфиденциальности этой информации.

Второй этап «прийти к Богу» посвящен осмыслению опыта церковной жизни, который будет твоею получен за время пребывания на приходе. Жизнь внутри приходской общины многому тебя научит, позволит взглянуть на всё находящееся за пределами церковной ограды с другой стороны. В том числе на всё твоею прожитое. На втором этапе ты сможешь получить объяснение этой церковной жизни, что откроет для тебя возможность дать ей новое наполнение, новые ориентиры и направление. Приобщение к аскетической традиции Церкви вручит тебе проверенные веками инструменты для работы над собой – серьезной, осмысленной и эффективной. Церковь обладает уникальными и не имеющими себе равных технологиями по изменению мировоззрения, как следствие, изменению всего своего бытия. При твоём добровольном желании ты сможешь всю оставшуюся жизнь провести среди служителей Церкви, став одним из них. Но реабилитационный процесс не предполагает и не понуждает тебя принять такое решение. Освоившись в церковной общине, и, что ещё лучше, получив вкус к церковной жизни, ты можешь начать подготовку к возвращению домой, к возвращению в мир.

Третий этап «вернуться к людям», который, как правило, заметно короче предыдущих, посвящен подготовке к возвращению в социум. Если ты вернёшься назад таким же, каким был до начала реабилитации, то несомненно вернёшься, может быть и не сразу, к наркотизации. Предстоит подготовиться к решению сложной задачи: в максимально возможной полноте воспроизвести на месте твоего жительства, прежнего или нового, ту жизнь, начатки которой ты получил во время пребывания в приходской общине в период интенсивной работы над собой. Для того, чтобы это получилось, придется с помощью наставников и воспитанников к этому тщательно подготовиться.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЭТАП	4
КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПЕРВОМ ЭТАПЕ	4
СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЙ ПЕРВОГО ЭТАПА	4
ЗАДАНИЯ ПЕРВОГО ЭТАПА	5
II. ЭТАП	27
КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВТОРОМ ЭТАПЕ	27
ВВЕДЕНИЕ К ЗАДАНИЯМ ВТОРОГО ЭТАПА	28
ТАБЛИЦА ЛЕКЦИЙ И ЗАДАНИЙ ВТОРОГО ЭТАПА	29
ЗАДАНИЯ ВТОРОГО ЭТАПА	30
III. ЭТАП	36
КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ	36
ВВЕДЕНИЕ К ЗАДАНИЯМ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА	37
ТАБЛИЦА ЛЕКЦИЙ И ЗАДАНИЙ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА	38
ЗАДАНИЯ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	43

I. ЭТАП

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПЕРВОМ ЭТАПЕ

Продолжительность этапа: 4 - 6 месяцев и более (индивидуально)

Цель этапа «прийти в себя» – самопознание.

Задачи этапа:

- изучение природы зависимости
- изучение собственной истории употребления
- осознание духовной составляющей своей жизни
- воспоминание светлых сторон своей жизни
- получение адекватного представления о себе
- анализ основных жизненных проблем и перспектив

Темы этапа:

1. Взгляд на зависимость
2. Взгляд на духовную сторону жизни
3. Взгляд на светлые стороны жизни

Возможные результаты:

1. Переход на второй этап: начало работы с инструментами воцерковления
2. Задержка на этапе для проработки слабых мест
3. Отчисление или добровольный выход из реабилитационного процесса

СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЙ ПЕРВОГО ЭТАПА

1. Тема «Взгляд на зависимость»

Оправдание: опросник

Задание позволяет осознать, как воспитанник оправдывает употребление наркотиков и отрицает реальность зависимости, а также помогает выявить свои наиболее употребительные формы самооправдания.

Оправдание: таблица

Задание выполняется на основе предыдущего задания и направлено на поиск правды относительно своих оправданий, которую раньше человеку прежде видеть не удавалось.

История моей зависимости

В этом задании воспитаннику предлагается описать общую картину того, как развивались его отношения с наркотиками и к чему в итоге привело их употребление, как оно отразилось на всех жизненных сферах.

Анализ бессилия и неуправляемости

Задание позволяет осознать, как конкретно, в определенных жизненных ситуациях проявлялись важные симптомы зависимости – бессилие и неуправляемость, увидеть их разрушительные последствия, осознать личную нравственную нищету, а также рабство растленному естеству.

2. Тема «Взгляд на духовную сторону жизни»

Моя духовная биография

Задание помогает осознать духовную составляющую человеческого существования, ставит перед воспитанником вопросы о смерти, любви, смысле жизни, об опыте духовных

переживаний и т.д. Основная цель задания – помочь воспитаннику понять, что у него есть личный духовный опыт, на который он прежде не обращал внимания. Этот опыт, доведенный до сознания, поможет ему войти в православную духовность.

История моего воцерковления

Задание направлено на реконструкцию и осознание опыта личного воцерковления (в том числе приобретаемого на приходе), помогает заметить проявления первичных религиозных переживаний, становление нового отношения к Церкви. Предлагается также отметить изменения в жизненной позиции и ориентирах до и в процессе воцерковления.

3. Тема «Взгляд на светлую сторону жизни»

Мои интересы и увлечения

Задание позволяет оживить воспоминания о здоровой стороне жизни и осознать их как личный ресурс, который поможет воссоздать полноценную жизнь после отказа от употребления наркотиков.

4. Тема «Итог»

Проблема моей зависимости

В данном задании воспитаннику предлагается на основании опыта предыдущих заданий выявить наиболее актуальные проблемы своей жизни и увидеть их связь с употреблением наркотиков и алкоголя.

Итоговое задание «Автопортрет»

Задание является результатом работы над предыдущими заданиями. Первая цель – выявить главные причины формирования наркотической зависимости, осознать основные жизненные проблемы, обозначить свои слабые и сильные стороны. Вторая – трезво обосновать надежду на исцеление и освобождение от зависимости. Третья – поставить перед собой более высокие цели на ближайшее время приходской реабилитации и в среднесрочной перспективе.

ЗАДАНИЯ ПЕРВОГО ЭТАПА

Таблица письменных заданий

Этап 1	Тема	Письменные работы	Порядок выполнения заданий	Срок выполнения
Этап 1а	Взгляд на зависимость	Оправдание: работа в группе	1	1 неделя
		Оправдание: опросник	2	1 неделя
		Оправдание: таблица	3	3 недели
		История моей зависимости	4	3 недели
		Анализ бессилия и неуправляемости	6	3 недели (1+1+1)
Этап 1б	Взгляд на светлые стороны жизни	Мои интересы и увлечения	5	1 неделя
Этап 1в	Взгляд на духовную сторону жизни	Моя духовная биография	7	2 недели
		История моего воцерковления	8	2 недели
Итог		Проблема моей зависимости	9	2 недели
		Автобиография	10	2 недели

Порядок работы с заданиями

Процесс работы с письменными заданиями состоит из трех шагов: выдача задания, выполнение задания и сдача задания.

Во время выдачи задания воспитаннику даются устные и письменные инструкции для выполнения, просят ознакомиться с заданием и отвечают на возникшие вопросы. Затем устанавливаются сроки выполнения. Задание может выдаваться духовником или наставником.

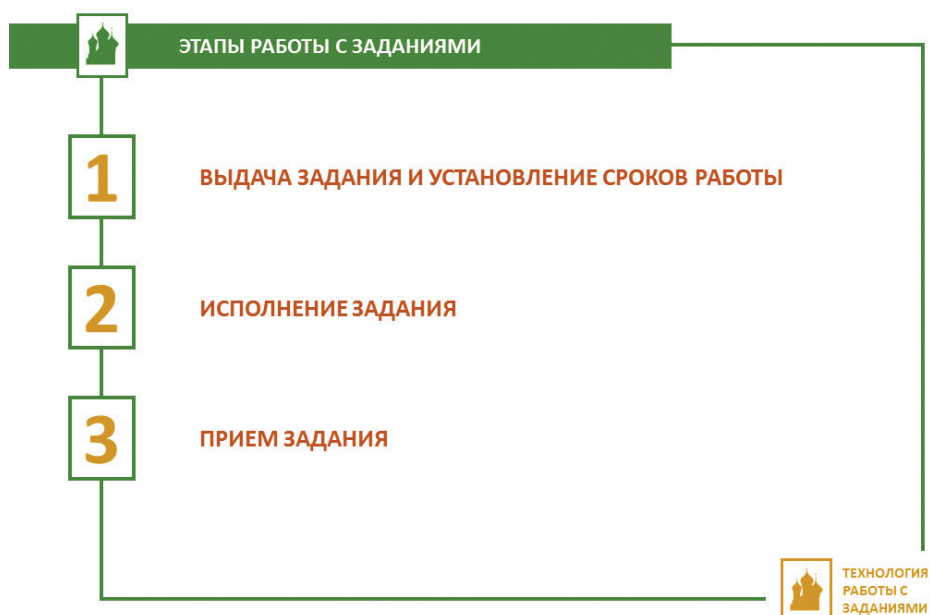
В процессе выполнения задания воспитанник может обращаться по возникающим вопросам и затруднениям за помощью к духовнику, наставнику или опекуну, имеющему опыт проработки заданий, и получать консультации.

Когда задание готово, воспитанник сдает его на группе или индивидуально. Может быть несколько вариантов сдачи задания:

- в группе в присутствии духовника, воспитателя (-ей) и воспитанников;
- в группе в присутствии духовника и воспитателя (-ей);
- индивидуально с духовником;
- индивидуально с воспитателем.

То, каким образом будет сдаваться задание, зависит от личностных и жизненных особенностей воспитанника, а также от мнения духовника. Не все задания и не каждым воспитанником могут сдаваться на группе, т.к. существуют ситуации, когда это лучше сделать индивидуально. Надо все же отметить, что большую часть заданий полезно прорабатывать на группах.

Описанный порядок работы с заданиями представлен ниже схемой.





Подготовительное задание: «ОПРАВДАНИЕ: РАБОТА В ГРУППЕ»

Перед тем, как приступить к индивидуальной работе с симптомом оправдания, тебе необходимо познакомиться с опытом работы других воспитанников по этой теме. Для этого тебе предлагается проработать твои личные симптомы оправдания в группе. Такая работа облегчит понимание того, что такое оправдание и как оно может проявляться. Постарайся внимательно выслушать опыт других воспитанников и присмотреться к своему личному опыту оправдания.

Как работать с заданием?

1. Сначала прочитай информацию об оправдании (см. ниже).
2. Далее прочитай весь список симптомов (см. ниже) и отметь те, которые свойственны тебе.
3. Напиши ответы на вопросы, которые изложены в конце этого задания. Затем прочитай эти ответы вслух на группе и будь честным.

Информация об оправдании

Было бы желание выпить (употребить), а повод (оправдание) найдется.

Что же такое оправдание?

Любая страсть является тягой, не только наркомания. Но не всякая тяга с неизбежностью заканчивается грехом – запрещенным (ошибочным) поступком, в случае наркомании употреблением. Как правило возникает внутреннее сопротивление греху, в том числе противится греху голос совести. Почему же у зависимого, страстного человека раз за разом выигрывает грех? Потому что у греха есть отмычка, позволяющая взломать все защитные механизмы – оправдание. Каждая страсть имеет свой собственный набор оправданий. В любом оправдании греха спрятана ложь, иногда очень глубоко. Необходимо её выявить. После того, как лживость оправдания становится очевидной, оно перестает работать. Если осознать и обличить все свои оправдания, несмотря на то, что тяга будет заявлять о себе в течение какого-то времени, ей можно воспротивиться и избежать греха (употребления). Неудовлетворенная страсть слабеет, противиться ей становится все легче. Вместе с тем достаточно одного единственного убедительного неотразимого оправдания, чтобы остаться пленником навсегда.

У оправданий есть и положительная роль в период господства страсти. Оправдание – это способ, с помощью которого зависимый человек не позволяет себе осознать реальность. Это способ защитить себя от боли и страдания. Жизнь любого человека связана с болью и страданием, а жизнь зависимого человека наполнена ими до краев. Оправдание используется, чтобы не встречаться с болезненными чувствами и переживаниями, чтобы не видеть горя близких, заслониться от «ада», в который погружается употребляющий человек. Если бы у человека в ситуациях страдания не срабатывал механизм оправдания и отрицания, то жить было бы невыносимо. И в этом случае, оправдание – это часть процесса выздоровления, оно позволяет не сойти с ума и не умереть от внезапной боли. Но это не значит, что боль и страдания не нужно осознавать и преодолевать. Наоборот, именно это и требуется от человека, решившего выздоравливать от зависимости!

Оправдания и отрицания – это также симптомы зависимости. Нормальный человек, который не зависит от ПАВ (ПАВ – психоактивные вещества – все виды наркотиков, включая алкоголь) никогда не будет отрицать проблем, связанных с употреблением алкоголя или наркотиков. Мышление же зависимого человека искажено оправданиями, что позволяет ему «оставаться слепым» по отношению к своей зависимости.

Оправдания – это серьезная преграда на пути к выздоровлению, которую необходимо преодолеть. Поэтому одной из первых задач в выздоровлении от зависимости является устранение оправданий. Как же это сделать?

Что необходимо сделать, чтобы нейтрализовать оправдания?

1. Познакомиться с оправданиями употребления ПАВ.
2. «Узнать в лицо» свои собственные оправдания: это происходит в процессе внимательной работы с заданием.
3. Научиться «срывать маску» с оправдания: необходимо научиться вскрывать ложь оправдания. В этом помогает общение с людьми, которые имеют такой опыт. Для этого нужно обращаться к ним за помощью.
4. Взять на себя ответственность за свое выздоровление от зависимости.

