



Р. И. ПРИЩЕНКО



# ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАСТЬ НАРКОЗАВИСИМОСТИ



МЕТОДИКА РЕАБИЛИТАЦИОННОГО  
ПРОЦЕССА, ОСНОВАННОГО  
НА СВЯТООТЕЧЕСКОМ ОПЫТЕ  
БОРЬБЫ СО СТРАСТЯМИ

Москва  
2020

УДК 364.272:281.93  
ББК 60.99-86.372.24  
П 75



**Серия «Азбука милосердия»:  
методические и справочные пособия**

**Редакционная коллегия:**  
**епископ Орехово-Зуевский Пантелеимон,**  
председатель Отдела по церковной благотворительности  
и социальному служению  
**И. В. Карпова,** редактор серии

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

**Издано с использованием гранта  
Президента Российской Федерации,  
предоставленного Фондом президентских грантов**

**Р. И. Прищенко**

Преодолеть страсть наркозависимости. Методика реабилитационного процесса, основанного на святоотеческом опыте борьбы со страстями. – М.: Лепта Книга, 2020. – 264 с. – (Серия «Азбука милосердия»: метод. и справ. пособия).

ISBN 978-5-6044728-9-7

Знак информационной продукции 16+

Церковная реабилитация наркозависимых стала заметным явлением современной практики помощи. Но, к сожалению, она часто представляет собой механическое соединение светских методов реабилитации с попытками воцерковить зависимых людей. Автор книги не только формулирует методологическую основу православной реабилитации, основываясь на святоотеческом учении о страстях, но и показывает, каким образом теория превращается в практику: как организовано пространство церковной реабилитации и выстроены взаимоотношения в нем, как помочь зависимым людям прийти в себя, восстановить отношения с Богом, чтобы обрести смысл жизни и воплотить его в жизни повседневной.

Для сотрудников и руководителей православных реабилитационных центров.

ISBN 978-5-6044728-9-7

УДК 364.272:281.93

ББК 60.99-86.372.24

© Прищенко Р. И., текст, 2020  
© Отдел по церковной благотворительности и социальному служению  
Русской Православной Церкви, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие автора	5
Об авторе	11
Благодарности	12
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>15</b>
<b>ГЛАВА 1. НОВОЕ ПРОСТРАНСТВО</b>	<b>21</b>
Модель церковной реабилитации	26
Модель терапевтического сообщества	28
Итог	32
Некоторые предложения по организации эффективного реабилитационного пространства	33
<b>Приложения к главе 1</b>	<b>56</b>
<b>ГЛАВА 2. НОВОЕ ВИДЕНИЕ</b>	<b>89</b>
Сопrotивление освобождению	95
Формирование нового видения	107
<b>Приложения к главе 2</b>	<b>121</b>

<b>ГЛАВА 3. НОВОЕ ОТНОШЕНИЕ</b>	157
Новое отношение к страсти	160
Новое отношение к себе	164
<b>Приложения к главе 3</b>	168
<b>ГЛАВА 4. НОВОЕ НАМЕРЕНИЕ</b>	179
Необходимость духовной борьбы	183
Обращение ко Христу за помощью в борьбе	186
Правила борьбы	191
Формирование нового намерения	201
<b>Приложения к главе 4</b>	209
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b>	231
<b>Список литературы</b>	235
<b>Краткий путеводитель по книге и реабилитационному процессу</b>	240
<b>Глоссарий</b>	248
О Православном центре помощи зависимым людям и их близким «Воскресенье»	262

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Когда в Россию приехал отец Джозеф Мартин, католический священник, популяризатор известной программы «12 шагов», имевший к тому времени несколько десятков лет трезвости, к нему после встречи подошли за советом российские члены сообщества «Анонимных Алкоголиков». Они спросили: «Отец Мартин, что нам делать, чтобы оставаться трезвыми?» «Читайте своих (православных. – *Примеч. авт.*) святых отцов, – ответил он, – и учитесь у них».

Ну что же, читаем ли мы их? Знаем ли мы о глубине православного опыта исцеления от страстей? Применяем ли его для борьбы с зависимостью?

Время от времени, обучая специалистов по проблемам зависимости, слышу их искреннее удивление: «А разве Церковь может что-то предложить зависимому человеку?» Дальше может следовать популярный аргумент: мол, «когда у вас болит зуб, вы идете к стоматологу, а не в храм. И если у человека химическая зависимость, то при чем здесь Церковь?» Такие высказывания вызывают много смешанных эмоций и дают представление о неосведомленности коллег и о том, насколько велико

их предубеждение против церковного опыта. Особенно удивляют подобные вопросы от православных специалистов, ведь им доподлинно известно, что наркозависимость – это, в первую очередь, греховная страсть, ставшая болезнью.

Но если отбросить эмоции, то действительно, как ответить на вопрос: что именно может предложить Церковь?

Действующие сейчас церковные программы помощи зависимым людям активно используют светский опыт реабилитации и представляют собой сочетание разных подходов и методов. При этом у большинства программ нет единой методологической основы, которая бы опиралась на православное вероучение и определяла направление и средства помощи зависимому человеку. Профессиональные технологии социальной реабилитации в таких программах не дополняют, а подменяют святоотеческий опыт. Это приводит к излишней «технологичности», внутренней несогласованности и фрагментарности, а также содержательной и ценностной размытости системы реабилитации. В светской профессиональной среде такой подход воспринимается как некомпетентный, а в церковной – как довольно слабо связанный с церковной традицией и лишенный внутренней целостности.

Светские реабилитационные технологии действительно детально разработаны, их быстрее освоить, проще ввести в практику, поэтому зачастую в церковных реабилитационных программах происходит смысловой перекокс в сторону технологий. Многовековой же святоотеческий опыт пока не осмыслен и не систематизирован для прикладного применения в работе с зависимыми людьми, а значит, не может быть воспроизведен и растиражирован.

С этим связаны и трудности в оценке эффективности церковной системы реабилитации.

Поэтому столь важным и нужным мне показался поиск аутентичной основы для церковной программы помощи зависимым. Целостная концепция, базирующаяся на святоотеческом предании, во-первых, сделает церковную реабилитацию внутренне непротиворечивой, понятной и применимой в любом церковном реабилитационном центре. Во-вторых, она позволит исключить из процесса реабилитации применение сомнительных и неоднозначных практик и технологий. И в-третьих, ее можно будет использовать для подготовки специалистов в сфере церковной реабилитации зависимых.

Конечно, это не первая книга по церковной реабилитации: к 2020 году вышло уже несколько пособий, которые намечают основные принципы помощи зависимым людям или в общих чертах описывают церковные авторские программы. Чрезвычайно важны для понимания темы концептуальный документ «Об участии Русской Православной Церкви в реабилитации наркозависимых»<sup>1</sup>, книги «Методология социальной реабилитации в церковной общине»<sup>2</sup> с приложением «Рабочий журнал воспитанника»<sup>3</sup>, «Азбука помощи наркозависимым: православный взгляд»<sup>4</sup>,

---

<sup>1</sup> Об участии Русской Православной Церкви в реабилитации наркозависимых [23]. Здесь и далее в квадратных скобках указан номер источника в Списке литературы на с. 235.

<sup>2</sup> *Мефодий (Кондратьев), игумен, Прищенко Р. И., Рыдалевская Е. Е.* Методология социальной реабилитации в церковной общине [13].

<sup>3</sup> См. [8]. Печатную версию журнала (в последней редакции) можно получить в Координационном центре по противодействию наркомании ОЦБСС РПЦ МП.

<sup>4</sup> *Прищенко Р. И.* Азбука помощи наркозависимым: православный взгляд. Пособие для помогающих и желающих помогать [30].

«Духовно-психологическая и социально-педагогическая помощь лицам с наркологической зависимостью. Православный подход»<sup>5</sup>.

Новизна и ценность книги, которую вы держите в руках, в том, что она представляет собой прикладное пособие по организации реабилитационного процесса на основе святоотеческого опыта борьбы со страстями. При этом учтена специфика химической зависимости, использован апробированный мировой опыт, который не противоречит православному вероучению: модель терапевтического сообщества, разработки из области аддиктологии и психологии, методический инструментарий светских реабилитационных программ.

Акцент при этом сделан именно на раскрытии духовных механизмов формирования страсти наркозависимости и ресурсах для совладания с ней, которые предлагает Церковь.

Книга родилась на основе изучения святоотеческого аскетического наследия – оставленных православными святыми творений, в которых было выражено богословское, нравственно-этическое и аскетическое учение Церкви. Внимание автора было обращено преимущественно к наследию святых отцов Нового времени, прежде всего – к трудам святителя Феофана Затворника (1815–1894). Помимо этого, в книге использован мировой и личный практический опыт помощи зависимым людям, личные наблюдения и размышления автора.

---

<sup>5</sup> Бельков Сергей, прот. Духовно-психологическая и социально-педагогическая помощь лицам с наркологической зависимостью [4].



Адресована книга прежде всего сотрудникам церковных организаций, занимающихся помощью зависимым людям: священникам, социальным работникам, психологам, педагогам, добровольцам. Думаю, что она может быть интересна и самим воспитанникам (так я и мои коллеги называем тех, кто проходит реабилитацию), а также их близким. Возможно, определенную пользу смогут получить от знакомства с ней и светские специалисты.

Книга состоит из четырех глав, в каждой из которых описывается отдельная область реабилитационного процесса: «Новое пространство» (**Глава 1**), «Новое видение» (**Глава 2**), «Новое отношение» (**Глава 3**) и «Новое намерение» (**Глава 4**). Эти области представляют собой не последовательность этапов, а комплекс ресурсных воздействий.

В каждой главе, кроме описания проблемы, объяснения ее причин с точки зрения христианской антропологии и православной аскетики, есть практические задания для воспитанников: возможные темы бесед и семинаров; аналитические, дидактические и творческие задания. К каждому заданию есть аннотация и инструкция для выполнения. Задания помогают отработать и закрепить определенный навык, описанный в главе, а содержание главы помогает раскрыть смысл каждого задания в соответствии со святоотеческим взглядом на процесс освобождения. Задания в книге не выстроены в стандартный план и могут применяться выборочно, с учетом особенностей реабилитационного центра и воспитанников, встраиваясь в план индивидуальный. По моим ожиданиям, это позволит сотрудникам относиться к заданиям не как к самоцели, а как к ситуативным инструментам в контексте всей реабилитации.

В приложениях также есть и организационные документы: обзор этапов реабилитации, прав и обязанностей воспитанников, нормы и правила, алгоритмы проведения

мероприятий, памятки для сотрудников и воспитанников, образцы отчетов и заявлений и т.д. В конце книги представлена сводная таблица (**Таблица 23**, с. 240) с кратким путеводителем по всему реабилитационному процессу, а также Глоссарий и Список литературы.

Насколько автору удалось решить поставленную задачу? Учитывая, что тема аскетике безбрежна, исчерпывающе осветить в одной книге все грани проблемы не представляется возможным, но можно произвести начальную разметку темы в этом смысловом поле. Так что книга – пролог к дальнейшему серьезному исследованию святоотеческого наследия. Я надеюсь, что она принесет не только теоретическую пользу в осмыслении основ церковной реабилитации, но и практическую, делая церковную помощь зависимым людям более эффективной.

Если у вас в процессе чтения появятся идеи, которые помогут уточнить и улучшить представленную в книге концепцию, буду рад, если вы напишете об этом по адресу: [roman.prishchenko@gmail.com](mailto:roman.prishchenko@gmail.com)

Тех, кто захочет пройти стажировку по церковной реабилитации, приглашаем в наш Центр помощи зависимым людям «Воскресенье». Информацию о Центре вы можете найти в конце книги.

## ОБ АВТОРЕ

**Роман Иванович ПРИЩЕНКО** – православный психолог, консультант по проблеме зависимостей. Руководитель Центра помощи зависимым людям «Воскресенье», член правления Благотворительного фонда святого праведного Иоанна Кронштадтского, учрежденного Отделом по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви.

Помощью наркозависимым людям и их близким занимается с 2000 года. Имеет три высших образования: филологическое (Северо-Кавказский федеральный университет), богословское (Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет) и психологическое (Московский государственный гуманитарный университет им. М. А. Шолохова).

Работал в различных светских реабилитационных центрах и православных организациях, оказывающих помощь зависимым людям. Проходил обучение и стажировку в различных реабилитационных центрах в России и за рубежом (Германия, Польша).

В 2010–2011 годах участвовал в работе экспертной группы по подготовке и написанию документа «Об участии Русской Православной Церкви в реабилитации наркозависимых» в рамках Межсоборного присутствия. В 2010–2012 годах руководил направлением по противодействию наркомании в Синодальном отделе по церковной благотворительности и социальному служению.

Автор книги «Азбука помощи наркозависимым: православный взгляд» (2018). Соавтор книг «Методология социальной реабилитации наркозависимых в церковной общине» (2013), «В храм пришел наркозависимый. Как помочь?» (2013). Автор статей по проблемам наркозависимости.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Без дружбы, вдохновенного сотворчества и сотрудничества с отцом Евгением Лиценюком эта книга вряд ли появилась бы на свет.

Идеи, изложенные в книге, не нашли бы своего воплощения без энтузиазма и неустанных трудов клириков и мирян Калининградской епархии: отца Сергия Василевского, его команды и воспитанниц женского центра помощи «Вектор-Калининград»; Марии Борисовны Фильковой, ее команды и воспитанников мужского центра помощи «Жемчужное».

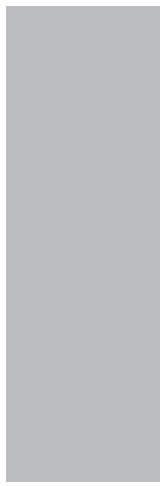
Методическая поддержка, практические советы и гостеприимство отца Сергия Белькова, отца Александра Семёнова и отца Андрея Лазарева помогли прояснить некоторые важные моменты в процессе реабилитации, которые могли бы остаться без внимания.

Бескорыстная поддержка благотворителей, сотрудников и добровольцев нашего Центра помощи зависимым людям «Воскресенье» – Рамзии Раисовны Хамзиной, Евгения Павлюка, Айдара Хамзина, Алексея Самсонова, Александра Беловалова, Василия Нечаева, Ильи Крылова, Татьяны Бредихиной – сделала возможной работу над этой книгой.

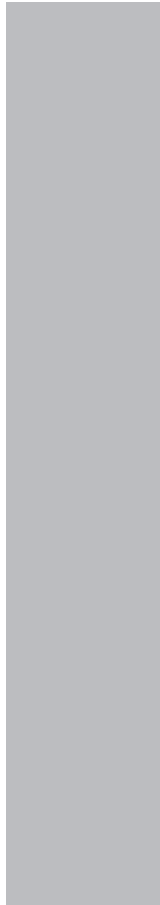
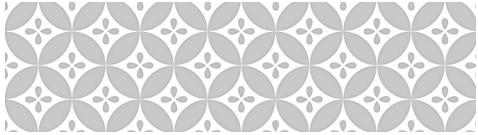
Особая благодарность за вдохновляющие встречи Татьяне Анатольевне Федоровой и Игорю Александровичу Голосенину.







# ВВЕДЕНИЕ







**Цель** написания этой книги – объяснить процесс преодоления зависимости как греховной страсти, опираясь на святоотеческое учение о страстях.

Вот несколько простых тезисов, которые лежат в основе всей книги.

Церковь свидетельствует, что употребление наркотика является грехом, направленным на разрушение собственной, созданной Богом природы (Быт. 1:27). Повторяясь, употребление наркотиков приводит к образованию греховной страсти – наркозависимости. Наркотики также пагубно воздействуют на тело и все телесные процессы, что приводит к необратимым болезненным изменениям – хронической болезни. Человек, самоопределяясь как личность, неуклонно приводит себя в состояние рабского пленения и смерти – сначала духовной, а затем и физической. Таким образом, наркозависимость – это грех, ставший болезнью, но от этого не переставший быть грехом.

Основание и главное обещание церковной реабилитации состоит в том, что каждому человеку дарована от Господа возможность победить любой грех. На любой стадии зависимости человек с помощью Божией может прекратить наркотизацию и обрести свободу от зависимости.

Освобождение от страсти наркозависимости начинается с покаянного обращения (возвращения) на путь спасения, ведущий к вечной жизни. На этом пути достижение психофизической трезвости и исцеление своей природы – духа, души и тела – не являются единственными и конечными задачами. Главная цель – восстановление связи с Богом.

Возвращение утраченной свободы и борьба за нее – это процесс духовного и телесного труда, совершаемого с усилием. Этот процесс в Церкви именуется аскезой, и он заповедан нам Самим Христом. Он осуществил этот путь в Самом Себе от начала и до конца и «передал его людям, передал как образ для подражания и, одновременно, как реальность для укоренения в Нем как Главе Церкви»<sup>6</sup>.

Процесс борьбы – аскеза – имеет три основных этапа. Все начинается с воздержания или самоограничения – отказа от греховных поступков, прежде всего, с отказа от употребления любых веществ, которые вызывают изменение сознания и подпитывают страсть. Затем фокус борьбы направляется на корень этих поступков – собственно страсть наркозависимости, которая стала сердечной расположенностью. Следующий этап борьбы, ведущий к победе, – возвращение добродетели трезвения, которая противоположна страсти наркозависимости. Эта добродетель рождается из воздержания и психофизической трезвости и возвращает человека к самообладанию.

Ресурсы, которыми обладает Церковь и которые воплощаются **в новом пространстве, новом видении, новом отношении, новом намерении**, позволяют подготовиться и положить начало процессу борьбы. Человек

---

<sup>6</sup> *Амеросий (Ермаков), архиеп., Лезеев М. В., священник.* Введение в аскетичку: учебник [2].

в этом процессе учится активно и неуклонно преодолевать страсть и возрастать в добродетели, получает благодатную помощь и осваивает аскетические упражнения, прежде всего молитву и пост, извлекая мудрые уроки из падений, если они случились. Осознанная аскеза меняет устройство души зависимого человека: от действия по страсти он переходит к сопротивлению ей, а затем и к ее искоренению.

Приведенные тезисы – не одна лишь теория. Они – реальность, живое свидетельство любви Бога к человеку, воплощенная в жизни мудрость христианских подвижников и святых.

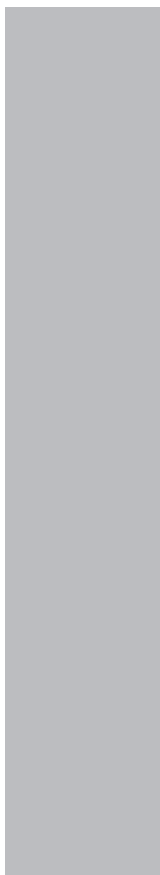
А теперь давайте поговорим обо всем этом более подробно.



**ГЛАВА 1**



**НОВОЕ  
ПРОСТРАНСТВО**





*«Кто, оставаясь в прежних порядках,  
хочет очиститься от страстей,  
тот напрасно льстит себя надеждою».*

*Святитель Феофан Затворник<sup>7</sup>*

*Бросить курить очень просто.  
Я делал это тысячи раз.*

*Марк Твен*

Изменения души человека тесно связаны с влиянием среды. Отношения между людьми порождают взаимное влияние, на его основе возникают ответные реакции и переживания, а также взаимное подражание. Окружающая среда имеет большое значение для формирования наших мыслей, чувств, стремлений. Известный педагог и богослов Н. Е. Пестов говорил, что основной закон духовного совершенства – «окружение себя обстановкой возвышающей, а не принижающей уровень души»<sup>8</sup>. Однако чтобы

---

<sup>7</sup> Феофан Затворник, свт. Страсти и борьба с ними [39]. С. 35.

<sup>8</sup> Пестов Н. Е. Современная практика православного благочестия [26]. С. 265.

этот закон работал, нужно не просто механически находиться в возвышающей душу человеческой среде, нужны определенные **отношения** с находящимися рядом людьми: взаимная симпатия, доверие, любовь.

Это важно понимать, если мы занимаемся помощью наркозависимым людям.

Когда человек пытается преодолеть зависимость, оставаясь в прежнем кругу общения, он остается незащищенным от воздействия многих соблазнов. Поэтому первое, что нужно сделать для обретения свободы от страсти, – покинуть привычную среду. При этом новая среда и место, пусть временного, пребывания обязательно должны отвечать условиям целительной среды, чтобы поддерживать человека в преодолении зависимости.

Назовем эту новую для зависимого человека целительную среду **новым пространством**.

В новом пространстве человеку предстоит вести борьбу со страстью наркозависимости. Эта борьба начинается с отказа от греховных поступков, а когда человек постепенно отвыкнет от них – продолжается уже на уровне изменения греховных мыслей и чувств. Поэтому, с одной стороны, пространство не должно позволять человеку удовлетворять его страсть, то есть должно лишать возможности достать наркотики, средства для их покупки и приготовления, совершать противоправные действия. С другой – оно должно способствовать личностному и духовному развитию, создавать условия для обращения к Богу и обретения контроля над разумом, волей и чувствами.

По мере накопления мирового опыта помощи людям с психическими и поведенческими расстройствами было



подтверждено, что особым образом организованное пространство помощи действительно способно оказывать исцеляющий эффект. В дальнейшем такое пространство получило название **терапевтической среды**. Позже этот опыт стали применять при создании реабилитационных центров и программ для наркозависимых людей.

Обязательные качества терапевтической среды:

- она должна быть духовно, психологически и социально поддерживающей;
- иметь единую духовно-нравственную основу и систему ценностей;
- прививать приверженность нормам здоровой жизни, фокусируясь не на болезни, а на восстановлении;
- правила и нормы, распорядок дня и недели должны быть четкими и продуманными, форматы мероприятий и этапы реабилитации – конкретными и понятными.

По мысли святителя Феофана Затворника, до начала борьбы со страстями нужно прежде всего «назначить новые порядки». Это поможет воспитаннику войти в резонанс с терапевтической средой и научиться использовать ее потенциал.

При соблюдении всех необходимых условий терапевтическая среда поможет страждущему:

- перестроить поведение, найти новые стимулы для отказа от греховных поступков, продиктованных страстью;
- планировать свой день так, чтобы не оставалось времени без должных занятий, способствующих умерщвлению греха и укреплению духа;
- взять под контроль свои чувства, особенно зрение, слух, речь – наиболее быстрые проводники греха из сердца во внешнюю среду и из внешней среды в сердце;

- придать всему окружающему новые смыслы, а место своего постоянного пребывания (то есть пространство комнаты и дома) наполнить предметами, полезными для души.

Если говорить о церковной помощи наркозависимым людям, то такой средой является Церковь – и как мистическое единство верующих, основанное Христом, и как конкретная церковная община, которая помогает попавшим в зависимость людям.

На практике модель православного терапевтического сообщества представляет собой соединение модели социальной реабилитации в церковной общине и модели терапевтического сообщества. Рассмотрим эти составляющие отдельно.

## МОДЕЛЬ ЦЕРКОВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Модель церковной реабилитации имеет свои особенности, которые задают вектор движения и общую атмосферу, определяют роль каждого участника процесса, обозна-



### **Терапевтическая среда помогает наркозависимому:**

- перестроить поведение;
- найти новые стимулы для отказа от греховных поступков;
- правильно планировать свой день;
- взять под контроль свои чувства, особенно зрение, слух, а также речь;
- найти новые смыслы, наполнить жизнь и жизненное пространство предметами, полезными для души.

чают главные средства изменений. Общая характеристика этих особенностей – их направленность к горнему. Можно сказать, что эти особенности помогают ответить на вопрос «зачем?» и создают **вертикаль** реабилитационного процесса, являясь его смысловым стержнем.

1. Главная особенность связана с главной целью жизни человека. Человек создан для вечной жизни с Богом, поэтому преодоление зависимости и восстановление социальных навыков – это лишь первый, хотя и важный шаг, но не главная цель жизни. Главной же целью является **обращение на путь спасения, ведущий к вечной жизни с Богом.**

2. Реабилитация человека как начало восстановления его целостности является, в первую очередь, результатом действия Божественной силы – **благодати.** Она подается человеку во всей полноте церковной жизни. Источником этой благодати является Бог, а сотрудники реабилитационного центра лишь помогают Ему. Как Целитель душевных и телесных недугов, именно Он Своей силой освобождает зависимого человека, если тот имеет желание измениться и совершает усилия.

3. Процесс реабилитации связан с **богослужебной церковной жизнью** и опирается на **церковный богослужебный календарь.** Специальные реабилитационные мероприятия важны, но на первом месте – церковный уклад, который пронизывает всю жизнь участников программы в период реабилитации. С этой особенностью связана деятельность, которой нет в светских центрах: молитва утром, вечером, перед трапезой, изучение Священного Писания, посещение богослужений в воскресные дни и церковные праздники, участие в церковных таинствах, соблюдение постов, паломнические поездки, знакомство с православной культурой и историей.

4. Еще одна особенность – в стремлении всех участников процесса строить **взаимоотношения в духе евангельской любви**, «агапе», чтобы исполнить заповедь Христа о любви к ближнему. Путь к таким взаимоотношениям лежит через преодоление эгоизма и проявление деятельной любви друг к другу: через внимание, заботу, моральную поддержку, соответствующие поступки. Бескорыстная человеческая любовь раскрывает в нас любовь Божественную. Каждый участник может приобщиться к этой любви и сделать свой собственный вклад в созидание таких взаимоотношений.

Таким образом, модель церковной реабилитации за счет погружения участника в среду сакральной и практической нравственно-аскетической деятельности учит его понимать волю Божию и исполнять ее, помогает обрести смысл жизни, приобщает к полноте бытия. Страждущий не только получает знания, навыки и новые нравственные ориентиры, но и воспитывается Божественной благодатью.

## МОДЕЛЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СООБЩЕСТВА

**Терапевтическое сообщество (ТС)** – это, в данном случае, специально конструируемая реабилитационная среда, учитывающая специфику работы с зависимыми. С помощью лаконично сформулированной философии, конкретных норм и правил<sup>9</sup> ТС формирует для участников

---

<sup>9</sup> Философию, нормы, правила см. в **Приложении** к этой главе (с. 63, 79).

реабилитации смысловое поле. Новые смыслы воспитанникам предлагается постепенно воплотить в жизнь, опираясь на следующие убеждения:

- ты можешь измениться;
- община может ускорить это изменение;
- ты должен принять на себя индивидуальную ответственность за изменение;
- ритм жизни и границы в общине способствуют такому изменению;
- поступай так, как если бы изменения уже начали происходить в тебе.

С точки зрения межличностных отношений, ТС можно уподобить большой семье. Терапевтическая команда в ТС представляет здоровую противоположность субкультуре наркозависимых и задает ориентиры на пути к выздоровлению, вовлекая в свою работу не только самих воспитанников, но и их окружение, близких, образуя единую систему взаимопомощи и поддержки.



**Какие убеждения, необходимые для выздоровления, формирует у воспитанников терапевтическое сообщество?**

- ты можешь измениться;
- община может ускорить это изменение;
- ты должен принять на себя ответственность за изменение;
- ритм жизни и правила общины способствуют нужному изменению;
- поступай так, как если бы изменения в тебе уже начались.

У каждого участника в ТС есть **статус**, определяющий степень его личной ответственности: исполнитель, ответственный, координатор. Каждый статус имеет свой динамический аспект – **роль**: кандидат, новичок, воспитанник/воспитанница, старший воспитанник/воспитанница, выпускник/выпускница.

Роль – это некий кредит, который нужно превратить в цель и достигнуть ее. Для реализации ролей есть конкретные инструменты: специальные задания (терапевтические мишени); функции, связанные с самоуправлением, самообеспечением и самоорганизацией (например, «начальник по садовым работам» или «хозяин дома»), и образцы поведения («действуй, как будто...» и «действуй как я»).

Статусы сотрудников также встраиваются в структуру семьи-общины, но, по существу, это уже административные статусы: добровольцы, стажеры, консультанты, старшие консультанты, профильные специалисты, руководитель.

Система руководства в ТС состоит в том, что все равны перед ценностями, нормами и санкциями, но это не отменяет иерархию отношений. Система руководства учитывает статус воспитанников и сотрудников и цель конкретного взаимодействия: поощрительную, понуждающую, экспертную или информационную.

Для контроля за динамикой курса исцеления – и за содержанием, направленностью, и за интенсивностью изменений – у ТС существует система обратных связей: **система групповых ожиданий** (СГО). Она применяется в случаях рассогласования между ожиданиями ТС относительно действий участника процесса и его реальным поведением. Для выражения СГО существует множество различных форм, имеющих последовательный характер, начиная с незначительного – например, с устного замечания, и заканчивая понижением статуса.

СГО, в свою очередь, опирается на **групповые нормы** и **групповые санкции**.

**Групповые нормы** ТС – это социальные нормы, зафиксированные в правилах реабилитационной программы. Эти нормы связаны с ценностями и философией ТС и являются обязательными для исполнения всеми членами ТС. Более подробно см. в подразделе «Некоторые предложения по организации эффективного реабилитационного пространства» (с. 33) и в **Приложении к главе 1** (с. 63).