Что еще важно знать об оправдании?

Оправдание со временем не уходит, оправдание будет возвращаться всегда! Оно будет только менять формы, подстраиваясь под обстоятельства. Оправдание «ловит» человека и пытается вернуть его назад к употреблению, да так, чтобы он сам этого не заметил. Единственный способ противостоять этому – развитие в себе такого духовного качества как честность.

Список симптомов

1. Абсолютное отрицание. «У меня нет проблем. У меня не может быть зависимости».
2. Минимизация. «Я не так уж много употребляю. Я знаю, что это проблема, но она не настолько серьезная, как думают другие».
3. Уход с помощью отказа. «Я не буду об этом говорить. Я готов говорить о чем угодно, не будем говорить о зависимости».
4. Уход с помощью забалтывания. «Зачем говорить о зависимости, есть более интересные темы для разговора. Я интересный собеседник, могу заговорить тебя «до смерти».
5. Уход с помощью скандала. «Ты горько пожалеешь, что заговорил(-а) со мною о зависимости. Я испорчу тебе настроение, если ты сейчас же не заткнешься».
6. Поиск козла отпущения. «Я употребляю исключительно из-за моей жены (отца, матери, брата, сестры и т.д.). Если бы вы были женаты на такой женщине как моя, (имели такую работу, как у меня), вы бы тоже употребляли и не меньше моего».
7. Рационализация. «Ты напрасно указываешь мне на мое употребление, я могу переспорить кого угодно, у меня бездна доводов в пользу употребления».
8. Интеллектуализация. «Проблема наркопотребления неразрывно связана с утверждением ценностей молодежной субкультуры, так же как винопитие уходит корнями в наши социокультурные традиции...».
9. Ссылка на авторитет. «Многие великие люди употребляли наркотики, многие гении были алкоголиками, употребление стимулировало их вдохновение».
10. Сравнение. «Я пью не столько, сколько мой начальник, но никто не говорит, что у него проблемы. Я знал человека, который колется уже 30 лет и ничего, прилично живет».
11. Установка безнадежного диагноза для себя. «Я слишком далеко зашел, чтобы мне что-то помогло. Как можно ожидать от немощного человека, вроде меня, что он сможет изменить свои привычки?»

12. Прыжок в трезвость. «Я чист и трезв уже много дней, понимаю, в чем моя проблема и знаю, что она решена. Я достаточно многое понял и пережил, чтобы когда-либо вернуться к употреблению».
13. Обусловленная трезвость. «Я никогда снова не смогу употреблять, потому что я заболею и умру. Эти последствия пугают меня и поддерживают в трезвости. Поскольку я знаю, какой ужасной будет моя жизнь, если продолжу употреблять, то я уже никогда не буду употреблять, а поскольку я не буду употреблять никогда, то и не нуждаюсь в лечении».
14. Уступчивость. «Я сделаю то, что ты хочешь, лишь бы ты от меня отстал».
15. Манипуляция. «Я позволю тебе помочь мне решить проблему зависимости, пойду тебе навстречу, но только на определенных условиях, если ты кое-что сделаешь для меня. И не заставляй меня делать то, что я не хочу, иначе я продолжу употреблять».
16. Демократическая поддержка болезни. «Я имею право употреблять так долго, как сам пожелаю, даже если я и зависимый, и даже если я от этого умру».
17. Надежда на помощь «свыше». «Я буду употреблять, пока мне не надоест, а когда надоест, родители (друзья) смогут организовать мне стопроцентное излечение в самом дорогом центре».
18. Позиция «профессионала в реабилитации». «Я сам много лет работал с проблемой зависимости и многих вывел в устойчивую ремиссию. Если надо будет – выведу и себя, когда захочу...».
19. Ссылка на стресс. «Мне необходимо выдержать огромные нагрузки, что без наркотика практически невозможно (физические, психические)».
20. «Мистический опыт». «Употребление поможет мне расширить сознание, получить доступ к сокровенным знаниям».
21. Уход от тягостного общения. «Наркотик помогает сломить мои негативные чувства к людям, от которых не могу уйти (семья, работа, приход)».
22. Наименьшее зло. «Из существующих зол – одиночества, секса, насилия, алкоголя, наркотиков – последнее не самое страшное».
23. Последний раз. «Я уже принял решение завязать навсегда, начну завтра».

Примеры отрицания в трезвости («торговля» с зависимостью):

1. «Через определённое время можно будет по «чуть-чуть» или «пять точек – не срыв».
2. «Я – наркоман, но алкоголь для меня не проблема».
3. «Я не полностью зависим, процентов на 30-50».
4. «Иногда у меня получается контролировать – значит я ещё не болен».
5. «Я употребляю, если ...» (умрет мой ребенок, моя жена и т.д.; попаду в тюрьму; начнется атомная война и т.д.).
6. «Я успешно вышел, имею опыт выхода, могу побаловаться немного, потом опять возьму себя в руки».
7. «Бог милостив, сделаю еще один «заход», в прошлом он меня не отринул, примет вновь». (То же по отношению к реабилитационному центру).
8. «Уже нагрешил, жизнь подпорчена (уже на учете, репутация потеряна), еще одна «серия» мою судьбу (репутацию) не испортит».
9. «Я от героина ушел, от алкоголя (травки) и подавно уйду».

Возможные вопросы для обсуждения в группе

1. Какие способы оправдания были характерны для тебя в прошлом? Не проявляются ли они и сейчас, в жизни на приходе?
2. Если ты нашел у себя признаки оправдания, попробуй подумать, как эти твои мысли, чувства и формы поведения могут привести к срыву (или даже просто препятствовать твоему выздоровлению)?
3. Как разные способы оправдания мешают тебе получить пользу от жизни на приходе?

Задание: «ОПРАВДАНИЕ: ОПРОСНИК»

Очень важно определить, как ты отрицаешь или раньше отрицал реальность своей зависимости. Следующий вопросник может помочь тебе осознать обычные примеры оправданий, используемых большинством зависимых. Ключевые фразы могут помочь тебе распознать твои собственные примеры оправдания. Ответь на оба следующих вопроса, используя, как руководство, следующие определения.

При ответе на вопрос «Как часто ты использовал эту форму оправдания?» – используй следующие определения:

Никогда = Совсем не использовал.

Иногда = Я использовал ее один раз в неделю или реже.

Часто = Я применял ее почти ежедневно.

Очень часто = Я использовал ее много раз в день.

При ответе на вопрос «Насколько сильно оправдание (мой пример оправдания)?» – используй следующие определения:

Очень сильное = Меня трудно отговорить от моего оправдания, даже при большом усилии.

Сильное = Я подвержен оправданию, однако меня можно переубедить при разумном усилии.

Слабое = Меня довольно легко уговорить отказаться от моего оправдания.

Очень слабое = Меня очень легко отговорить от моего оправдания.

1. Абсолютное отрицание. «У меня нет проблем. У меня не может быть зависимости».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

2. Минимизация. «Я не так уж много употребляю. Я знаю, что это проблема, но она не настолько серьезная, как думают другие».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

3. Уход с помощью отказа. «Я не буду об этом говорить. Я готов говорить о чем угодно, не будем говорить о зависимости».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

4. Уход с помощью забалтывания. «Зачем говорить о зависимости, есть более интересные темы для разговора. Я интересный собеседник, могу заговорить тебя «до смерти».

А. Как часто ты его используешь?

- Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

- Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

5. Уход с помощью скандала. «Ты горько пожалеешь, что заговорил(-а) со мною о зависимости. Я испорчу тебе настроение, если ты сейчас же не заткнешься».

А. Как часто ты его используешь?

- Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

- Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

6. Поиск козла отпущения. «Я употребляю исключительно из-за моей жены (отца, матери, брата, сестры и т.д.). Если бы вы были женаты на такой женщине как моя, (имели такую работу, как у меня), вы бы тоже употребляли и не меньше моего».

А. Как часто ты его используешь?

- Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

- Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

7. Рационализация. «Ты напрасно указываешь мне на мое употребление, я могу переспорить кого угодно, у меня бездна доводов в пользу употребления».

А. Как часто ты его используешь?

- Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

- Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

8. Интеллектуализация. «Проблема наркопотребления неразрывно связана с утверждением ценностей молодежной субкультуры, так же как винопитие уходит корнями в наши социокультурные традиции...».

А. Как часто ты его используешь?

- Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

- Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

9. Ссылка на авторитет. «Многие великие люди употребляли наркотики, многие гении были алкоголиками, употребление стимулировало их вдохновение».

А. Как часто ты его используешь?

- Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

- Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

10. Сравнение. «Я пью не столько, сколько мой начальник, но никто не говорит, что у него проблемы. Я знал человека, который колется уже 30 лет и ничего, прилично живет».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

11. Установка безнадежного диагноза для себя. «Я слишком далеко зашел, чтобы мне что-то помогло. Как можно ожидать от немощного человека, вроде меня, что он сможет изменить свои привычки?»

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

12. Прыжок в трезвость. «Я чист и трезв уже много дней, понимаю, в чем моя проблема и знаю, что она решена. Я достаточно многое понял и пережил, чтобы когда-либо вернуться к употреблению».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

13. Обусловленная трезвость. «Я никогда снова не смогу употреблять, потому, что я заболел и умру. Эти последствия пугают меня и поддерживают в трезвости. Поскольку я знаю, какой ужасной будет моя жизнь, если продолжу употреблять, то я уже никогда не буду употреблять, а поскольку я не буду употреблять никогда, то и не нуждаюсь в лечении».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

14. Уступчивость. «Я сделаю то, что ты хочешь, лишь бы ты от меня отстал».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

15. Манипуляция. «Я позволю тебе помочь мне решить проблему зависимости, пойду тебе навстречу, но только на определенных условиях, если ты кое-что сделаешь для меня. И не заставляй меня делать то, что я не хочу, иначе я продолжу употреблять».

A. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

B. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

16. Демократическая поддержка болезни. «Я имею право употреблять так долго, как сам пожелаю, даже если я и зависимый, и даже если я от этого умру».

A. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

B. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

17. Надежда на помощь «свыше». «Я буду употреблять, пока мне не надоест, а когда надоест, родители (друзья) смогут организовать мне стопроцентное излечение в самом дорогом центре».

A. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

B. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

18. Позиция «профессионала в реабилитации». «Я сам много лет работал с проблемой зависимости и многих вывел в устойчивую ремиссию. Если надо будет – выведу и себя, когда захочу...».

A. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

B. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

19. Ссылка на стресс. «Мне необходимо выдержать огромные нагрузки, что без наркотика практически невозможно (физические, психические)».

A. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

B. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

20. «Мистический опыт». «Употребление поможет мне расширить сознание, получить доступ к сокровенным знаниям».

A. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

B. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

21. Уход от тягостного общения. «Наркотик помогает сломить мои негативные чувства к людям, от которых не могу уйти (семья, работа, приход)».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

22. Наименьшее зло. «Из существующих зол – одиночества, секса, насилия, алкоголя, наркотиков – последнее не самое страшное».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

23. Последний раз. «Я уже принял решение завязать навсегда, начну завтра».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

Примеры отрицания в трезвости («торговля» с зависимостью):

1. «Через определённое время можно будет по «чуть-чуть» или «пять раз – не срыв».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

2. «Я - наркоман, но алкоголь для меня не проблема».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

3. «Я не полностью зависим, процентов на 30-50».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

4. «Иногда у меня получается контролировать – значит я ещё не болен».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

5. «Я употреблю, если ...» (умрет мой ребенок, моя жена и т.д.; попаду в тюрьму; начнется атомная война и т.д.)».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

6. «Я успешно вышел, имею опыт выхода, могу побаловаться немного, потом опять возьму себя в руки».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

7. «Бог милостив, сделаю еще один «заход», в прошлом он меня не отринул, примет вновь». (То же по отношению к реабилитационному центру).

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

8. «Уже нагрешил, жизнь подпорчена (уже на учете, репутация потеряна), еще одна «серия» мою судьбу (репутацию) не испортит».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

9. «Я от героина ушел, от алкоголя (травки) и подавно уйду».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

Задание: «ОПРАВДАНИЕ: ТАБЛИЦА»

В этом задании тебе предстоит разделить правду от лжи, чтобы научиться осознавать свои собственные виды оправдания и про- тивостоять им. Выпиши из задания «Оправдание: опросник» список твоих наиболее сильных оправданий в хронологическом поряд- ке, как они появились в твоей жизни, и разбери их по предлагаемой схеме.

Оправдание (как в за- дании №1)	Оправдание – моя формулировка	Какие доводы предла- гает оправдание?	Мой опыт применения этого оправдания (при- веди реальные приме- ры из жизни)	В чем состоит правда? (какая реальность стоит за оправданием – дай критику своему оправданию)

Задание: «ИСТОРИЯ МОЕЙ ЗАВИСИМОСТИ»

Для полноценной проработки первого этапа реабилитации необходимо увидеть и осознать, как развивалась твоя зависимость с течением времени. Алкоголь и наркотики далеко не сразу стали для тебя проблемой. Было время, когда тебе нравилось употреблять, и ты не видел причин, почему ты должен был отказывать себе в удовольствии. Это период можно охарактеризовать как «наркотик – друг (мнимый)». Однако со временем вещества изменяющие сознание, вместо того чтобы помогать, стали создавать тебе проблемы. Этот период развития зависимости мы обозначим как «наркотик – враг». Ещё чуть позже вещества начали всё больше и больше вторгаться в твою жизнь, постепенно беря её под контроль. Этот период мы назовём «наркотик – хозяин». История зависимости – это рассказ о том, как менялись твои отношения с веществом с течением времени.

История зависимости – это не история твоей жизни. Тебе не нужно расписывать в подробностях, как у тебя складывались отношения с родителями, и каких успехов тебе удалось достичь в карьере. История зависимости – это рассказ о том, что происходило с тобой и твоей жизнью, внешней и внутренней, в связи с употреблением вещества. Это перечень конкретных фактов и их переживания, а не рассуждения по их поводу. Это также возможность осознать свои чувства и поделиться с другими. При выполнении задания избегай соблазна оправдывать себя или замалчивать болезненные факты.

В процессе работы над заданием воспоминания пробуждаются постепенно, ввиду их болезненности они вытеснены из сознания. На каком-то этапе выполнения задания воспоминания могут вырваться на свободу, стать многочисленными и яркими. Поэтому первоначально рекомендуется приступить к описанию истории наркотизации только на одной стороне разворота тетради, оставляя вторую страницу резервной для восполнения своих воспоминаний на ней новыми подробностями и фактами по мере их появления в сознании.

1. Отношения с веществами в детстве (до 7 лет)

Опиши, как относились к алкоголю и другим веществам изменяющим сознание твои близкие. Были ли у кого-то из твоих родных проблемы с употреблением? Приходилось ли тебе употреблять алкоголь и наркотики ребёнком? Как это было? Каковы были последствия на тот момент?

2. Отношения с веществами в период начальных и средних классов

Опиши отношение к алкоголю и наркотикам твоих близких в этот период. Приходилось ли тебе тогда употреблять алкоголь и наркотики? Какие были ощущения? Были ли последствия?

3. Отношения с веществами в период старших классов

Опиши, каким было твоё употребление веществ в этот период:

- Где, и при каких обстоятельствах?
- Какие вещества?
- Как часто?
- В каких количествах?
- Как менялось твоё состояние?
- Что вещества позволяли тебе делать из того, что тебе не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?
- Какие идеи и убеждения у тебя были относительно употребления?
- Каковы были последствия употребления в тот период?

4. Отношения с веществами в период дальнейшей учёбы (училище, техникум, колледж, институт)

Опиши, каким было твоё употребление веществ в этот период:

- Как часто?
- В каких количествах?
- Что вещества позволяли тебе делать из того, что тебе не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?
- Чему и как мешало твоё употребление?
- Какие идеи и убеждения у тебя были относительно употребления?
- Каковы были последствия в тот период?
- Изменилась ли твоя жизнь в связи с употреблением и в какую сторону?

5. Отношения с веществами в период взрослой жизни (армия, работа, личная жизнь, семья)

Каким стало твоё употребление в этот период?

- Как часто?
- В каких количествах?
- Что вещества позволяли тебе делать из того, что тебе не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?
- Чему и как мешало твоё употребление? Что у тебя не получалось?
- Какие идеи и убеждения у тебя были относительно употребления?
- Каковы были последствия в этот период?

6. Отношения с веществами сегодня

- Считаешь ли ты себя больным наркоманией и/или алкоголизмом? На основании чего ты делаешь этот вывод?
- Что ты собираешься в дальнейшем делать со своим употреблением алкоголя, наркотиков?
- Какие идеи и убеждения сложились у тебя к настоящему времени относительно алкоголя и наркотиков?

7. Итоги: перечитай свою историю и ответь на следующие вопросы:

- Как с течением времени менялись твои отношения с веществами?
- К чему привело употребление психоактивных веществ, что оно сделало с тобой и твоей жизнью за время наркотизации?
- Что еще употребление не успело разрушить?
- Отметь поворотные пункты в истории твоей наркотизации – когда, что, главные перемены (событие и решения)?
- Опиши динамику твоих потерь в период наркотизации (работа, семья, здоровье, друзья, увлечения и др.) – что, когда?
- На какие жертвы ты способен ради освобождения от зависимости? Что ты готов для этого предпринять?

Задание: «АНАЛИЗ БЕССИЛИЯ И НЕУПРАВЛЯЕМОСТИ»

Бессилие и неуправляемость являются симптомами зависимости. Это задание необходимо для того, чтобы выполняющий смог увидеть, как зависимость повлияла на его жизнь и отношения с другими людьми. В процессе работы с заданием он научится осознавать эти симптомы, как неразлучных спутников зависимости, а также поймет, как правильно к этому свойству своего бытия относиться, как с этим жить.

Бессилие – это неспособность только своими силами справиться с зависимостью и ее проявлениями, остановить ее развитие.

Неуправляемость – это неспособность контролировать свои действия и обуздывать желания, в частности, это касается употребления психоактивных веществ, это нарастающий беспорядок в отношениях с другими людьми, в собственных чувствах и мыслях, а также множественные проявления непредсказуемых спонтанных поступков в сочетании с неспособностью просчитать их даже ближайшие последствия.

Осознание своей зависимости и ее симптомов – это процесс, который имеет 3 стадии:

1. узнавание – когда человек начинает понимать, что зависимость – это ЕГО проблема;
2. признание – когда человек признает, что зависим и открыто говорит об этом себе и другим людям;
3. принятие – когда человек перестает сопротивляться мысли о том, что он зависим. Он принимает реальность своей зависимости и преодолевает отрицание. Он осознает свою неспособность в одиночку преодолеть зависимость и ищет помощи.

Если человек признал и принял свою зависимость, он приходит к выводу, что:

1. он никогда не сможет контролировать свое употребление;
2. он никогда не сможет употреблять, не создавая проблем.

При выполнении задания необходимо быть честным, насколько это возможно, и конкретным. Желательно задавать вопросы наставнику, если будет непонятно, что требуется. Все примеры должны описывать реальную жизненную ситуацию, в которой человек прежде оказывался, его чувства и мысли. Примеры должны основываться на конкретных фактах из собственной жизни.

После исполнения задания выполняющий должен убедиться, что пока он шел на поводу у своих естественных желаний, его естество давало ему силы для действия. Но как только им была осознана необходимость, и появилось желание подчинить себе свою природу, возникла нужда приложить духовные силы, а как раз их у зависимого человека практически нет. Поэтому от него требуется обращение за помощью к ближним, за помощью свыше. Наркозависимый не бессилён, когда требуется достать наркотик или раздобыть деньги для его приобретения, но, когда нужно сделать что-либо для выздоровления, на это нет никаких сил.

Задание: «ОСОЗНАНИЕ БЕССИЛИЯ В ПРОТИВОСТОЯНИИ ЗАВИСИМОСТИ»

1. Как употребление тобой наркотиков (алкоголя) ставило под угрозу твою жизнь или жизнь других людей? (5 примеров)
2. Как ты думаешь, чем в твоём поведении больше всего недоволены твои друзья, супруг(а), семья, коллеги по работе? Выслушивал ли ты от них конкретную критику и каково ее содержание? (3 примера)
3. Как ты пытался контролировать употребление алкоголя (наркотиков)? (5 примеров)

Примеры могут касаться:

- попыток бросить употреблять на какое-то время;
 - попыток употреблять только по определенным дням;
 - попыток поменять одни наркотики на другие («более легкие») или на алкоголь;
 - попыток снизить дозу.
4. Приведи 5 примеров того, как проявлялось бессилие перед алкоголем и/или наркотиками (потеря контроля) в различных ситуациях твоей жизни?
- Примеры могут касаться:
- безуспешных попыток противиться развитию зависимости – «желание притормозить» (вопреки намерениям более частое употребление, или более длительные периоды непрерывного употребления, или неспособность к дозированному неспешному употреблению имеющегося наркотика);
 - безуспешных попыток полностью отказаться от употребления – «желание остановиться» (когда твердо решил его прекратить, когда не собирался этого делать, невыполненные обещания прекратить употребление).
5. Какой физический вред ты причинил себе и другим людям в результате твоего употребления наркотиков (алкоголя)? (5 примеров)
6. Каково твое физическое состояние в настоящее время? (Сердце, печень и др.)
7. Что убедило тебя в том, что тебе больше нельзя употреблять наркотики (алкоголь)?
8. Являешься ли ты зависимым от наркотиков (алкоголя), как ты это понимаешь?
9. Какие мысли и переживания возникли у тебя, когда (и если) ты осознал свое полное бессилие перед алкоголем (наркотиками)? Какие из этого понимания сделал выводы?

Задание: «ОСОЗНАНИЕ НЕУПРАВЛЯЕМОСТИ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ»

1. Что для тебя означает неуправляемость в поведении?
2. Как бы ты мог описать свою неуправляемость в отношениях с другими людьми?
3. Приведи 5 примеров неуправляемости твоего поведения в трезвом виде.
4. Приведи 3 примера эмоций (переживаний), от которых ты пытался избавиться с помощью употребления алкоголя (наркотиков).
5. Как до приезда на реабилитацию ты пытался изменить себя (твои попытки управлять собой, если они были)? (не меньше 3 примеров).
6. Можешь ли ты оценить (представить), до каких преступлений закона (Божьего, нравственного, социального) ты мог бы «докатиться», если бы не прекратил своего употребления наркотиков (алкоголя)?
7. Что отличает тебя от людей, не имеющих зависимости?

Задание: «СЛАБОСТЬ НРАВСТВЕННОЙ ВОЛИ ПРОТИВ НАРКОМАНСКОЙ НАТУРЫ»

1. Приведи примеры, когда ради приобретения наркотиков (алкоголя) ты проявлял неукротимую энергию и изобретательность? (5 примеров)
2. Приведи примеры, когда ради приобретения наркотиков (алкоголя) ты пренебрегал своим здоровьем, усталостью, болезненным состоянием? (5 примеров)
3. Как в процессе употребления алкоголя (наркотиков) ты терял уважение к себе (терял чувство своего человеческого достоинства)? (3 примера)
4. Какие цели ты ставил себе в жизни, как мешали их осуществлению наркотики (алкоголь)?

5. Как ты реагировал на голос совести в начале употребления, в процессе формирования зависимости от наркотиков (алкоголя) и когда достиг предельного состояния своего падения?
6. Как ты можешь описать раздвоения своего желания, когда одна твоя «часть» жаждет употребления, а другая всячески противится этому желанию? Какой «голос» чаще побеждает?
7. В случае раздвоения желания (употребить – воздержаться) какой выбор приносил тебе ощущение победы? Какой выбор – ощущение поражения?
8. Мои страхи в процессе употребления (физические, моральные, духовные):
 - в начале
 - в середине
 - в конце
9. Напиши 5 причин, по которым, как ты считаешь, тебе надо пройти курс реабилитации.

Задание: «МОИ ИНТЕРЕСЫ И УВЛЕЧЕНИЯ»

1. Мои хобби (увлечения), благословенные и неблагословенные
 2. а). Моя любимая книга
б). Мой любимый литературный герой
 3. а). Мой любимый фильм
б). Мой любимый киногерой
- На вопросы пунктов 2 и 3 ответьте по 4 жизненным периодам: детство, отрочество, ранняя юность, сейчас. Прокомментируйте свои ответы.*
4. Любимый вид отдыха
 5. Любимые и не любимые предметы в школе
 6. Какие кружки и секции посещал
 7. Любимые музыкальные произведения (композитор, группа)
 8. Два самых радостных события в жизни
 9. Два самых печальных события в жизни
 10. Два самых значительных события в жизни
 11. а). Самые симпатичные для меня профессии
б). Самые антипатичные (немыслимые) для меня профессии
 12. Мои неосуществленные мечты в детстве, отрочестве, ранней юности, сейчас.

Задание: «МОЯ ДУХОВНАЯ БИОГРАФИЯ»

Вспомни и опиши следующие события из твоей жизни.

1. Опыт любви (влюбленности) детской, школьной (может быть, что ничего не было).
2. Опыт дружбы.
3. Опыт молитвы.
4. Переживания присутствия Высшей Силы в своей судьбе, в отдельных событиях (встречи, страдания, травмы, болезни и т.д.).
5. Опыт тоски по утраченному раю (потеря невинности, общение с природой, искусство и т.д.).
6. Жажда совершенства (чего-то достичь, состояться в жизни). Мечты.
7. Переживание (осознание) своей смертности (страх смерти и т.д.).

8. Переживание присутствия Высшей Силы во взаимоотношениях с родителями.
9. Мои авторитеты.
10. Мои кумиры (культ личности, ритуалы), жажда поклонения перед кем-то высшим.
11. Появление на свет моего ребенка как чудо и дар свыше. Мои переживания в связи с этим событием.
12. Встреча с проявлениями демонических энергий. Сны, период наркотизации, встречи, события.
13. Попытки суицида. Сам человек не может культивировать эти помыслы, за ними скрыто демоническое влияние.
14. Участвовал ли ты в каких-либо экзотических культурах?
15. Задумывался ли ты о смысле жизни? Искал ли ты его?

Задание: «ИСТОРИЯ МОЕГО ВОЦЕРКОВЛЕНИЯ»

1. Крещение (когда, где, что я об этом помню, мои переживания). Как изменилась моя жизнь после крещения (если изменилась)?
2. Первая исповедь (когда, где, мои переживания, что меня подвигло к этому).
3. Участие в Таинствах (мои переживания, подготовка к Таинствам, замечаю ли я изменения в себе вследствие участия в Таинствах).
4. Проявление Божественных энергий через священника (есть ли ощущение, что через священника действует и распоряжается мною Бог).
5. Восприятие послушаний как служения Богу. Чем трудовые послушания отличаются для меня от обычной работы за вознаграждение? (Труд как служение Богу, отсечение своей воли).
6. Церковные люди среди моих предков, близких родственников.
7. Мое отношение к церковным людям до моего обращения (до моего приезда на приход, в РЦ, и т.д.).
8. Взаимоотношения между людьми в церковной общине (замечаю ли я отличие этих взаимоотношений от отношений в среде наркозависимых, в привычной молодежной и мирской среде).
9. Мои страхи прежде воцерковления и на настоящий момент (страх смерти, отношение к страданию и боли, к наказанию, чувство вины и стыда, состояние одиночества, страх обидеть человека, чувство долга, призвание, страх Божий).
10. Зачем люди ходят в Церковь? Мое мнение об этом до воцерковления и сейчас (до приезда в церковную общину и сейчас). Зачем я хожу в Церковь?
11. Пять моих главных ценностей (ради чего ты готов идти на жертву) до воцерковления и на настоящий момент.