В процессе выстраивания отношений с ТС у воспитанника может быть разная мера принятия или отвержения правил и норм ТС. Низкая степень принятия (если это не связано с нарушением основных правил или регулярным уклонением от сотрудничества с терапевтической командой) – это не причина для наказания или отвержения участника программы, а исходное условие для **интериоризации**. Интериоризация ценностей, то есть деятельное усвоение воспитанником правил и норм, в отличие от внешнего механического приспособления к ним, – это основа личностного роста воспитанника.

Для вовлечения или возврата воспитанника на путь соблюдения правил существует набор мер – **санкций**. Они делятся на поощрительные и запретительные. Важно пони-



#### Основные групповые нормы терапевтического сообщества:

- никаких наркотиков и алкоголя;
- никаких романтических и сексуальных отношений в реабилитационном центре;
- никакого насилия.

мать, что санкции нужны, чтобы обеспечить соблюдение норм, а не для того, чтобы компенсировать их нарушение. Санкции – это не наказание, а поддержка. При этом есть универсальные правила, неизменные в течение всего процесса реабилитации, а есть правила, которые определяются ролью воспитанника на конкретном отрезке реабилитации.

Таким образом, ТС как технология социальной реабилитации и интенсивный социально-психологический тренинг определяет горизонталь движения в процессе реабилитации и отвечает на вопрос «как?», способствуя росту личности участников реабилитации, выработке сложных социальных навыков (эмпатии, рефлексии, антиципации<sup>10</sup>, целеполагания и т.д.), и готовит к возвращению в естественную социальную среду.

## ИТОГ

В борьбе со страстью порядок таков: «Сначала эта борьба ведется с делами, а когда человек отвыкнет от дурных дел, брань начинается уже с дурными мыслями и чувствами»<sup>11</sup>. Правильная организация пространства позволяет контролировать и пресекать стимулы (движения страсти), которые могут подтолкнуть человека к совершению греховного поступка – употреблению. Поэтому новое пространство имеет важное значение для качественной ремиссии и даль-

---

<sup>10</sup> А н т и ц и п а ц и я (от лат. *anticipatio* – предвосхищение) – способность человека представить себе возможный результат действия до его осуществления, а также возможность его мышления представить способ решения проблемы до того, как она реально будет решена.

<sup>11</sup> *Феофан Затворник, свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 37.



нейшей жизни воспитанников. Нам нужно помнить, что главная цель этого пространства – быть духовной «прививкой»: помогать зарождению новых склонностей сердца через взаимное влияние и подражание.

Однако нужно сказать, что влияние среды может оказаться абсолютно бесполезным и привести лишь к внешнему копированию, если нет личной борьбы и подвига самого воспитанника, которые приводят к существенным и глубинным изменениям. Новая среда может лишь создать внешний стимул для изменений и содействовать исцелению от зависимости, но не освобождает от необходимости личных усилий.

Поэтому важно, чтобы у человека, страдающего от наркотической зависимости, за время пребывания в новом пространстве зародилось новое видение себя, новое отношение к страсти, новое намерение и появились новые эффективные средства борьбы.

Об этом поговорим в следующих главах.

## НЕКОТОРЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЭФФЕКТИВНОГО РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА

### **ТЕРРИТОРИЯ, ЗДАНИЕ И ИНТЕРЬЕР ЦЕНТРА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧАСТЬЮ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

Желательно, чтобы центр размещался в загородной зоне на самостоятельной территории (если это НКО, то есть некоммерческая организация) или располагался в виде отдельно стоящего здания (если это территория прихода

или монастыря). При этом здание должно иметь жилой, а не казенный или больничный вид.

Если центр располагается в городе, важно, по мере возможности, защитить здание и его территорию от неблагоприятных внешних факторов – например, городского шума. Если же вы выбираете место в удалении от магистральных улиц, подумайте о доступности проезда к реабилитационному центру, а также о близости к действующей церкви или монастырю (для НКО).

Территория центра, по возможности, должна быть озеленена. Желательно ориентироваться на естественный живописный ландшафт с удобными местами отдыха и освещением: беседками, скамейками, фонтанчиками, светильниками и т.д. Важно, особенно для программ длительной реабилитации, предусмотреть пространства для групповой физической активности и командных видов спорта.

Безусловно, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические нормы, правила пожарной безопасности для проживания, занятий и отдыха воспитанников. Помещения должны быть оснащены необходимым коммунально-бытовым оборудованием и техническими средствами, а также охраной.

Эстетика внутреннего пространства должна быть такой, чтобы при первом посещении у потенциального участника реабилитации возникало желание задержаться, а в идеале – остаться. Позаботьтесь о комфортности, безопасности, эргономичности, доступности, функциональности.

Об организации пространства реабилитационного центра можно почитать в пособиях «Методология социаль-

ной реабилитации в церковной общине» и «Азбука помощи наркозависимым: православный взгляд».

## **ПОМОГИТЕ НОВИЧКУ ВОЙТИ В НОВОЕ ДЛЯ НЕГО ПРОСТРАНСТВО И ПРОЦЕСС**

Это можно сделать 1) с помощью компетентно проведенной ориентации; 2) прикрепив новичка к «проводнику» и 3) с помощью простых заданий, которые заставят человека задуматься, как связаны его жизнь и проблемы с новым местом пребывания, а также помогут установить контакт с общиной и с самим собой. Памятка по проведению ориентации, памятка проводника и задания находятся в **Приложении к главе 1** (см. с. 56 и далее).

## **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ПРИНЦИП ДОБРОВОЛЬНОСТИ И ПАССИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОЯВЛЕНИЯМ СТРАСТИ В ПРОСТРАНСТВЕ РЕАБИЛИТАЦИИ – НЕ ОДНО И ТО ЖЕ**

При ограничении любых прав воспитанника важно помнить о законности таких мер. Напоминаем об этом потому, что в последние годы в некоторых центрах, именующих себя православными, случались нарушения закона.

Конституцией РФ предусмотрены два легитимных способа ограничить конституционные права человека:

- ограничение государством в порядке, предусмотренном в части 3 статьи 55 Конституции РФ;
- самоограничение как элемент самонормирования.

Соответственно, права и свободы человека могут быть ограничены федеральным законом только в той мере, в какой это необходимо для защиты основ конституционного строя, нравственности, здоровья, прав и законных интересов других лиц, обеспечения обороны страны и безопасности государства (статья 55, часть 3 Конституции РФ).

**Некоммерческая организация не вправе ограничивать конституционные права и свободы человека.**

Поэтому если для успешного прохождения программы социальной реабилитации необходимы некоторые дополнительные ограничения прав и свобод участников, то сделать это можно только в форме самоограничения участников, что должно быть зафиксировано в соответствующем договоре (соглашении). В договоре также должен быть предусмотрен порядок пересмотра условий соглашения. Если в реабилитационном центре человека удерживают вопреки его воле и условиям договора – это уголовно наказуемое деяние.

Но все же нужно понимать, что существуют допустимые инструменты понуждения воспитанников и работа с их сопротивлением, которые важно осваивать. Например, профилактика преждевременных уходов, терапевтические рычаги, конфронтация, интервенция, использование розысканий как важного компонента системы групповых ожиданий (об этом мы писали выше).

В общении с руководителями и сотрудниками некоторых православных центров доводилось сталкиваться с непониманием необходимости применения этих инструментов. Но такова природа и динамика страсти наркозависимости: на определенном этапе развития она становится характерной чертой человека и не встречает внутренних препятствий к совершению греха. В этом состоянии – состоянии пленения – человек, как правило, пренебрегает внешними сдерживающими нормами, и оградить от употребления его

могут только внешние обстоятельства: отсутствие объекта зависимости или средств к осуществлению греха. Таким образом, принцип добровольности не подразумевает пассивности со стороны сотрудников и произвола со стороны воспитанников, оставляя при этом за ними свободу выбора.

*Например, у нас в Центре помощи зависимым «Воскресенье» действует принцип «открытых дверей», но воспитаннику, который размышляет о возможности прервать реабилитацию, предлагается несколько вариантов поддержки, начиная от группы поддержки и заканчивая мотивационным отпуском.*

Подробнее об этом см. ниже.

## **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ДОСТАТОЧНОСТИ И КОМПЕТЕНТНОСТИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КОМАНДЫ**

Члены общины, участвующие в реабилитационном процессе, должны быть компетентны в понимании природы зависимости, знать процесс реабилитации наркозависимых людей, владеть информацией о существующей региональной системе их поддержки. В процессе реабилитации сотрудники центра должны вооружить участников программы всеми необходимыми знаниями о зависимости и о возможных путях ее преодоления.

Если вы привлекаете в команду профильных специалистов – наркологов, медиков, психологов, социальных работников, – помните, что их участие в реабилитационном процессе, организованном в православной общине, возможно при условии, что они являются воцерковленными

людьми или, как минимум, разделяют христианскую систему ценностей. Это необходимо, чтобы реабилитационный процесс был внутренне непротиворечивым и органично соединялся с жизнью церковной общины.

Если вы привлекаете в команду выпускников программы, чтобы их опыт освобождения от зависимости вдохновлял новичков, убедитесь, что выпускники имеют продолжительную и стойкую трезвость, являются не авторитарными, жесткими, а поддерживающими, обладают высоким уровнем внутреннего контроля и способностью создавать атмосферу взаимной заботы.

Штатного расписания для церковных центров помощи наркозависимым не существует, поэтому вопрос о количестве и квалификации штатных сотрудников должен решаться индивидуально в зависимости от возможностей, структуры центра и других факторов.

*Так, например, выглядит штатное расписание Центра социальной реабилитации и адаптации «Воскресенье», рассчитанного на одновременное пребывание пятидесяти воспитанников (см. **Таблицу I**).*

В штате под руководством одного из сотрудников могут работать добровольцы для выполнения неквалифицированной работы.

Существенным аспектом деятельности сотрудников, стажеров и добровольцев является развитие института наставничества, систематическое повышение знаний и улучшение навыков посредством специального обучения, которое включает в себя:

- переподготовку в профильных учебных заведениях;
- стажировки в передовых отечественных и зарубежных ресурсных центрах;

Таблица 1

Наименование должности	Количество ставок/ специалистов
<b>Штатные специалисты</b>	
Руководитель (по совмещению – клинический психолог)	1
Бухгалтер*	1
Программный директор (по совмещению – психолог-педагог)	1
Административный директор (по совмещению – консультант по проблемам зависимости)	1
Психолог-педагог (из расчета: одна ставка на 15 воспитанников)	2
Равный консультант по проблемам зависимости (из расчета: одна ставка на 15 воспитанников)	1
<b>Привлеченные специалисты</b>	
Врач психиатр-нарколог	1
Юрист*	1
Редактор сайта	1
Менеджер соцсетей	1

\* Бухгалтер и юрист в нашем Центре работают на добровольной основе, в ту или иную часть таблицы они отнесены в соответствии с занятостью в Центре. Что касается совмещения в одном лице разных функций, оно может быть разным, но, как правило, неизбежным, учитывая обычный дефицит бюджета реабилитационных центров.

- тематические конференции, учебные курсы, семинары и тренинги для добровольцев, стажеров, специалистов и родственников;
- обучение сотрудников непосредственно на рабочем месте;
- интервью и супервизии;
- профилактику эмоционального выгорания.

Дополнительно об этом можно почитать в пособиях «Методология социальной реабилитации в церковной общине» и «Азбука помощи наркозависимым: православный взгляд».

## **ОСВАИВАЙТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ, МОДЕЛИ И ТЕХНОЛОГИИ**

В «Методологии социальной реабилитации в церковной общине» помимо церковного подхода рассматриваются и другие эффективные реабилитационные программы: «12 шагов», Миннесотская модель и модель терапевтического сообщества.

В процессе творческого переосмысления известных программ и адаптации их к местным условиям появляются **авторские модели церковной реабилитации**, разнообразные по форме и содержанию.

**Модель** в контексте нашей темы – это реализованный авторский подход к решению проблемы зависимости на основе соединения мирового реабилитационного и церковного опыта. Такие модели действуют в Выборгской, Санкт-Петербургской, Кинешемской, Кемеровской, Екатеринбургской, Московской, Воронежской, Калининградской, Тверской и других епархиях. Нет модели, во всем



являющейся лучшей, каждая имеет свои сильные и слабые стороны, свои ограничения.

Знание об этих моделях (некоторые из них частично уже описаны) и погружение в процесс помощи наркозависимым позволит каждой церковной организации решить, какой подход ей целесообразнее реализовать, каким образом переосмыслить, обогатить и усовершенствовать собственный опыт.

Технологии как совокупность методов и приемов необходимы для содействия воспитанникам в достижении реабилитационных задач. К светским технологиям можно отнести мотивационное консультирование, кейс-менеджмент, групповую работу и индивидуальное консультирование, семейное консультирование, профилактику рецидива, проектирование, фандрайзинг и др.

К сожалению, в церковной реабилитационной среде существует проблема применения светских технологий. Это связано либо с отсутствием специальных знаний и навыков, либо с их неадекватным применением, либо с использованием деструктивных приемов, несовместимых с православным вероучением. Однако подлинно христианское служение ближнему не отменяет необходимости освоения и применения профессиональных и эффективных технологий социальной реабилитации. Познакомиться с некоторыми подходами и технологиями можно в пособиях, приведенных в Списке литературы (см. с. 235).

Отдельно нужно упомянуть те духовные упражнения, которые не применяются медициной и нерелигиозными реабилитационными центрами, но являются частью православной духовной традиции: участие в таинствах, церковная и келейная молитва, пост, изучение Писания

и духовной литературы, индивидуальное духовное руководство, дела милосердия и трудовые послушания.

Учитывая, что Церковь рассматривает наркозависимость прежде всего как греховную страсть, значение этих духовных упражнений нельзя недооценивать. К сожалению, из-за различных искажений в личной духовной жизни многие сотрудники либо неправильно передают воспитанникам смысл этих упражнений, либо обесценивают их влияние на личность и природу человека в процессе исцеления и восстановления отношений с Богом.

## **СТРУКТУРИРУЙТЕ ПРОЦЕСС ПОМОЩИ ПО ВРЕМЕНИ, СБАЛАНСИРУЙТЕ ПО ФОРМЕ И НАПОЛНИТЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ**

а) Создайте продуманную ритмичную основу реабилитационного процесса

Ритм жизни в центре – это движение к единству и создающему порядку. Зависимость – это хаос и равнодушие, а выздоровление – это ясность и ответственность.

Четкие этапы процесса и осознанная ответственность за действия в каждом из них, понятный распорядок – **основа, скелет реабилитационной программы**. Эта основа помогает каждому в общине понимать насущные задачи и знать, в какое время, в каком месте он обязан находиться и чем должен быть занят.

Следование общему ритму помогает выработать навыки пунктуальности, организованности, дисциплинированности, взаимопомощи и развивает чувство общинности

и единства. По окончании реабилитации все это нужно будет творчески реализовать, выстраивая собственную жизнь и взаимодействие с социумом. Задача участников программы – настроиться на этот ритм, привыкнуть к нему и научиться сознательно поддерживать его в жизни общины и собственной жизни.

В **распорядке дня** должно чередоваться время на умственную, эмоциональную, творческую и духовную активность, физический труд, с периодами активного отдыха и сна. Образец расписания дня (на примере программы АНО «Воскресенье») можно найти в **Приложении к главе 1** (с. 66).

**Этапы реабилитации**, а также их внутреннее наполнение – задачи, функции, задания, обязанности, поощрения и запреты, условия движения вперед/назад – это своеобразная социальная лестница реабилитационной программы. Перед завершением каждого этапа сообщество при содействии терапевтической команды оценивает эффективность работы воспитанника по соответствующим критериям.



#### **Алгоритм движения воспитанника по этапам реабилитации:**

- для перевода на следующий этап воспитанник подает заявку и готовит самоотчет о своей работе. Община обсуждает, голосует, переводит на следующий этап;
- если воспитанник не справился с задачами этапа, но не имел грубых нарушений, его перевод на следующий этап могут отложить на определенный срок;
- если воспитанник грубо нарушал правила, саботировал работу, возможен его перевод на этап назад на определенный срок.

Существует алгоритм движения участника программы по этапам:

- для перевода на следующий этап воспитаннику нужно заранее подать заявку (см. приложение на с. 70) и подготовить творческий самоотчет (см. с. 86) о работе на данном этапе. Самоотчет воспитанник зачитывает на собрании общины (иногда его называют «плановым»), после чего община оценивает качество и активность его труда на этом этапе и проводит голосование. Если воспитанник выполнил все поставленные задачи, его переводят на следующий этап и поздравляют с этим событием, обычно волнующим и радостным;

- если воспитанник не справился с текущими задачами, но при этом за ним не замечено грубых нарушений и саботажа, терапевтическая команда при активном участии общины может принять решение о задержке на текущем этапе для выполнения задач (срок назначается индивидуально);

- как крайняя мера санкционного воздействия, возможен перевод в обратном направлении – на этап назад, если участник программы пассивен или саботирует работу, ведет себя агрессивно или грубо нарушает правила, и при этом более мягкие санкции не дают эффекта. Вопрос о переводе на этап назад решается на общем собрании сотрудников и предлагается к рассмотрению сообществу на плановом собрании. Срок в таком случае также устанавливается индивидуально. Более подробно о содержании этапов реабилитации см. в **Приложении к главе 1** (с. 70).

#### **б) Определите прозрачную схему поощрений и взысканий**

Выше мы упоминали, что в случаях рассогласования между ожиданиями сообщества и реальным поведением участника реабилитации применяется набор **санкций**, в данном случае запретительных. Они способствуют вовлечению

или возврату воспитанника на путь соблюдения норм (правил). Можно выделить три основных вида запретительных санкций: 1) наложение дополнительных обязанностей; 2) выражение морального порицания; 3) лишение или ограничение определенных прав (привилегий).

Существуют различные формы санкций, имеющие последовательный характер и составляющие **шкалу вмешательства**. Их основная задача – обеспечить каждому участнику программы постоянную обратную связь в отношении его ненормативного поведения (как и в отношении позитивного). Обратная связь может варьироваться от сиюминутной оперативной (например, устное ситуативное замечание) – до продолжительной и радикальной (например, понижение в статусе или отчисление из центра).

**Ежедневная обратная связь** дается на базовом мероприятии дня – утреннем собрании (подробнее см. в **Приложении к главе 1**, с. 80). Она может быть безличной (если неизвестен субъект действия, а нарушение налицо) и персональной. Каждый участник реабилитации, являясь носителем нормы, следит за происходящим в сообществе, в том числе – за нарушениями правил. Перед утренним



### Какой может быть шкала вмешательства?

- ситуативное замечание;
- сообщения на доске информации;
- разговор о поступках в информационной группе;
- интервенция;
- пресечение либо перевод на предыдущий этап реабилитации;
- отчисление из центра или отпуск для поиска мотивации.

собранием те, кто заметили нарушения или, напротив, что-то требующее поощрения и благодарности, выносят информацию на специальную доску, а также сообщают о ней в соответствующем блоке утреннего собрания.

Обратная связь дается в виде помогающей информации, которая должна быть:

- конкретной (место, время, факт: я увидел, услышал, узнал);
- не оценивающей (без ярлыков, морализаторства и пристыживания);
- конструктивной (с предложением эффективных способов решения проблемы поведения, выработки положительных качеств и добродетелей);
- направляющей (с названием здоровых потребностей, для которых нужны эти качества).

Очень важно, чтобы воспитанник принимал эту информацию именно как поддержку. Тогда он сможет максимально полно использовать ее для духовного и личностного роста.

Ведущий утреннего собрания следит также за тем, чтобы обратная связь не превращалась в способ мести, «пинг-понг», и не была формальной. Важным является также



### **Какой должна быть обратная связь о поступках воспитанников?**

- конкретной (место, время, факт: я увидел, услышал, узнал);
- не оценивающей (без ярлыков и пристыживания);
- конструктивной (с предложением эффективных способов решения проблемы);
- направляющей (с названием здоровых потребностей, для которых может пригодиться использованное качество).

разрушение круговой поруки, когда участники в силу взаимных симпатий, страхов или заговоров утрачивают честное отношение к происходящему, демонстрируя тем самым возврат к «ветхому» поведению. Подробнее об этом читайте на с. 82.

Если поддерживающей информации недостаточно, чтобы воспитанник изменил поведение и укрепил приверженность соблюдению правил и норм сообщества, приводят в действие следующие уровни шкалы вмешательств.

**Информационная группа** собирается, если информация о негативном поведении повторяется. В группе принимает участие один сотрудник терапевтической команды и несколько участников программы (выборочно). На группе в дружеской обстановке участнику программы объясняют, почему его поведение неприемлемо, советуют способы изменения поведения.

**Группа интервенции (вмешательства)** проводится, если после информационной группы негативное поведение повторяется. В группе интервенции желательно участие как минимум двух сотрудников терапевтической команды, а также участников программы (выборочно). Ее особенность в том, что участники используют экспрессию в проявлении чувств, настроений, мыслей для выражения неприятия и неодобрения поведения воспитанника. В некоторых случаях участникам рекомендуется после интервенции не начинать общаться с воспитанником первым — нужно дождаться, чтобы он сделал это сам.

**Пресечение** применяют в случае неэффективности предыдущих мер воздействия. Оно проводится в составе: три сотрудника терапевтической команды и два участника программы (чем серьезнее уровень воздействия, тем больше требуется сотрудников).

Этот формат проходит по заранее оговоренному сценарию с распределением ролей и требует высокой компетентности участников. Эмоциональное напряжение при взаимодействии усиливается до крайних пределов и фокусируется на воспитаннике с целью нейтрализации его сопротивления. В группе одна из ролей должна быть нейтральной, чтобы воспитанник после интервенции мог опереться на этого человека. Иногда вместо пресечения используют перевод на этап назад.

В случае крайней необходимости, если силами терапевтической команды не удастся преодолеть сопротивление участника, может быть назначена **семейная сессия** – специальная структурированная встреча с участием всей его семьи. Если и после этого участник программы остается в позиции несотрудничества, приходится с ним расстаться.

Иногда используют еще один инструмент: двухнедельный **отпуск для поиска мотивации**. Воспитаннику дают возможность выйти из центра и столкнуться с реальным социумом, что иногда помогает изменить отношение к процессу реабилитации.

**в) Найдите баланс между церковными и светскими формами организации реабилитационного процесса**

В церковном реабилитационном центре нужно найти баланс между церковными (богослужбным кругом – суточным, недельным, годовым) и светскими формами участия воспитанников в исправлении собственной жизни.

*Например, в Центре помощи наркозависимым «Воскресенье» церковная сторона реабилитации дополняется молебном об умножении любви, акафистом Пресвятой Богородице перед иконой «Неупиваемая Чаша»,*



*тематическими беседами со священнослужителями и лекциями по антропологии и аскетике, работой с заданием «Заповедь недели», просмотрами фильмов об основах Православия, а также встречами с интересными людьми Церкви. Но часть методов реабилитации позаимствована из арсенала ТС.*

Из арсенала ТС используются три основные группы мероприятий: реабилитационно-образовательные, мероприятия по укреплению ТС и мероприятия, направленные на управление ТС и реабилитационным процессом. Формы могут меняться, дополнять друг друга в зависимости от ситуации. В общем виде они могут быть такими:

- утреннее собрание всего сообщества;
- самостоятельная работа с терапевтическими заданиями;
- индивидуальные консультации;
- встречи администрации (передача ответственностей с отчетами, организация деятельности и т.д.);
- ежедневная и еженедельная рефлексия;
- плановые собрания;
- экстренные собрания;
- различные виды групп (психокоррекционные, по заданиям, самопомощи, по профилактике рецидива, работы с эмоциями, специальные тематические, по оценке прогресса воспитанника, кинотерапии, санкционные и т.д.);
- трудовые послушания;
- образовательные занятия (лекции, мини-семинары и т.д.);
- семейные сессии и родительские дни;
- семинары профессиональной подготовки;
- кинопросмотры с рефлексивным обсуждением;
- групповые экскурсии и паломничества, сезонные выездные лагеря.

**Утреннее собрание** проходит каждый день, кроме выходных и праздничных дней. На собрании укрепляется сплоченность, дается поддерживающая обратная связь воспитанникам по положительному и отрицательному поведению за прошедший день, решаются текущие бытовые проблемы, планируется предстоящий день, формируется навык озвучивать свои потребности и обращаться за помощью к терапевтической команде и участникам программы реабилитации. Со структурой и алгоритмом проведения утреннего собрания можно ознакомиться в **Приложении к главе 1** (с. 80).

**Образовательные мероприятия** – это ориентации и беседы, тренинги и семинары, видеолекции и фильмы. На этих мероприятиях воспитанники получают важные знания о природе зависимости и выздоровления, вырабатывают навыки осознания себя и конструктивного общения с другими, знакомятся с православным вероучением и практикой духовной жизни, получают ответы на свои вопросы и недоумения.

**Групповые терапевтические мероприятия** включают в себя группы по индивидуальным заданиям, психокоррекционные группы, тематические, группы профилактики рецидива, рефлексии, кинообсуждения. Эти мероприятия помогают встретиться с проблемой зависимости и узнать личные причины ее формирования, прояснить сложные вопросы и решить личностные проблемы, научиться наблюдать за собственными мыслями, чувствами, поступками и изменить в них то, что мешает выздоровлению, приобрести знания о рецидиве и развить навыки для его предотвращения.

**Семейные мероприятия** – это семейные сессии, родительский день и группы для родственников. **Семейные сессии**, как уже писали выше, назначаются в случае тера-

певтической необходимости и являются структурированными интервенциями. **Родительский день** проводится один раз в месяц на территории центра и предназначен для неформального общения участников программы реабилитации с родственниками и друзьями. **Группы для родственников** проводятся за пределами центра и предназначены для участия только значимых близких. На этих группах родственники знакомятся с природой зависимости и созависимости, а также работают с личностными проблемами.

**Культурные мероприятия** – групповые экскурсии и паломничества. Они способствуют социальной адаптации, а также помогают расширить кругозор, повысить культурный уровень, развить религиозные чувства, вводят в пространство православной традиции и культуры.

Чтобы мотивировать воспитанников к активному участию в мероприятиях, нужно предварительно беседовать о содержании и смысле предстоящих мероприятий. Это поможет воспитанникам сориентироваться в содержании программы в целом и будет способствовать их адаптации к новым условиям.

Мероприятия проводятся священниками, врачами, психологами-педагогами, равными консультантами и участниками программы, находящимися на выпускном этапе.



#### **Семейные мероприятия для воспитанников и их близких:**

- семейные сессии в формате интервенций;
- родительский день (проводится раз в месяц);
- группы для родственников за пределами центра.

г) Распределите ответственность между участниками программы Самообеспечение, самообслуживание и самоорганизация – важные аспекты жизни реабилитационного центра. Организация быта в нем является обязанностью самих воспитанников, именно они выполняют все виды домашней работы (приготовление пищи, уборка, ремонт и др.) и поддерживают все направления деятельности, в том числе и терапевтическое.

*Так, в Центре социальной реабилитации и адаптации «Воскресенье» разные виды трудовой активности распределены в соответствии с «социальной лестницей» – системой иерархии в программе. Например, новички обычно являются **исполнителями** и выполняют несложную работу, воспитанники несут уже осознанную **ответственность** за выполняемую работу, а старшие воспитанники и выпускники **координируют** деятельность и организацию повседневной жизни Центра.*

Есть в Центре и вполне конкретные виды деятельности, которые также называются **должностями** или **функциями** (см. **Таблицу 2**).

## **ИЩИТЕ ПАРТНЕРОВ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПОМОЩИ**

Помощь наркозависимым людям является достаточно сложным и протяженным во времени процессом, решающим множество задач: информирование, вовлечение и удержание, душепопечение, консультативную и психологическую поддержку, формирование и укрепление

Таблица 2

Должность	Обязанности
Староста	Обеспечивает связь терапевтической команды с воспитанниками
<b>Хозяин дома</b> и его помощники: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ответственный за освещение;</li> <li>• цветовод;</li> <li>• дежурные по кухне;</li> <li>• ответственный за стиральную машину;</li> <li>• библиотекарь;</li> <li>• повар</li> </ul>	Следят за кухней и приготовлением пищи, порядком и чистотой в доме
<b>Начальник по работам</b> и его помощники: <ul style="list-style-type: none"> <li>• животновод;</li> <li>• садовод;</li> <li>• ответственный за инвентарь;</li> <li>• ответственный за транспорт</li> </ul>	Обеспечивают техническую сторону жизни в общине, следят за живностью и приусадебным хозяйством дома
Начальник охраны и его помощники	Отвечают за безопасность жителей центра
<b>Координатор спортивной и культурной жизни</b> и его помощники	Занимаются организацией спортивных, культурных мероприятий и паломнических поездок
Писарь	Фиксирует в журнале все, что происходит на утреннем собрании сообщества

мотивации, подготовку к реабилитации и последующую поддержку во время адаптации и ресоциализации. Для решения этих задач нужны соответствующие ресурсы. Не обязательно искать их только силами конкретной общины, можно использовать ресурсы епархии, митрополии, синодальных отделов, партнерских организаций, муниципальные, федеральные ресурсы и т.д.

Здесь имеются в виду не только материальные, но и реабилитационные ресурсы других организаций.