Задание: «ПРОБЛЕМА МОЕЙ ЗАВИСИМОСТИ»

В этом задании необходимо выявить главную проблему, ради решения которой ты начал употреблять. Также постараться увидеть страсть, которая подтолкнула тебя к употреблению. Проанализировать все проблемы, которые существуют на сегодняшний день в твоей жизни из-за употребления. Текущие проблемы – это то, что идет неправильно в твоей жизни и понуждает тебя бороться с зависимостью.

Для этой работы тебе также предлагается таблица. В первой колонке обозначены сферы твоей жизни, во второй – тебе необходимо составить список основных проблем по этим сферам, которые были или есть в твоей жизни. В третьей колонке напротив каждой проблемы напиши, как она связана с употреблением наркотиков / алкоголя. Существует

3 вида такой связи:

1. Наркотические вещества напрямую вызвали твою проблему;
2. Ты употреблял, чтобы спрятаться от проблемы (эта проблема вызвала такой стресс, что ты употреблял, чтобы справиться с ним);
3. Вещества усиливали уже существующую проблему (у меня есть проблема, и я употреблял, чтобы справиться с ней, но употребление ухудшило состояние дел).

Сфера	Проблема	Связь с употреблением
Зависимость от алкоголя/наркотиков	Например: утрата возможности свободно выбирать: употреблять или нет	Напрямую (1-я связь): наркотик стал моим "хозяином"
Эмоциональное состояние и переживание	Например: постоянный страх перед общением с людьми	3-я связь: я употреблял, чтобы избавиться от страха при общении с людьми, но в итоге я стал бояться людей еще больше
Семья	Например: уход жены и ребенка	2-я связь: чтобы заглушить отчаяние и безнадежность после ухода жены и ребенка, я постоянно употреблял
Друзья		
Работа	Например: потеря работы	Напрямую (1-я связь): меня уволили, когда я разбил рабочую машину, находясь в состоянии наркотического опьянения
Духовная жизнь		
Самооценка (самоуважение)		
Здоровье		
Материальное положение		
Отдых		
Отношения с законом		

По окончании анализа своей зависимости надо выделить главную причину её возникновения, главную проблему существующую на настоящий момент, главное препятствие для преодоления зависимости. Главное: надо с помощью духовника, воспитателей и других воспитанников с очевидностью определиться, какая страсть является непосредственной родительницей твоей зависимости.

Итоговое задание: «АВТОПОРТРЕТ»

После окончания первого этапа «прийти в себя» тебе предлагается выполнить итоговое задание-экзамен, который сдается перед переходом на второй этап «прийти к Богу». Ты в течение 5-6 месяцев изучал природу зависимости, анализировал свою историю употребления, разбирался с компонентами и структурой собственного влечения к наркотику, вспомнил светлые стороны своей жизни, впервые задумался о духовной составляющей своего бытия. Одним словом, старался понять себя и проанализировать свои проблемы. Пришло время поделиться этим пониманием с теми, кто оказывает тебе помощь и с теми, кто подобно тебе, сам ищет помощи в церковной общине. На сдаче итогового занятия присутствуют все, с кем ты делил жизнь в последнее время, и кто успел составить собственное мнение о тебе. Итоговое переходное задание принимают все участники реабилитационного процесса – наставники и воспитанники.

В процессе выполнения задания ты, по сути, пишешь характеристику на самого себя. Причем пишешь ее не формально, с максимально возможной для тебя искренностью. Задание поможет понять, насколько трезвым, реальным стал твой взгляд на себя. Ты развернуто должен ответить на вопросы о своих проблемах, надеждах, перспективах, страхах, проанализировать свои слабые и сильные стороны, оценить отношения с людьми. Конечно, есть вещи, которые ты можешь доверить только духовнику на исповеди. Не в православной традиции проводить публичную исповедь, в которую не должна превратиться сдача задания. Ты должен поделиться с благожелательно настроенными друзьями своим пониманием себя, и получить от них обратную связь.

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. Мои проблемы | • отдых |
| • зависимость от алкоголя / наркотиков | • отношения с законом |
| • эмоциональное состояние | 2. Мои надежды |
| • семья | 3. Мои перспективы (цели) |
| • работа | 4. Мои слабые места |
| • духовная жизнь | 5. Мои сильные места |
| • самооценка (самоуважение) | 6. Мои страхи |
| • здоровье | 7. Отношения с людьми |
| • материальное положение | 8. Основные причины моей наркомании |

Как принимается задание. Все выслушивают «экзаменуемого» воспитанника, могут задать ему дополнительные вопросы. Но не выносят никаких оценочных суждений. Тем более, не говорят ему того, что о нем думают, кто он, по их мнению, «на самом деле». В конце происходит закрытое голосование: каждый из тех, кто прожил с ним более месяца на приходе и успел присмотреться к экзаменуемому, оценивает по пятибалльной шкале. Оценка не в том, «хороший» это или «плохой» человек, трудно мне с ним или легко, тяжелый или легкий у него характер. Оценивается то, насколько трезво человек сумел посмотреть на себя, насколько честным стал перед самим собой и окружающими. Или он по-прежнему, как свойственно наркозависимым, слеп и лжив.

Подводится итог голосования. Если средняя оценка, полученная испытуемым, более 3,5 баллов, то он переводится на второй этап, если набрано менее 3,5 баллов, то воспитаннику предлагается вновь поработать над некоторыми из заданий первого этапа. Над какими именно, решат духовник и наставник воспитанника.

Последним моментом успешной сдачи заключительного задания является торжественное вручение памятного подарка закончившему первый этап воспитаннику. Уместно, подарить ему духовную книгу с памятной надписью, подписанной всеми участниками реабилитационного процесса. Второй этап будет заключаться в деятельном освоении подопечным основ церковного бытия.

II. ЭТАП

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВТОРОМ ЭТАПЕ

Продолжительность этапа: 4 - 6 месяцев

Цель этапа «прийти к Богу» – осмысленное восприятие церковного бытия.

Задача этапа:

Деятельное освоение основ православной аскетики.

Темы этапа:

1. осмысление веры, как духовного опыта
2. освоение аскетических методов преодоления влечения к наркотику, борьбы со страстями
3. научение начаткам внутреннего контроля (духовного трезвения)
4. освоение деятельного покаяния (грех как ошибка, генеральная исповедь, епитимия и возвращение долгов)
5. изучение вопросов пола (ложь постулатов сексуальной революции, целомудрие, гендерные различия, церковный брак)
6. получение первоначальных навыков молитвенного делания
7. понимание смысла послушания и поста
8. знакомство с тайной Креста, понимание смысла страданий
9. изучение дисциплинарных рамок Ветхого и Нового заветов
10. нахождение собственного ритма в духовной жизни
11. переход к сознательному и ответственному участию в Таинствах

Возможные результаты:

1. Отчисление, выход из реабилитационного процесса
2. Задержка на этапе для более глубокого освоения духовной практики православия
3. Быстрое прохождение этапа при отсутствии восприятия духовной реальности

Окончательный итог:

1. Решение остаться на приходе
2. Переход на 3 этап: подготовка к возвращению в родной город или иное выбранное место жительства

ВВЕДЕНИЕ К ЗАДАНИЯМ ВТОРОГО ЭТАПА

Цель второго этапа помочь тебе сознательно строить свою жизнь перед лицом Божиим, познакомить тебя с «технологиями» духовной жизни, что в переводе на язык Церкви означает – ввести тебя в мир православной аскетики. Твоим основным путеводителем и наставником на этом этапе будет твой духовник. Он поможет тебе ориентироваться в духовном пространстве, верно оценивать свой духовный опыт, соразмерять аскетическое делание с имеющимся у тебя влечением к духовной жизни, с твоим духовным потенциалом.

Сокровенным и главным учителем в духовной жизни является благодать Божия: «Реабилитация в Церкви есть, в первую очередь, результат действия Божественной благодати, являемой во всей полноте церковной жизни»¹. Глубина понимания каждого компонента духовного бытия и в целом успеха воцерковления зависят не только от тебя лично и твоих усилий, от духовной мудрости и опытности твоего духовника-наставника, но прежде всего от благословенного вмешательства Бога в твою жизнь. За время твоего пребывания на приходе, через участие в богослужениях и Таинствах, выполнение молитвенного правила и соблюдение постов, исполнения послушаний, тобою будет получен некоторый духовный опыт. Возможно, у тебя появился «вкус» к духовной жизни, тяга к духовному деланию. На втором этапе, опираясь на твой начальный опыт, тебя посвятят в «технологии» духовных деланий, помогут практически усвоить некоторые из них в доступной для тебя мере. Православная аскетика поможет тебе в борьбе с зависимостью, и не только. Будет правильным, если в течение всей твоей жизни ты будешь продолжать работать над собой в рамках древней богоданной православной традиции, примиряясь с Богом, ближними и самим собой.

Задания второго этапа могут выполняться в произвольном порядке, в отличие от выполнения заданий первого этапа, где был строго задан порядок выполнения заданий. Порядок выполнения заданий и изучения различных тем определяется духовником. Например, изучение темы «покаяние» и выполнение ее заданий целесообразно проходить во время поста, прежде всего Великого поста.

Приведённые в практическом приложении задания призваны послужить твоему воцерковлению и даны в помощь твоему духовнику, если он найдет нужным ими воспользоваться (не духовник для выполнения заданий, а правила – подспорье для духовника).

¹Об участии Русской Православной Церкви в реабилитации наркозависимых

ТАБЛИЦА ЛЕКЦИЙ И ЗАДАНИЙ ВТОРОГО ЭТАПА

Этап 2	Темы	Лекции/беседы	Письменные работы	Сроки выполнения заданий
	Понятие о вере	Вера как духовный опыт общения (эстетический опыт, нравственный опыт, опыт Богообщения)		
	Покаяние	Грех как ошибка	1. Употребление наркотиков как ошибка	1 неделя
			2. Грех как ошибка	2 недели
		Покаяние - примирение с Богом	3. Генеральная исповедь	2 недели
		Епитимия (искупление своих грехов)	4. Мои долги по отношению к людям	4 недели (2+2)
	Целомудрие	Лживость постулатов сексуальной революции	Целомудрие и брак	2 недели
		Понятие о целомудрии. Страсть блуда		
		Гендерные различия		
		Брак как Таинство		
	Ритм и границы в духовной жизни	Дисциплинарные рамки Ветхого Завета	Выучить заповеди	1 неделя
		Страсти. Их развитие. 8 основных страстей. Внутренний контроль (трезвение).	Провести анализ собственных страстей. Постараться определить главную страсть.	2 недели
		Ритм в духовной жизни	Составить и обосновать свой ритм участия в Таинствах	1 неделя
	Послушание	Смысл послушания		
	Молитва	Молитва церковная келейная внутренняя	Выучить ряд молитв, составить собственное молитвенное правило. Сформировать свой помяник	2 недели
	Итоговое задание	Сочинение на тему «Моя жизнь на приходе»		2 недели

ЗАДАНИЯ ВТОРОГО ЭТАПА

ПОКАЯНИЕ

Задание:

А. УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ КАК ОШИБКА

В. ГРЕХ КАК ОШИБКА

Любой грех есть вместе с тем и ошибка

Любой грех отрывает человека от Бога, как закономерный результат всякого противозаконного деяния. Вместе с тем, он также ошибка в достижении поставленной человеком цели. Человеку часто кажется, что если бы Бог какого-то действия не запрещал, и можно было бы к его помощи прибегать не опасаясь конфликта с Богом, то была бы возможность поправить свои дела, решить проблему, успешно преодолеть сложную ситуацию. Это заблуждение, и в этом надо убедиться. Тогда не будет возникать соблазна достигать поставленных целей с помощью греха. Поэтому в задании анализ конфликта с Богом «выносится за скобки», т.е. не рассматривается. Предположим заповеди нет, или мы о ней никогда не слышали. Если нет заповеди, то нет и греха, но остается ошибка. Преступление заповеди Божьей делает ошибку грехом. Бог заботится о том, чтобы мы избегали ошибок. После выполнения данного задания мы должны это увидеть.

В задании предлагается проанализировать наиболее характерные для воспитанника грехи, прийти к пониманию ошибочности такого выбора. Анализ проводится с помощью таблицы.

А. Прежде всего проанализируй, на основании проделанных тобою заданий первого этапа, употребление наркотиков. Это первая часть задания. С нею будет легче справиться.

В. Выбери четыре наиболее характерных для тебя вида грехов и проанализируй их с помощью таблицы. Вначале (в первом столбце) описывай конкретные ситуации, связанные с наиболее яркими примерами из твоей жизни.