*Например, вам не обязательно силами одной вашей общины или организации создавать и выстраивать все части реабилитационной программы: дистанционный или очный консультативный пункт, православные группы поддержки, дневные подготовительно-мотивационные стационары, адаптационные квартиры или дома на полпути, ресурсные и координационные центры. Каждая община может делать то, что соответствует ее возможностям, а за другими возможностями обращаться к партнерским организациям внутри епархии, митрополии или федерального округа.*

## **БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ДРУГОГО ОПЫТА, КРИТИКИ, СУПЕРВИЗИИ, ЧТОБЫ РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ ПРОСТРАНСТВО НЕ ПРЕВРАТИЛОСЬ В СВОЮ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ**

В некоторых реабилитационных центрах, именующих себя православными, из-за непрофессионализма, отсутствия специальной подготовки, различных организационных перекосов наблюдаются порой серьезные искажения всего реабилитационного процесса и его содержания. И тогда на месте центров появляются секты, артели, колхозы, пансионаты, притоны, ООО и т.д. Где-то всерьез рассчитывают на действенность советов вроде: «Забудь, что ты когда-то употреблял, теперь у тебя новая жизнь», где-то происходит «натаскивание» воспитанников на мо-

нашество и священство, возникает нездоровая сосредоточенность на внешнем благочестии при полном игнорировании работы над внутренними изменениями, отчего рождается ложное смирение и процветает нравственная необязательность.

Избежать этих перекосов помогает открытость, учет опыта успешных церковных организаций, супервизия, повышение квалификации.

Подробнее об ошибках в организации пространства и процесса взаимодействия можно почитать в пособиях «Методология социальной реабилитации в церковной общине» и «Азбука помощи наркозависимым: православный взгляд».

## ПРИЛОЖЕНИЯ К ГЛАВЕ I

### I. ПАМЯТКА ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОРИЕНТАЦИИ

Ориентация поможет познакомить новичка с концепцией и целями программы реабилитации, с правилами и нормами, которым он должен следовать, с его обязанностями и правами, с расписанием дня и мероприятиями, в которых предстоит участвовать. Она поможет новичку как можно безболезненнее адаптироваться в незнакомых для него условиях, а сотруднику общины – наладить с ним первичный терапевтический контакт. Содержание ориентации может быть примерно следующим.

1. Представиться, познакомиться, договориться о форме обращения, спросить о проблеме, которая привела в центр. Важна обстановка для проведения ориентации: рабочая, но без официоза; доверительная, но без интимности.

2. Кратко познакомить новичка с философией программы и ее целями: наркозависимость – это страсть и болезнь одновременно, она поражает всего человека: тело, душу, дух. Значит, реабилитация должна затрагивать все эти сферы. Воздержание – только первый шаг в выздоровлении, а не конечная цель. Человек в одиночку не в состоянии справиться с этой ситуацией. Наша цель – помочь тебе понять проблему, научиться обращаться за помощью к Богу и людям, чтобы преодолеть проблему, освоить необходимые для этого инструменты.

3. Кратко ознакомить новичка с правилами центра:

- нельзя проявлять агрессию;
- соблюдать границы в перемещении (не заходить в комнаты других реабилитантов, не покидать здание центра без сопровождения и т.д.);



- обращаться к тем или иным сотрудникам при возникновении сомнений, протеста, плохого самочувствия и т.д.;
  - участвовать во всех мероприятиях (освобождение — только с разрешения руководителя).
4. Познакомить с распорядком дня: показать, где оно вывешено; рассказать об основных мероприятиях и особенностях подготовки к ним.
  5. Познакомить с содержимым папки воспитанника, которую необходимо брать с собой на все мероприятия.
  6. Рассказать об ответственности участника программы и мотивировать к сотрудничеству: «Ответственность за решение проблемы лежит на тебе. Сотрудники окажут всю необходимую помощь, но тебе нужно научиться обращаться за ней и принимать ее. Мы принимаем тебя в общину, но не принимаем твою наркозависимость. Помощь не всегда будет нравиться тебе, запасись терпением, честностью и готовностью меняться. Готов ли ты что-либо предпринять, чтобы получить свободу?»
  7. Выдать необходимое задание, если это предусмотрено программой, обозначить ответственность за выполнение всех заданий индивидуального плана. «Если что-то непонятно, обращай ко мне или другим сотрудникам».
  8. Завершение ориентации: «Что ты понял, а что было непонятно? какие есть вопросы?» Выразить надежду, что новичок воспользуется шансом, который у него появился.
  9. Познакомить с проводником (назначается для постоянного попечения о новичке до момента вступления в программу). Проводник совместно с новичком совершает экскурсию по центру.

## **2. ВОЗМОЖНЫЕ ТЕМЫ БЕСЕД, ЛЕКЦИЙ, СЕМИНАРОВ**

### **Раздел «Церковь»**

1. Понятие о Церкви и ее предназначении.
2. Свойства Церкви.
3. Спасение в Церкви.
4. Церковные таинства как средства духовного возрождения человека.
5. Семья – малая Церковь.
6. Как устроен храм.
7. Правила поведения в храме.
8. Правила подготовки к таинствам Исповеди и Причастия.

### **Раздел «Терапевтическое сообщество»**

1. Ценности и философия ТС.
2. Нормы и правила ТС.
3. Социальная лестница ТС (иерархия): этапы, права и обязанности.
4. Распределение ответственности в ТС: функции и их содержание.
5. Основные терапевтические мероприятия программы и стандартный план реабилитации.
6. Распорядок жизни в центре.
7. О заговоре молчания.
8. Утреннее собрание: цели и структура.
9. Утреннее собрание: потребности и личные качества.

### 3. «ПОЧЕМУ Я ЗДЕСЬ?» ЗАДАНИЕ ДЛЯ НОВИЧКА

**Цель задания:** помочь тебе осознать, как связана твоя жизнь и твои проблемы с новым местом пребывания.

**Инструкция:** прочитай короткие комментарии к вопросам, а затем ответь на три вопроса задания письменно.

**Срок выполнения** – одна неделя.

Почти у каждого человека, который приходит в центр, есть ситуация, которая стала поводом искать помощи: кризис дома, на работе, проблемы с законом, здоровьем, финансами. Если ты сейчас здесь, то, возможно, и у тебя есть такая ситуация. Спроси себя: почему я здесь **сегодня**? Почему не в прошлом году или не в следующем?

Люди, пришедшие до тебя, отвечали на этот вопрос по-разному: «Мое употребление начало выходить из-под контроля из-за всего того, что давит на меня», «Я думал, что могу управлять употреблением алкоголя и/или наркотиков, но получилось, что они управляют мной», «Я не знаю, зачем я здесь...», «Сейчас в моей жизни события так запутаны, что мне нужны срочные изменения. Мне нужен перерыв», «Я не мог сам остановиться», «Мой руководитель думает, что я принимаю алкоголь и/или наркотики на работе. Если бы я не пошел сюда, я остался бы без работы», «Моя семья заставила меня прийти. Они думают, что мне надо перестать употреблять, но мне не следует быть здесь. Это какая-то ошибка» и т.д.

Представь, что ты разговариваешь со своим лучшим другом. И он спрашивает тебя: «Зачем ты пришел сюда?» Напиши свой ответ. Постарайся ответить как можно точнее.

*Я здесь, потому что...*

*Я пришел сюда именно сейчас, потому что...*

*Я начинаю эту программу, потому что...*

#### 4. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НОВИЧКА

**Цель задания:** помочь тебе установить контакт с общиной, рассказать о себе и ответить на вопросы о своей жизни.

**Инструкция:** напиши ответы на предложенные вопросы. Затем на группе расскажи о себе, опираясь на собственные ответы. Возможно, участники программы зададут тебе уточняющие вопросы – будь готов ответить на них.

**Срок выполнения** – два дня.

Меня зовут... (*имярек*) и у меня есть проблемы с алкоголем и/или наркотиками.

Мне... (*сколько*) лет. Родился... (*где*), в семье... (*какой? кто отец, мать, братья, сестры*).

Попробовал я:

- первый раз (*что, когда, при каких обстоятельствах*);
- начал употреблять систематически (*что, когда, при каких обстоятельствах*).

Наиболее употребляемый мною:

- наркотик;
- алкогольный напиток.

Мои потери в жизни из-за употребления:

- физические;
- психические;
- социальные;
- нравственные.

Я пытался справиться с проблемой:

- сам (*каким образом*);
  - с помощью специалистов
- и т.п.

Сейчас живу... (где, с кем, в каких условиях);

Я работал/учился:

- по специальности (какой);
- по профессии (какой).

Сейчас я:

- работаю (где, кем);
- учусь (где, чему).

Мои любимые увлечения, хобби... (какие). По характеру я... (какой).

Мое отношение к Церкви, православной вере... (какое):

- крещен ли;
- есть ли опыт молитвы, посещал ли храм;
- верующая ли семья.

Что я надеюсь получить здесь?

*Я готов принять философию, нормы и правила Программы и уклад жизни этого центра. Прошу мне в этом помочь.*

## 5. ПАМЯТКА ПРОВОДНИКА

Срок выполнения функции – время пребывания подопечного на этапе «кандидат». На функцию можно подать заявку начиная со статуса «воспитанник». Проводник несет полную ответственность за своего подопечного.

### **Обязанности проводника по отношению к подопечному:**

- 1) оказывать моральную поддержку;
- 2) способствовать преодолению его начальных проблем;
- 3) ориентировать в программе, проверяя понимание им смысла правил и норм сообщества, расписания занятий, их содержания и целей;
- 4) укреплять мотивацию примером личного поведения;
- 5) наблюдать за его психофизическим состоянием и сообщать о нем терапевтической команде;
- 6) сопровождать на занятия и послушания до момента вступления в программу;
- 7) отчитываться перед терапевтической командой о выполнении своих обязанностей и возникающих трудностях подопечного до начала утреннего собрания.

## **6. ПРАВИЛА И НОРМЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СООБЩЕСТВА (НА ПРИМЕРЕ АНО «ВОСКРЕСЕНЬЕ»)**

### **Правила терапевтического сообщества**

1. **Абсолютное воздержание** от наркотиков и алкоголя.
2. **Запрет** на физическую и вербальную агрессию.
3. **Запрет** на романтические и сексуальные отношения в Центре.

**Нарушения пунктов 1–3 являются основанием для отчисления из программы.**

4. Участнику программы реабилитации (далее – участнику) запрещено самовольно покидать границы сообщества: дом, в котором проживает, и территорию, прилегающую к дому.
5. Участнику запрещено отделяться от группы во время выхода за границы сообщества.
6. Участник обязан выявлять и делать общеизвестными для терапевтического сообщества нарушения пунктов правил 1–5 (не участвовать в «заговоре молчания»).
7. Участник обязан соблюдать распорядок дня, принятый в сообществе.
8. Участник обязан активно участвовать в каждом занятии, предусмотренном программой реабилитации.
9. Участник обязан без дискуссий выполнять распоряжения терапевтического персонала, а также должностных лиц, выбранных на собрании сообщества.
10. Участнику запрещено хранить при себе документы, деньги и ценные вещи.

11. Участнику запрещено без разрешения терапевтического персонала и согласия сообщества пользоваться средствами коммуникации.
12. Участник обязуется не разговаривать с членами сообщества на темы, связанные с употреблением наркотиков и алкоголя, криминалом (за исключением специальных занятий), а также избегать вульгарных, матерных и жаргонных выражений и упоминаний о людях, злоупотребляющих наркотиками и алкоголем.
13. Запрещаются разговоры на любые сексуальные темы и темы, имеющие оскорбительный и унижительный характер по отношению к любому человеку (объекту).
14. Запрещаются шутки/ирония о половых органах и физиологических отправлениях.
15. Запрещено играть в азартные игры.

**Нарушения пунктов 13, 14 могут стать основанием для понижения участника программы в статусе**

### **Нормы терапевтического сообщества**

1. Участник программы реабилитации (далее – участник) обязан добросовестно относиться к выполнению полученных заданий и приходить на занятия пунктуально и подготовленным.
2. Участнику запрещено обсуждать терапевтические занятия, а также нарушать конфиденциальность сведений, услышанных от других участников в ходе занятий.
3. Участнику запрещено сплетничать и разговаривать о третьих лицах (обсуждать поведение членов терапевтической команды и других членов ТС) в их отсутствии.



4. Участникам запрещено смотреть телевизионные программы без предварительного согласования с терапевтической командой.
5. Участникам запрещено использовать любые привезенные медиа- и фотоматериалы (диски, журналы, газеты и книги) без согласования с терапевтической командой.
6. Участник обязан соблюдать нормы питания чая и кофе:
  - запрещено пить крепкий чай (не более одного пакетика на чашку 200 мл);
  - кофе разрешено пить до 14:30 не более двух раз в день с интервалом не менее 1,5 часа и не крепче, чем одна чайная ложка на 200 мл воды.
7. Участник обязан соблюдать правила личной гигиены: ежедневно принимать душ и чистить зубы не менее двух раз в день.
8. Запрещено обмениваться контактами до планового окончания программы реабилитации.
9. Участник обязан соблюдать правила пользования средствами связи с учетом обязанностей и привилегий своего этапа.

## **7. РАСПОРЯДОК ЖИЗНИ В ЦЕНТРЕ (НА ПРИМЕРЕ АНО «ВОСКРЕСЕНЬЕ»)**

<b>Время</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>
7:15	Подъем	Подъем	Подъем
7:35	Молитва	Молитва	Молитва
7:50	Зарядка	Зарядка	Зарядка
8:25	Завтрак	Завтрак	Завтрак
8:45	Уборка дома	Уборка дома	Уборка дома
9:10	Сдача ответственности	Сдача ответственности	Сдача ответственности
9:30	Утреннее собрание	Утреннее собрание	Утреннее собрание
11:00	Лекция/ тренинг	Кинообсуждение/ группа профилактики срыва	Лекция/ тренинг
13:20	Обед	Обед	Обед
13:40	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:50	Планерка	Планерка	Планерка
15:00	Послушания	Послушания	Послушания
17:00	Свободное время	Свободное время	Свободное время

Таблица 3

Четверг	Пятница	Суббота		Воскресенье	
Подъем	Подъем	8:45	Подъем	7:00	Подъем
Молитва	Молитва	9:00	Молитва	7:20	Молитва
Зарядка	Зарядка	9:15	Зарядка	7:50	Выезд в храм
Завтрак	Завтрак	9:45	Завтрак	8:00	Божественная литургия
Уборка дома	Уборка дома	10:20	Планерка		
Сдача ответственности	Сдача ответственности	10:30	Парково-хозяйственные работы		
Утреннее собрание	Утреннее собрание				
Заповедь недели	Лекция/тренинг	12:00	Свободное время		
		12:30	Итоги недели	*	Завтрак
Обед	Обед				*
Свободное время	Свободное время	13:30	Документальный фильм	14:00	Спортчас
Катехизация/молебен/документальный фильм/святой источник	Планерка			14:30	Музыкальный семинар
	Послушания	15:30	Свободное время/фильм (1 раз в 2 недели)		
					Обед
Свободное время	Свободное время	15:50	Выезд в храм/планерка		

## Преодолеть страсть наркозависимости

<b>Время</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>
17:30	Час старосты. Самоподготовка по заданиям	Терапевтическая группа	Плановое собрание
19:00	Свободное время/ подготовка ответственности	Свободное время/ подготовка ответственности	Свободное время/ подготовка ответственности
20:00	Ужин	Ужин	Ужин
20:30	Техническое собрание/ свободное время	Техническое собрание/ свободное время	Техническое собрание/ свободное время
21:15	Итоги дня	Итоги дня	Итоги дня
*	Молитва	Молитва	Молитва
23:00	Отбой	Отбой	Отбой

Четверг	Пятница	Суббота		Воскресенье	
Терапевтическая группа	Терапевтическая группа	16:00	Всенощное бдение/ послушания	17:30	Семинар по интересам
Свободное время/ подготовка ответственности	Свободное время/ подготовка ответственности	19:00	Свободное время	18:30	Свободное время/ подготовка ответственности
				19:00	Ужин
Ужин	Ужин	20:00	Ужин	19:30	Техническое собрание/ свободное время
Техническое собрание/ свободное время	Техническое собрание/ свободное время	20:30	Итоги дня	20:00	Молитва
Итоги дня	Итоги дня	*	Молитва	20:30	Свободное время/ фильм
Молитва	Молитва	*	Свободное время/ фильм		
Отбой	Отбой	23:00	Отбой	23:00	Отбой

\* Сразу после предыдущего пункта, который может иметь разную продолжительность.

## 8. ЭТАПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ (НА ПРИМЕРЕ АНО «ВОСКРЕСЕНЬЕ»)

Таблица 4

Этап	Статус, длительность	Уровень ответственности	Условия приема/перевода на следующий/предыдущий этап
Нулевой: мотивационный	Кандидат. От семи дней – до одного месяца	Исполнитель	<p>Для перевода на следующий этап необходимо согласие терапевтической команды при условии:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• отсутствия противопоказаний для работы в программе реабилитации;</li><li>• личного желания участвовать в жизни сообщества и пройти программу реабилитации;</li><li>• проработки всех назначенных заданий;</li><li>• удовлетворительного (как минимум) психофизического состояния (отсутствия острого абстинентного синдрома);</li><li>• активной позиции и инициативы.</li></ul> <p><b>Причины для отчисления из Центра:</b> систематическое нарушение базовых правил и норм центра и отсутствие желания сотрудничать с терапевтической командой</p>

Этап	Статус, длительность	Уровень ответственности	Условия приема/перевода на следующий/предыдущий этап
Первый: введение	Новичок. Не менее трех месяцев	Исполнитель	<p>Для перевода на следующий этап необходимо согласие сообщества (большинство голосов) при условии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• успешной адаптации к нормам и правилам Центра;</li> <li>• отсутствия на момент перевода грубых нарушений правил Центра;</li> <li>• успешного выполнения трех или более функций;</li> <li>• хорошей проработки всех заданий этапа;</li> <li>• наличия индивидуального плана развития на следующем этапе;</li> <li>• намерения интегрироваться в терапевтическое сообщество и внутреннего согласия с основными принципами жизни в Центре.</li> </ul> <p>Причины возврата на предыдущий этап: см. нормы и правила ТС</p>

Этап	Статус, длительность	Уровень ответственности	Условия приема/перевода на следующий/предыдущий этап
<p><b>Второй:</b> этап проживания</p>	<p>2а. <b>Воспитанник.</b> Не менее трех месяцев</p>	<p>Исполнитель, ответственный</p>	<p><b>Для перевода на следующий этап</b> необходимо согласие сообщества (большинство голосов) при условии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• интегрированности в жизнь ТС и устойчивого навыка соблюдения правил общежития;</li> <li>• отсутствия на момент перевода грубых нарушений правил Центра;</li> <li>• хорошей проработки всех заданий этапа;</li> <li>• наличия постоянной серьезной ответственности за какой-либо участок жизни в Центре.</li> </ul> <p><b>Причины возврата на предыдущий этап:</b> см. нормы и правила ТС. Помимо этого:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отсутствие работы на мероприятиях и над индивидуальным планом;</li> <li>• грубость в отношении членов ТС, нежелание работать над своим эмоциональным состоянием</li> </ul>
	<p>2б. <b>Старший воспитанник.</b> Не менее трех месяцев</p>	<p>Ответственный, координатор</p>	<p><b>Для перевода на следующий этап</b> необходимо согласие сообщества (большинство голосов) при условии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устойчивого навыка жизни в единстве и желания созидать общинную жизнь в Центре;</li> <li>• отсутствия на момент перевода грубых нарушений правил Центра;</li> <li>• хорошей проработки всех заданий этапа;</li> <li>• успешного опыта выполнения функции старосты;</li> <li>• наличия плана восстановления отношений с семьей;</li> <li>• наличия опыта серьезной инициативы, важной для жизни Центра и его связей с дружественными организациями.</li> </ul> <p><b>Причины возврата на предыдущий этап:</b> см. нормы и правила ТС</p>



Этап	Статус, длительность	Уровень ответственности	Условия приема/перевода на следующий/предыдущий этап
<p>Третий: подготовка к выпуску</p>	<p><b>Выпускник.</b> Не менее двух месяцев</p>	<p>Координатор</p>	<p>Условия для получения диплома выпускника и завершения программы или перевода в статус «доброволец»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• успешное выполнение основных терапевтических задач программы реабилитации и проработка ключевых дефицитов;</li> <li>• участие в управлении Центром и успешный опыт координации какой-либо сферы жизни в Центре;</li> <li>• успешный опыт работы в качестве помощника/соведущего в одном из терапевтических направлений программы (работа с родственниками, мотивационная работа и т.п.);</li> <li>• хорошая проработка индивидуального плана выздоровления (формулировка своих проблем и действий по их решению), опыт его корректировки в соответствии с меняющимися обстоятельствами и его успешная защита</li> </ul>

## 9. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ РАЗНЫХ СТАТУСОВ

Таблица 5

Статус	Права	Обязанности
Кандидат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• первые три дня после поступления в Центр имеет право не участвовать в основных терапевтических мероприятиях;</li> <li>• при необходимости, в первые дни проходит «социальную дезинтоксикацию» в режиме полного стационара с ограниченным выходом из комнаты;</li> <li>• полностью исключены все контакты (в т.ч. электронные письма) с родственниками, друзьями и знакомыми. В экстренных случаях родственники могут обращаться к консультантам;</li> <li>• общение с родственниками возможно лишь в формате семейной сессии в присутствии и при контроле членов терапевтической команды;</li> <li>• выход на территорию Центра возможен по необходимости в сопровождении проводника или участника программы со статусом не ниже воспитанника;</li> <li>• выход за территорию Центра возможен лишь в исключительных случаях (форс-мажорные обстоятельства) в сопровождении добровольца или консультанта (на платной основе в соответствии с договором);</li> <li>• личные покупки совершает по согласованию с терапевтической командой;</li> <li>• не имеет права голоса до вступления в программу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство с нормами и правилами ТС;</li> <li>• присутствие на всех мероприятиях программы после трех дней пребывания в Центре;</li> <li>• дежурства по Центру согласно графику;</li> <li>• получение общих представлений о программе реабилитации</li> </ul>

Статус	Права	Обязанности
Новичок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрешены контакты с родственниками: два письма и один звонок в месяц по громкой связи в присутствии консультанта не более семи минут. В экстренных случаях родственники могут обращаться к консультантам;</li> <li>• общение с родственниками происходит в родительский день (второй после вступления в программу);</li> <li>• выход за территорию дома возможен только в исключительных случаях и в сопровождении добровольца или сотрудников терапевтической команды (на платной основе по условиям договора);</li> <li>• при обсуждениях на собраниях сообщества имеет только совещательный голос (на плановом собрании имеет один решающий голос)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение норм и правил, действующих в Центре;</li> <li>• получение общих представлений об основах церковной жизни;</li> <li>• получение общих представлений о зависимости;</li> <li>• приобретение (или укрепление) навыков гигиены и общения;</li> <li>• приобретение навыков заботы и уважения к себе и окружающим;</li> <li>• работа с отрицанием в формате аналитических заданий</li> </ul>

Статус	Права	Обязанности
<p>Воспитанник</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрешены контакты с родственниками: два раза в месяц телефонный звонок по громкой связи в присутствии консультанта (10 мин) и два письма в неделю. В экстренных случаях родственники могут обращаться к консультантам;</li> <li>• общение с родственниками происходит в родительский день: разрешен выход за территорию Центра (не более четырех часов). По возвращении в Центр необходимо пройти визуальный осмотр и досмотр вещей;</li> <li>• выход за территорию дома возможен только по инициативе сотрудников терапевтической команды в сопровождении выпускника, а в случае выезда – в сопровождении добровольца или консультанта (на платной основе по условиям договора);</li> <li>• при обсуждениях на собраниях сообщества имеет решающий голос</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приобщение к богослужебной практике и посильное следование основам церковной жизни;</li> <li>• в случае необходимости выполнение на уровне статуса «ответственный» любой обязанности в сообществе и любой должности;</li> <li>• работа с основными симптомами и последствиями зависимости в формате аналитических заданий;</li> <li>• работа над собственным эмоциональным состоянием и его контролем;</li> <li>• наличие индивидуального плана развития, следование ему, отчет за его выполнение перед членами терапевтической команды;</li> <li>• помощь и поддержка кандидатов и новичков;</li> <li>• активная позиция по отношению к жизни в сообществе и своему выздоровлению, активное участие во всех мероприятиях;</li> <li>• подготовка и проведение не менее одного семинара о зависимости на примере собственного опыта выздоровления</li> </ul>

Статус	Права	Обязанности
<p><b>Старший воспитанник</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрешены контакты с родственниками и друзьями: в неделю два телефонных звонка (по 10 мин) и два письма. В экстренных случаях родственники могут обращаться к консультантам; контроль времени и содержания телефонных разговоров остается на усмотрение терапевтической команды;</li> <li>• общение с родственниками происходит в родительский день: разрешен выход за территорию Центра (не более четырех часов). По возвращении в Центр необходимо пройти визуальный осмотр и досмотр вещей;</li> <li>• может получить в качестве поощрения один выходной в месяц и использовать его:             <ol style="list-style-type: none"> <li>а) для отдыха в Центре;</li> <li>б) выхода в магазин или прогулки по населенному пункту (не более шести часов) в сопровождении (с предварительным составлением и обсуждением плана досуга с консультантом);</li> </ol> </li> <li>• при обсуждениях на собраниях сообщества имеет решающий голос</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление нравственных устоев и освоение основ церковной жизни;</li> <li>• при необходимости, выполнение в статусе «ответственный» любой функции и должности в сообществе;</li> <li>• работа с личностными и социальными ресурсами в формате аналитических заданий;</li> <li>• наличие индивидуального плана развития, следование ему, отчет за его выполнение перед членами терапевтической команды;</li> <li>• помощь и поддержка новичков в качестве примера выздоровления («делай как я»);</li> <li>• активная позиция по отношению к жизни в сообществе и своему выздоровлению;</li> <li>• проведение не менее двух семинаров о зависимости на примере собственного опыта выздоровления и подготовка не менее одной спикерской истории (мотивирующей мини-истории о личном опыте зависимости и выздоровления)</li> </ul>

## Преодолеть страсть наркозависимости

Статус	Права	Обязанности
Выпускник	<ul style="list-style-type: none"><li>• самостоятельно контролирует время и частоту телефонных разговоров с семьей, имеет право не сообщать о предстоящем звонке на утреннем собрании;</li><li>• может общаться с семьей в свободном формате на территории (по возвращении проводится личный досмотр и визуальный контроль);</li><li>• может получить в качестве поощрения один выходной в месяц и использовать его:<ul style="list-style-type: none"><li>а) для отдыха в Центре;</li><li>б) выхода в магазин или прогулки по населенному пункту (не более шести часов) без сопровождения (с предварительным составлением и обсуждением плана досуга с консультантом);</li></ul></li><li>• на плановом собрании может быть рассмотрено заявление выпускника о проведении дома до двух выходных дней с ночевкой (в сопровождении добровольца). К заявлению должен быть приложен план выходных. Заявление должно быть предварительно согласовано с терапевтом и родственниками;</li><li>• выполнение любой из обязанностей в сообществе и любой должности (по доброй воле или при форс-мажорных обстоятельствах)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• выработка личного ритма и уклада духовной жизни в рамках православной традиции;</li><li>• разработка системы предупреждения рецидива, индивидуального перспективного плана жизни и его защита перед терапевтическим сообществом;</li><li>• помощь и поддержка новичков в качестве примера выздоровления («делай как я»);</li><li>• активная позиция по отношению к жизни в сообществе и к собственному выздоровлению;</li><li>• проведение не менее двух семинаров о зависимости на примере собственного опыта выздоровления и подготовка не менее двух спикерских историй;</li><li>• по необходимости сопровождение других воспитанников по их нуждам за территорию Центра;</li><li>• участие в терапевтических мероприятиях в качестве помощника/соведущего, помощь в подготовке материалов</li></ul>

## **10. ФИЛОСОФИЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СООБЩЕСТВА**

Я здесь потому, что осознал свое бессилие перед болезнью.

У меня нет другой возможности и другого убежища.

Я убегал и страдал, пока не поделился своими тайнами.

Здесь я чувствую себя в безопасности.

Боюсь быть откровенным, однако знаю, что не получу помощи, если не буду честен.

Здесь я могу увидеть себя со стороны и с помощью друзей почувствовать себя не гигантом и не карликом, а частью сообщества.

Пуская корни в это сообщество, я могу не чувствовать себя одиноким, могу развиваться и учиться любить себя и других.

## **II. СТРУКТУРА УТРЕННЕГО СОБРАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ АНО «ВОСКРЕСЕНЬЕ»)**

1. Взаимное приветствие членов терапевтического сообщества (ТС).

*Каждый по очереди приветствует сообщество и называет свое имя. Члены сообщества отвечают ему, называя приветствующего по имени.*

2. Совместное прочтение молитвы Оптинских старцев и заповеди недели.

*Вслух произносит один из членов сообщества. Остальные повторяют за ведущим.*

3. Совместное прочтение философии ТС.

*Вслух читает один из членов сообщества. Остальные повторяют за ведущим.*

4. Философия дня.

*Зачитывает один из членов сообщества, который накануне взял ответственность за подготовку.*

5. Общие вопросы.