1. Воровство
2. Ложь, обман людей
3. Тунеядство, жизнь за чужой счет
4. Манипулирование родителями и другими людьми
5. Получение желаемого от знакомых и от посторонних людей с помощью агрессии (грабеж, разбой, иное физическое или моральное насилие)
6. Распространение наркотиков, как возможность подработать
7. Расточение обещаний, которые нет намерения выполнять или хвастовство
8. Мечь
9. Блуд, прелюбодеяние
10. Сожительство (так называемый «гражданский» брак)
11. Аборт
12. Другое

Вопросы для обсуждения в группе:

Анализ частного случая греха					
Название греховного проступка	Пример из личного опыта	С какой целью его совершил, чего желал достичь	Достиг ли цели? Чем закончилась ситуация?	Негативные переживания, ущерб для себя, для других в этой ситуации	
	1. Однажды я...				
Общий анализ проявления греха					
Еще три подобных проступка (коротко название ситуации)	Что говорит опыт других людей?	Постоянные нежелательные «побочные эффекты»	«Побочные эффекты», которых может и не быть	Почему все-таки ошибка (доводы) Сравни «+» и «-»	Реакция совести в первый раз, при повторях

Задание: «МОИ ДОЛГИ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЛЮДЯМ»

Людам даны две заповеди, о любви к Богу и любви к ближнему. Любовь – это обмен жизнью, когда жизнь любимого становится моей жизнью, мою жизнь я отдаю, посвящаю ему. В любом случае, в течение жизни мы что-то получаем и берем от ближних. Получаем по любви, или берем по ненависти. Так у нас накапливаются долги. Грешник наивно надеется счастливо устроить свою жизнь путем утеснения ближнего, пожить за его счет. Действенным стимулом к изменению такого ложного отношения к жизни является усвоение духовного закона о восприятии на себя грехов ближнего через ненависть или любовь к нему (подробно вопрос изъяснен у преп. Марка Подвижника). О восприятии через ненависть нужно сказать следующее: если мы причинили какую-либо досаду ближнему (обокрали, обесчестили, избили, живем за его счет насилием или хитростью и т. д.), то, по мере этой досады, грехи ближнего переписываются на нас, и мы будем за эти грехи, вместо обиженных нами людей, расплачиваться. Так что слова Священного Писания о том, что любящий неправду ненавидит свою душу, можно понимать и в этом смысле. Не возвращать долги в итоге себе дороже. Лучше вернуть долги, кому можем, легче будет жить, лучше будет и на том свете.

Долги по ненависти

Инструкции по заполнению Перечисли людей, которым причинил вред каким-либо способом А. Заполни всю первую колонку В. Перечисли свои действия		Анализ					Возмещение ущерба							
		Страсть	Ущерб	Отношения с обиженным мною сейчас и в будущем (ожидания)	Не повредит ли духовно-обиженному или мне возмещение ущерба?	Мне?								
1 колонка Кому я причинил вред?		2 колонка Что я сделал?		Что мною двигало	Материальный	Эмоциональный (духовный)	В настоящее время	В будущем (желание, ожидания)	Близкому?	Мне?	Моральное	Материальное	Когда	Выполнение
				1										
2														
3														
4														

Составить список обиженных для молитвы за них (отдельно список церковных и не церковных людей).

Задание: «ЦЕЛОМУДРИЕ»

Целомудрие и брак

1. Мои ошибки по отношению к девушкам вообще
2. Мои ошибки по отношению к своей жене (сожительнице)
3. Что мне в них:
 - нравится
 - не нравится
4. Как я понимаю смысл брака? В чем цель женитьбы для меня? Надо ли мне жениться?
5. Описать свою будущую невесту. На что буду обращать внимание при выборе своей спутницы жизни?
6. Что я смогу простить и потерпеть, что не смогу ни потерпеть, ни простить?
7. Образцы мужественности и женственности для меня (из жизни, из литературы или кино)
8. В чем состоят и в чем проявляются недостатки моего мужского характера?

III. ЭТАП

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ

Продолжительность этапа: 3 - 4 месяца

Цель этапа «вернуться к людям» – подготовка к возвращению в социум

Задачи этапа:

- Выбор места своего жительства после окончания реабилитации
- Освоение социальных навыков (финансовое планирование, преодоление стрессов, профилактика срыва, ответственное поведение, построение здоровых отношений, выбор профессии)
- Обучение планированию, написание стратегического плана жизни на 1 год
- Создание собственной системы поддержки

Возможные результаты:

1. Досрочный выход из реабилитационного процесса
2. Решение задержаться на приходе для более глубокого освоения духовной практики православия
3. Быстрое прохождение этапа по семейным обстоятельствам, состоянию здоровья, другим благословенным причинам

Окончательный итог:

Возвращение в родной город или иное выбранное место жительства

ВВЕДЕНИЕ К ЗАДАНИЯМ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА

Цель третьего этапа помочь тебе благополучно вернуться в мир, который был покинут тобой ради решения проблемы зависимости. Не менее года ты прожил в защищенном пространстве, откуда вытеснены многие соблазны, где твое намерение жить в трезвости компетентно и благожелательно поддерживали, где бытовые проблемы были решены и не требовали твоих душевных усилий, где тебя учили примером и словом новой интересной и насыщенной жизни. С какого-то момента появилось желание возвратиться к близким тебе людям, в дорогие сердцу места. Как правило, это желание сопровождается страхом вернуться к прежней жизни, сорваться в наркотизацию. К возвращению надо серьезно готовиться.

Задача представляется даже более сложной. На прежнем (или новом, если пожелаешь) месте жительства, надо реализовать новый образ жизни, в какой-то мере усвоенный тобой при жизни внутри церковной ограды. Для этого потребуются сменить многих из своих прежних друзей (не только друзей по употреблению), выстроить на новых основаниях отношения с родителями, собственной семьей, найти духовника и приходскую общину, которые тебя примут. Правильно выбрать профессию и устроиться на работу. Пройти медицинское обследование, поправить здоровье и утвердиться в здоровом образе жизни. Найти отвечающее требованиям трезвой благочестивой жизни жильё, которое сможешь самостоятельно оплачивать. Освоить финансовое планирование, экономное обращение с деньгами, научиться жить по средствам. Ставить достижимые для тебя цели и терпеливо добиваться их, освоив краткосрочное и долгосрочное планирование. Установить для себя границы, выходить за которые опасно из-за повышения вероятности срыва или впадения в тяжкие грехи.

Даже есть возможность возвращения в мир пройдя этап ресоциализации в «доме на полпути» или адаптационной квартире, чем надо непременно воспользоваться, прохождение данного этапа не является лишним. Прежде чем выехать на автомобиле на городские улицы, надо научиться управлять им на автодроме. Выезд без подготовки чреват аварией. Ты прежде не очень хорошо управлял своей жизнью, иначе бы не попал в духовную лечебницу на реабилитацию. Надо подготовиться к тем проблемам, которых не было в православном центре помощи, но которые неизбежно встретят тебя по твоём возвращении в социум. Этому и посвящен данный этап, его лекции и беседы, его задания.

ТАБЛИЦА ЛЕКЦИЙ И ЗАДАНИЙ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА

Этап 3	Темы	Лекции/беседы	Письменные работы	Сроки выполнения заданий
	Планирование	Основы планирования	Написание плана жизни на 1 год	Весь 3 этап
	Границы	Определение границ. Формирование круга общения	Границы	2 недели
		Профилактика срыва		
	Финансовое планирование	Финансовое планирование	Правильное отношение к деньгам	2 недели
			Учимся считать деньги	2 недели
	Выбор профессии	Профессии, которые противопоказаны зависимым от ПАВ людям, благоприятные для них профессии	Выбор профессии	2 недели
		Правила написания резюме	Написание резюме	2 недели
	Создание собственной системы поддержки	Формирование системы поддержки	Порешать первоочередные вопросы возвращения в социум	2 недели
	Выпускной экзамен	Защита плана жизни на 1 год		

ЗАДАНИЯ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА

Задание: «ГРАНИЦЫ»

В начале выздоровления необходимо выстроить границу между собой и химическим веществом. Для этого необходимо подумать обо всех «зонах риска» – опасных местах и опасных ситуациях, эмоциональных состояниях и временных отрезках, в которых химические вещества могут стать для тебя угрозой и привести к срыву. В таблице ниже перечислены некоторые «зоны риска».

Что такое границы?

Границы – это один из способов сохранения трезвости, который используется всеми выздоравливающими от алко- и наркозависимости. Граница — это нечто, отделяющее одно от другого и это место контакта, соприкосновения, именно на границах происходит взаимопроникновение.

Границы бывают: внешние и внутренние; явные и неявные; гибкие и нет; проницаемые и непроницаемые.

Здоровые границы – это границы осознанные, четкие, защищенные и, в то же время, гибкие и проницаемые, позволяющие нам быть открытыми, но не обнаженными.

При работе над заданием «Границы», необходимо:

1. Выбрать те «зоны риска», которые могут представлять опасность именно для тебя.
2. Далее по каждому из выбранных пунктов нужно представить конкретные возможные ситуации, продумать их и четко сформулировать, как следует вести себя в них. Например, не просто «буду избегать встреч и разговоров со знакомыми, находящимися в состоянии употребления», а что именно вы будете делать, чтобы их избежать; как вы будете вести себя при конкретной встрече или если вам позвонит человек, с которым вы вместе употребляли алкоголь/наркотики и т.д. Вы должны заранее продумать свои действия и слова, иначе, болезнь предложит вам свой вариант.

Важно принять, что границы устанавливаются для себя, не для ближних, на себя накладываются добровольные ограничения. Правды следует требовать от себя, к ближним быть снисходительным, а не наоборот. В некоторых случаях ближним можно сообщить о своих ограничениях, попросить их учитывать, но не навязывать ближним свои границы, оказывая на них давление. Если по-доброму не договориться, может быть лучше покинуть место или людей, где или с кем границы не сохранить.

Продумать это задание в двух вариантах: когда возвращаетесь в родной город, или выбираете новое место для жительства.

ОПАСНЫЕ ЗОНЫ (зона риска):

Люди, от которых можно или невозможно уклониться

1. Употребляющие друзья или знакомые
2. Бывшие знакомые
3. Родственники в нетрезвом виде, друзья
4. Друзья, с которыми в ссоре
5. Кредиторы
6. Представители власти

7. Агрессивные и вспыльчивые люди
8. Другое (пояснить)

Места

1. Города, улицы, дома, подъезды, квартиры, где проводилось время за употреблением алкоголя/наркотиков
2. Места, где покупался алкоголь/наркотики
3. Питейные заведения (бары, клубы и т.д.)
4. Памятные места, где испытывал (-а) сильные ощущения, эйфорию
5. Привычное место в квартире, в доме, во дворе
6. Другое (пояснить)

Объекты

1. Предметы, связанные с употреблением алкоголя/наркотиков
2. Вещества, имеющие специфический запах, цвет, вызывающие тактильные ассоциации
3. Книги, музыка, фильмы
4. Витрины, рекламные щиты, реклама на TV
5. Другое (пояснить)

Состояния

1. ГОЗУ:
 - голод
 - одиночество
 - злость
 - усталость
2. Обида. Жалость к себе
3. Стыд//Вина
4. Похоть
5. Страх (панический, одномоментный). Тревога хроническая
6. Физическая боль
7. Другие (пояснить)

Отрезки времени

1. Окончание рабочего дня
2. Обеденный перерыв
3. День зарплаты
4. Отпуск, праздники или выходные
5. Назначенная встреча и ожидание
6. Вынужденное бездействие
7. Другое (пояснить)

Задание: «ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ»

Мое отношение

1. Отношение к деньгам моих родителей. Как было выстроено распоряжение деньгами в моей семье.
2. Как я распорядился своей первой зарплатой.
3. Мое отношение к деньгам в период моей наркотизации. Влияние денег на процесс наркотизации.
4. Каковы мои базовые потребности и сколько для их удовлетворения необходимо средств?
5. Выбор профессии и деньги, каково между ними правильное соотношение? Что главное при выборе профессии?
6. Как правильно вести финансовое планирование?
7. Почему в магазин лучше ходить со списком?
8. Как расставляют ловушки для покупателей в магазинах, как не дать себя обмануть?
9. Вспомни свое задание по возвращению долгов и возмещению ущерба.

Евангельское отношение к деньгам

1. Почему трудно богатому войти в Царствие небесное?
2. Почему сребролюбие «корень всех зол»?
3. В чем смысл обета нестяжания, совета Господа раздать имение нищим?
4. Почему блаженнее давать, нежели брать?
5. Сколько средств надо уделять на благотворительность? Кому помогаю я.

Задание: «УЧИМСЯ СЧИТАТЬ ДЕНЬГИ»

1. Распланируй свои расходы так, чтобы прожить на определённый государством прожиточный минимум.
2. Рассчитай свой личный прожиточный минимум, исходя из принципа строжайшей экономии. Сравни государственный прожиточный минимум со своим, а также с реально существующими пенсиями и зарплатами.
3. Оцени, сколько тратили на тебя родители в период твоего детства, учебы.
4. Рассчитай, сколько тратили на твоё содержание родители в период твоей наркотизации.
5. Рассчитай какие средства тратятся в семье на человека за коммунальные услуги, на обеспечение необходимым мест общего пользования.
6. Рассчитай свой оптимальный бюджет при жизни на съемной квартире (комнате), при жизни с родителями.
7. Рассчитай свой бюджет после создания семьи, после рождения детей.

По результатам двух заданий сделай вывод: что надо изменить в моем отношении к деньгам?