*Задаются тогда, когда замечено отрицательное явление в жизни сообщества, нарушение порядка и т.п., но неизвестен совершивший. Для совершившего это возможность признать свою ответственность. Тот, кто совершил обсуждаемый проступок, встает. Задавший вопрос высказывает свое мнение в качестве обратной связи. Если никто не берет на себя ответственность за проступок, записавший замечание дает обратную связь всему сообществу.*

*Так же можно высказаться о положительных явлениях.*

6. Информация об отрицательном поведении, субъект которого известен.

*Возможность обратить внимание на неправильное поведение в отношении правил сообщества, друг друга и т.п. Высказыва-*



*ется персонально членам сообщества в форме поддерживающей обратной связи.*

7. Информация о ходе собрания.

*Ведущий обращает внимание на конкретность замечаний, корректность обратной связи и восприимчивость к ней, активность или пассивность участников и т. д.*

8. Информация о положительном поведении, субъект которого известен.

*Возможность высказать свою благодарность, а также повысить самооценку члена сообщества.*

9. Информация о себе.

*Возможность признаться в своих ошибках и нарушениях правил, выразить желание измениться.*

10. Техническая информация.

*Возможность получить разрешение на звонок по телефону, покупку, консультацию и т. д. Хозяин дома озвучивает задания на день по дому, начальник по работам – по прилегающей территории. Староста перечисляет потребности в покупках для сообщества.*

11. План дня.

*Зачитывает ведущий.*

12. Новости, погода на сегодня и интересные факты.

13. Выбор ответственностей на завтрашнее утреннее собрание.

14. Девиз дня.

*Зачитывает член сообщества, который накануне взял ответственность за подготовку.*

15. Общая игра.

16. Пожелание хорошего дня.

## 12. О ЗАГОВОРЕ МОЛЧАНИЯ

Когда мы выносим на обсуждение негативный факт нашей общей жизни, мы выходим из омерты<sup>12</sup> – заговора молчания. Таким образом, мы перестаем с этим мириться и считать, что люди не изменяются. Каждый раз, когда я делаю замечания, я меняю и укрепляю свои убеждения. Чтобы меняться день за днем, я каждый день делаю **смелое замечание** по небольшим поводам. Так я начинаю что-то изменять в жизни. Община учит меня изменять и приводить в порядок даже то, что не касается меня в отдельности, но касается всех нас вместе, нашего общего дома. Мы помогаем не только самим себе, но и друг другу. Все мы – части одного сообщества.

### **В чем разница между замечанием и доносом?**

**Донос** – сообщение властям (вообще любому начальству) о чьих-то действиях, предосудительных с точки зрения начальника, но не с точки зрения сообщества. Побудительными мотивами доносительства могут быть алчность, месть, желание устранить соперника и т.д. Доносительство считается греховным поступком. Доносительство – это поступок, направленный против конкретного человека с корыстной целью.

**Замечание** – форма информирования о нарушениях правил и норм сообщества. Это ответственный поступок, который направлен на благополучное разрешение какой-либо проблемной ситуации без преследования корыстных неблагоприятных целей.

---

<sup>12</sup> О м е р т а (от итал. omertà) – взаимное укрывательство, круговая порука.

Замечания – это не доносительство. Трудно сказать правду в глаза. Возможно, мешает негласный закон молчания – закон омерты. Он не только приводит к тому, что ты перестаешь замечать что-то вокруг себя, но и может превратиться во внутреннюю омерту. Нужно побуждать другого и себя: «Я попробовал, у меня получилось, и я уважаю себя за это. Моя самооценка повысилась», «Я пока не умею вести себя нормативно (сознательно и естественно) в соответствии со здоровыми нормами и правилами. Поэтому нормативность – здоровые нормы и правила – становятся ежедневным предметом обсуждения».

Не воспринимай замечание как наказание! Замечание – это особая форма поддержки, «зеркало», которое помогает увидеть в себе то, что мешает тебе измениться и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

### 13. ПРАВИЛА РАБОТЫ НА ГРУППЕ

Группа – это сообщество, живущее по особым правилам и принципам, обязательным для всех участников.

**1. Принцип конфиденциальности:** не обсуждать и не рассказывать за пределами группы то, что в ней говорили и как реагировали другие люди. Надо помнить, что только если я сам строго храню чужие секреты, я могу надеяться, что мои секреты тоже не будут разглашены.

**2. Принцип «я-сообщения»:** говорить только от себя, используя местоимение первого лица: «я чувствую...», «я надеюсь...», «со мной случилось...», «мне хочется...». Когда ты раскрываешься, рассказывая другим о себе, о своих чувствах, это помогает тебе ощутить принятие, получить поддержку и помощь со стороны других.

**3. Установка на то, чтобы слушать окружающих.** Нам может не нравиться, что и как говорит другой человек (или все окружающие нас на группе), и мы перестаем его слушать или начинаем мысленно с ним спорить. Тем самым мы напрасно теряем свое время и силы и упускаем возможность приобрести хотя бы что-то ценное и важное для себя.

**4. Сосредоточенность на том, что я вижу и слышу здесь и сейчас.** Мы живем в данный момент, а не в прошлом или будущем. Хотя нам совсем не безразлично, что происходило с нами раньше – например, в детстве, юности, в «прежней жизни», – и то, что будет с нами в будущем, но важнее всего то, что происходит здесь и сейчас, потому что именно это и есть реальная жизнь.

**5. Конструктивная критика.** Это отнюдь не срывание своего раздражения или гнева на другом человеке, а вдумчивая, конструктивная работа, которая возможна только при отсутствии страха и наличии доверия в группе.

#### **14. ОБРАЗЦЫ ЗАЯВЛЕНИЙ ДЛЯ РАССМОТРЕНИЯ НА ПЛАНОВОМ СОБРАНИИ**

а) Прошу сообщество рассмотреть мое заявление о вступлении в программу.

б) Прошу сообщество рассмотреть мое заявление о прекращении функции \_\_\_\_\_ в связи с истечением срока (или по другой причине).

в) Прошу сообщество рассмотреть мое заявление о прекращении ответственности \_\_\_\_\_ в связи с истечением срока (или по другой причине).

г) Прошу сообщество рассмотреть мое заявление о \_\_\_\_\_.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Подпись/расшифровка \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

*Если заявление подается для перевода на следующий этап, то оно должно быть подкреплено отчетом о работе над собой, проделанной на пройденном этапе.*

## 15. ОТЧЕТ УЧАСТНИКА ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПРОГРАММЫ

1. Дата приезда в Центр, дата вступления в программу.
2. Какие должности ты за это время занимал, как с ними справился?
3. Какие личные трудности и ограничения преодолел?
4. Как изменились твои отношения с окружающими?
5. Какие занятия оказали на тебя наибольшее влияние и почему?
6. Что нового узнал о себе и своих отношениях с другими людьми за время участия в программе?
7. Какая у тебя мотивация для продолжения реабилитации? Как изменялась твоя мотивация?
8. Какие цели в работе над изменением себя, над решением своих проблем ставишь на следующем этапе (*назови 3–5 конкретных задач*)?
9. Оцени себя по шкале от 1 до 5 баллов:
  - личная организованность (порядок вокруг себя, гигиена);
  - активность на занятиях;
  - участие в жизни сообщества;
  - добросовестность;
  - ответственность за полученные задания.



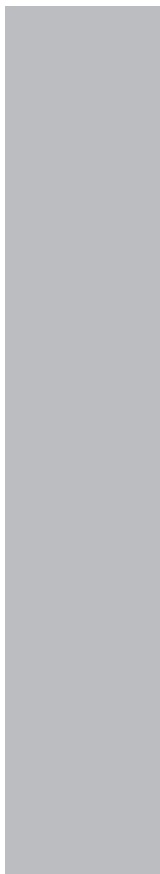




**ГЛАВА 2**



**НОВОЕ  
ВІДЕНІЕ**





*Есть три устройства (души) в человеке:  
он или действует по страсти,  
или сопротивляется ей,  
или искореняет ее.*

***Преподобный авва Дорофей***

Мы уже говорили, что новая среда может лишь создать внешний стимул для изменений и содействовать исцелению от зависимости, но не может освободить от необходимости личных усилий.

Наши подопечные в подавляющем большинстве случаев соглашаются на самоограничение не для того, чтобы вернуться к самообладанию, а просто подчиняясь давлению обстоятельств. Пребывание в терапевтическом сообществе дает возможность на время отказаться от греховных поступков: во-первых, здесь нет наркотиков, а во-вторых, помогает настрой сознательных членов сообщества, которые активно противостоят любым проявлениям «ветхого» поведения. Но с точки зрения аскетики, все это – лишь начало преодоления наркозависимости, суть которой – не только греховные **поступки**, но и греховная **страсть**.

«В грехе, – говорит преподобный авва Дорофей, – есть две стороны: одну составляют греховные дела, а другую – греховная страсть. Страсть служит источником и причиною греховных дел, а дела суть произведение и выражение страсти»<sup>13</sup>.

Даже если наркозависимый человек перестал употреблять наркотики и совершать противоправные действия, греховная страсть как сердечная расположенность остается и продолжает действовать, что подтверждается многолетней практикой работы с зависимыми людьми. Часто наркозависимые даже после продолжительного срока трезвости, оставив греховные дела, связанные с наркотизацией, под влиянием страстного влечения возвращаются к употреблению.

Это влечение имеет как духовный, так и психофизический характер. При внешне трезвом образе жизни – ремиссии – сформировавшуюся страсть наркозависимости



**Что нужно делать воспитаннику, чтобы начать сопротивляться действию страсти (с. 94):**

- осознать свое сопротивление изменениям и преодолеть его;
- осознать необходимость изменений;
- изучить природу страсти, ее проявления и собственный опыт взаимоотношений с ней.

---

<sup>13</sup> *Феофан Затворник, свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 12.

можно увидеть, например, в проявлениях так называемой сухой трезвости, которую еще называют «трезвостью на зубах» или «трезвостью со сжатыми кулаками». Она возникает, когда человек перестал употреблять наркотические вещества, но содержание его внутренней, духовной жизни не изменилось. Из-за невозможности удовлетворить огонь страсти, жгущий сердце, человек пребывает в крайне негативном состоянии, в котором могут преобладать агрессивность, злобность, подавленность, дисфоричность<sup>14</sup>, жалость к себе и т.п.

Итак, на этом этапе подопечный благодаря внешнему влиянию лишь отчасти перестал действовать по страсти – удовлетворять ее, приводить в исполнение. Что дальше?

Здесь уместно вспомнить о том, что реабилитация в понимании Церкви есть обращение (возвращение) на путь спасения, ведущий к вечной жизни, то есть обращение ко Христу. Одно из главных условий обращения наряду с принятием веры – это **покаяние**. Покаяние складывается из **раскаяния** – осознания совершенных проступков и сожаления о них – и **изменения души**, начало которого – в решимости изменить свой образ жизни, сознание, и вернуться к Богу. В таком понимании реабилитации личные усилия воспитанника заключаются на этом этапе в принятии веры во Христа и покаянии. Через внешнее воздействие – духовную «прививку» – в пространстве общины происходит зарождение новых склонностей сердца благодаря взаимному влиянию и подражанию. Рано

---

<sup>14</sup> Д и с ф о р и я (от греч. dysphoreo – тяжело переносу, раздражен) – расстройство настроения, характеризующееся напряженным, злобно-тоскливым аффектом с выраженной раздражительностью, доходящей до взрывов агрессивного гнева.

или поздно этот процесс должен привести к этапу ин-териоризации, то есть внешнее должно перейти во вну-треннее, стать личным содержанием, определяющим со-знание и поведение человека.

Покаяние, как его понимает православная аскетика, включает в себя:

- раскаяние: самоосуждение, неодобрение наличной дей-ствительности собственной жизни, эгоистического на-чала собственных действий;
- сознание существования высшего Идеала, чувство уве-ренности в этом;
- пересмотр собственной жизни, стремление перерабо-тать ее так, чтобы как можно полнее согласовать с со-держанием Идеала.

Другими словами, зависимому человеку необходимо произвести над собой суд, увидеть глубину своего паде-ния, принять решение изменить свою жизнь, обратиться ко Христу, чтобы преодолеть жизненный кризис, освободиться от зависимости и вернуться в безграничную лю-бовь Божию. Слово «кризис» с древнегреческого как раз и переводится как суд, решение, поворотный пункт.

На начальном этапе покаяния наркозависимому челове-ку нужно сделать усилие, чтобы изменить устройство своей души: прекратить действовать по страсти и начать осоз-нанно ей противиться. Для этого ему необходимо: 1) осоз-нать, идентифицировать и преодолеть свое сопротив-ление перед необходимостью изменения образа жизни; 2) сформировать понимание необходимости изменений; 3) изучить природу страсти, ее проявления и прошлый опыт взаимоотношений с ней на примере собственной жизни: ее влияние на все уровни жизни, внешние и вну-тренние проявления, этапы развития страсти, личный опыт борьбы и противостояния.

## СОПРОТИВЛЕНИЕ ОСВОБОЖДЕНИЮ

Большинство наших воспитанников не готовы вслед за блудным сыном из евангельской притчи сказать: *Встану, пойду к отцу моему и скажу ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою* (Лк. 15:18). Кто-то еще не промотал свою «часть имения», у кого-то еще не наступила «нужда», кому-то вполне нравится «пасти свиней», кто-то пока готов унижаться и питаться «рожками». Как ни странно, зачастую даже все перечисленные обстоятельства не побуждают человека к обращению на путь свободы.

Чтобы это произошло, человек должен признать, что наличная действительность – то есть его жизнь без Бога в рабстве у дьявола и страсти наркозависимости – плоха. Но этому признанию, неодобрению предшествуют, как минимум, два этапа:

- **сопротивление** необходимости осознать и изменить эту самую наличную действительность;
- **размышления** о том, почему ее нужно менять, насколько это необходимо и что в итоге произойдет.

Чтобы пройти два этих этапа, нужна большая подготовительная работа с участием и помощью членов сообщества и благодатной поддержкой Бога.

Сталкиваясь с необходимостью изменить пришедшую в упадок жизнь, наши воспитанники обычно реагируют двумя способами:

- 1) проблемы нет!
- 2) проблема есть, но я справлюсь сам!

В первом случае сопротивление проявляется полным или частичным отрицанием наличной действительности и оправданием того или иного поведения. Во втором – ее

формальным признанием (при котором остается много лазеек для самооправдания) без понимания природы страсти и ограниченности собственных ресурсов.

## **ПРИЧИНЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ**

1. К **духовным причинам** сопротивления можно отнести то, что в пространстве реабилитации у воспитанника начинает пробуждаться совесть, которая обличает и указывает на необходимость изменить образ жизни. Личность же человека, увлеченная в рабство греховной страсти, продолжает желать наслаждений и стремится избежать страданий, которые неизбежно принесет отказ от наркотиков и их эрзацев. Начинается борьба между личностью и ее совестью. Причем борьба совсем не равная, учитывая, что «...страсти посредством навыков создают своего рода защитные механизмы, которые содействуют воспроизведению и поддержанию образуемых ими страстных состояний»<sup>15</sup>.

2. На реабилитации воспитаннику предлагают принять идею полного воздержания до конца жизни от любых психоактивных веществ и их суррогатов.

Если для человека наркотики стали духовным и психологическим костылем, встроились в телесные процессы, такой отказ станет для него потерей, настоящим горем. Страх пустоты и боли горевания – это уже **психологическая причина** сопротивления.

---

<sup>15</sup> Коржевский В. Пропедевтика аскетике. Компендиум по православной святоотеческой психологии [16]. С. 229.



Парадоксальным образом к психологическим причинам сопротивления одновременно относится признание своей зависимости. Обычно в сознании воспитанников зависимый человек – это маргинал, отброс общества. Примерять на себя этот образ они не желают и думают, что признание проблемы автоматически лишит их социального статуса, бросит на десоциализированное дно.

## **ВИДЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ**

Итак, сопротивление зависимого человека проявляется в его **отрицании** (полном или частичном) наличной действительности и его **оправдании собственного поведения**.

Выше мы сказали, что в определенный момент развития страсти возникает внутренняя борьба человека с его совестью, то есть острое противоречие между нравственными установками и греховными намерениями. Все силы души на этом этапе – мыслительная, раздражительная и желательная – уже находятся в плену у греха. Плененная личность использует два основных способа, чтобы заглушить совесть: 1) **пренебрежение** совестью, 2) **самооправдание**. В первом случае человек пытается убедить себя, что не слышит и не чувствует голоса совести; во втором – переубедить свою совесть. Совесть подавляется, потому что если ее не заглушить, грех не принесет удовольствия.

У наших воспитанников в процессе употребления складывается целая система убеждения себя и переубеждения собственной совести: система **оправданий**, которые могут иметь самые разные формы (см. **Таблицу 6**, с. 98).

Работая над этой темой, можно тренировать воспитанников определять, какой вид самооправдания используют они сами или их знакомые.

Таблица 6

Вид оправдания	Описание
Отрицание	<p>Не дает увидеть ситуацию такой, какая она есть. Позволяет человеку притворяться, что определенная реальность не существует.</p> <p><i>Например:</i> юная девушка, мать годовалого ребенка, три года систематически употребляющая метадон, отказывается поверить, что ее хотят лишить материнских прав из-за пристрастия к наркотикам. Она верит в то, что социальные работники просто не хотят напрягаться и им легче отдать ребенка в детский дом, чем «разобраться во всем получше»</p>
Минимизация	<p><i>Например:</i> почти пенсионного возраста воспитанник, куривший до обширного инфаркта по две пачки в день, отказывается бросить и убеждает себя и окружающих, что «десять сигарет в день – это не две пачки». При этом искренне считает, что в его случае «это нормально»</p>
Рационализация	<p>Человек избегает реальных объяснений собственных мотивов, но выстраивает рациональные объяснения, которые позволяют ему не упасть в собственных глазах.</p> <p><i>Например:</i> руководитель большой фирмы, не желая отказываться от алкоголя, объясняет это тем, что «в моем бизнесе без алкоголя не может быть заключена ни одна сделка. Да я просто разорюсь!»</p>
Интеллектуализация	<p>Очень близка к рационализации и означает использование абстрактных объяснений для оправдания своего поведения.</p> <p><i>Например:</i> «Россия – страна с богатой культурой питья. Это стало частью нашей гастрономической реальности»</p>

Вид оправдания	Описание
Смещение и проекция	<p>Означают обвинение не самого себя за свое проблемное поведение, а других или же окружающей среды в целом.</p> <p><b>С.</b> – это нападки на других за то, что они якобы являются причиной моего употребления наркотиков, или же обвинение обстоятельств и ситуаций за то, что они способствуют постоянному употреблению наркотиков.</p> <p><b>Например:</b> «С такой супругой (–ом) трезвым (–ой) оставаться нереально!»</p> <p><b>П.</b> – это разновидность смещения, когда человек видит проблемы, связанные с наркотиками, в других людях, но в себе не видит.</p> <p><b>С.</b> и <b>П.</b> являются формой отказа от вины и ответственности за свои собственные проблемы и негативные эмоции (злость, раздраженность)</p>
Интернализация	<p><b>И.</b> противоположна смещению. Человек винит за свои проблемы не других, а себя, но не свое неправильное поведение, а себя как такового, как если бы проблемы родились одновременно с человеком, были обусловлены его судьбой, генетикой и т.д.</p> <p><b>Например:</b> «Все мои беды оттого, что я просто неудачник».</p> <p><b>И.</b> не приводит к изменениям, наоборот – примирят с их невозможностью, порождает низкое самоуважение или даже депрессию</p>

Можно использовать примеры из Библии.

*И воззвал Господь Бог к Адаму и сказал ему: где ты? Он сказал: голос Твой я услышал в раю, и убоялся, потому что я наг, и скрылся. И сказал: кто сказал тебе, что ты наг? не ел ли ты от дерева, с которого Я запретил тебе есть? Адам сказал: жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева, и я ел. И сказал Господь Бог жене: что ты это сделала? Жена сказала: змей обольстил меня, и я ела. (Быт. 3:9–13).*

*Задание: подумайте, какие виды оправдания из таблицы присутствуют в этом отрывке из Ветхого Завета.*

Участники программы реабилитации используют перечисленные выше виды самооправдания, чтобы в той или иной форме сопротивляться изменению и саботировать его процесс.

- **Отрицание** и **минимизация** сопровождаются нежеланием предоставлять информацию о себе и своем состоянии, или попытками предоставлять неполную информацию; опозданием на мероприятия с последующими извинениями; пропусками или беспечным отношением к назначенным консультациям; отсутствием ответов на задаваемые вопросы; задержкой в выполнении заданий и послушаний; перебиванием и прерыванием беседы; отрицанием фактов или новых возможностей; нежеланием что-либо делать; игнорированием общения, или несерьезным отношением к нему: поверхностной шутливостью, переходом на другую тему, перескакиванием с темы на тему.

- **Рационализация** и **интеллектуализация** проявляются в соглашательстве, спорах, постоянном поиске альтернативного мнения или другого консультанта, сомнениях в компетентности сотрудников, возражениях против вме-

шательства посторонних лиц, в монологах без возможности сотрудника вставить свое суждение. Часто эти виды самооправдания проявляются в ответах типа «Да, но...», когда подопечный как бы соглашается, но всякий раз находит какой-то контраргумент, якобы свидетельствующий о том, что ему не подходит предложение сотрудника.

- **Проекция и смещение** заметны в злости или раздражении, направленных на сотрудников, обвинениях, перекладывании ответственности на других и т.п.

- **Интернализация** проявляется в пессимизме, неверии в свои силы и успешный исход реабилитации, самобичевании, саможалении, самообвинениях, унынии и т.п.

## **СДЕРЖИВАНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ**

Чтобы помочь воспитаннику осознать, идентифицировать и преодолеть свое сопротивление, можно применить следующую последовательность действий.

1. Сначала участнику программы нужно дать возможность **продемонстрировать** и **пережить** сопротивление, чтобы появился материал для работы: «От этого зло надо очистить сердце. Но чтобы очистить, надо зло увидеть; чтобы увидеть, надобно, чтобы оно вышло из своей скрытности» (свт. Феофан Затворник)<sup>16</sup>. Если пространство реабилитации организовано правильно, это произойдет достаточно быстро и естественно, как только появится диссонанс между болезненным душевным устройством воспитанника и терапевтической атмосферой реабилитационного пространства.

---

<sup>16</sup> *Феофан Затворник, свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 30.

Как это может происходить? Выше мы упоминали о психологической причине сопротивления – переживании горя. Перед тем как прийти в центр, человек уже пережил ряд потерь, которые привели к появлению чувства горя: утратил способность употреблять «нормально», утратил интерес к людям при возрастании интереса к наркотику, лишился свободы разумного выбора, утратил способность контролировать количество, качество и ситуации употребления, утратил здоровье и, в большинстве случаев, стоит перед реальностью утраты самой жизни.

И вот в центре он слышит о том, что ему нужно потерять «последнее», что у него осталось, – наркотик. Осознание необходимости ограничений, связанных с «расставанием», вызывает у воспитанника комплекс эмоциональных реакций и имеет несколько стадий, широко описанных в психологической литературе: шок, собственно горе, отрицание, гнев, торговля и принятие. Стадии могут проявляться не все и не обязательно линейно. Каждая из них имеет свои особенности.



### Как помочь воспитаннику преодолеть сопротивление?

- 1) дать возможность **продемонстрировать** и пережить сопротивление;
- 2) помочь **осознать** и **идентифицировать** личные проявления сопротивления, увидеть скрытую за ними правду и найти контраргументы на каждое оправдание;
- 3) поддержать воспитанника, когда он через сдерживание оправданий и обращение за помощью **берет на себя ответственность** за сопротивление страсти.

На **стадии отрицания** человек использует уже освоенные ранее формы оправданий, которые у каждого индивидуальны. Когда они не срабатывают, подопечный начинает осваивать новые, совершенствуя свою систему ложных оправданий.

На **стадии гнева** начинается поиск виноватых с последующими обвинениями родственников, сотрудников центра, правительства, работодателей и даже Бога. В некоторых случаях гнев обращается на себя и проявляется в самобичевании, самообвинении. В целом, отрицание и агрессия связаны с незнанием природы страсти, непризнанием самой страсти или ее симптомов и последствий, эмоциональным неприятием страсти, несогласием на получение помощи и неприятием воздержания как добродетели.

На **стадии торговли** начинается поиск компромисса или сделки. Воспитанник пытается найти способ справиться со страстью без отказа от употребления наркотиков. Начинается поиск новых фантастических стратегий, или усовершенствование старых, или оправдание полумер. Не желая расставаться с наркотиками, подопечный ищет варианты контролируемого потребления, оправдывает различными причинами свое нежелание погружаться в процесс реабилитации и т.д. Одним из вариантов может стать и желание «договориться» с кем-либо из сотрудников, установить с ним особые отношения, чтобы уклониться от процесса изменений: попытки преподносить подарки, предлагать помощь в решении личных проблем, заводить общие секреты и т.п.

Наиболее часто встречающиеся формулировки в проявлении отрицания, агрессии и торговли можно найти в задании «Оправдания: опросник» в **Приложении к главе 2** (см. с. 131).

Если сотрудникам удалось раскусить все уловки и воспитанник не достиг «своих» целей, у него может наступить состояние уныния, появиться эмоциональный спад от осознания невозможности сохранить все как есть. Чтобы прожить этот этап с минимальными сложностями (в том числе и внеплановым прерыванием курса программы), воспитаннику важно продолжать опираться на ритм жизни в центре: придерживаться ежедневного распорядка, участвовать в мероприятиях, выполнять ответственные функции и т.д., а также рассказывать о своих переживаниях сотрудникам и старшим воспитанникам центра.

В какой-то момент уныние пройдет и появится надежда — предвестник последнего этапа: **принятия**. Оно характеризуется полным признанием собственной страсти наркозависимости, выстраиванием дальнейшей жизни с учетом этого факта, а также началом деятельного раскаяния.

Некоторые воспитанники для совладания с переживанием утраты могут применять деструктивные способы: возврат к наркотикам, жалость к себе, противопоставление себя членам сообщества, попытки оттянуть момент осознания и принятия ответственности и т.д.

Сотрудникам не стоит поощрять изоляцию от людей или сверхактивность, преуменьшать горе и говорить банальности, поощрять принятие человеком в этом состоянии серьезных решений. Задача сотрудников и более опытных воспитанников — быть доступными, поощрять человека к выражению чувств, стимулировать его к рассказу и быть его слушателем, проявить свою готовность слушать ему надежной опорой, оставаться с ним и направлять его в течение всего периода горевания, помочь ему найти скрытые внутренние ресурсы

2. После того как сопротивление проявилось, можно приступать к работе над **осознанием** и **идентификаци-**



ей личных проявлений сопротивления. На этом же этапе работы воспитаннику необходимо услышать голос здравогомыслия и совести, найти **контраргументы** на каждое оправдание и увидеть правду, которую он скрывал до этого. Для подобной работы можно использовать задания из **Таблицы 7**<sup>17</sup>. Содержание заданий см. в **Приложении к главе 2** (с. 123 и далее).

Таблица 7

Задание	Аннотация
Анализ текущих проблем	В этом задании нужно выявить наиболее актуальные из текущих проблем и увидеть их связь с употреблением наркотиков и/или алкоголя
Зависим ли я?	Опросник направлен на самодиагностику и помогает осознать прогрессирование симптомов зависимости с ранней до поздней стадии. Описание характерных симптомов каждой стадии зависимости позволяет подробно взглянуть на природу и прогрессирование наркотизации с позиции личного жизненного опыта
Зависимый человек – это кто?	Задание помогает развеять мифы о зависимом человеке и осознать аргументы «за» и «против» признания собственной зависимости
Оправдания (опросник и таблица)	Состоит из двух частей: 1) нужно выбрать из опросника наиболее часто и интенсивно проявляющиеся оправдания; 2) найти правду, которая скрывается за этими оправданиями

<sup>17</sup> Это минимальный список заданий для проработки сопротивления и подготовки воспитанников к стадии размышления. В Центре помощи зависимым людям «Воскресенье» разработан целый курс специальных мотивационных заданий, которые можно найти в **Приложении к главе 2**. Алгоритм работы с заданиями см. в пособии «Методология социальной реабилитации в церковной общине» [13], с. 41).

3. После описанной выше предварительной работы воспитанник должен прийти к тому, чтобы **взять на себя ответственность** за сопротивление страсти. Механизм этого действия таков: воспитанник сдерживает оправдания и понуждает себя обращаться за помощью, когда видит в себе самооправдания или их следствия.

Эта работа предполагает постоянное самонаблюдение и внимательность к движениям страсти, которые на начальных этапах непросто отследить без помощи более опытных людей. В результате работы воспитанники должны освоить один из центральных аскетических навыков – **трезвение**. Оно приобретает через **самоиспытание** и ведет к **самопознанию**. Самоиспытание должно совершаться ежедневно, быть искренним и опираться на голос совести. Для подобной работы существуют специально разработанные аналитические задания (см. **Таблицу 8**).

Таблица 8

Задание	Аннотация
Самоанализ: итоги дня и недели	Цель: выработать навык осознания своих мыслей, чувств и поступков, движений страсти в собственной душе; научиться планировать свое время
Заповедь недели	Цель: помочь воспитанникам приобрести навык жизни на основе Божественных заповедей, научиться проявлять свою аутентичность, выработать стереотип поведения, который в схожей ситуации поможет сделать правильный выбор, основанный на заповедях
Влечение к наркотику (дневник)	В задании предлагается информация и инструментарий для того, чтобы научиться осознавать и преодолевать возникающую тягу. Рекомендуется выполнять анализ своего состояния по дневнику ежедневно в первый год воздержания (с появлением соответствующего навыка необходимость в дневнике отпадает)

Из-за ослабления и искажения совести у воспитанников в начале этого пути возникают трудности. Но благодатное воздействие исповеди и причастия, молитвы, поста, чтения Евангелия помогают в очищении совести. Постепенно некоторые симптомы страсти начинают восприниматься как что-то чужеродное, но разотождествления с ней в целом пока не происходит (об этом см. **Главу 3**).

Если воспитанник, осознав свои оправдания, взял на себя ответственность за сдерживание сопротивления, он открывает для себя возможность через здоровые сомнения и размышления увидеть противоречия в собственном отношении к страсти.

## ФОРМИРОВАНИЕ НОВОГО ВИДЕНИЯ

Выше мы писали (см. с. 95), что одним из этапов, предшествующих неодобрению реального положения дел в собственной жизни, является этап **размышлений** о том, почему ее нужно менять, насколько это необходимо и что в итоге произойдет. Обычно наркозависимые приходят в новое пространство с уже сформировавшимися представлениями, среди которых можно выделить три вида:

- неверные представления о страсти наркозависимости;
- неверные представления о себе;
- неверные представления о способах преодоления и ресурсах.

Эти убеждения еще долго могут продолжать свою разрушительную работу в сознании и в жизни людей. Поэтому важная задача сотрудников терапевтической общины – помочь воспитаннику понять ложь таких представлений, чтобы ослабить их влияние, а также помочь сформировать новое видение себя, страсти и способов ее преодоления.

Это новое видение невозможно передать извне как готовую информацию, нужно помочь человеку (информацией, аргументированным убеждением, индивидуальными аналитическими заданиями, поддерживающей обратной связью) именно взрастить его внутри.

## **ПРИРОДА И РАЗВИТИЕ ЛЮБОЙ СТРАСТИ**

Церковь свидетельствует, что употребление наркотиков является грехом, ведущим к формированию греховной страсти.

Слово «страсть» происходит от глагола «страдать» и в самом общем смысле указывает на свойство человеческой природы претерпевать боль и страдания. В святоотеческой традиции принято различать естественные и противоестественные страсти в жизни человека. **Естественные** страсти связаны с естественными потребностями человека: в пище, воздухе, отдыхе, сне, жилище, одежде и т.д. Удовлетворение этих страстей не несет в себе чего-либо греховного. **Противоестественные** же страсти – это греховные состояния, возникающие в результате использования природных свойств и естественных страстей человека вопреки Божественному замыслу, ради получения греховных удовольствий.

Есть разные определения греховной страсти, например: страсть является неудержимым греховным желанием и намерением, направленным на определенный предмет (в нашем случае – наркотик). Или: страсть – это греховный навык, выросший в душу. Или: страсть есть возмущение против природы, нарушающее гармонию сил и вносящее в душу беспорядочность и смятение.

Для появления греховной страсти существуют естественные основания: **унаследованная греховность** и **личная свобода человека**, его сознательное решение и выбор.

К главным причинам возникновения страстей относят: гедонизм, то есть стремление к наслаждению (блаженству вне Бога), и страх страданий и смерти. «Страх перед страданиями и земные наслаждения – это кнут и пряник дьявола. <...> Кто не желает есть его «пряники», тот получает удары «плетью» от своего жестокого господина, который безжалостно гонит все человечество в свое царство ада»<sup>18</sup>.

Мы уже говорили выше о различии греховного поступка и греховной страсти. Страсть является источником греховных поступков, а причиной зарождения какой-либо конкретной противоестественной страсти считается греховная мысль. Рассмотрим этот процесс более детально, как его описывают святые отцы, чтобы можно было использовать его понимание для решения практических реабилитационных задач.

### Возникновение и развитие страсти



<sup>18</sup> *Леонов В., прот.* Основы православной антропологии: учебное пособие [18]. С. 220.

1. **Прилог** – это представление какого-либо предмета или действия в сознании. Прилог возникает непроизвольно и безотчетно – в отличие от мысли; воздействует активно, стремясь привлечь внимание и побудить к действию. Источниками прилога могут быть: мир (через память, воображение, чувства), природа человека, воздействие падших духов. Возникновение прилога не вменяется человеку во грех, это «пробный камень», который человек может не принять. Преподобный Паисий Святгорец сравнивает прилог с самолетом, который появляется в небе, а мы наблюдаем за его полетом. Легче всего одержать победу на этом этапе, отвергнув прилог. Если этого не сделать, то прилог захватывает наше внимание и поработает **разумную силу души**.

2. **Сочетание** (или сдружение) – это приложение к образу не только ума, но и сердца. Если борьба с прилогом не велась и он захватил наше внимание, то он возбуждает сочувствие, начинает переживаться как возможное событие. Происходит захват **раздражительной силы души**: прилог превращается в мысленную картину и вытесняет остальные мысли, человек увлекается фантазиями об удовольствии. Это сочетание уже греховно, но если человек понял свою оплошность, он может с Божьей помощью усилием воли отвергнуть помысел.

3. **Сосложение** (или соизволение) начинается с того, что душа уже стремится к образу, ищет исполнения греха. На этом этапе рождается решимость на грех, появляется намерение совершить его, происходит захват **желательной силы души**. Борьба на этом этапе возможна и необходима, но требует значительно больших усилий. Сосложение является предметом для исповеди даже если грех не стал делом. На этом этапе все три силы души уже пленены и только дух через совесть еще может указать

человеку, что его решимость обращена на грех и смертельно опасна.

4. **Борьба** возникает, если нравственные установки человека не соответствуют возникшему греховному намерению. Мы уже писали о том, что борьба идет между личностью, увлеченной во грех, и голосом совести, и личность использует два основных способа, чтобы заглушить внушения совести: 1) пренебрежение совестью, 2) самооправдание. Ведь если совесть на заглушить, то грех не принесет удовольствия. Этот этап отсутствует у тех, кто имеет укоренившийся греховный навык – страсть.

5. **Пленение.** Если борьба завершилась личным поражением человека, наступает пленение – полнота решимости совершить грех. Все силы души и тела устремлены ко греху. На этом этапе человека могут оградить от греха только внешние обстоятельства: отсутствие предмета греха, условий или средств для его осуществления. В состоянии пленения человек, как правило, пренебрегает внешними сдерживающими нормами.

6. **Совершение греха,** то есть греховный поступок. На этом этапе грех, возникший из помысла, становится грехом в действительности, материализуется в поступке и запечатлевается в душе как некая духовная рана или грязное пятно.

7. **Греховный навык** – частое совершение однотипных грехов. Такой грех определенного типа становится характерной чертой человека и не имеет внутренних препятствий для его совершения. Единственным ограничителем являются внешние обстоятельства.

8. **Страсть.** Осуществление греховных поступков становится для человека как бы жизненно необходимым. Страсть, не являясь естественной для природы человека, действует и требует удовлетворения как естественное

свойство и даже стремится занять первое место среди них. Страдания от неудовлетворенной страсти оттесняют на второй план все естественные потребности, затмевают социальные и нравственные ценности. Борьба со страстью чрезвычайно сложна: необходимо глубокое покаяние и благодатная помощь свыше.

9. **Смерть.** Страсти ускоряют процессы разрушения человека и ведут к смерти. Уже на стадии пленения человек оказывается в состоянии духовного омертвения. Когда же он прекращает всякое сопротивление страсти, всякое движение к изменению, его настигает духовная смерть, которая приводит к смерти физической.

## **РОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТРАСТИ НАРКОЗАВИСИМОСТИ**

Главная, онтологическая предпосылка для формирования наркозависимости, как и для возникновения любой страсти, – поврежденность человеческой природы. При этом наркозависимость как личный грех всегда имеет множество причин и предпосылок, как социальных, так и психофизических. Они всегда проявляются комплексно, и их сочетание – индивидуально.

Наркотики сами по себе не являются злом, но их употребление человеком не по назначению или злоупотребление ими губительно для личности, здоровья, социума, а также противозаконно. Повторяющееся употребление наркотиков приводит к появлению и укоренению страсти наркозависимости. При этом, с одной стороны, наркозависимость формируется под влиянием греховных страстей, с другой – в конце концов сама становится страстью и «дверью» для других страстей, оставаясь результатом личного выбо-



ра человека между добром и злом. Как пишет святитель Феофан Затворник, «всякая страсть есть дело наше»<sup>19</sup>.

Последствия влияния страсти затрагивают все жизненные сферы воспитанника: духовную, психическую, телесную и социальную, тесно переплетенные между собой. Степень тяжести, количество и необратимость последствий в каждом случае индивидуальны: у кого-то последствия минимальны, а у кого-то проявляются во всей полноте; у кого-то сильно страдают отдельные сферы, а у кого-то – все.

Употребление наркотических веществ так воздействует на тело, что приводит к необратимым болезненным изменениям – хронической болезни. Можно сказать, что **наркозависимость – это грех, ставший болезнью, но от этого не переставший быть грехом.**

## **ПОЧЕМУ ВОСПИТАННИК НЕ ВИДИТ СВОЮ СТРАСТЬ**

Ответ находим у святителя Феофана: «Что же за причина, что мы большею частью не замечаем [грех] в себе? Этого не позволяет нам грех: он очень хитер и предусмотрителен». И далее святитель, сравнивая хитросплетения греха в душе человека с образом дерева, говорит о листве этого дерева как человеческой рассеянности и многозаботливости, не позволяющей различить грех. Но и это еще не все уловки греха, который «не довольствуется одним этим лиственным покровом (...), потому грех сам из себя создает некоторый непроницаемый покров, наподобие стоячей мутной воды, куда погружает свое дерево и с его лиственным

---

<sup>19</sup> Феофан Затворник, свт. Страсти и борьба с ними [39]. С. 13.

Этот покров слагается из неведения, нечувствия и беспечности. **Не знаем своей опасности, потому и не ощущаем ее; не ощущаем, потому и предаемся беспечности»<sup>20</sup>.**

Воспитанник, не зная самого себя, отождествляет себя с чужеродной для человека потребностью в наркотике и начинает принимать ее за нечто родственное, естественное, а ее желания – за свои собственные. Если человек пытается противиться страсти, то недооценивает ее власти над собой. Когда возникает необходимость увидеть болезненные последствия употребления, наркозависимый человек проявляет полную неспособность сопоставить причину и следствие. Таким образом, возникает замкнутый круг беспечности.

## **КАК НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ СВОЮ СТРАСТЬ**

Воспитаннику нужно помочь изучить природу и динамику развития страсти в его душе, а также проанализировать прошлый опыт взаимоотношений с ней:

- 1) ее влияние на все уровни жизни;
- 2) ее внешние и внутренние действия и проявления;
- 3) этапы развития страсти;
- 4) личный опыт борьбы и противостояния страсти.

Изучение природы страсти происходит во время бесед, лекций, чтения духовной литературы, просмотра видеоматериалов. Применить эту информацию к личному опыту и проанализировать его помогает работа с аналитическими заданиями (см. **Таблицу 9**, с. 116), которые затем прорабатываются в группах.

---

<sup>20</sup> *Феофан Затворник, свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 12.

## ВОЗМОЖНЫЕ ИТОГИ РАБОТЫ НАД ОСОЗНАНИЕМ СОБСТВЕННОЙ СТРАСТИ

**Вариант 1:** проблемы по-прежнему нет, или «спасибо, я все понял, мне пора». Далекое не всем подопечным удастся пройти полностью процесс горевания, запущенный признанием необходимости отказаться от наркотика. Кто-то застрянет на оправданиях, кто-то – на агрессии, кто-то – на поиске компромисса. В этом случае не возникает даже узнавания греховной страсти, – человек по-прежнему отождествляет себя с ней.

**Вариант 2:** да, проблема есть, но я **сам** справлюсь, или «спасибо за все, но я попробую сам, а если сорвусь, то обязательно вернусь и обращусь за помощью». В этом случае человек узнает греховную страсть по некоторым ее проявлениям или болезненным последствиям, но не признает, что никогда не сможет контролировать свою страсть, победить ее в одиночку, что никогда не сможет употреблять, не создавая проблем себе и окружающим. Подопечный также не понимает, что «сознание грехов умом только – бесплодно»<sup>21</sup>.

Оба варианта не ведут к изменению устройства души, то есть прекращению склонности к действию по страсти, и человек продолжает удовлетворять ее, неизменно возвращаясь к употреблению наркотиков. Эти варианты являются **тупиковыми путями раскаяния** – бесполезными, а в некоторых случаях и смертельными. Человек или не оставляет попыток успокоить совесть, продолжая самооправдания, или остается в состоянии глубокого уныния и безнадежности. В другом случае человек попадает

---

<sup>21</sup> *Феофан Затворник, свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 32.

Таблица 9

Задание	Аннотация
<b>Влияние страсти на все уровни жизни</b>	
<b>Болезненные последствия употребления</b>	В задании предлагается найти и описать десять наиболее болезненных последствий употребления алкоголя и/или наркотиков, обратив внимание на следующие области жизни: духовная жизнь, самореализация, эмоциональное состояние, отношения с семьей и окружающими, отношение к себе (самоуважение), физическое здоровье и самочувствие, материальное положение, отношения с законом
<b>Динамика развития страсти в жизни воспитанника</b>	
<b>Динамика моего употребления</b>	Задание позволяет увидеть, как развивались «отношения» с веществами с момента неосознанной встречи до настоящего времени. Воспитанник анализирует разные возрастные периоды, тип, частоту и количество употребляемых веществ, эмоции до/во время/после, физические симптомы, последствия
<b>История моей зависимости</b>	В задании воспитаннику предлагается восстановить общую картину того, что происходило с ним и его жизнью в связи с употреблением: проследить, как развивались и менялись отношения с веществами с течением времени, к чему в итоге привело их употребление и как оно отразилось на всех жизненных сферах

Задание	Аннотация
<b>Внешние и внутренние действия и проявления страсти</b>	
<b>Осознание неуправляемости своего поведения</b>	В задании анализируются ситуации, в которых проявилась неспособность воспитанника контролировать свои действия и обуздывать желания в период употребления психоактивных веществ: нарастающий беспорядок в отношениях с людьми, в собственных чувствах и мыслях, непредсказуемые спонтанные поступки и неспособность просчитать даже ближайшие их последствия
<b>Осознание бессилия в противостоянии зависимости</b>	В задании анализируются ситуации, в которых проявилась неспособность воспитанника своими силами справиться с зависимостью и ее проявлениями, остановить ее развитие
<b>Личный опыт борьбы и противостояния страсти</b>	
<b>Стратегии восстановления контроля над употреблением</b>	В задании предлагается проанализировать те неудачные и бесплодные стратегии, с помощью которых человек пытался контролировать употребление алкоголя и/или наркотиков. Задание позволяет осознать личную систему ложных убеждений
<b>Слабость нравственной воли против зависимости</b>	Задание позволяет осознать личную нравственную беспомощность. После выполнения задания воспитанник должен убедиться, что пока он шел на поводу у желаний своего пораженного болезнью естества, его естество давало ему силы для действия. Но как только им была осознана необходимость и появилось желание подчинить себе свою пораженную греховной страстью природу, возникла нужда приложить духовные силы, которых у зависимого человека практически нет

в ловушку самонадеянности, не желая признавать ограниченности собственных сил в борьбе с грехом. Но, как известно, «покаянный дух пресекается там, где человек, рассчитывая на свои силы, забывает о воле Божией»<sup>22</sup>. Такое состояние называют **раскаянием без покаяния**.

**Вариант 3.** Если воспитаннику удалось преодолеть сопротивление, то в процессе честного самоисследования он начинает узнавать, различать в себе собственную душевную язву, как бы раковую опухоль души. Этот путь ведет к эмоциональному признанию своей зависимости. Человек перестает сопротивляться мысли о том, что он наркозависим, приходит к самоосуждению, неодобрению состояния своей жизни, эгоистического начала своих действий. На этом этапе человек обретает надежду на избавление и другую жизнь.

Хочу обратить внимание на момент, важный с точки зрения православной помощи наркозависимым. Самоосуждение должно иметь правильную направленность и не превратиться в самобичевание и саможаление, что



### Какими могут быть итоги работы над осознанием собственной наркозависимости?

Тупиковые	Перспективный
1. «Лично у меня этой проблемы нет». 2. «Проблема есть, но я справлюсь сам».	3. Признание своей зависимости, раскаяние, самоосуждение, надежда на избавление.

<sup>22</sup> Амвросий (Ермаков), архиеп., Легеев М. В., свящ. Введение в аскетиче-скую: учебник [2]. С. 125.

очень часто происходит на данном этапе. Это может закончиться отрицанием, а точнее – интернализацией, одним из видов отрицания. Самоосуждение также нельзя сводить к простому недовольству собой, которое не имеет в себе нравственного начала. Самоосуждение должно переживаться как сознание своей греховности в христианском смысле: «Христианское сознание греховности – это состояние тяжелого пересмотра своих убеждений, которое должно привести человека к глубокому убеждению в необходимости выхода»<sup>23</sup>.

Куда ведет этот выход?

В начале главы мы упоминали о покаянии как его понимает православная аскетика. Так вот, после самоосуждения – раскаяния – у многих из тех, кто погружен во внутреннюю работу, зарождается уверенность в существовании Высшего Начала. Так в православном терапевтическом сообществе воспитанники приходят ко Христу, и это – единственный выход из состояния греха. Тогда после раскаяния следует **покаяние**.

В чем различие между раскаянием и покаянием?

Раскаяние ограничено тем, что, пребывая в нем, человек еще не отказывается от себя прежнего, а лишь раскаивается в каких-то делах: «При раскаянии разум признается в том, что цель оказалась неправильной, что средства оказались не те, что результат получился неожиданным.

При этом испытываются эмоции от сожаления до стыда. Раскаяние есть самая сильная форма сознательного самоосуждения. Раскаяние есть сумма из логической констатации ошибки и отрицательных эмоций. Покаяние в отличие от раскаяния предполагает именно глубинное

---

<sup>23</sup> Шиманский Г. И. Нравственное богословие [43]. С. 230.

переосмысление всего в корне, перемену не только предмета стремлений, забот, но качественную перемену самого ума»<sup>24</sup>.

И здесь мы оказываемся перед необходимостью помочь воспитанникам в том, чтобы их **раскаяние превратилось в покаяние** или **чтобы раскаяние не осталось без покаяния**. Их устроение души должно измениться, от действия по страсти перейти к сопротивлению ей: «Сопротивляется ей тот, кто не действует по ней и не отсекает ее, но борясь, как бы минует страсть, однако имеет ее в себе»<sup>25</sup>. Так возникают новые задачи, связанные с выработкой нового отношения к греховной страсти и нового намерения в процессе сопротивления ей. Об этом читайте в следующей главе.

---

<sup>24</sup> Из книги: *Шиманский Г.И.* Конспект по нравственному богословию. Электронная версия: <https://azbyka.ru/raskayanie> (дата обращения: 1.07.2020).

<sup>25</sup> *Дергалева С., свящ.* Введение в православную аскетику [7]. С. 33.



## ПРИЛОЖЕНИЯ К ГЛАВЕ 2

### **1. ПАМЯТКА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПО РАБОТЕ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ**

1. Выработывайте умение:
  - а) позитивно и дружелюбно общаться с подопечным;
  - б) избегать ситуаций, вызывающих сопротивление;
  - в) определять наличие сопротивления;
  - г) обсуждать и устранять сопротивление.
2. Напоминайте себе, что любой процесс исцеления схож с процессом роста и воспитанник должен пройти все его этапы.
3. Помните, что проявление сопротивления предваряет начало изменений.
4. Воздерживайтесь осуждать и отвергать воспитанника за его сопротивление.
5. Учитесь уважать сопротивление воспитанника.
6. Выработывайте понимание, что воспитанник, демонстрирующий сопротивление, предоставляет очень важные сведения о себе.
7. Изучайте свое собственное сопротивление сопротивлению воспитанника и свои эмоции, вызванные конкретной терапевтической ситуацией.
8. Осваивайте принцип «непротивления сопротивлению».

## **2. ВОЗМОЖНЫЕ ТЕМЫ БЕСЕД, ЛЕКЦИЙ, СЕМИНАРОВ, ТРЕНИНГОВ**

1. Сопротивление изменениям.
2. Стадии изменения поведения.
3. Наркозависимость как греховная страсть.
4. Стадии развития греховной страсти.
5. Покаяние как примирение с Богом.
6. Генеральная исповедь.
7. Зависимость как болезнь (био-психо-социальная модель).
8. Почему люди употребляют наркотики: мотивы и факторы.
9. Этапы формирования зависимости как болезни.
10. Характеристики и симптомы зависимости.
11. Последствия употребления.
12. Зависимость как ошибка и отклонение от цели.
13. Зависимость как нарушение нормы.
14. Раскаяние как начало покаяния.
15. Работа с симптомами: самооправдания.
16. Работа с симптомами: бессилие.
17. Работа с симптомами: неуправляемость.
18. Работа с симптомами: влечение к психоактивным веществам.
19. Природа чувств и их значение в жизни человека. Чувства и зависимость.
20. Природа рецидива.
21. Предвестники рецидива и работа с ними.

### 3. АНАЛИЗ ТЕКУЩИХ ПРОБЛЕМ (ПО Т. ГОРСКИ)

**Цель задания** – выявить наиболее актуальные проблемы в твоей жизни и увидеть их связь с употреблением наркотиков и алкоголя. Текущие проблемы – это то, что идет неправильно в твоей жизни и мотивирует тебя бороться с зависимостью.

Для выполнения задания тебе предлагается таблица (см. **Таблицу 10**, с. 124). В первой колонке обозначены сферы твоей жизни, во второй – примеры возможных проблем в этих сферах, в третьей колонке – примеры возможной связи проблемы с употреблением наркотиков/алкоголя. Существует три вида таких связей:

- вещества напрямую вызвали твою проблему;
- ты употреблял, чтобы спрятаться от проблемы (проблема вызвала сильный стресс, и ты употреблял, чтобы справиться с ним);
- вещества усиливали уже существующую проблему (у меня есть проблема; я употреблял, чтобы справиться с ней, но употребление ухудшило положение дел).

**Инструкция.** Во второй колонке выпиши основные проблемы, которые были или есть в твоей жизни во всех жизненных сферах из первой колонки. Далее определи вид связи каждой проблемы с употреблением наркотиков/алкоголя и запиши в третьей колонке.

**Срок выполнения** – две недели.

Таблица 10

Сфера	Проблема	Связь с употреблением
Зависимость от алкоголя/ наркотиков	<i>Например:</i> утрата возможности свободно выбирать: употреблять или нет	Прямая (первый вид связи): наркотик стал моим «хозяином»
Эмоциональное состояние	<i>Например:</i> постоянный страх перед общением с людьми	Третий вид: я употреблял, чтобы избавиться от страха в общении с людьми, но в итоге я стал бояться людей еще больше
Семья	<i>Например:</i> уход жены с ребенком	Второй вид: чтобы заглушить отчаяние и безнадежность после ухода жены и ребенка, я постоянно употреблял
Работа	<i>Например:</i> потеря работы	Прямая (первый вид): меня уволили, когда я разбил рабочую машину, находясь в состоянии наркотического опьянения
Духовная жизнь		
Самооценка (самоуважение)		
Здоровье		
Материальное положение		
Отдых		
Отношения с законом		

#### 4. ОПРОСНИК «ЗАВИСИМ ЛИ Я?» (ПО Т. ГОРСКИ)

**Цель опросника** – помочь тебе понять и осознать прогрессирование симптомов зависимости с ранней до поздней стадии, и при этом не напугать, а проинформировать тебя. Включенные сюда характерные симптомы каждой стадии зависимости помогут подробно взглянуть на природу и прогрессирование наркотизации через твой жизненный опыт.

Отвечай на вопросы настолько можно правдиво. Если твой ответ «иногда», пиши «да». Некоторые вопросы фактически заключают в себе несколько вопросов, и если ты отвечаешь «да» хотя бы на один из них, расценивай твой ответ на весь вопрос как «да».

1. Является ли кто-то из твоих близких родственников – дедушки, бабушки, родители, братья, сестры – алкоголиками, наркоманами?

2. Употребляешь ли ты, как правило, больше, чем твои друзья? Часто ли ты одним из последних уходишь из бара или с вечеринки?

3. Получаешь ли ты удовольствие от употребления? Часто ли ты находишься в нетерпении, ожидая подходящего случая? Считают ли тебя большим любителем вечеринок?

4. Приходилось ли тебе обнаруживать, что ты не хочешь прекращать употреблять, хотя другим употребленного было достаточно?

5. Происходили ли какие-нибудь изменения в характере твоего употребления алкоголя/наркотиков: употреблял все более часто, употреблял один или переключался на более крепкие напитки или наркотики?

6. Проявляли ли беспокойство или недовольство по поводу твоего употребления близкие тебе люди: жена, муж, дети и т.д.?

7. Приводят ли тебя в состояние беспокойства и раздражения мысли о мероприятиях без алкоголя и наркотиков: семейные праздники, дни рождения, вечеринки и т.д.?

8. Удивляло ли тебя когда-нибудь, почему некоторые из твоих друзей не «догоняются» или вообще перестают употреблять алкоголь, наркотики? Предлагал ли ты употребить, пытаясь «поддержать» вечер?

9. Стремился ли ты употребить максимально возможное для тебя количество алкоголя, наркотиков за один раз, а не по чуть-чуть? Бывало ли желание употребить причиной для встреч с друзьями, знакомыми?

**Количество ответов «да» на вопросы с 1 по 9**

\_\_\_\_\_ x 1 = \_\_\_\_\_

10. Сожалел ли ты иногда, протрезвев, о том, что ты говорил или делал, будучи нетрезвым? Признавал ли ты себя виноватым перед любящими тебя людьми и обещал ли измениться?

11. Пытался ли ты когда-нибудь не употреблять в течение определенного времени (недели или, может быть, месяца), так как чувствовал, что «это было бы полезно для тебя», или хотел доказать, что можешь бросить?

12. Обещал ли ты самому себе, что будешь контролировать количество употребляемых веществ или снизишь это количество, и не выполнил это обещание?

13. Можешь ли ты сейчас употребить больше, чем год назад? Есть ли тенденция употреблять значительно больше?

14. Были ли у тебя провалы в памяти (ты не мог вспомнить некоторые или все события, которые происходили, когда ты был в нетрезвом состоянии)? Бывает ли это у тебя сейчас чаще, чем год назад?

15. Бывали ли у тебя трудности на работе: болезни, прогулы, проблемы с концентрацией, претензии со стороны коллег или начальников, прямо или косвенно связанные с употреблением?

16. Чувствовал ли ты себя иногда лучше, когда ты употреблял, чем когда ты не употреблял? Действительно ли психоактивные вещества избавляли тебя от головной боли, напряжения, беспокойства, колебаний настроения?

17. Ощущал ли ты все возрастающую вину по поводу своего употребления, но, тем не менее, когда кто-то любящий тебя проявлял свое беспокойство, ты становился враждебным и пытался защищаться?

18. Склонен ли ты думать, что твои проблемы – это результат напряжения и стресса, или что тебя не понимают твои близкие, или к тебе предъявляют чрезмерные требования на работе? Было ли тебе себя жалко, так как тебе казалось, что тебя никто не понимает? Прибегал ли ты к психоактивным веществам для утешения и успокоения?

**Количество ответов «да» на вопросы с 10 по 18**

\_\_\_\_\_ x 2 = \_\_\_\_\_

19. Бывает ли у тебя желание употребить настолько сильным, что ты готов рискнуть разругаться с близкими, или нарушить закон, или получить выговор от начальства?

20. Увеличивается ли у тебя склонность употреблять больше, чем ты предполагал вначале? Трудно ли тебе прекратить употреблять, уже начав? Обычным ли было употреблять сразу после пробуждения?

21. Бывает ли у тебя дрожь в руках, с которой ты не можешь совладать? Чувствуешь ли ты себя физически больным (тошнота, тряска, слабость) и/или психически нестабильным (подавленность, беспокойство,

возбуждение, дурное настроение, раздражение), если ты не употребил? Улучшают ли психоактивные вещества твое самочувствие?

22. Есть ли у тебя болезни или нарушения в организме, которые могут быть связаны с употреблением, такие как: гастрит, периодический понос, вирус иммунодефицита, носовые кровотечения, гипертония, пневмония, учащенное сердцебиение, увеличенная печень, абсцессы, гепатиты, циррозы, белая горячка, эпилепсия, панкреатит и т.д.?

23. Бывал ли ты госпитализирован из-за повреждений, несчастных случаев или травм, произошедших во время употребления и, возможно, вызванных тем, что ты употребил слишком много?

24. Бывали ли у тебя когда-нибудь мысли о самоубийстве? Бывали ли у тебя галлюцинации после запоя или приема наркотиков? Бывали ли у тебя беспричинные страхи (к примеру, страх от звонка в дверь или по телефону)?