Задание: «ВЫБОР ПРОФЕССИИ»

1. Кем мечтал быть в детстве, в юности?
2. Профессии твоих родителей, насколько хотел им подражать?
3. Какими природными способностями наделен, в чем чувствуешь свою природную ограниченность?
4. Какие предметы особенно нравились в школе, какие меньше всего?
5. Какие профессии освоил, какими профессиональными навыками обладаешь?
6. Кем довелось работать в период твоей трудовой деятельности? О какой из них наиболее приятные воспоминания? Наиболее неприятные? Почему?
7. Каковы результаты твоего тестирования на профпригодность, если оно проводилось?
8. Какие профессии и трудовая деятельность воспрещены (не желательны) для тебя в силу химической зависимости?
9. Твои хобби в прошлом, в настоящее время?
10. Как проводишь свой досуг? Любимые формы отдыха?
11. Чем отличается работа от служения? Привлекательно ли для тебя служение?
12. Какую профессию выбрал бы «при коммунизме», когда нет нужды зарабатывать на жизнь, а заботу о твоих потребностях взяло на себя государство?
13. Какая зарплата является для тебя минимальной, оптимальной?
14. Нет ли у тебя желания продолжить свое образование? В каком ВУЗе (колледже)?
15. Кто может дать тебе рекомендацию при поступлении на работу (авторитетный и доверяющий тебе человек)?

Подведи итог:

- что надо изменить в моем отношении к деньгам?
- какую профессию выбрать?
- В какую организацию устраиваться на работу?

Задание: «НАПИСАНИЕ РЕЗЮМЕ»

Резюме должно быть кратким (1-2 страницы), четким (где и когда учился, опыт работы), красиво четко оформленным в печатном виде, отражающим твою индивидуальность.

Пишем:

- ФИО, год рождения, адрес, номер телефона, e-mail
- Должность, которую надеешься занять, либо ряд возможных должностей
- Компания, в которой хотел бы работать и с какой целью (заняться освоенной тобою деятельностью, получить навыки новой профессии и т.д.)
- Образование – указать все учебные заведения, которые окончил, начиная с последних (год поступления и окончания, специальность). Далее курсы, семинары, стажировки
- Трудовая деятельность (в обратном порядке), в том числе подработки и прохождение практики.
- Трудовые навыки (знание языков, владение компьютером, водительские права и стаж вождения, профессиональные достижения)
- Семейное положение, наличие детей
- Дополнительные сведения о личных качествах, жизненный опыт, увлечения

Задание: «СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДДЕРЖКИ»

Необходимо, насколько это возможно, прояснить проблемы своего возвращения и подготовить близких людей к этому событию.

- Принять окончательное решение о месте жительства в среднесрочной перспективе (возвращение в семью, в родной город, в иное место жительства).
- Известить о сроках своего возвращения в социум родителей и близких людей, на поддержку которых можно рассчитывать.
- Выяснить отношение родителей и близких людей к своему возвращению.
- Узнать, есть ли в выбранном для жительства городе православный центр ресоциализации («дом на полпути», адаптационная квартира) и забронировать в нем место.
- С помощью близких людей (или сотрудников центра ресоциализации) начать решать вопросы проживания, устройства на работу, восстановления в учебном заведении, прохождения медицинского обследования, поиска духовника и вхождения в приходскую общину, посещения православных групп поддержки.
- Заняться вопросом восстановления документов, если они были утрачены.
- Решить вопрос материальной поддержки на время поиска работы (родители, друзья, возможность взять необходимую сумму в долг).
- Восстановление (если это возможно) разрушенной во время наркотизации семьи.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Возможное соборное молитвенное правило

Утро

Понедельник и Четверг:

- молебны храмовым святым
- утренние молитвы
- дневные Апостол и Евангелие

Вторник:

- тропари Спасителю, Божией Матери и храмовым святым
- утренние молитвы
- акафист Спасителю
- дневные Апостол и Евангелие

Среда и Пятница:

- тропари Спасителю, Божией Матери и храмовым святым
- утренние молитвы
- полуношница
- дневные Апостол и Евангелие

Суббота:

- тропари Спасителю, Божией Матери и храмовым святым
- утренние молитвы

- субботняя полуношница
- дневные Апостол и Евангелие

Вечер (на малом повечерии):**Воскресенье:**

- канон Ангелу хранителю

Понедельник:

- канон Иоанну Крестителю

Вторник:

- канон Божией Матери Одигитрия

Среда:

- канон святителю Николаю

Четверг:

- канон покаянный Спасителю

Пятница:

- акафист Божией Матери

Приложение 2

Итоги недели с наставником

(проводятся обычно в субботу после всенощной, заметки готовятся в письменной форме в тетради)

1. Что я нового узнал о себе за прошедшую неделю?
2. Что я узнал нового на лекциях, беседах, группах, из чтения литературы, из кинопросмотров и обсуждений за прошедшую неделю и какие выводы я сделал из полученных знаний.
3. Какие события за прошедшую неделю были для меня важными (позитивные и негативные) и почему, и какие чувства вследствие этих событий я пережил?
4. Проявлялась ли за прошедшую неделю моя наркотическая зависимость: старые стереотипы поведения, тяга (в чем выражалась), болезненные чувства, сленг?
5. Написать план действий на следующую неделю (написать по схеме - срочно-важно; срочно-неважно; не срочно-важно; не срочно-неважно и показать наставнику).

Приложение 3

Тематические группы с итоговыми консультациями духовника

Раз в неделю воспитанники проводят самостоятельные группы, на которых обсуждают какой-либо важный вопрос, стараются прояснить его для себя и вынести решение. Тема, которую они обсуждают, задается духовником, но воспитанники могут выбрать тему для обсуждения и сами, опять же, согласовав ее с духовным наставником.

Групповые занятия обычно проводят наставники или духовник. Важно, чтобы воспитанники могли проводить их самостоятельно, всесторонне усвоили навыки работы в группе.

В этом случае ведущим является один из воспитанников, который уже несколько месяцев пробыл на приходе. Каждый из старших воспитанников по очереди ведет тематическое занятие-обсуждение. Один из присутствующих делает письменные пометки по ходу дискуссии. Наставники не присутствуют на самостоятельных группах.

Через час после начала самостоятельной группы приходит духовник или один из воспитателей и выслушивает то решение, к которому пришла группа, а так же все прозвучавшие на группе мнения (если ведущий что-то запомнил, ему помогает делавший пометки воспитанник). После этого духовник высказывает свое видение обсуждаемой проблемы. Лучше если вместе с духовником к воспитанникам приходят все воспитатели. Они также имеют возможность высказаться по разбираемому вопросу, в результате вопрос обсуждается в более широком формате: всем братством.

Главный результат, который достигается через проведение таких самостоятельных групп, — лучшее освоение материала по различным важным вопросам. Конечно, можно просто сказать воспитанникам, что думает по тому или иному вопросу духовник, каково учение Церкви. Но через самое короткое время слушатели забудут все, что до них старались донести, даже если будут внимательно слушать и, по-видимому, понимать речь духовника. Но когда воспитанники в течение часа самостоятельно пытались найти собственное решение вопроса, у них появляется живой интерес к обсуждаемой теме, в процессе дискуссии выявляются точки преткновения, формируется желание разобраться с данной проблемой. Представленное после этого их вниманию решение проблемы запомнится надолго, сама методика решения сложных задач также начнет постепенно усваиваться. То и другое пригодится в жизни.

Возможные темы для обсуждения:

- Осуждение и обличение
- Рождается ли истина в споре
- Немирное устройство и раздражительность с утра
- Как привлечь наркозависимого на путь выздоровления
- Социальные сети, отношение к ним
- Одиночество
- Творчество в нашей жизни
- Как найти духовника
- Взаимоотношения с гостями
- Просмотр фильмов, содержащих сцены эротического характера и сцены употребления наркотиков
- Счастье
- Трудоустройство
- Как правильно реагировать на нарушения правил дисциплины в общине
- Раздражение на брата
- Толерантность
- Замечания
- Цинизм
- Любовь к родине
- Для чего нужен пост
- «Заложить» брата или обличить брата
- Для чего наркозависимому нужен длительный срок реабилитации
- Интернет, отношение к нему

- Богатство
- Как надо одеваться в храме, на улице, в трапезной
- Поведение в храме
- Физкультура
- Мат и отношение к нему
- Спорт как зрелище
- Отношение к старшим
- Тяга
- Христианское взаимодействие
- Смирение
- Причастие
- Как научиться говорить «нет»
- Свобода воли человека
- Молитвенное правило
- Качества мужчины
- Самооценка
- Конфликты и примирения
- Учиться или не учиться в учебных заведениях
- Принципы питания
- Уважение к себе
- Смерть
- Утренняя зарядка
- Досуг
- Чувства
- Праздники
- Гостеприимство
- Внешний вид
- Что можно посоветовать человеку и пожелать если у него появилась возможность начать жизнь заново с чистого листа
- Испытание
- Сила воли
- Воля Божия, да будет воля Твоя, на всё воля Божия
- Ложь, обман, игра. «Ложь во благо»
- Активность на группе
- Трудоголизм, трудоголики
- Усталость.
- Блуд. Нормы поведения в общении с женщиной
- Навязчивые идеи
- Табакокурение
- Деньги в долг
- Мир моей комнаты
- Структурирование моей жизни
- Дом на полпути
- Самодеятельность на приходе

- Конфликтные ситуации
- Паломничество
- Дисциплина
- Здоровый образ жизни
- Ты попросил прощения, но тебя не простили. Что делать?
- Моё поведение с людьми, не включенными в процесс реабилитации
- Милостыня
- Увлечения и страсти
- Репутация
- Духовник в моей жизни
- Употребление в своём городе. Почему не получается бросить.
- Патриотизм
- Отдых
- Самоуважение и гордость
- Манипуляция в миру
- Отношения с начальством

Приложение 4

Обсуждение кинофильмов как метод работы с молодежью

В работе по реабилитации наркозависимых уже несколько лет применяется такой нетрадиционный метод работы с воспитанниками, как просмотр и обсуждение кинофильмов. Кино стало неотъемлемой частью жизни современного человека. Кино состоялось как искусство и является самым влиятельным из всех искусств в настоящее время. Запретить кино для своей паствы, особенно молодой, – невозможно. Значит надо научить ее выбирать кинофильмы, обладающие художественной ценностью, научить эти фильмы смотреть и понимать. Прискорбно, что не введено изучения киноискусства в школах. Если бы из системы школьного образования была изъята «художественная литература» как предмет изучения, то, несомненно, катастрофически понизилось бы влияние мировой литературы на воспитание людей и формирование их сознания. Но почему-то до сих пор не осознана настоятельная необходимость глубокого изучения в школе киноискусства. Фильмы могут помочь в изучении истории, в знакомстве с иными культурами, способствовать постановке и осмыслению многих мировоззренческих проблем. Это то поле, на котором возможно наладить продуктивный диалог с молодежью.

Кинообсуждения проходят у нас следующим образом. Раз в неделю братия прихода и воспитанники просматривают специально подобранный фильм, а через два-три дня совместно его обсуждают. Выбор фильма обычно определяет настоятель. Еще прежде начала обсуждения участники должны задать свои вопросы по фильму. Вопросы в письменной форме сдаются ведущему, чтобы он имел возможность отобрать наиболее интересные и значимые из них, а затем мог расположить вопросы таким образом, чтобы разговор о фильме выстроился в единое целое. Во время обсуждения каждый из присутствующих делится своим пониманием увиденного. Когда все ответят на один вопрос, переходят к следующему. Первыми отвечают воспитанники, затем братия, в конце – настоятель, или проводящий обсуждение воспитатель. Цель не в принятии единого «правильного» мнения, а в свободном обмене мнениями, в знакомстве с видением других людей. Во время обсуждения вскрывается разница мировоззрений присутствующих, происходит глубокая межличностная встреча. Для наркозависимых такая форма работы является очень кон-

структивной, поскольку позволяет им неожиданно увидеть иное понимание реальности, другие решения различных жизненных ситуаций. Подобный разговор воспринимается ими как безопасное общение, происходящее без грубого вторжения в их личную внутреннюю жизнь. По окончании беседы у этих ребят остается пища для раздумий, поскольку для них становятся очевидными глубокие изъяны тех стереотипов, в которых они привыкли воспринимать окружающий мир. Люди учатся думать, выражать свои мысли, слушать других и уважать чужое мнение. Вдобавок ко всему, у ребят начинает развиваться художественный вкус.

Возможны иные формы работы с молодежью с помощью произведений киноискусства. Прежде всего, в прямом смысле слова проведение кинолектория. Перед просмотром «искусствовед» говорит о тематике фильма, о его создателях, о проблемах, какие затрагивает фильм, советует на что обратить особое внимание. Конечно, не пересказывает сюжет ленты. Не навязывает своего видения. После краткой вводной лекции на 10 – 20 минут (только талантливые лекторы могут удерживать внимание аудитории более длительное время) происходит просмотр кинофильма. Такой подход применим, когда следующей встречи с участниками просмотра уже не будет.

Есть и другой вариант кинолектория, более основательный и действенный. Лектор показывает с помощью видеоаппаратуры отрывки из кинофильма, обычно наиболее значимые фрагменты, потом имеет право в необходимом объеме рассказать сюжет произведения. Рассказывает, показывает, комментирует, имеет возможность вступать в краткие диалоги с присутствующими. Лекция может длиться от получаса до полутора – двух часов, и быть весьма увлекательной для участников. Устраивать сразу по ее окончании просмотр нецелесообразно, иногда после подобной беседы можно и вовсе не стремиться к просмотру кинофильма в полном объеме. Желающие могут посмотреть фильм позднее каждый в удобное для него время (но есть ли смысл обсуждать фильмы, которые не хочется увидеть еще раз?).