25. Были ли у тебя потери из-за употребления: потеря работы, развод, отчуждение детей или семьи, задержание за управление машиной в нетрезвом состоянии, потери имущества, деловых связей и т.д.?

26. Пренебрегаешь ли ты едой, особенно до приема алкоголя, наркотиков? Не перестал ли ты заниматься собой, делать зарядку, принимать душ, обращаться к врачу и т.д.?

27. Употребляешь ли ты меньше, чем мог когда-то, и, когда ты употребляешь, есть ли у тебя склонность употреблять до потери сознания или до такого пресыщения, что ты просто не можешь больше?

**Количество ответов «да» на вопросы с 19 по 27**

\_\_\_\_\_ x 3 = \_\_\_\_\_



**Общее количество ответов «да»:**

1–9 \_\_\_\_\_ x 1 = \_\_\_\_\_

10–18 \_\_\_\_\_ x 2 = \_\_\_\_\_

19–27 \_\_\_\_\_ x 3 = \_\_\_\_\_

**Итоговая сумма ответов «да»:** \_\_\_\_\_

**Отметь стадию, на которой ты находишься:**

- ранняя стадия: 5–8 баллов
- начальная средняя: 9–15 баллов
- средняя: 16–21 баллов
- поздняя средняя: 22–27 баллов
- поздняя стадия: 28 и более баллов

**Ответь также на следующие вопросы:**

- 1) что ты чувствуешь по поводу результатов этого теста?
- 2) что ты думаешь о результатах этого теста?

## **5. ОПРОСНИК «ЗАВИСИМЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО КТО?» (ПО С. КУЛАКОВУ)**

**Отметь варианты, с которыми ты согласен.**

Зависимый человек – это человек, который:

- живет в подъезде;
- употребляет алкоголь и/или наркотики два раза в день;
- имеет гепатит С и/или ВИЧ;
- ходит в грязной одежде и со следами уколов на руках;
- прошел уже не одну детоксикацию;
- просто употребляет алкоголь и/или наркотики и имеет проблемы из-за своего образа жизни;
- не может не употреблять алкоголь и/или наркотики хотя бы один раз в неделю;
- живет в мире иллюзий и не хочет видеть правду об окружающем мире;
- не может бросить сам;
- может бросить сам, но потом снова и снова начинает употреблять;
- заменяет одно вещество другим (анашу на алкоголь, водку на пиво и т.д.);
- другое.

Считаете ли вы себя химически зависимым человеком?

**Приведите аргументы «за» и «против»:**

- а) я считаю себя химически зависимым человеком, так как...
- б) не считаю себя химически зависимым человеком, так как...

## 6. ОПРОСНИК «ОПРАВДАНИЯ»

Чтобы начать решать проблему, которая привела тебя сюда, очень важно определить, как ты оправдываешь или раньше оправдывал факт своей зависимости и употребления наркотиков/алкоголя.

**Цель задания:** помочь тебе распознать собственные оправдания на примере тех, что использует большинство зависимых.

**Инструкция:** в каждом пункте прочитай формулировку вида оправдания с примером и ответь на два вопроса: «Как часто ты использовал эту форму отрицания?» и «Насколько оно сильно?».

**Срок выполнения** этого задания – одна неделя.

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 буду говорить о чем угодно, только не о моей зависимости».

4. **Уход с помощью забалтывания:** «Я буду говорить о чем угодно, только не о моей зависимости, у меня есть более интересные темы для разговора. Я могу заговорить тебя до смерти».

5. **Уход с помощью скандала:** «Ты пожалеешь, что заговорил(-а) со мною о зависимости. Я испорчу тебе не только настроение, но всю жизнь, если ты сейчас же не замолчишь».

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:** «Когда мне указывают на мое употребление, я могу переубедить кого угодно, приводя доводы 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 даже стимулировало их вдохновение».

10. **Сравнение:** «Я пью не столько, сколько мой начальник, а у него нет проблемы. Я знал человека, который колется уже 30 лет – и ничего, живет».

11. **Установка себе безнадежного диагноза:** «Я слишком далеко зашел, чтобы мне что-то помогло. Как можно ожидать от такого немогущего человека, вроде меня, что он сможет изменить свои привычки?»

12. **Прыжок в трезвость:** «Я чист и трезв уже пять дней, понимаю, в чем моя проблема, и чувствую, 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 заболел и умру. Эти последствия пугают меня и удерживают 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. Но только 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 или чудесное избавление от проблемы:** «Я буду употреблять, пока мне не надоест, а когда надоест, родители (друзья) смогут организовать мне 100% 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. **«Торговля» с зависимостью**

- «Через определенное время можно будет по “чуть-чуть” или “пять точек – не срыв”».
- «Я – наркоман, но алкоголь для меня не проблема».
- «Я не полностью зависим, процентов на 30–50».
- «Иногда у меня получается контролировать – значит, я не всегда болен».
- «Я употреблю, если ... (умрет мой ребенок, моя жена, попаду в тюрьму; начнется атомная война и т.д.)».
- Настойчивое желание закодироваться.

## 7. ЗАДАНИЕ: ОПРАВДАНИЯ

Задание выполняется на основе предыдущего.

**Цель задания:** найти ту правду, которую раньше тебе из-за самооправданий увидеть не удавалось; отделить правду от лжи, чтобы научиться осознавать свои собственные оправдания и противостоять им.

**Инструкция:** выпиши из задания «Отрицание: опросник» в хронологическом порядке не менее пяти способов отрицания, которые наиболее сильно и часто проявляются в твоём случае, и разбери их по предложенному плану.

**Срок выполнения** – две недели.

### План разбора

1. Отрицание (*из задания «Отрицание: опросник»*).
2. Моя формулировка этого отрицания.
3. Какие доводы предлагает отрицание?
4. Мой опыт применения этого отрицания (*приведи реальные примеры из жизни*).
5. Какая правда стоит за отрицанием? (*дай критику своему отрицанию*).

## 8. САМОАНАЛИЗ: ИТОГИ ДНЯ

### Задание для вводного и начального курса

1. Анализ чувств (см. вспомогательный материал на с. 136): какие дискомфортные/приятные чувства и в каких ситуациях я сегодня испытывал (*минимум два примера*).
2. Анализ тяги по «Дневнику влечения к наркотику».
3. В чем я сегодня преодолел себя (сделал не то, что хотел, а то, что было нужно).
4. Заповедь недели. Раскрыть по форме: «соблюдал – не соблюдал заповедь», «справился – не справился», «что помогало – что мешало».

### Задание для базового и углубленного курса

1. Анализ чувств (см. вспомогательный материал на с. 136): какие дискомфортные/приятные чувства и в каких ситуациях я сегодня испытывал (*минимум два примера*).
2. Анализ тяги по «Дневнику влечения к наркотику».
3. В чем я сегодня преодолел себя (сделал не то, что хотел, а то, что было нужно).
4. Что я сделал сегодня такого, что принесло пользу мне и другим людям (новые привычки: вставание по часам, холодный душ, зарядка, составление плана дня, выполнение норм и правил, бескорыстные поступки, ответственность, самообразование и другое)?
5. Нарушал ли я нормы и правила ТС (мат, сленг, опоздания, смакование тяги, агрессия, и т.д.)?
6. За что я могу себя сегодня уважать (ответственность, честность, отзывчивость, терпимость, чистоплотность, открытость и т.д.)?

7. Кому и за что я сегодня благодарен (Бог, люди, конкретные ситуации)?

8. Заповедь недели. Раскрыть по форме: «соблюдал – не соблюдал заповедь», «справился – не справился», «что помогало – что мешало».

9. План дня на следующий день (*пишется четко и подробно*) и анализ предыдущего дня (см. рекомендации на с. 137).

### **Вспомогательный материал для анализа чувств**

Какой оттенок у переживаемого тобой чувства? (*Выбери из перечня или сформулируй самостоятельно.*) Какими физическими проявлениями оно сопровождалось? (*Выбери из перечня или опиши самостоятельно.*)

**Гнев. Оттенки:** бешенство, ярость, ненависть, злость, раздражение, презрение, негодование, обида, ревность, уязвленность, досада, зависть, неприязнь и т.д.

**Страх. Оттенки:** ужас, испуг, оцепенение, тревога, беспокойство, стыд, замешательство, растерянность, подавленность и т.д.

**Грусть. Оттенки:** горечь, тоска, скорбь, отчаяние, сожаление, разочарование, безысходность, одиночество, отверженность и т.д.

**Радость. Оттенки:** счастье, умиротворение, восторг, ликование, оживление, интерес, надежда, вера, предвкушение, удовольствие, эйфория и т.д.

**Любовь. Оттенки:** очарованность, доверие, блаженство, теплота, благодарность, смирение, единство, взаимовыручка, симпатия, восхищение, уважение, нежность, безопасность и т.д.



### Физические проявления чувств

**Глаза** расширены, закрыты, прищурены, бегают. **Взгляд** исподлобья, рассеянный, вниз, прямой. **Брови** нахмурены, подняты. **Губы** сжаты, надуты, в улыбке; уголки губ опущены. **Голос** громкий, тихий, шипящий, дрожит, звонкий, нежный. **Речь** переходит на крик, ускоряется; смех. **Дыхание** глубокое, медленное, частое; сухость во рту. **Голова** наклонена; желваки ходят, уши горят. **Мышцы** напряжены, расслаблены. **Плечи** приподняты, опущены. **Руки** и **ноги** дрожат, ослабли, кулаки сжаты. В **груди** боль, тяжесть, тепло; сердце колотится. Мурашки, холодный пот и т.д.

### Рекомендация по составлению плана дня

- Постарайся отвлечься от всего, что тебя окружает, и подумать, что бы ты хотел получить от завтрашнего дня, над какой проблемой хотел бы поработать (не менее двух проблем), какого изменения достигнуть. Сформулируй и запиши – это и будет твоей целью на завтра. Дальше подумай, что поможет тебе достичь этой цели, какие действия ты можешь предпринять, к кому обратиться за помощью. Сформулируй и запиши – это и будут твои **задачи**.
- При написании распорядка дня важно наполнить каждую минуту смыслом, чтобы не оставалось времени на лень и скуку. Нужно четко указать не только событие, но и **твое участие в нем**. Например: «Я позвоню маме», «Я проработаю свой страх и выскажусь на группе», «Я разрешу свой конфликт с Димой» и т.д. Планировать нужно не только дела, но и свой досуг!
- Анализ плана дня: что сделано и что не сделано (почему произошло отклонение от плана, твоя роль в этом, что мог сделать, но не сделал, что послужило причиной бездействия).

## 9. САМОАНАЛИЗ: ИТОГИ НЕДЕЛИ

1. Негативные события за неделю:
  - чувства в момент события;
  - что подумал;
  - что готов был сделать;
  - что сделал;
  - что было предпочтительнее;
  - вывод.
2. Позитивные события за неделю:
  - описание ситуаций;
  - пережитые чувства.
3. Что нового и полезного узнал за неделю?
4. К кому за эту неделю я обращался за помощью и в чем мне помогли?
5. Примеры того, как я поступал по-новому.
6. Наиболее частые нарушения норм и правил, по которым я получал за прошедшую неделю поддерживающую обратную связь на утреннем собрании и группах. Как я реагировал на обратную связь и что делал, чтобы скорректировать свое поведение?
7. Был ли я активным и включенным на терапевтических мероприятиях (что мешало/помогало мне быть включенным в работу, высказываться и задавать вопросы)?
8. Выполнял ли я выданные мне задания вовремя? Если нет, то по какой причине и на какое время затянул сдачу заданий?
9. Мои цели на следующую неделю (*не менее трех конкретных целей*).

## **10. УПРАЖНЕНИЕ «ЗАПОВЕДЬ НЕДЕЛИ» (ПО МАТЕРИАЛАМ «ОБИТЕЛИ ИСЦЕЛЕНИЯ»)**

**Цель упражнения** – приобрести практические навыки жизни на основе Божественных заповедей, научиться проявлять свою аутентичность, выработать правильный стереотип поведения, который в похожей ситуации поможет сделать выбор, основанный на Божественных заповедях. Если мы будем хранить заповеди Господни и вменим это себе в обязанность, то постепенно преуспеем в духовном подвиге, преображая как собственную жизнь, так и жизнь общества.

Для работы подобраны пятьдесят две Божественные заповеди из Ветхого и, большей частью, из Нового Завета – по одной на неделю в течение года. То есть заповеди рассчитаны на весь курс прохождения основного этапа реабилитации. К каждой из заповедей дается пояснение, основанное на толкованиях святых отцов Церкви. Каждый четверг в комнатах и групповом зале вывешивается очередная заповедь, по которой воспитанники центра должны жить в течение недели. Заповедь в комнатах помещается в поле зрения всех воспитанников. На утреннем собрании в течение недели ответственный оглашает заповедь и комментарий к ней. Также в течение дня, при необходимости, ответственный или доброволец напоминает воспитанникам о текущей заповеди недели, а в конце каждого дня недели на «итогах дня» воспитанники анализируют работу с заповедью недели по форме: «соблюдал – не соблюдал заповедь», «справился – не справился», «что помогало – что мешало».

Во вторник утром руководитель центра проводит занятие-беседу с воспитанниками. Занятие проходит в форме диалога, в котором все воспитанники высказываются

в порядке очереди, начиная с новичков. Ответ строится в той же форме: «соблюдал – не соблюдал заповедь», «справился – не справился», «что помогало – что мешало». Воспитанник рассуждает о своем новом личном опыте, попытках выявления в себе корня греха, препятствующего исполнению заповеди.

Ведущий с помощью наводящих вопросов (майевтический метод) помогает воспитаннику сформулировать свои мысли и чувства. Анализирует суждения воспитанника, указывает на его ошибки в случае несоблюдения или недолжного соблюдения заповеди или одобряет действия воспитанника, сумевшего исполнить заповедь делом; дает наставление остальным о соблюдении заповеди в схожих жизненных ситуациях. Воспитанники фиксируют в тетради показавшиеся им наиболее интересными высказывания ведущего, добровольцев или других воспитанников, что способствует наиболее эффективному усвоению заповеди.

После того как все высказались, проводится еще один круг диалога, обратной связи. Воспитанники делятся тем, что в ходе занятия более всего легло им на сердце и было наиболее важным и познавательным. Таким образом, формируются суждения, идет активный процесс запоминания, сохранения знаний и, следовательно, закрепление полученных навыков.

## II. ВЛЕЧЕНИЕ К НАРКОТИКУ: ДНЕВНИК

### Инструкция:

- сначала отследи и запиши, как именно проявилось влечение в конкретной ситуации (воспоминания, мысли, чувства, физическое состояние, поведение, четкое желание употребить и т.д.);
- запиши дату и время появления тяги;
- затем попытайся вспомнить, что явилось провоцирующим событием (триггером) для возникновения тяги, и опиши свое внутреннее состояние;
- оцени по десятибалльной шкале силу тяги и ее продолжительность;
- далее проанализируй, что ты предпринял для того, чтобы остановить появившуюся тягу, и помогло ли это справиться с ней;
- если тебя не устроили предпринятые действия или их было недостаточно, подумай, что можно было сделать еще (*проанализируй возможные варианты поведения в этой ситуации*).

**Рекомендация:** чтобы освоить работу с дневником и научиться осознавать и преодолевать возникающую тягу, выполняй анализ по дневнику ежедневно в течение года в удобное для тебя время. Старайся отследить все ситуации возникновения тяги за прошедший день (см. **Таблицу 11** на с. 142).

Таблица 11

Как про- явилась тяги	Дата/ время появления	Триггер/состояние в начале тяги	Сила тяги (1–10)	Дли- тель- ность тяги	Что удалось сделать, и помогло ли это	Что можно было сделать еще
Мысль употребить любимый наркотик	29.01.17, 11:50	Конфликт с братом, раздражение, брат сказал правду, кото- рую я боюсь видеть	6	Около 5 минут	Переключился на разговор в трапезной, успокоился	Помолиться, сделать запись в дневнике вечерняя влечения к наркотику

## 12. БОЛЕЗНЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПОТЕРИ УПОТРЕБЛЕНИЯ

**Инструкция:** найди и опиши десять наиболее болезненных для тебя последствий употребления алкоголя и/или наркотиков. Мы предлагаем обратить внимание на болезненные последствия в следующих областях твоей жизни:

- духовная жизнь;
- самореализация (призвание, место в жизни, учеба, работа и т.д.);
- эмоциональное состояние;
- отношения с семьей и окружающими;
- отношение к себе (самоуважение);
- физическое здоровье и самочувствие;
- материальное положение;
- соблюдение закона (пронсшествия, преступления, судимости и т.д.);
- другое.

Будь максимально конкретен и ответь по каждому последствию на следующие вопросы:

- событие: кто был вовлечен? Когда это произошло? Где это произошло?
- как это связано с твоим употреблением алкоголя и/или наркотиков? (*Включи описание деталей твоего употребления и твое осознание динамики употребления*);
- что ты чувствуешь в связи с этим? (*Используй слова, описывающие чувства: злость, страх, тревога, стыд, смущение, грусть, боль, слабость, обида и т. д.*)

### 13. ДИНАМИКА МОЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ

**Цель задания** – помочь тебе увидеть, как развивались твои отношения с алкоголем и/или наркотиками с момента «неосознанной встречи» до сегодняшнего дня и как эти отношения влияли на твоё физическое, эмоциональное самочувствие и на жизнь в целом.

**Инструкция:** после тщательного анализа заполни каждую ячейку таблицы. Результаты этой работы понадобятся для выполнения следующих заданий (см. **Таблицу 12**, с. 145).



Таблица 12

Возрастные периоды	Химическое вещество	Как часто	Как много	Чувства	Физические симптомы	Последствия
	Что ты употреблял?	Как часто в среднем ты употреблял?	Как много за один раз ты употреблял?	Что ты чувствовал до, во время и после употребления?	Какой был эффект (чуждая приподнятость, «кайф», нервозность, желание принять еще, потеря контроля, потеря сознания...)?	Какое влияние это оказало в области: семьи, закона, эмоций, духовного, физического состояния, работы социального уровня?
До 13 лет						
14–20 лет						
21–35 лет						
После 35 лет						

## 14. ИСТОРИЯ МОЕЙ ЗАВИСИМОСТИ

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, как с течением времени развивались и менялись твои отношения с веществом, ведь алкоголь и наркотики далеко не сразу стали для тебя проблемой. История зависимости – это общая картина того, что происходило с тобой и твоей жизнью в связи с употреблением вещества, к чему в итоге оно привело и как отразилось на всех жизненных сферах. Это перечень конкретных фактов, а не рассуждения по их поводу. Задание также даст возможность осознать свои чувства и поделиться с другими.

**Инструкция:** прочитай текст задания и ответь на вопросы, после этого прочитай свою историю на группе. При выполнении задания избегай соблазна оправдывать себя или замалчивать болезненные факты.

**Срок выполнения** – две недели.

### 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 ребенком? Как это было? Каковы были последствия на тот момент?

### 2. Отношения с веществами в начальных и средних классах

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 старших классах

Опиши, каким было твое употребление веществ в этот период:

- где и при каких обстоятельствах?
- какие вещества?
- как часто?
- в каких количествах?
- как менялось твое состояние?
- что вещества позволяли тебе делать такого, 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 учебы

(училище, техникум, колледж, институт)

Опиши, каким было твое употребление веществ в этот период:

- как часто?
- в каких количествах?
- что вещества позволяли тебе делать такого, что тебе не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?
- чему и как мешало твое 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)**

Опиши, каким стало твое употребление в этот период:

- как часто?
- в каких количествах?
- что вещества позволяли тебе делать такого, что тебе не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?
- чему и как мешало твое 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 большим 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. А теперь перечитай свою историю и ответь на следующие вопросы:**

- как с течением времени менялись твои отношения с веществами?
- к чему тебя привело употребление психоактивных веществ, что оно сделало с тобой и твоей жизнью за время наркотизации?
- что еще употребление не успело разрушить?
- на какие жертвы ты способен ради освобождения от зависимости? что ты готов для этого предпринять?

## 15. ОСОЗНАНИЕ НЕУПРАВЛЯЕМОСТИ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ

**Цель задания:** помочь осознать, как конкретно в определенных жизненных ситуациях проявлялся важный симптом зависимости: неуправляемость; увидеть ее разрушительные последствия.

**Инструкция:** ответь на предложенные вопросы. При выполнении задания необходимо быть честным, насколько это возможно, и конкретным. Все примеры должны описывать реальные ситуации твоей жизни, твои чувства и мысли в тот момент.

**Срок выполнения** – две недели.

1. Что для тебя означает неуправляемость в поведении?
2. Как бы ты мог описать свою неуправляемость в отношениях с другими людьми?
3. Приведи пять примеров неуправляемости твоего поведения в трезвом виде.
4. Приведи три 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 трех примеров)*.
6. Можешь ли ты оценить (представить), до каких преступлений закона (Божьего, нравственного, социального) ты мог бы дойти, если бы не прекратил употреблять наркотики/алкоголь?
7. Что отличает тебя от людей, не имеющих зависимости?

## 16. ОСОЗНАНИЕ БЕССИЛИЯ В ПРОТИВОСТОЯНИИ ЗАВИСИМОСТИ

**Цель задания:** помочь осознать, как конкретно в определенных жизненных ситуациях проявлялся важный симптом зависимости: бессилие, увидеть его разрушительные последствия, осознать личную нравственную беспомощность и рабство растленному естеству. В процессе работы с заданием ты научишься осознавать бессилие, которое всегда сопровождает зависимость, а также поймешь, как правильно относиться к этому свойству своего бытия и как с ним жить.

**Инструкция:** ответь на предложенные вопросы. При выполнении задания необходимо быть честным, насколько это возможно, и конкретным. Все примеры должны описывать реальные ситуации твоей жизни, твои чувства и мысли в тот момент.

**Срок выполнения** – две недели.

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

Примеры могут касаться твоих попыток:

- бросить употреблять на какое-то время;
- употреблять только по определенным дням;
- менять одни наркотики на другие («более легкие») или на алкоголь;
- снизить дозу.

4. Приведи пять 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, «притормозить» (вопреки намерениям – более частое употребление, или более длительные периоды непрерывного употребления, или неспособность к дозированной неспешному употреблению имеющегося наркотика);
- безуспешных попыток полностью отказаться от употребления, остановиться (употребление вопреки твердому решению прекратить, не выполненные обещания прекратить употребление).

5. Какой физический вред ты причинил себе и другим людям в результате твоего употребления наркотиков/алкоголя? (*пять примеров*).

6. Каково твое физическое состояние в настоящее время (состояние сердца, печени и т.д.)?

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 наркотиком/алкоголем? Какие из этого понимания сделал выводы?

## 17. СТРАТЕГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КОНТРОЛЯ НАД УПОТРЕБЛЕНИЕМ

Для того чтобы освободиться от зависимости, необходимо сменить систему убеждений: от «я выпиваю или принимаю наркотики для развлечения и способен контролировать это» – к «я – зависимый человек и не могу контролировать свое употребление». Как только это признание сделано, реабилитация может стать эффективной. Чтобы изменить систему убеждений, необходимо проанализировать те неудачные и бесплодные стратегии, с помощью которых ты пытался контролировать употребление алкоголя и/или наркотиков. Большинство химически зависимых людей использует несколько стратегий в попытках восстановить контроль. Вот наиболее известные:

- изменение темпа: попытки просто притормозить; употребляешь так же много, но стараешься снизить темп;
- ограничение количества: пытаешься ограничить или снизить свою дозу, продолжаешь употреблять так же часто, просто стараешься употреблять поменьше;
- ограничение времени суток: стараешься зафиксировать время употребления вещества; прекращаешь употреблять с утра, днем или в обед;
- изменение частоты: стараешься уменьшить частоту приемов;
- смена вещества: меняешь вид алкоголя и/или наркотика, который принимал; веришь, что проблемы вызывает не употребление, а вид алкоголя и/или наркотика;
- использование других видов алкоголя и/или наркотиков для удержания контроля: часто начинаешь использовать какое-либо вещество в попытке контролировать эффект другого;



- временное воздержание («прыжок в трезвость»): когда все остальное не приносит успеха, ты прибегаешь к периодам воздержания. У тебя нет цели научиться жить трезвой жизнью, целью является достаточно окрепнуть, чтобы получить возможность успешно контролировать употребление. Ты признаешь, что алкоголь и/или наркотики делают тебя больным и изнашивают тело и психику, поэтому ты отдыхаешь от них. Ты временно «завязываешь», и тебе часто удается убедить себя, что никакой проблемы не было.

Выбери характерные для тебя стратегии самоконтроля и приведи по каждой стратегии не менее двух примеров.

1. Изменение темпа.
2. Ограничение количества.
3. Ограничение времени суток.
4. Изменение частоты.
5. Смена вещества.
6. Использование других видов алкоголя и/или наркотиков для удержания контроля.
7. Временное воздержание.

## 18. СЛАБОСТЬ НРАВСТВЕННОЙ ВОЛИ ПРОТИВ ЗАВИСИМОСТИ. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Цель задания:** убедиться, что пока ты шел на поводу у своей поврежденной природы, она давала тебе силы для действия. Но как только тобой 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 тебя **требуется обращение за помощью к ближним, за помощью свыше – к Богу**. Зависимый не бессилен, когда требуется достать алкоголь/наркотик или раздобыть деньги для его приобретения, но когда нужно сделать что-либо для выздоровления, на это нет никаких сил.

**Инструкция:** ответь на предложенные вопросы максимально честно, насколько это возможно, и конкретно. Все примеры должны описывать реальные ситуации твоей жизни, твои чувства и мысли в тот момент.

**Срок выполнения** – две недели.

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

5. Как ты реагировал на голос совести в начале употребления, в процессе формирования зависимости от наркотиков и/или алкоголя и когда достиг дна 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. Твои страхи в процессе употребления (физические, моральные, духовные):
  - а) в начале \_\_\_\_\_;
  - б) в середине \_\_\_\_\_;
  - в) в конце \_\_\_\_\_.
9. Напиши пять причин, по которым, как ты считаешь, тебе надо пройти программу реабилитации.



**ГЛАВА 3**



**НОВОЕ  
ОТНОШЕНИЕ**





*Без ненависти к многообразному пороку в душе  
не открывается достоинство человека.*

**Схимонах Иосиф Спилеот  
(Пещерник) Ватопедский**

Итак, воспитанник положил начало изменениям в устройении своей души: он научился сдерживать свое сопротивление, изучил природу страсти и тяжелый опыт своих взаимоотношений с ней. Начинает звучать голос совести, появляется понимание ошибочности выбранного пути — пути смерти. Происходит осмысленная встреча с болезненными переживаниями собственного ада употребления. И тогда человек встает перед необходимостью переработать свои размышления и переживания в новое отношение к своей страсти.

Под новым **отношением** мы понимаем новую устойчивую парадигму чувств и суждений о собственной страсти и о себе. Чтобы сформировать такое отношение, воспитаннику необходимо:

- разотождествить себя со своей страстью и признать страсть врагом;
- познать себя настоящего, осознать свое предназначение;

- проанализировать представление о высшем Идеале;
- сформировать чувство уверенности в существовании высшего Идеала.

## НОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К СТРАСТИ

### РАЗОТЖДЕСТВЛЕНИЕ СЕБЯ СО СТРАСТЬЮ

Каким было прежнее отношение воспитанника к страсти наркозависимости? Рабское подчинение. Да, случались бунты и революции, которые воспитанник анализировал в заданиях предыдущего этапа. Но, как показал опыт, это были «революции-поражения» и «бунты на коленях» — страсть в итоге оказывалась сильнее.

В предыдущей главе, описывая развитие страсти, мы говорили, что на этапе навыка она становится характерной чертой человека, а греховные поступки становятся для него как будто бы жизненно необходимыми. Незаметно для себя наркозависимый человек отождествляет себя со страстью, начинает воспринимать ее как свою естественную потребность, а ее позывы и влечения — как собственные желания. Страсть, не являясь естественной для природы человека, действует и требует удовлетворения как естественное свойство и даже стремится занять первое место среди других, истинных потребностей. Воспитанник уже начал процесс критичного отношения к своей жизни по страсти, но «истинная жизнь может завоевать себе господство в природе человека не иначе, как путем **вытеснения** ложного, извращенного направления ее наличного состояния»<sup>26</sup>.

---

<sup>26</sup> Зарин С. М. Аскетизм по православно-христианскому учению [9].



Значит, следующий шаг, который нужно сделать воспитаннику для такого вытеснения, – разрушить эту ложную тождественность, «схожестъ». Это позволит ослабить влияние страсти, осознать себя и положить начало облечению «в нового человека, созданного по Богу» (Еф. 4:24). Позволит осознать себя автором собственной жизни, вернуться к самообладанию. Получить «действительную возможность чувствовать себя в той или иной мере господином страсти, а не послушным рабом ее, когда, следовательно, он отрешается от нее и начинает наблюдать ее как бы с некоторого отдаления»<sup>27</sup>.

Для активизации этого процесса мы в Центре «Воскресенье» предлагаем в помощь воспитаннику определенные задания (см. **Таблицу 13**). Подробнее эти задания даны в **Приложении к главе 3** (с. 168).

Таблица 13

Задание	Аннотация
Мое зависимое «я» (страстный человек)	В задании воспитаннику предлагается подумать о той его части, которая стремилась и продолжает стремиться пить и/или употреблять наркотики, – о зависимом «я». В задании нужно проанализировать его проявления
Мое трезвое «я» (новый человек)	В задании воспитаннику предлагается подумать о той его части, которая стремится к свободе, – о трезвом «я», и дать его описание

<sup>27</sup> Зарин С. М. Аскетизм по православно-христианскому учению [9].

## ПРИЗНАНИЕ СТРАСТИ ВРАГОМ

Разотождествление себя со своей страстью – это не просто нейтральное отделение, это эмоционально-волевой акт, который сопровождается переменой отношения-чувства и отношения-идентичности. Святитель Феофан пишет об этом процессе как о разделении себя на себя и на **врага** с последующим противопоставлением себя ему, а его себе<sup>28</sup>.

Почему врага? Потому что «если кто хочет приобрести добродетель, то не прежде может приобрести ее, как **возненавидев** диаметрально противоположное ей зло»<sup>29</sup>. Если в процессе развития страсти раздражительная сила души человека находилась во власти греховного наслаждения, то с началом реабилитации эта энергия направляется на сопротивление страсти. Отношение-чувство, благодаря работе с аналитическими заданиями, может подпитываться активным осознанием очевидных фактов разрушений и болезненных последствий страсти, внутренних и внешних. Отношение-идентичность строится на осознании чужеродности страсти человеческой природе (об этом ниже).

Святитель Феофан пишет также о том, что «для сознания в страстном врага не требуется большая головоломная работа. Довольно восстановить убеждение, что ко всему страстному не благоволит Бог»<sup>30</sup>. Правда, наблюдения показывают, что для подавляющего большинства воспитанников на начальных этапах, когда их

---

<sup>28</sup> Феофан Затворник, *свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 38.

<sup>29</sup> Зарин С. М. Аскетизм по православно-христианскому учению [9].

<sup>30</sup> Феофан Затворник, *свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 24.

отношения с Богом еще не установились (или не восстановились), этот факт не осознается и не может служить пищей для соответствующих нравственных движений. Это приходит позже.

Иногда врагом признают не страсть, а наркотики. Но мы знаем, что сами по себе наркосодержащие растения – тоже творение Бога, Который не сотворил зла. Так же, как, например, вино не является злом само по себе, более того – используется в церковных таинствах, и первым чудом Господа было превращение воды в вино (Ин. 2:1–11). Но любые объекты, которые сами по себе являются нейтральными, из-за неправильного отношения к ним и сознательного или неосознанного выбора могут превращаться в источник зависимости человека и вести к пристрастию.

Стремление видеть причину зла и источник страданий исключительно в самих наркотиках является ошибкой и приводит к смещению акцентов. В результате вектор сопротивления искажается: начинается борьба против наркотиков или их употребления, а не против страсти. Повторим еще раз, что наркотики не являются злом сами по себе, но вот их употребление человеком не по назначению или злоупотребление ими – греховно.

На семинарах мне часто задают вопрос: «А синтетические наркотики? Разве они не являются злом?». Ответ простой: «Зло коренится не в сущностях, но в личностях»<sup>31</sup>.

<sup>31</sup> *Леонов В., прот.* Основы православной антропологии: учебное пособие [18]. С. 163.

## НОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

### **ВНУТРЕННЯЯ СТИГМА**

Противопоставить себя страсти и правильно выстроить сопротивление ей возможно в том случае, если у человека сформирована верная самоидентификация.

Важнейшие вопросы для ее формирования: кто я? Откуда я в этом мире? В чем смысл моей жизни? Куда я иду?

Страсть разрушает самоидентификацию человека (или не дает ей сформироваться), претендуя стать полноценной заменой его истинной сущности. На одном из семинаров о православной реабилитации, который я проводил для светской аудитории – членов групп самопомощи, больше половины участников на приведенные выше вопросы ответили так: «Я – наркоман; я пришел из ада; смысл моей жизни – быть трезвым; я иду к комфортной жизни». В нашем случае таких ответов недостаточно, чтобы выработать верную самоидентификацию и осознать себя человеком.

Долгая подверженность страсти наносит ущерб достоинству и самоуважению человека, оставляет раны в его душе, формирует так называемую внутреннюю стигму. Она является причиной отсроченных последствий страсти: человек перестает видеть в себе образ Божий, утрачивает собственное достоинство и самоуважение; его совесть угасает, оставляя слабую внешнюю замену – стыд быть уличенным.

Появляется депрессия, чувство безнадежности, заниженная или завышенная самооценка, страх перед встречей с самим собой и общением с другими людьми.

Когда наркозависимый человек начинает путь покаяния, ему нужно осознать себя личностью и найти утраченное достоинство. Несмотря на то, что наркозависимость оставляет отпечаток на внешнем и внутреннем облике, этот отпечаток – не сам человек. Грех человека и человек – не одно и то же.

## **ЧЕЛОВЕК – ИКОНА БОГА**

Православие учит нас, что человек – это икона Бога. Наркозависимый человек выбрал путь смерти, и на этой иконе появились темные пятна греха, которые скрыли Первообраз. Но образ Божий в человеке неуничтожим даже в состоянии греха и отпадения от Бога. Воспитанники должны это усвоить и обрести правильную самоидентификацию.

В предыдущей главе мы говорили, что наркозависимые приходят в новое пространство с уже сформировавшимися неверными представлениями о себе, обусловленными воспитанием, стигмой и т.п., при этом имея (хотя и не всегда) положительный опыт нормативной и ценностно-ориентированной жизни. Необходимо помочь воспитанникам актуализировать этот опыт и сделать его предметом пристального внимания.

В **Таблице 14** (с. 167) представлены аналитические задания для решения этой непростой задачи.

В процессе реабилитации воспитанник начинает понимать и переживать, что человек, по замыслу Господа, – высшее существо видимого мира, созданное для жизни с Ним. Его достоинство высоко, его родина – Вечность, а изначальное призвание – святость. Процесс принятия веры на этом этапе обретает новую глубину. Продолжается разворачиваться процесс покаяния, проявляясь через те

составляющие, о котором мы упоминали в **Главе 2**: укрепляется сознание и растет чувство уверенности в существовании высшего Идеала.

Конечно, возникает вопрос: как же осознать в себе образ Божий, как вернуть себе истинное человеческое достоинство? На это указывает эпитафия к главе, к которому можно добавить, что «страсти – это дверь, заключенная пред лицом чистоты. Если не отворит кто этой заключенной двери, то не войдет он в непорочную и чистую область сердца»<sup>32</sup>.

Это означает, что простого сопротивления страсти наркозависимости недостаточно, необходимо перейти к ее искоренению. Искоренение же предполагает не просто размышление, понимание и чувствование, но активно направленное волевое усилие, выработку нового намерения для ведения борьбы.

Как выработать новое намерение? Что это за борьба и сколько она должна длиться? На что в ней опираться и как не потерпеть очередное поражение? Что делать, если оно произошло? Ответы читайте в следующей главе.

---

<sup>32</sup> *Зарин С. М.* Аскетизм по православно-христианскому учению [9].

Таблица 14

Задание	Аннотация
Стигма	<p>Задание помогает воспитаннику:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) осознать деструктивное влияние мифов, стереотипов, предубеждений о зависимых людях;</li> <li>2) вспомнить проявления дискриминации со стороны других людей и свои эмоциональные реакции;</li> <li>3) проанализировать влияние стигматизации и дискриминации на внутренний мир и личное отношение к социуму</li> </ol>
Взгляд на светлую сторону жизни	<p>Задание помогает воспитаннику оживить воспоминания о здоровой стороне жизни, идеалах, устремлениях и надеждах, которым зависимость помешала осуществиться в реальности. Задание позволяет осознать их как личный ресурс, создает контраст с зависимостью</p>
Моя духовная биография	<p>Задание помогает воспитаннику оценить духовную сторону жизни, проанализировав его личный опыт соприкосновения с духовным миром, миром людей, проживания экзистенциальных жизненных событий. Наблюдения показывают, что это одно из самых сложных заданий</p>
Автопортрет	<p>Задание является итогом работы, проделанной на предыдущих этапах, и представляет характеристику на самого себя. Помогает понять, насколько трезвым, реальным стал взгляд воспитанника на себя. Для анализа предлагаются вопросы о существующих проблемах, надеждах, перспективах, страхах, слабых и сильных сторонах, отношениях с людьми</p>

## ПРИЛОЖЕНИЯ К ГЛАВЕ 3

### **I. МОЕ ЗАВИСИМОЕ «Я». АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПО Т. ГОРСКОМУ)**

**Цель задания:** подумать над твоим зависимым «я», которое стремилось и продолжает стремиться пить и/или употреблять наркотики.

Важно осознать, что именно твое трезвое и зависимое «я» говорят друг другу, ведь они регулярно ведут диалог между собой. Иногда зависимое «я» берет верх, и тогда ты попадаешь в зависимое мышление, даже не осознавая этого. С того момента, как ты научишься видеть разницу между своим трезвым «я» и зависимым «я», ты сможешь остановиться и спросить себя: «Кто говорит сейчас – мое трезвое «я» или мое зависимое «я»?».

То, что ты прекратил употреблять, не означает, что твое зависимое «я» исчезло. Оно, возможно, затаилось на время, но в любой момент может проснуться, чтобы создать трудности для твоего выздоровления.

**Инструкция:** проанализируй свое зависимое «я».

1. Опиши, на что похоже твое зависимое «я».

*Например: Мое зависимое «я» – это подлая, злая, возмущенная часть меня, когда я трезв. И еще оно – та сторона меня, которая любит развлечения, когда я нахожусь в нетрезвом состоянии.*

2. Закончи предложение: «Мое зависимое «я»...», описав не менее пяти его главных качеств или черт.

*Например: ...всегда желает легкого выхода из сложных жизненных ситуаций.*

3. Закончи предложение: «Когда я думаю о своем зависимом «я», то чувствую...»

*Например: ...злость на окружающих.*

**Срок выполнения** – одна неделя.



## **2. МОЕ ТРЕЗВОЕ «Я».** **АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПО Т. ГОРСКОМУ)**

**Цель задания:** помочь тебе осознать свое трезвое «я» — ту часть тебя, которая стремится к свободе.

Ты продолжаешь осознавать, что именно твоё трезвое и зависимое «я» говорят друг другу, и учишься видеть разницу между своим трезвым «я» и зависимым «я», чтобы понимать: кто из них говорит сейчас.

**Инструкция:** проанализируй свое трезвое «я».

1. Подумай о том, как ты мыслишь и живешь, когда тебе мирно в трезвости, и дай описание своего трезвого «я».

*Например: я интересуюсь другими людьми. Я хорошо забочусь о себе. Я могу переживать стресс и я справляюсь с проблемами. Я связан с другими людьми и с Богом.*

2. Закончи предложение: «Мое трезвое «я»...», описав не менее пяти его главных качеств или черт.

*Например: способно обратиться за помощью.*

3. Закончи предложение: «Когда я думаю о своем трезвом «я», то чувствую...» и запиши свои ответы.

*Например: вину и стыд.*

**Срок выполнения** — одна неделя.

### **3. ВОЗМОЖНЫЕ ТЕМЫ БЕСЕД, ЛЕКЦИЙ, СЕМИНАРОВ, ТРЕНИНГОВ ДЛЯ ГЛАВЫ**

1. Что такое стигма и как с ней жить?
2. Кто есть человек?
3. Духовная жизнь и преодоление зависимости.
4. Что такое настоящая свобода?
5. Потребности человека.
6. Что такое самооценка и самоотношение?

#### **4. СТИГМА: КАК ЭТО ПРОИСХОДИЛО СО МНОЙ? АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**Цель задания:** обнаружить конкретные проявления стигматизации со стороны общества по отношению к тебе (от прямого выражения негативного отношения к наркозависимым – до нежелания помогать им) и проанализировать, как это отразилось на тебе.

**Инструкция:** ответь на вопросы задания и обсуди свои ответы на группе.

**Срок выполнения** – одна неделя.

- Влияние каких из существующих мифов, стереотипов, предрассудков о зависимых людях ты испытал на себе?
- Как проявлялась дискриминация в отношении тебя как зависимого человека со стороны других людей и что ты чувствовал в этих ситуациях?
- Как повлияла стигматизация и дискриминация со стороны других людей в отношении тебя как зависимого человека на твой внутренний мир и отношение к социуму?

## 5. ВЗГЛЯД НА СВЕТЛУЮ СТОРОНУ ЖИЗНИ. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Цель задания:** помочь тебе оживить воспоминания о здоровой стороне твоей жизни, о твоих идеалах, устремлениях и надеждах, которым зависимость помешала осуществиться; осознать их как личный ресурс, создать контраст с зависимостью.

**Инструкция:** ответь на вопросы и прочитай их на группе. Если группа или ведущий сочтут необходимым, доработай слабые места в своих ответах.

**Срок выполнения** – одна неделя.

**Внимание!** На вопросы 2 и 3 ответь по четырем возрастным периодам: детство, отрочество, ранняя юность, настоящее время – и прокомментируй свои ответы.

1. Мое хобби.
2. а. Моя любимая книга.  
б. Мой любимый литературный герой.
3. а. Мой любимый фильм.  
б. Мой любимый киногерой.
4. Любимый вид отдыха.
5. Любимые музыкальные произведения (композитор, группа).
6. Два самых радостных события в жизни.
7. Два самых печальных события в жизни.
8. Два самых значительных события в жизни.
9. а. Самые привлекательные для меня профессии.  
б. Самые непривлекательные и чуждые мне профессии.
10. Мои неосуществленные мечты в детстве, отрочестве, ранней юности, сейчас.

## 6. МОЯ ДУХОВНАЯ БИОГРАФИЯ

Вспомни и опиши следующие события из твоей жизни.

1. Опыт любви (влюбленности) детской, школьной (если этот опыт был).
2. Опыт дружбы.
3. Опыт молитвы.
4. Переживания присутствия Высшей Силы в твоей 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.
14. Участвовал ли ты в каких-либо экзотических культах?
15. Задумывался ли ты о смысле жизни? Искал ли ты его?

## 7. АВТОПОРТРЕТ

**Цель задания:** обобщить итоги самопознания, происшедшего в течение этапа реабилитации.

Это итоговое задание-экзамен, которое сдается перед переходом на следующий этап. Ты в течение многих месяцев изучал природу зависимости, анализировал свою историю употребления, разбирался с компонентами и структурой собственного влечения к наркотику, вспоминал светлые стороны своей жизни, впервые задумался о духовной стороне своего бытия, то есть 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 православном терапевтическом сообществе.

На сдаче итогового задания присутствуют все, с кем ты делал жизнь в последнее время, и кто успел составить собственное мнение о тебе. Задание принимают все участники реабилитационного процесса: терапевтическая команда и участники программы.

**Инструкция для воспитанника.** В процессе выполнения задания ты, по существу, пишешь характеристику на самого себя. Причем, пишешь ее неформально, с максимально возможной для тебя искренностью. Задание поможет понять, насколько трезвым, реалистичным стал твой взгляд на себя.

Тебе нужно будет развернуто ответить на вопросы о твоих проблемах, надеждах, перспективах, страхах, проанализировать свои слабые и сильные стороны, оценить отношения с людьми. Конечно, есть вещи, которые ты можешь доверить только духовнику, сдача задания ни в коей мере не должна превратиться в публичную исповедь. Ты должен

поделиться с благожелательно настроенными друзьями своим пониманием себя и получить от них обратную связь.

**Инструкция для принимающих задание.** Все выслушивают воспитанника, могут задать 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 в центре с воспитанником более месяца и успел присмотреться к нему, оценивает по пятибалльной шкале. Оценивается не то, «хороший» или «плохой» он человек, трудно мне с ним или легко, тяжелый или легкий у него характер, а 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.

Затем ведущий подсчитывает итог голосования. Если средняя оценка более 3,5 баллов, то испытуемый переводится на следующий этап программы (при условии выполнения им всех условий для перевода – см. **Таблицу 4** на с. 70). Если воспитанник набрал менее 3,5 баллов, ему предлагается вновь поработать над некоторыми из предыдущих заданий. Над какими именно – решает терапевтическая команда центра.

1. Мои проблемы в разных сферах:
  - зависимость от алкоголя/наркотиков;
  - эмоциональное состояние;
  - семья;
  - работа;
  - духовная жизнь;
  - самооценка (самоуважение);

- здоровье;
  - материальное положение;
  - отдых;
  - отношения с законом.
2. Мои надежды.
  3. Мои перспективы (цели).
  4. Мои слабые места.
  5. Мои сильные места.
  6. Мои страхи.
  7. Отношения с людьми.
  8. Основные причины моей наркомании.



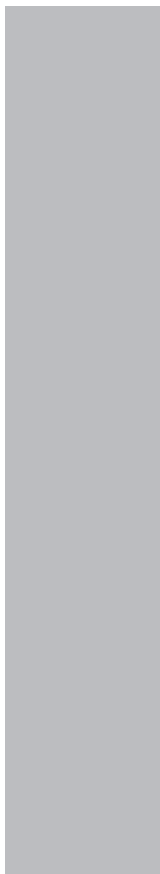




**ГЛАВА 4**



**НОВОЕ  
НАМЕРЕНИЕ**





*Итак, надо нам раздвоиться.  
Себя поставить на одну сторону,  
а страстного человека оттолкнуть  
на другую – поставить его против  
себя и начать с ним брань и войну.*

***Святитель Феофан Затворник***

*Намерение есть уже дело;  
потому что в нем, как все производящем,  
водружено основание нашей свободы.*

***Преподобный Ефрем Сирий***

Формирование нового понимания и нового отношения – время сомнений, размышлений, осознания, анализа. Но их недостаточно, чтобы новое видение ситуации, себя, отношения к миру, людям и Богу реализовалось. Для этого нужна особая сила: намерение.

В «Большой психологической энциклопедии» намерение определяется как «сознательное стремление действовать по заранее намеченной программе, направленной на достижение определенного результата»<sup>33</sup>. При этом на-

---

<sup>33</sup> Большая психологическая энциклопедия [6]. С. 261.

мерение «может выступать в качестве внутренней подготовки субъекта к грядущему выполнению того или иного действия в случае, если оно предвещает какие-либо трудности, является для субъекта непрерывным, сложно выполнимым или длительным. В этом случае намерение можно отнести к понятию **воли**»<sup>34</sup>.

В «Педагогическом словаре» намерение определяется как «устойчивая **мысль**, выражающая желание выполнить какое-либо действие. Намерение – это и есть желание, замысел, предварительное решение совершить какое-либо действие и достичь результата. Намерение человека, соединенное с волей, перерастает в стремление, которое выступает целью и мотивом самой деятельности. Но намерение при отсутствии воли может и не стать мотивом, оставаясь лишь желанием, хотением, не более. Намерение – это лишь возможное начало действия, но еще не само действие»<sup>35</sup>.

В нашем случае формирование нового намерения связано с воплощением третьего элемента покаяния – **стремления** к действительной переработке своей жизни для того, чтобы со всей возможной полнотой согласовать ее с представлением об обретенном идеале – Христе. От человека, который пришел к новому пониманию природы страсти, ее разрушительных последствий, требуется направленное напряжение всех душевных сил на пути к духовно-нравственному идеалу, духовная борьба при благодатном содействии Бога.

---

<sup>34</sup> Большая психологическая энциклопедия [6]. С. 261.

<sup>35</sup> Педагогический словарь [25].

Таким образом, у воспитанника возникает несколько практических реабилитационных задач:

- признать необходимость духовной борьбы со страстью и объявить ей войну;
- осознать необходимость обращения ко Христу для победы в борьбе над грехом;
- изучить и освоить правила борьбы;
- сформировать намерение и подготовить программу действий.

## НЕОБХОДИМОСТЬ ДУХОВНОЙ БОРЬБЫ

### **ПОЧЕМУ БОРЬБА? ПОЧЕМУ ДУХОВНАЯ? С КЕМ И С ЧЕМ МЫ БОРЕМСЯ?**

В светских подходах к помощи зависимым людям слова «борьба» обычно не употребляется. Речь может идти о лечении, психотерапии, изменении поведения, психокоррекции, воздержании, в крайнем случае – преодолении. Почему же применительно к православной реабилитации мы говорим о борьбе?

Прежде всего, о жизни как о необходимости личного целенаправленного усилия учит Христос: *«Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его»* (Мф. 11:12) и *«подвизайтесь войти сквозь тесные врата»* (Лк. 13:24). Не зря в Православии существует выражение «воин Христов».

Борьба в данном контексте – это привлечение всех сил и усилий человека для достижения Царства Божьего. Борьба с грехом неизбежна, поскольку всякий грех повреждает связь человека с Богом и усиливает зависимость

от дьявола<sup>36</sup>. В результате дьявол приобретает власть над душами наркозависимых людей, а когда они начинают свой путь к Богу, дьявол им всячески препятствует.

Действительно, речь идет не просто о физическом воздержании от психоактивных веществ или об изменениях на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровне, не просто о ресоциализации, а о возрождении в результате борьбы нового духовного человека через восстановление отношений с Богом.

«Приобщение новому образу жизни (через духовную борьбу. – *Примеч. авт.*) есть не иное что, как приобщение жизни Христовой, жизни во Христе, потому что именно во Христе осуществляется переход человека из области плотского бытия и духовной смерти в область божественного бытия и духовной жизни»<sup>37</sup>.

Отсюда видно, почему борьба **духовная**.

Но и это еще не все. Наркозависимость как греховная страсть сильно повреждает природу человека, подавляет совесть, полностью расстраивает силы его души и как бы настраивает ее на постоянное влечение и стремление к греху. Святитель Феофан пишет, что «страсти не суть какие-либо легкие помышления или пожелания, которые появляются и потом исчезают, не оставляя по себе следа; это сильные стремления, внутреннейшие настроения порочного сердца. Они глубоко входят в естество души и долгим властвованием над нами и привычным удовлетворением

---

<sup>36</sup> *Леонов В., прот.* Основы православной антропологии: учебное пособие [18]. С. 317.

<sup>37</sup> *Коржевский В.* Пропедевтика аскетике. Компендум по православной святоотеческой психологии [16]. С. 251.



их до такой степени сродняются с нею, что составляют, наконец, как бы ее природу. Их не выбросишь так легко, как легко выбрасывается сор или сметается пыль»<sup>38</sup>. В этом случае святоотеческая традиция делает стратегический акцент на борьбе именно с начальным этапом развития страсти – **прилогом**<sup>39</sup>. «У врага есть будто закон – не вдруг начинать со страсти, а с помысла, и часто повторять его»<sup>40</sup>.

Эти движения ко греху в человеческой душе вызываются, по слову святителя Феофана, их «родителями» – миром и бесами. «Мир есть осуществленный мир страстей, или ходячие страсти в лицах, обычаях, делах. Прикасаясь к нему какой-либо частью, нельзя не растревожить и со-ответственной в себе раны, или страсти, по сходству их и подобонастроению... И бесы, как источники всякого зла, своими полчищами всюду окружая людей, научают их на всякий грех»<sup>41</sup>.

Таким образом, наша духовная борьба идет против ветхого человека в нас, против влияния мира и против бесов.

## СМЫСЛ И ЦЕЛЬ БОРЬБЫ

Борьба со страстью наркозависимости – это борьба не только «против», но и «за». Когда мы боремся **против**, наша цель – устранить препятствия на пути к формирова-

---

<sup>38</sup> Феофан Затворник, *свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 25.

<sup>39</sup> П р и л о г (помысел) – повод ко греху, первая ступень возможного развития греховного помысла и дальнейшего проникновения греха в душу. См. об этом в **Главе 2**.

<sup>40</sup> Феофан Затворник, *свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 27.

<sup>41</sup> Там же. С. 26.

нию нового намерения (об этом чуть ниже). Тогда смысл духовной борьбы будет состоять в том, чтобы «максимально оградить себя от зла во всех его проявлениях»<sup>42</sup>. Конечно, наши воспитанники начинают борьбу именно с отказа от греховных поступков: употребления психоактивных веществ, воровства, насилия и т.д., но потом их внимание необходимо переключать на внутренние препятствия: греховные мысли и чувства.

Когда мы боремся **за**, мы стремимся достигнуть сверхцели, чтобы наполнить свою жизнь смыслом и истинным блаженством. В этом случае сверхцель борьбы – укрепить наше единство с Богом, так как «Бог есть начало, середина и конец христианского подвига, его цель и смысл»<sup>43</sup>.

## ОБРАЩЕНИЕ КО ХРИСТУ ЗА ПОМОЩЬЮ В БОРЬБЕ<sup>44</sup>

В Новом Завете «покаяние означает не просто перемену образа мыслей, сообщение направлению жизни новых целей, но именно **обращение ко Христу**, вступление в такие отношения к Богу, которые не стоят более в противоречии с волей Божией»<sup>45</sup>. Мало того, эти отношения не просто не стоят в противоречии, они находятся в особом сочетании, которое в богословской традиции получило название **синергии**.

---

<sup>42</sup> *Холодов Е.* Герменевтика «восьмеричной» схемы пороков [41]. С. 18.

<sup>43</sup> Там же. С. 19.

<sup>44</sup> Подглавка написана по материалам книги протоиерея Вадима Леонова «Основы православной антропологии» [18].

<sup>45</sup> *Зарин С. М.* Православная аскетика [10]. Раздел «Покаяние». С. 120.

## БЛАГОДАТЬ

Большинство наших воспитанников начинают свою борьбу, основываясь на **принципе самодостаточности**, что неизменно заканчивается для них поражением. Это рано или поздно может привести человека к осознанию собственного бессилия и ограниченности его естественных сил, а также к необходимости обращения за помощью — в первую очередь, к Богу.

И в святоотеческой традиции борьбы со страстями, и в народном сознании понимание этой необходимости выразилось в простой истине: «Без Бога не до порога». При этом подопечный остается активным субъектом духовных перемен: «На Бога надейся, а сам не плошай». Естественные силы человека, бросившего вызов страсти наркозависимости, должны подкрепляться благодатной помощью.

Одно из значений слова «**благодать**» — божественное действие (энергия, сила), направленное на спасение человека. Благодать по-разному воздействует на наркозависимого человека в разные периоды его духовного становления. В самом начале духовного пути, когда человек еще ослеплен силой греховной страсти и спит греховным сном, благодать будит его. Человек «не восстанет и не воскреснет, если не возбудит и не оживит его благодать. Посему-то Спаситель стоит при дверях сердца и стучится»<sup>46</sup>. Но при этом благодать не принуждает человека, не ущемляет его волю. «Возбужденный представляется благодатно в среднее между грехом и добродетелью состояние. (...) Человек стоит теперь точно между двумя распутиями, и ему предлежит решительный выбор»<sup>47</sup>.

<sup>46</sup> *Феофан Затворник, свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 31.

<sup>47</sup> Там же.

Пока человек лично не обратится к Богу, благодать лишь сохраняет его от быстрого разрушения грехом и направляет к тому, чтобы человек возжелал личной встречи с Богом. Эти воздействия не насильственны, и у человека всегда есть шанс ответить на призыв Божий «нет», «не хочу». Более того, человек способен действовать вопреки благодати. В этом случае благодать оставляет его, и человек может вступить в соработничество совершенно иного рода – с падшими духами.

Если человек отвергает призыв Бога, то дальше для него возможны варианты, о которых мы писали в итогах **Главы 2** (с. 115). Это тушиковые пути раскаяния, иногда просто бесполезные, но в некоторых случаях – смертельные.

Здесь кто-то может с полным правом возразить: «Но ведь у многих получается самостоятельно справиться и бросить употреблять наркотики!» В этом есть правда, но не вся. «Бывает, что иной сам собою без благодати начнет напрягать себя к добру, сам собою отсекает пороки; но продолжает несколько сей труд и оставляет его опять, или если и не оставляет, то успеваеет им образовать из себя человека, чистого только по внешности: это исправление естественное; в нем нет внутреннего духа жизни»<sup>48</sup>. То есть без благодати бывает только внешнее исправление.

Значит, решение не в том, чтобы бросить употреблять, и даже не в том, чтобы удержаться и не начать снова. Решение – в том, чтобы взрастить в себе человека духовного, осуществить Божественный замысел о человеке, что без Бога невозможно по определению.

---

<sup>48</sup> *Феофан Затворник, свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 31.

Итак, каковы же причины бессилия человека в борьбе со страстью наркозависимости и необходимости его обращения за помощью?

**Во-первых**, и мы уже упоминали об этом выше, всякий грех повреждает связь человека с Богом и усиливает зависимость от диавола, который получает власть над человеческой душой. Поэтому избавление от греха есть одновременно и освобождение от власти диавола, который этому всячески сопротивляется. Но так как естественными силами невозможно противостоять диаволу и падшим духам, это обрекает человека на духовное поражение.

**Во-вторых**, грех повреждает человеческую природу, искажает ее так, что она становится все более удобопреклонной ко греху. Мало отвергнуть грех, чтобы победить его. Нужно еще уврачевать греховную рану и восстановить естество, направив его к деланию добра через послушание тела и души духу. Естественными человеческими силами это сделать также невозможно.

**В-третьих**, в аскетических творениях святых отцов отмечается, и об этом мы уже упоминали, что волевое сопротивление страсти без совершения противоположных добродетелей бесплодно. Но утверждение в добродетели – такой же многотрудный путь, как и борьба с грехом. И здесь также проявляется ограниченность естественных человеческих сил, духовное бессилие.