Наконец, лектор может рассказать о своем видении кинопроизведения, о своем понимании затронутых в нем проблем через день-другой после просмотра фильма группой молодежи, ответить на возникшие у зрителей вопросы. Откладывать разговор о фильме на более длительное время не следует, поскольку увиденное уже перестанет волновать молодых людей, начнут забываться важные подробности произведения. Сразу по окончании фильма говорить со зрителями тоже не следует, они должны пережить увиденное, разобраться в своих первых впечатлениях, в какой-то мере осмыслить кинопроизведение. Иногда таким образом можно говорить с молодыми о каком-то культовом для их среды фильме, о ленте, которую практически все они, некоторые даже неоднократно, смотрели, о которой говорят, спорят между собой. На этом закончим краткое описание трех вариантов проведения кинолектория.

Мы в своей работе, как уже отмечалось, предпочитаем кинолекторию обсуждению кинофильмов. К сказанному прежде остается добавить немного. Почему мы сделали такой выбор? Нам кажется, гораздо важнее, когда участники не получают готовые «правильные» ответы, а находят их. Участвуют в творческом процессе. Хотя здесь выше риск заблудиться, забрести в дебри, из которых сложно будет выбраться. Необходимо и слушать, и слышать молодых, и дать им свободу, и быть воистину ведущим группы, ненавязчиво предлагая им иное понимание реальности в ответ на понимание их проблем. При этом надо опасаться нанести душевную травму кому-то из присутствующих, необходимо уметь создать безопасное пространство для открытого разговора. Нельзя подыгрывать, этот трюк молодые угадывают сразу, но нельзя и проиграть им. Самое худшее свести все к обычному спору. Особенно спору ведущего с остальными участниками. Удавшееся обсуждение всегда объединяет участников на глубоком душевном уровне, спор приводит к взаимным обидам и недовольству, к нежеланию участвовать в подобном мероприятии впредь. Обсуждение может выродиться в кинолекторий, когда ведущий становится про-

сто лектором, что, конечно, не страшно, но свидетельствует либо о взаимной закрытости участников, наличии у них какой-либо боязни, либо о боязни самого ведущего уравнивать себя с другими и в результате не справиться с ситуацией. Лектору легче, ему «по должности» положено доминировать над слушателями, не позволять им не считаться с собой, в то время как ведущий при разговоре о фильме не должен выказывать себя более чем первым среди равных.

Самая близкая нашему сердцу молодежь – это наши собственные дети. О них наши наиболее глубокие переживания. Многие родители желают передать детям свой жизненный опыт, поделиться своим пониманием жизни, ненавязчиво предостеречь детей от роковых ошибок. Многие дети мечтают обсудить с родителями свои сердечные и житейские проблемы, ищут понимания и уважения со стороны старших, желают прикоснуться к внутренней жизни своих родителей. При этом только редким семьям удается найти взаимоприемлемую форму для подобного общения, выстроить доверительный диалог поколений. Почему бы тем, кто не может достичь желанного взаимопонимания, не попытаться преодолеть барьер отчуждения с помощью обсуждения интересных для всей семьи кинофильмов, или фильмов, интересных хотя бы одним детям? Ведущим пусть будет тот, кому в данное время более других удастся ладить с прочими членами семьи. Во время обсуждений дети и родители смогут откровенно высказаться друг перед другом по таким вопросам, о которых в иной форме никогда не посмеют или не сумеют заговорить. На основании успешного опыта общения с использованием киноматериала может начаться строительство новых глубоких и утешительных для всех внутрисемейных отношений. Методология обсуждений может полностью совпадать с описанной здесь или быть скорректированной с учетом особенностей конкретной семьи.

Каждому, кто примет решение ввести в свои занятия с молодежью кинолекторий или обсуждение кинофильмов независимо от того, в какой форме они будут проходить, придется решать вопрос, какие именно фильмы следует приобретать для своей православной фильмотеки. В полном смысле слова «православных» художественных фильмов не существует, но для этического и эстетического воспитания молодежи можно рекомендовать обширную подборку фильмов, созданных в разное время разными режиссерами.

Немного о рекомендуемых нами фильмах. На наш взгляд, среди них нет слабых произведений. Игра актеров, реальность происходящего на экране не должны вызывать сомнения (имеется в виду реальность поведения героев в заданной авторами ситуации: правда хорошей сказки или продуманной авторами фантастики принимается без возражений). Можно иметь иной, чем у авторов взгляд на события фильма, на поднятые в нем проблемы, давать им иные оценки, но не должно возникать желания мысленно «переделывать» сам фильм, принимая часть сцен и отказывая в правде другим, принимая игру одних актеров и испытывая серьезное неудовольствие от игры других. Значит, попался не удавшийся фильм, надо поискать другой на данную тему, а если такового не найдется, то лучше вообще не поднимать проблему через обсуждение откровенно слабого фильма. По крайней мере, огрехи киноленты не должны быть значительными.

Главным деятелем на съемочной площадке является режиссер фильма. Есть немало режиссеров, творчество которых в целом можно принять, у кого можно рекомендовать к просмотру «добрую половину» фильмов: С. Содеберг, А. Куросава, С. Спилберг, ранний Ф. Феллини, О. Стоун, Л. Висконти, Р. Брессон, В. Тодоровский, П. Чухрай, Н. Михалков, А. Тарковский. У большей части значительных режиссеров заслуживают внимания только некоторые фильмы. Еще есть режиссеры, общая направленность творчества которых антихристианская, но отдельные фильмы представляют огромный интерес, потому что их можно смотреть с «обратным» пониманием (т. е. наша оценка выведенных режиссером событий оказывается отличной от его оценки, иногда диаметрально противоположной): «Пролетая над гнездом кукушки» М. Формана, «Танцующая в темноте» Л. Триера, «Таксист» М. Скорсезе и др.

В списке выделено несколько подразделов. Кратко поясним некоторые из них.

Исторические. Полезно по книгам ознакомиться с теми событиями, о которых повествует фильм, чтобы на обсуждении фильма рассказать о них подробнее, при необходимости исправить неточности в подаче исторического материала авторами фильма.

Экранизации. Обычно глубокие фильмы, и если зрители знакомы с литературным оригиналом, то можно поговорить и о книге. Только не следует смешивать воедино обсуждение того и другого, поскольку книга и фильм относятся к различным видам искусства, это всегда два разных произведения. Можно поговорить о фильме, а потом отдельно о книге.

Упомянутые в списке фильмы не относятся к категории эротических, но в некоторых из них встречаются одна-две сцены, которые лучше пропустить при просмотре (зависит от аудитории, которой показывается фильм).

Не все фильмы будут интересны для неподготовленной аудитории, что особенно верно относительно фильмов, снятых до 70х годов. Есть достаточно сложные для восприятия фильмы, перед их просмотром желательно сказать хотя бы несколько поясняющих слов. Выбирая к показу очередной фильм, необходимо учитывать возраст, образование, культурный уровень данной конкретной зрительской аудитории. Некоторые фильмы могут быть не интересны для обсуждения самому ведущему, тогда нет смысла их рассматривать, разве что по настоятельным просьбам целевой группы помочь им разобраться с фильмом, который стал культовым в их среде.

Художественные фильмы

Непосредственно религиозная тематика

- У. Уильям «Бен Гур»
- Р. Жоффе «Миссия»
- И. Бергман «Девичий источник»
- И. Бергман «Причастие»
- И. Бергман «Сквозь темное стекло»
- Р. Брессон «Дневник сельского священника»
- Ф. Циннеман «История монахини»
- Г. Кинг «Песня Бернадетт»

Исторические фильмы

- М. Гибсон «Храброе сердце»
- Э. Тилл «Лютер»
- П. Тревис «Генрих VIII»
- С. Бондарчук «Ватерлоо»
- С. Спилберг «Амистад»
- Р. Дональдсон «13 дней»
- О. Стоун «JFK»
- Д. Баттиато «Кароль»
- Э. Ольми «Великий Медичи: рыцарь войны»
- Р. Эттенборо «Ганди»

Фильмы о войне

- Е. Карелов «Служили два товарища»
- В. Петерсон «Подводная лодка»
- А. Тарковский «Иваново детство»
- С. Ростоцкий «А зори здесь тихие»
- Л. Шепитько «Восхождение»
- С. Спилберг «Список Шиндлера»
- Р. Бенини «Жизнь прекрасна»
- Ф.Ф. Коппола «Апокалипсис сегодня»
- О. Стоун «Взвод»
- П. Антоньевич «Спаситель»
- Р. Танович «Ничья земля»
- К. Карион «Счастливого Рождества»

Психологические последствия войны

- М. Скорсезе «Таксист»

Экранизации

- Г. Козинцев «Гамлет», «Король Лир»
- М. Рэдфорд «Венецианский купец»
- А. Куросава «Ран» (переложение «Короля Лира»)
- А. Куросава «Трон в крови» (переложение «Макбет»)
- М. Швейцер «Маленькие трагедии» (Скупой рыцарь, Каменный гость)
- А. Зархи «Анна Каренина»
- С. Бондарчук «Война и мир» - 1,2,3,4;
- Л. Кулиджанов «Преступление и наказание»
- В. Бортко «Идиот» - сериал
- И. Пырьев «Братья Карамазовы»
- Н. Михалков «Несколько дней из жизни И. И. Обломова»
- Н. Михалков «Неоконченная пьеса для механического пианино»
- В. Басов «Дни Турбиных»
- В. Бортко «Собачье сердце»
- А. Алов, В. Наумов «Бег»
- С. Герасимов «Тихий Дон»
- М. Швейцер «Золотой теленок»
- Д. Кьюкор «Моя прекрасная леди»
- М. Форман «Пролетая над гнездом кукушки»
- Э. Казан «Трамвай желание»

Фильмы по теме наркомании и алкогольной зависимости

- Д. Аронофски «Реквием по мечте»
- С. Калверт «Дневники баскетболиста»
- С. Содеберг «Трафик»
- Б. Томас «28 дней»
- М. Манн «Свой человек»

Фильмы о преступном мире, противодействии ему

Ф.Ф. Коппола «Крестный отец» - I, II, III

С. Люмет «Серпико»

Р. Скотт «Гангстер»

Прочие фильмы

А. Куросава «Расемон»

А. Куросава «Семь самураев»

А. Куросава «Жить»

А. Куросава «Скрытая крепость»

И. Бергман «Земляничная поляна»

Л. Триер «Танцующая в темноте»

Р. Ховард «Игры разума»

Р. Земекис «Форест Гамп»

Б. Левинсон «Человек дождя»

С. Спилберг «Мюнхен»

Ф. Феллини «Дорога» «Ночи Кабирии»

Д. Камерон «Терминатор» - I, II

Р. Бентон «Крамер против Крамера»

А. Шенкман «Памятная прогулка»

Ф. Трюффо «400 ударов»

П. Уир «Общество мертвых поэтов»

П. Уир «Свидетель»

Т. Джордж «Отель Руанда»

Д. Шумахер «Таксофон»

М. Брест «Запах женщины»

Ф. Циннеман «Отныне и во веки веков»

К. Иствуд «Непрощенный»

К. Иствуд «Гран Торино»

В. Херцог «Агирре, гнев Божий»

В. Вендерс «Небо над Берлином»

В. Вендерс «Париж, Техас»

Л. Висконти «Семейный портрет в интерьере»

Л. Висконти «Рокко и его братья»

М. Карне «Дети райка»

М. МакГукиан «Мост короля Людовика Святого»

Д. Линч «Простая история»

С. Ли «25-й час»

О. Стоун «Уолл-Стрит»

Х. Баратье «Хористы»

М. Гибсон «Апокалипсис»

Р. Дональдсон «Баунти»

Л. Канте «Класс»

Ф.Ф. Коппола «Разговор (подслушивание)»
П. Лекон «Вдова с острова Сент-Пьер»
М. Макдонах «Залечь на дно в Брюгге»
А. Паркер «Миссисипи в огне»
И. Сабо «Мефистофель»
Й. Такита «Ушедшие»

Фильмы российских режиссеров

А. Тарковский «Андрей Рублев»
А. Аскольдов «Комиссар»
Н. Михалков «Утомленные солнцем»
Н. Михалков «Пять вечеров»
А. Прошкин «Холодное лето пятьдесят третьего»
А. Тарковский «Зеркало»
А. Тарковский «Жертвоприношение»
П. Чухрай «Вор» «Водитель для Веры»
В. Тодоровский «Страна глухих»
В. Тодоровский «Любовник»
А. Герман «Мой друг Иван Лапшин»
А. Митта «Затерянный в Сибири»
М. Калатозишвили «Дикое поле»
Л. Кулиджанов «Когда деревья были большими»

Кинокомедии

Ч. Чаплин: «Малыш», «Золотая лихорадка»,
«Огни большого города», «Новые времена»
Х. Рэмис «День сурка»
Д. Орр «Мистер Судьба»
С. Фрирз «Герой»
Э. Рязанов «Берегись автомобиля»
П. Маршалл «Большой»
У. Уайлер «Римские каникулы»

Фильм сказка

Р. Коэн «Сердце Дракона»
С. Спилберг «Инопланетянин Е. Т.»
А. Роу «Морозко»
Н. Кошеверова «Старая, старая сказка»
Л. Нечаев «Рыжий, честный, влюбленный»

Мультфильмы

У. Дисней: «Алиса в стране чудес», «Король Лев», «Пиноккио»

Российские: «12 месяцев», «Сказка о золотом петушке», «Алиса в Зазеркалье», «Карлик-Нос», «Сказка сказок», «Ежик в тумане», «Сказка о рыбаке и рыбке», «Аленький цветочек», «Маугли» - сериал.

В заключение статьи хотелось бы привести пример обсуждения фильма с молодежью на приходе. Конечно, это должен быть очень известный фильм, знакомый большинству зрителей. И вопросы, которые в процессе его обсуждения решались, должны быть интересны многим. Мне думается, что воспроизведение обсуждения фильма «День сурка» режиссера Харолда Рэмиса удовлетворяет данным пожеланиям. Уже который год мы записываем наши дискуссии на диктофон, оказавшиеся наиболее важными и удавшимися стараемся редактировать, убирая из них весь «мусор»: пустые реплики, шумы, паузы и т. д. Отредактированные записи оказались востребованными. Фонограмма обсуждения фильма «День сурка» позволила нам воспроизвести не только вопросы, которые обязательно фиксируются на бумаге, но и вариант ответа на них. Ответы воспроизводятся в сжатом, конспективном виде.

1. Реальны ли события, происходящие в фильме?

Фильм «День сурка» – сказка для взрослых. Хорошая сказка соответствует реальности на более глубоком уровне, на уровне недостижимом для бытового реализма. Этот фильм – очень хорошая, глубокая и добрая сказка.

2. Случайным ли является совпадение имен главного героя и сурка (Фил)?

Оглядываясь на свою тень, сурок Фил определяет, когда закончится зима. Фил Коллинз тоже обратил внимание на «тень», которую он отбрасывает в мир. Пройдет он дальше или нет, закончится ли для него «зима», зависит от того, как Фил к своей «тени» отнесется.

3. Этапы в мотивации поведения Фила? Каковы динамика поведения, порядок предпочтений и его последний выбор?

Поведение Фила выстраивается по следующей, внутренне достоверной и детально продуманной авторами фильма схеме:

- агрессия на ситуацию и на участвующих в ней
- ориентировка в ситуации, осознание ее
- при полной безнаказанности все позволено: блуд, деньги, криминал
- попытки «завладеть» Ритой (любовь со знаком «←»)
- кризис, попытки вырваться из ситуации (суициды)
- отказ от ориентации на себя (от эгоизма)
- нарастающая динамика самоотдачи (любовь со знаком «+»)

Все группируется в два этапа в соответствии с его установкой вначале на самоутверждение, затем на самоотдачу. В первом – Фил пыжится заставить окружающих исполнять любые его прихоти, во втором – сам начинает до самозабвения заботиться о других.

Жизнь, когда он ставит себя в центр мира, быстро приедается, поскольку действия по страстям не насыщают душу человека, да и бахвалиться, по большому счету, не перед кем, свидетели к утру ничего не помнят, его и их «вчера» не совпадают. Попытки завладеть любовью Риты не удаются. Фил отказывается принимать мир на таких условиях. Последний выбор эгоиста – самоубийство: мир устроен плохо, эта ситуация меня не устраивает, я из нее ухожу, я хлопаю дверь. Но выйти-то как раз и не удастся, утром он опять просыпается в своей постели. Тогда Фил пробует иной принцип для своей жизни: не самосохранение, а самопожертвование. И новый принцип ему нравится, жизнь наполняется смыслом. Главный герой фильма, наконец, понимает, что в конечном итоге с нами остается не то, что мы потребили, а только то, что мы отдали.

4. Почему Фил стал изменяться к лучшему?

Ничто не может заставить человека переменить образ бытия, это всегда его свободный выбор, даже Бог не может заставить. Но Фил любит Риту и, наконец, начинает понимать, какой человек ей нужен. Это помогает ему сделать судьбоносный выбор. Он избирает для себя принцип бытия созвучный Рите, настраивается по ней. Энергия его любви одна и та же, а принцип бытия избирается противоположный прежнему.

5. Как показана любовь в фильме?

Любовь показана многообразно. Сначала суррогат любви – «голый» секс (отношения Фила к Нэнси). Далее начальная взаимная симпатия главных героев. Ярко очерчена эгоистичная любовь Фила, его желание обладать Ритой. Такая любовь не хочет и не умеет считаться со свободой ближнего. Фил был настроен «купить» Риту своими дарованиями, ухаживанием, кажущимся совпадением их предпочтений, посредством этого заставить ее полюбить себя. Но любовь всегда свободный дар. Фил любил ее ради себя и пытался упразднить свободу Риты, на что та неизменно отвечала несогласием. После оставления героем мелочного эгоцентризма происходит преобразование его сердечного чувства, которое гармонично сочетает самоотдачу, жертвенность, умение хранить свободу свою и своей возлюбленной, открытость к ближним.

6. Как Рита «умудрилась» за один день влюбиться в Фила?

Рита испытывала симпатию к Филу со дня знакомства, он был ей интересен. А в последний день она увидела в нем человека удивительно благородной души, встретить которого мечтает любая женщина. За долгое время общения с Ритой (это она с ним общается лишь второй день, но не он), Фил всесторонне узнал ее и глубоко полюбил. Человек безошибочно чувствует, когда его любят (ничего не надо доказывать) и всегда испытывает огромное желание ответить взаимностью. Меняется качество внимания, которое он ей уделяет. Им сказано не много слов, но глубокое чувство умеет себя выразить. В зарождении любви важно не столько время общения, сколько степень прозрения ближнего, глубина встречи и узнавания. История свидетельствует, что в отдельных случаях любовь ко Христу просыпалась у мучеников в считанные мгновения, и человек был готов отдать за Христа жизнь. День – это иногда очень много.

7. Почему Фил борется за жизнь старика?

Здесь пример того, что называется паллиативной помощью. В нас еще живы стереотипы советского прошлого: если есть надежда на выздоровление больного, его «вытаскивают», а если нет – забирайте его, он безнадежен, нечего с ним и возиться. Но в каком-то смысле все мы безнадежны, и все умрем. Вопрос не в самой смерти, а как до нее пройти по жизни, как эту смерть встретить. Фил долго борется, чтобы старик не умер в этот день, но безуспешно. И все равно не оставляет старика, делает радостным последний день его жизни, продолжает быть с ним до конца. Большая разница – умирать под забором, забытым всеми, или умирать, когда над тобой склоняется любящее существо.

8. Как фильм ставит проблему свободы, проблему совести?

Чудо свободы состоит в том, что практически в одной и той же ситуации человек может поступать по-разному. В этом смысле в фильме не свободен никто: все герои, заново оказываясь в той же ситуации, поступают точно так же, как в предыдущий раз, и только иное поведение вступающего с ними в общение Фила меняет их поступки. Но для него это всегда не тот же день, а новый, потому что он хранит память обо всех предыдущих днях, он «взрослеет» с каждым новым повторением дня сурка. Свободен ли он в полном смысле, не понятно. Зрители верят, что Фил свободен. Но в любом случае, зрители переживают чудо свободы, опьяняются им, осознают, что они в своей жизни обладают огромным богатством: в том месте и с теми людьми, которые дарованы им Богом, сами строят свою судьбу.

Остается тайной, что происходит с совестью Фила Коллинза. Согласно сюжету, он совершил множество неблагоприятных деяний, совесть его должна страдать, поскольку он реально проживал каждый из этих грехов. С другой стороны, на следующий день пострадавших нет, ни для кого вчерашнего дня сурка не было. Если он обидел человека накануне, испытывает ли он угрызения совести и стыд, вновь встретившись с ним? Или с Филом происходит то же, что и с нами, когда мы внезапно просыпаемся, а нам снилось, что мы делали что-то крайне скверное, мы в ужасе думаем: что же я натворил, потом осознаем, что это пригрезилось и облегченно вздыхаем – совесть наша спокойна. Успокаивалась ли совесть Фила точно так же каждое утро?

9. Почему «круг» разомкнулся? Как правильно это событие истолковать?

Этот фильм – сказка. Вспомним сказку Аксакова «Аленький цветочек», «Щелкунчик» Гофмана, американский мультфильм «Красавица и чудовище». Главный герой, в прошлом ужасный эгоист, околдован, стал чудовищем, но чары прекратятся, когда прекрасная добрая девушка полюбит героя, это вернет ему прежний человеческий облик. Девушка полюбит чудовище, если увидит, что под уродливым обликом находится доброе сердце. Полюбив девушку, чудовище внутренне перерождается и достигает ответной любви. Колдовство теряет силу. Вот и в этом фильме «чары» закончились, когда главная героиня Рита полюбила Фила. И наступило утро следующего дня. Жизнь продолжается.

Приложение 5

Мужчина и Женщина (тезисы для беседы)

Мужчину следует понимать, женщину чувствовать.

Мужчина в первую очередь слушает, **что** говорят, потом **как**.

Женщина в первую очередь воспринимает, **как** говорят, потом **что**.

Приоритетный орган восприятия для мужчины глаза, потом уши.

У женщины информация, получаемая через слух, доминирует над информацией через зрение.

У мужчин визуально-пространственное мышление, у женщин вербальное.

Чертежи, рисунки точнее у мужчин, женщины легче находят общий язык.

Девочки раньше начинают говорить, лучше мужчин в письме и пунктуации, легче запоминают рассказанные им истории.

У женщин несравненно сильнее развита периферийная нервная система (обоняние, осязание, возможно вкус). Отсюда у женщин повышенная забота об одежде, которая делается из более нежных тканей (особенно нижнее белье), о запахах, которые она обоняет (здесь главная причина к пользованию духами, а не в желании прельстить мужчину), отчасти и к уюту (есть и другая причина).

Женщина может по запаху отличить своего ребенка, мужчина – нет.

У мужчины иерархически выстроенное восприятие, у женщин равномерное.

Мужчина всегда выделяет главное (автоматически), все остальное располагает вокруг по степени значимости.

Женщина видит сразу множество деталей, но затрудняется расставлять приоритеты, и они у нее неустойчивы (семь пятниц на неделе).

Социально мужчины организуются в иерархически выстроенные группы (например, армия), легче подчиняются и переносят жесткое руководство. Война более результат согласованности действия масс мужчин, чем их агрессивности.

Женщины более склонны к равноправию.

Выделяя главное, мужчина легче выстраивает стратегические планы, не отвлекается на пустяки: они более успешны в стратегических играх (например, шахматы: 98% серьезных шахматистов – мужчины). Где необходима стратегия и согласованность команды (футбол, хоккей) там доминирование мужчин еще нагляднее.

Концентрируясь на одном, мужчина не может делать несколько дел одновременно и с трудом переключается, по пустякам лучше его не отвлекать, он собьется, расстроится. Женщина может делать несколько дел одновременно, потому как домохозяйки (удается сразу готовить пищу, следить за ребенком, убираться, стирать и разговаривать по телефону) и секретарши женщины более успешны.

Зрение мужчины точно также неравномерно: в объекте выделяется небольшой ряд главных деталей, остальное почти выпадает из поля зрения, не оставляет впечатления (Рембрандт – характерный мужчина).

Женщина видит все сразу, все мелочи: и как он выглядит, и во что одет (с ног до головы), и все - все другое.

Желая поразить мужчину своим видом, женщина должна это учитывать: необходимо создать одно яркое целостное впечатление. Мелкие изъяны во внешности надо слегка заретушировать, (тогда мужчина их абсолютно не заметит) усилить позиции красивых частей лица и фигуры (не надо переживать из-за мелочей, мужчины видят иначе).

Верующих женщин больше, чем мужчин, но мужчины лучше выстраивают свою духовную жизнь. Причины, наверное, те же.

Осмыслить веру сложно, она не может конкурировать у мужчины с его главными мирскими интересами, легко игнорируется (яркий религиозный опыт редок, а слабый мужчины склонны не замечать).

У женщин мировоззрение более мозаично, здесь для всего есть место, и для религиозных переживаний тоже. Но духовная жизнь, по большей части, бестолковая.

Начав религиозную жизнь, мужчина начинает ее строить, пытается согласовать с духовным озарением всю свою жизнь. Духовная жизнь, как и сознание мужчины, выстраивается иерархично.

Риск более предпочитают мужчины, женщины более способны к заботе о других.

Эмоции ослепляют ум женщины, но делают жизнь насыщенной яркими переживаниями. Они же более ранимы. Менее стрессоустойчивы.

Мужчины «загрублены», потому легче могут выстраивать свое поведение в мире, который во зле лежит. Знают свое «направление» и идут по нему.

В пространстве мужчины ориентируются по направлениям и расстояниям, женщины по отдельным предметам. Мужчине, объясняя дорогу, надо говорить, в каком направлении и сколько идти, женщине указывать на предметы, передвигаясь между которыми от одного к другому они дойдут до цели.

Падшая женщина (блуд, вино, наркотики) почти неспособна выкарабкаться из порока, потому что не может пренебречь этой составляющей своей жизни. Мужчине, выбрав добродетель, легче в ней устоять, поплевав на свой грех.

Клятва женщины по закону Божию не имеет силы, пока она не скажет о ней мужчине, который ею руководит (отец, муж, духовник). Если тот подтвердит клятву, клятва вступает в силу, если скажет: «не говори глупостей», клятва отменяется. Клятву мужчины никто не может отменить.

Мужчина может строить свою жизнь независимо от женщин, достаточно одного Бога, а если веры нет, то хватит друга или самого себя. Может признать свою жизнь состоявшейся.

Женщина не строит свою жизнь без мужчины, ей необходимо состояться в глазах мужчины (муж, духовник, священник) – хотя это не абсолютное утверждение, и здесь Бога бывает достаточно. Но с Богом жизнь у женщины строится через посредство мужчины (установления церковные сообразны с природой).

КОНТАКТЫ



**Горячая линия помощи наркозависимым:
8 (800) 600 1693, 8 (968) 712 3030**

Координационный центр:

8 (499) 704 6169



ccfoda@mail.ru



www.ioannfond.ru

www.protivnarko.ru



ccfodacanal



IoannKronstadtskyFond



ioannkronstadtskyfond



ikronshtadtsky_fund



ioannkronstadtskyfond