В реабилитационной практике приходится постоянно сталкиваться с крайностями в понимании взаимодействия человеческой свободы и Божественной благодати. В одних случаях утверждается возможность духовно-нравственного совершенства человека без Божественной помощи, в другом – что человека спасает исключительно Бог по Своему предвечному предопределению, независимо от нравственных усилий человека. В первом случае – Бог не нужен,

во втором – никто, кроме Бога. Православно чужды обе эти крайности.

Для правильного понимания соотношения человеческой свободы и Божественной благодати (или отношения к границам собственных возможностей) необходимо познакомиться воспитанников с принципом синергии. Этот принцип начинает работать, если человек отвечает на призыв Бога и принимает решение обратиться к Нему за помощью.

## **СИНЕРГИЯ**

Слово «синергия» встречается в Послании апостола Павла к Коринфянам в значении «соратники»: *Ибо мы соратники у Бога* (1 Кор. 3:9). Соратничество – это сознательное сотрудничество личностей в достижении общей цели. В духовном плане синергия означает важнейший принцип духовного взаимодействия Бога и человека.

Суть принципа синергии в том, что Бог при всем Своем всемогуществе, премудрости и силе, управляя миром посредством Своей благодати, совершает преобразование людей только при их свободном и сознательном обращении к Нему.

Реализация принципа синергии в общении человека с Богом возможна при наличии трех условий:

- 1) вера в Бога и Его благодатную помощь;
- 2) сознательное и добровольное желание жизни с Богом;
- 3) деятельное осуществление воли Божией в личных поступках.

Постепенно, шаг за шагом, решая непростые реабилитационные задачи, воспитанники воплощают эти условия

в реальность своей новой жизни. Тогда благодать Божия становится внутренней духовной силой воспитанников и делает их способными к преодолению греха, духовному возрастанию и жизни с Богом. Признание личного бессилия, добровольное согласие на спасение и сознательные волевые усилия открывают перед воспитанниками **бессилие греха** и торжество новой жизни, рождая в их сердцах надежду.

Новый синергийный путь позволяет им не только сформировать новое намерение, но и реализовать свой выбор, так как дает возможность **вернуться к свободе не только хотеть, но и мочь**.

## ПРАВИЛА БОРЬБЫ

Наша задача объяснить воспитаннику, начинающему борьбу, что он может стать победителем и обрести свободу от зависимости, так как Господь каждому человеку даровал возможность победить любой грех. Но свобода – это всегда активность самоограничения, а не жизнь на поводу у множества желаний. Для того чтобы не только вернуться к свободе, но и устоять в ней, воспитанникам необходимо изучить и освоить правила духовной борьбы.

Святитель Феофан пишет, что «лучший изобретатель правил брани – каждое лицо само для себя. Опыт всему научит, надобно только иметь ревностное желание побеждать себя»<sup>49</sup>. При этом есть два общих правила для успешной борьбы со страстью наркозависимости.

---

<sup>49</sup> Феофан Затворник, *свт.* Путь ко спасению. Краткий очерк аскетике [38]. С. 183.

## **ПРАВИЛО I. НУЖНО ОТСЕКАТЬ ЛЮБЫЕ ПОВОДЫ ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ (ВОЗВРАЩЕНИЯ) СТРАСТИ НАРКОЗАВИСИМОСТИ И СОВЕРШЕНИЯ ГРЕХОВНЫХ ПОСТУПКОВ ПОД ЕЕ ВЛИЯНИЕМ**

Другими словами, нужно перестать «кормить» страсть. «Внешний очерк области греховной вообще таков: утвердившись в центре жизни – сердце, – грех проникает в душу и тело по всем их отправлениям, проходит потом во все внешние отношения человека и набрасывает, наконец, свой покров на все окружающее его. Теперь и изгнанный из глубины сердца, он все еще витает в окрестностях его, все еще питается тем, чем питался прежде; лица, вещи, случаи легко могут возбуждать те же мысли и чувства, какие соединял с ними человек, когда работал греху. Благоразумный воин должен теперь преградить это внешнее продовольствие врага»<sup>50</sup>.

Начинается соблюдение этого правила с **отказа от предмета страсти** – психоактивных веществ и их эрзацев (например, даже безалкогольного пива). Далее это правило подразумевает развитие целого комплекса знаний и навыков, которые воспитанник начинает осваивать, как только переступает порог центра. В **Главах 1 и 2** мы упоминали о некоторых из них.

Укоренению в этом правиле способствуют:

- изучение природы и динамики развития страсти в собственной жизни;
- анализ прошлого опыта взаимоотношений с ней;
- раскаяние;

---

<sup>50</sup> *Феофан Затворник, свт.* Путь ко спасению. Краткий очерк аскетич. [38]. С. 178.



- разотождествление себя со своей страстью и признание ее врагом;
- знакомство с собой настоящим и осознание своего предназначения;
- признание необходимости духовной борьбы со страстью.

Применение этого правила подразумевает также особую организацию пространства внешней и внутренней жизни, которую святитель Феофан называет **«новыми порядками»**. Он сравнивает этот процесс с уходом за только что пересаженным деревом, которое еще не укоренилось в земле и может повалиться даже от небольшого ветра (что зачастую и происходит с теми воспитанниками, которые пренебрегают выполнением этого правила).

В первое время внешним «тепличным» пространством для воспитанников становится пространство терапевтического сообщества. Оно не только защищает от «ветров» благодаря благоприятной атмосфере, но и задает образцовый ритм жизни (этой теме полностью посвящена **Глава 1**). Здесь же лишь добавим, что «необходимым элементом борьбы с превращением и изменениями является **строгий распорядок жизни**, служащий необходимым требованием для покаяния. Упорядоченность жизни рождает навык, и этот навык избавляет от непосильного труда. Благодаря строгости распорядка, легче удержать рвение, избежать бесцельной траты сил. Таким образом безусловный долг покаяния не встречает препятствий на пути своего исполнения»<sup>51</sup>.

---

<sup>51</sup> *Иосиф Ватопедский, схим.* Аскеза – матерь освящения [14]. С. 55. Превращениями (или изменениями) он называет переменчивость человека в необходимости держаться нужного настроения чувств и образа мыслей под влиянием слов, мыслей, обстоятельств, лиц, образа питания, климата, собственных ошибок и бесовских злодейств.

Внутреннее же пространство, то есть устроение души, качественно меняется пропорционально усилиям подопечных по его изменению. Особое место в этой работе занимает борьба с **помыслами**, которые в реабилитационной практике часто называют проявлением **озабоченности**<sup>52</sup>. «Грех же, лишенный таким образом пищи и опоры, если не уничтожится вдруг, то, по крайней мере, должен слабеть более и более, до совершенного истощения. После сего брань со грехом, очевидно, сократится и вся сосредоточится в брань с помыслами (кои особенно будут клониться к расстройению нового порядка), редко со страстями и наклонностями, где остается только тщательно блюстись»<sup>53</sup>. Озабоченность, в свою очередь, может привести к появлению **предвкушения** с последующим возникновением импульса – **влечения** (или **тяги**), от которого недалеко и до употребления. «Отсюда правило: отсеки помысл – и все отсецешь»<sup>54</sup>. Работа с помыслами требует развития навыков осознанности, самонаблюдения, самоконтроля. Ежедневные мероприятия позволяют развивать эти навыки на протяжении всего процесса реабилитации (см. задания в **Приложении к главе 2**).

Рано или поздно наступает период выхода из реабилитационной «теплицы» в социум. К этому времени воспитанник должен развить в себе рассудительность, изучив личные опасные зоны, которые могут спровоцировать оживление страсти, и уметь соблюдать границы, приближаясь к ним.

«К способу, месту, вещам и лицам, среди которых мы обращаемся, нужно подходить «в мудрости», потому что

---

<sup>52</sup> Теренс Т. Горски. Путь выздоровления [34]. С. 44.

<sup>53</sup> Феофан Затворник, свт. Путь ко спасению. Краткий очерк аскетики [38]. С. 178.

<sup>54</sup> Там же.

зловещий, коварный и пожизненный враг, то есть закон искажения (см. *сноску 51 о превращениях и изменениях*. – *Примеч. авт.*) и «ветхий человек», вынуждают нас постоянно пренебрегать спасительными средствами духовного возрождения»<sup>55</sup>. Для освоения этого правила мы предлагаем воспитанникам аналитическое задание «Границы трезвости» (см. **Таблицу 15** и приложение на с. 212).

Таблица 15

Задание	Аннотация
Границы трезвости	При работе над заданием воспитаннику предлагается подумать о его личных «зонах риска» или соблазнах – опасных местах, ситуациях, эмоциональных состояниях и временных отрезках, которые могут представлять угрозу трезвости именно для него, а затем смоделировать свое поведение так, чтобы успешно избежать или преодолеть возможные угрозы

Успешность применения правила зависит от развития и искусного использования двух важных качеств – «стражей» души: постоянного **внимания** к своей внутренней жизни и **рассудительности** в жизни внешней. «Именно два бдительных стража должен иметь постоянно воин Христов: трезвение и благорассмотрение. Первый обращен внутрь, а последний вовне; тот наблюдает за движениями, выходящими из самого сердца, а этот предугадывает движения, имеющие возникнуть в нем по внешнему влиянию»<sup>56</sup>.

<sup>55</sup> *Иосиф Ватопедский, схим.* Аскеза – мать освящения [14]. С. 52.

<sup>56</sup> *Феофан Затворник, свят.* Путь ко спасению. Краткий очерк аскетич. [38]. С. 178.

## **ПРАВИЛО 2. НУЖНО ПОНУЖДАТЬ СЕБЯ К ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ДОБРОДЕТЕЛИ – ТРЕЗВЕНИЮ И УТВЕРЖДАТЬСЯ В НЕЙ**

Чтобы истребить страсть, нужно приобрести опыт противоположной ей добродетели, а таковые есть у каждой страсти. Что есть добродетель? По одному из определений, это «богоподобное свойство человека, которое деятельно проявляется в его жизни»<sup>57</sup>.

Добродетели бывают естественными и сверхъестественными.

Упражняясь в соблюдении первого правила – добровольно прекращая употребление психоактивных веществ, принимая необходимость отказаться от них до конца жизни, сопротивляясь влечению к ним, – воспитанник уже полагает начало доброго дела – **воздержания**. Оно совершается на телесном (психофизическом) уровне и нацелено на достижение **трезвости** через обуздание, прежде всего, тела. В узком смысле слова под трезвостью можно понимать «состояние устойчивого воздержания с четкой решимостью и активным стремлением к равновесию в биологических, психологических, социальных и духовных аспектах здоровья и благополучия, которые ранее были подорваны активной зависимостью»<sup>58</sup>.

Если добровольное усилие воспитанника сопровождается самопонуждением и внутренним сопротивлением, то такое усилие уже можно назвать добродетелью. Но если при этом она совершается не ради богоугождения, то она

---

<sup>57</sup> *Леонов В., прот.* Основы православной антропологии: учебное пособие [18]. С. 327.

<sup>58</sup> *Шугаев И., Савина Е.* Уроки трезвости: руководство для воскресных школ [45]. С. 7.

будет только **естественной** в силу того, что трезвость – естественное состояние человека.

Эту ступень нашим воспитанникам пройти необходимо, ведь «прежде чем обожиться, нужно очеловечиться». К тому же, обретение такой трезвости начинается до формирования сознания и чувства уверенности в существовании высшего Идеала и пока не требует сознательного обращения за благодатной помощью. Чтобы воздерживаться и трезветь, достаточно естественных природных сил воспитанника и внешних ограничивающих факторов.

Воздерживаясь от психоактивных веществ, воспитанник лишь возвращает себя к норме – началу, от которого и начинается труд взращивания добродетелей сверхъестественных. В соответствии с духовно-нравственными законами, их приобретение является условием спасения, и для этого уже нужна благодатная помощь Бога.

Трезвость может стать сверхъестественной добродетелью и духовной ценностью лишь в том случае, если ее рассматривать в широком смысле, как «христианскую умеренность в употреблении пищи и питья (конечно же, совершенно исключая из употребления любые вещества, изменяющие сознание. – *Примеч. авт.*), равно как особую, непрестанную бдительность над собой в охранении души и тела от всяких нечестивых, греховных мыслей, желаний и дел»<sup>59</sup>. В этом случае трезвость уже становится трезвением, которое проявляется во внимательном отно-

<sup>59</sup> Шугаев И., Савина Е. Уроки трезвости: руководство для воскресных школ [45]. С. 15.

шении к духовной жизни, дисциплине ума, хранении себя от греха при непрестанном обращении к Богу. Добродетель трезвения, основанная на евангельских смыслах и мотивациях, формируясь как внутреннее личностное свойство человека, становится одним из важнейших моментов покаяния: стремлением к реальному изменению собственной жизни, согласованию ее с благой вестью Христа.

Таким образом,

- добродетель трезвения начинается с внешнего – воздержания и трезвости. Это естественные добродетели, которые затем становятся внутренним свойством личности, ее духовно-нравственным состоянием, собственно трезвением (если духовная борьба продолжается);
- приобретение добродетели трезвения охватывает все уровни личности человека: начиная с обуздания тела – к восстановлению психофизического и социального равновесия и работе над трезвением ума;
- приобретение добродетели трезвения не является следствием простого отказа от психоактивных веществ, а требует времени и серьезных усилий, связанных с подвигом;
- началом подвига является развитие самопротивления и самопринуждения. По слову святителя Феофана, «то и другое составляет борение человека с собой, или, иначе, подвиг... Кто не в борении, не в подвиге, тот в прелести»<sup>60</sup>.

Подводя итог, можно утверждать, что эти два общих правила борьбы с наркозависимостью – две стороны одной медали, и одно без другого бесполезно. Ссылаясь на аскетические творения святых отцов, протоиерей Вадим Леонов так поясняет неразрывность этих правил: «Волево

---

<sup>60</sup> *Феофан Затворник, свт.* Страсти и борьба с ними [39]. С. 33.

сопротивление страсти без совершения противоположных добродетелей бесплодно. (...) Человек, который волевым усилием пытается подавить страсти, но не стремится к усвоению противоположных добродетелей, пытается сжать духовную пружину, которая рано или поздно вырывается из-под давления, и тогда происходит духовное падение человека»<sup>61</sup>. Действительно, по наблюдениям в процессе реабилитации, попытки делать одно без другого ведут к плачевным результатам.

1. Если воспитанники сопротивляются страсти только лишь воздержанием, не работая над возвращением добродетели трезвения, результатом может стать:

- падение – возврат к употреблению психоактивных веществ;
- развитие перекрестных зависимостей<sup>62</sup>;
- состояние, которое можно назвать приходом *семи злейших* (Мф. 12:42), когда духовную пустоту, раньше занятую наркотиками, воспитанники заполняют другими страстями.

2. Если воспитанники пытаются возвращать добродетель трезвения без сопротивления страсти, это приводит:

- к состоянию обольщения, по сути – к «удавшемуся искушению»<sup>63</sup>, продолжению торжества демонических сил над душой человека. Состояние обольщения заключается в нежелании слышать голос разума и совести, превращать бессмысленные мучения в спаситель-

---

<sup>61</sup> *Леонов В., прот.* Основы православной антропологии: учебное пособие [18]. С. 320.

<sup>62</sup> *Перекрестная зависимость* – ускоренное возникновение зависимости от психоактивного вещества на ранних этапах его употребления при сформированной зависимости от другого вещества со сходными свойствами.

<sup>63</sup> Библейская энциклопедия Брокгауза [5].

ные страдания, в желании продолжать идти широкой дорогой обманчивых наслаждений – путем смерти;

- к тактической ошибке, так как для воспитания в себе добродетели трезвения «энергию страсти необходимо направить в русло противоположной добродетели, тогда страсть постепенно теряет силу и исчезает»<sup>64</sup>.

Для освоения этих правил мы предлагаем в помощь воспитанникам специальные аналитические задания (см. **Таблицу 16**).

**Таблица 16**

<b>Задание</b>	<b>Аннотация</b>
<b>Грех как ошибка</b>	Задание состоит из двух частей. Воспитанник анализирует: 1) собственное употребление наркотиков на основании ранее выполненных заданий; 2) наиболее характерные для него виды грехов
<b>Мои долги по отношению к людям</b>	Задание позволяет воспитаннику понять, как он может положить начало деятельному покаянию через возвращение долгов людям, и дает материал для всестороннего анализа прежних отношений с людьми
<b>Ритм моей духовной жизни</b>	Для выполнения задания воспитанникам предлагается: 1) выучить заповеди; 2) проанализировать собственные страсти и постараться определить главную из них; 3) записать и обосновать свой ритм участия в таинствах
<b>Молитва</b>	Для приобретения навыков молитвы воспитанникам предлагается: 1) выучить ряд молитв; 2) составить собственное молитвенное правило; 3) составить свой помянник

<sup>64</sup> *Леонов В., прот.* Основы православной антропологии: учебное пособие [18]. С. 320.



## ФОРМИРОВАНИЕ НОВОГО НАМЕРЕНИЯ

**Намерение** – это часть сложного явления, которое представляет собой человеческая **воля**. Назначение воли в том, чтобы «определять образ, способ и меру удовлетворения желаний, порождаемых потребностями, чтоб жизнь текла достожджно»<sup>65</sup>.

В **Главе 2** мы говорили с вами о важности превращения раскаяния в покаяние, когда наркозависимый не только признает ошибочность своих действий, их губительность, греховность и испытывает отрицательные эмоции, но и отказывается от себя прежнего, «ветхого», ориентируясь на высший Идеал – Христа, стремится согласовать с Ним содержание своей жизни.

Именно поэтому формирование намерения имеет ключевое значение в переходе от раскаяния к деятельному покаянию, так как покаяние есть дело воли<sup>66</sup>.

Рассмотрим ниже этапы проявления воли и формирования намерения. Это поможет нам понять, как формируется намерение и как мы можем поддержать подопечных в этом процессе.

### I. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ

У каждого человека существуют естественные потребности: вызванное ограниченностью нашей природы стремление восполнить недостаток в пище, воздухе, отдыхе, сне, одежде,

---

<sup>65</sup> *Феофан Затворник, свт.* Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться [40]. Письмо 7. С. 24.

<sup>66</sup> *Зарин С. М.* Православная аскетика [10]. С. 120.

общении и т.д. Удовлетворение этих потребностей не несет в себе чего-либо греховного, если они не искажены грехом.

Когда человек меняет отношение к страсти наркозависимости, разотождествляется с ней, он начинает встречаться с собой настоящим, обращается к прежнему жизненному опыту соприкосновения с духовным миром, миром людей, опыту проживания значимых событий.

Исследуя себя, человек оживляет воспоминания о здоровой стороне жизни, идеалах, устремлениях и надеждах, ценностях, желаниях, потребностях, которым зависимость помешала осуществиться, воплотиться. Он начинает осознать этот опыт как личный ресурс.

На этом фоне возникает контраст с зависимостью: наркотики начинают восприниматься как ложная ценность, а греховная страсть – как нечто совершенно чуждое природе человека, болезненное и уродливое, как неестественная, **патологическая потребность**.

В результате благодатного влияния Бога, поддержки общины и внутренней духовной работы наркозависимость



#### Этапы формирования намерения:

- 1) возникновение потребности;
- 2) желание;
- 3) решимость;
- 4) подготовка к действию (определение цели и выбор средств).

перестает доминировать, и у подопечного начинают актуализироваться естественные, неукоризненные, по определению святых отцов, потребности.

## 2. ЖЕЛАНИЕ

В какой-то момент реабилитации у подопечного возникает желание стать другим человеком, точнее – стать в большей степени человеком, «очеловечиться». В основе этого желания – широкий диапазон различных стремлений к росту в духовной, социальной, эмоциональной и телесной сферах.

Для реализации этого желания от человека потребуются целенаправленные продуманные действия. От объема и сложности предстоящих задач у большинства воспитанников опускаются руки.

Как обрести решимость к действию, не утратить силы желания и превратить его в несгибаемое намерение?



### Почему необходимо проверять желания на соответствие жизненным ценностям? Желания могут:

- подпитываться греховными влечениями (за желанием общения со старым знакомым может скрываться влечение к веществу);
- выходить за рамки потребностей (после выхода из центра снять квартиру, аренда которой выше предполагаемой зарплаты);
- быть вообще невыполнимыми (в первый же год после выхода из центра стать востребованным специалистом высокого уровня).

### 3. РЕШИМОСТЬ

На пути к изменению жизни могут возникать разные препятствия. Некоторым воспитанникам не хватает решимости сделать первый шаг. Некоторым недостает мужества. Менять себя и свою жизнь всегда страшно, хочется сохранить статус-кво, оставить все как есть, «авось само рассосется». Некоторым не хватает доверия к Богу, они все время спрашивают: «А вдруг не получится? Вдруг все это ни к чему не приведет? Зачем тратить столько сил?»

Святитель Феофан пишет, что решимость – это «желание деятельное, согласие воли сейчас приступить к делу восстания от падений»<sup>67</sup>. Святитель Феофан разделяет на три этапа процесс достижения решимости вести христианскую жизнь:

- а) склониться на возникшую мысль (потребность) желанием;
- б) удалить препятствия для образования решимости;
- в) решиться.

Просто, не правда ли? По опыту знаем, что сложно.

В предыдущих главах мы описали действия, которые необходимы, чтобы обрести желание и разобраться с начальными препятствиями – сопротивлением и неверными представлениями. Для укрепления решимости участникам нашей программы «Воскресенье» мы предлагаем специальные задания (см. **Таблицу 17**).

---

<sup>67</sup> Феофан Затворник, *свт.* Путь ко спасению. Краткий очерк аскетики [38]. Отдел II. Глава 6.

Таблица 17

Задание	Аннотация
Шкала баланса	В задании предлагается перед тем, как принять решение об изменении зависимого поведения, взвесить все «за» и «против» изменений: 1) в моей жизни; 2) в жизни других; 3) в моем самоощущении; 4) в отношении ко мне других
Публичное объявление о решении измениться	Задание связано с публичным принятием обязательств по изменению зависимого поведения. Обязательства, принятые прилюдно, имеют большую силу, чем личные обещания. Открыто объявляя о своем решении, воспитанник тем самым заручается поддержкой общины и терапевтической команды
Опыт успешных действий в моей жизни	Воспитаннику предлагается вспомнить собственный опыт успешных целенаправленных действий и подумать, как и насколько его личные волевые усилия предопределили в тех или иных ситуациях успешный результат

#### 4. ПОДГОТОВКА К ДЕЙСТВИЮ (ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ И ВЫБОР СРЕДСТВ)

Желание и решимость приводят к необходимости определить дальнюю цель действий и выбрать средства ее достижения. Для желаний должны быть индикаторы их разумности и соответствия нашему предназначению. Потому что в основе желания лежит 1) потребность, которая может быть как естественной, так и греховной; 2) самоопределение личности по отношению к данной потребности<sup>68</sup>.

<sup>68</sup> *Леонов В., прот.* Основы православной антропологии: учебное пособие [18]. С. 61.

Здесь кроется возможность ошибочного выбора: «Даже и самой необходимости, которая связана с нашим биологическим существом, не следует доверять безусловно, пока не будет установлено, что это и в самом деле только лишь необходимость. Ведь под любыми порывами может скрываться многообразная похоть, которая любыми способами пытается поработить нас»<sup>69</sup>. В связи с этим, когда наши воспитанники начинают ставить цели, их желания:

- могут подпитываться неосознаваемыми греховными влечениями (например, желание оставить в круте общения бывших соупотребителей зачастую диктуется самонадеянностью, за которым может скрываться влечение к веществу);
- часто выходят за рамки возникших потребностей (после выхода из центра жить отдельно от родителей в съемной квартире, аренда которой превышает предполагаемую месячную зарплату);
- могут быть вообще нереальными (например, в первый же год после выхода из центра стать востребованным специалистом высокого уровня).

Желания должны быть не только разумными, но и соответствующими с выверенной системой ценностей, основанных на евангельской истине. Сформировать и укрепить эту систему ценностей помогает катехизация, изучение Евангелия и основ православной веры, группа «Заповедь недели» (см. **Главу 2**).

Вопрос о выборе **средств** борьбы со страстью – отдельный и достаточно обширный. Эти средства описаны в первой главе. Здесь лишь остается добавить, что для каждой из восьми основных страстей в аскетической литературе

---

<sup>69</sup> *Иосиф Ватопедский, схим.* Аскеза – матерья освящения [14]. С. 52.

приводятся разные средства борьбы. Несмотря на то, что наркозависимость как отдельная страсть в этой литературе не упомянута, исходя из наблюдений и опыта можно рекомендовать воспитанникам действенные средства, которые можно разделить на две группы: 1) функциональные, поддерживающие психическую, эмоциональную, социальную стабильность, и 2) благодатные, оберегающие духовное равновесие и устойчивость.

1. К функциональным средствам можно отнести различные форматы групповой и индивидуальной психосоциальной поддержки, профилактику рецидива, обучение управлению стрессом, высокоструктурированные социальные навыки и прочие.

2. Благодатные средства борьбы – это вера как духовный опыт, деятельное покаяние (исповедь и епитимья<sup>70</sup>), аскетические методы преодоления влечения к наркотикам и борьбы со страстями, внутренний контроль (духовное трезвение), молитва, послушание и пост, приобщение к тайне Креста для обретения нового смысла страданий, следование заповедям, осознанно выбранный ритм духовной жизни, ответственное участие в таинствах.

Этап формирования нового намерения – это активная подготовка к действиям. Поэтому на основе проверенных желаний определяются цели, средства их достижения и составляется план конкретных действий. Для этого воспитаннику предлагается выполнить одно из самых сложных заданий программы – **«Перспективный жизненный план»** (см. в **Приложении к главе 4**, с. 226). Реалистичность плана, его эффективность и продуманность должны

---

<sup>70</sup> Е п и т и м я – духовное лекарство, форма врачевания кающегося грешника, заключающаяся в исполнении им дел благочестия, определенных его духовником либо просто священником.

обсуждаться с сотрудниками терапевтической команды. Важно, чтобы воспитанники возвращались к этому плану в процессе работы над собой в реабилитационном центре и при необходимости вносили изменения. Реализовывать план воспитанники начнут по выходе из центра.



## ПРИЛОЖЕНИЯ К ГЛАВЕ 4

### **1. ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДОПЕЧНЫХ ПО РАБОТЕ НАД СОБОЙ**

1. Уничтожь все оправдания страсти наркозависимости, возненавидь ее как врага и объяви ей войну.
2. Постоянно размышляй о разрушительных последствиях наркозависимости и подогревай свою решимость утвердиться в добродетели трезвения.
3. Укрепляйся в вере и покаянии – это основа на пути, ведущем к спасению и вечной жизни с Богом.
4. Найди свое утраченное человеческое достоинство и осознай в себе образ Божий через деятельное покаяние.
5. Помни о своем высоком предназначении и ориентируйся на Идеал – Христа. Каждый день делай немного больше, чем можешь, для приближения к Нему.
6. Очищай свою совесть и постоянно прислушивайся к ее голосу, чтобы научиться различать добро и зло.
7. Узнавай каждый день что-то новое, что поможет тебе в твоей борьбе со страстью наркозависимости.
8. Испытывай себя ежедневно: все ли ты сегодня сделал для борьбы со страстью? все ли ты сегодня сделал для возвращения добродетели?
9. В самые трудные моменты борьбы и даже в случае падений помни о бессилии греха и не теряй надежду, следуя правилу: «Упал – вставай и иди дальше!»
10. Помни, что борьба никогда не закончится, поэтому не позволяй беспечности, скуке и самодовольству овладевать собой. Не позволяй себе поблажек, не думай, что достиг высот.

11. Соблюдай закон меры: не останавливайся в желании стать лучше, но и не поддавайся чрезмерности, чтобы не истощить себя.
12. Помни, что свобода – это всегда активность самоограничения, а не слепое следование за своими желаниями. Стремись делать не то, что хочешь ты, но то, что согласно воле Бога. Найти ее помогут заповеди, Священное Предание и Писание, духовное руководство опытных наставников и голос твоей совести.
13. Помни о своей ответственности и ее границах: ты обязан бороться с грехом, но победить его в одиночку ты не сможешь. Оставь место Богу: там, где для тебя окажется тупик, для Него – возможность помочь тебе.
14. Преодолей свой страх и научись обращаться за помощью в молитве к Богу: помни о принципе синергии.
15. Используй благодатные средства для победы: таинства, молитву, пост, изучение и чтение Евангелия и духовных книг, духовное руководство, добрые дела.
16. Упражняйся в деятельной вере – совершай дела любви к Богу и людям.

## **2. ВОЗМОЖНЫЕ ТЕМЫ БЕСЕД, ЛЕКЦИЙ, СЕМИНАРОВ**

1. Христос – кто Он?
2. Христос как нравственный Идеал.
3. Христос как Спаситель.
4. Благодать и синергия.
5. Естественный нравственный закон. Совесть греховная, внешняя и естественная.
6. Аскетика как путь к обретению самообладания.
7. Правила борьбы со страстью.
8. Потребности человека.
9. Декалог как нравственные границы поступка.
10. Обещания Христа: заповеди блаженств.
11. Основы целеполагания.
12. Формирование нового намерения.
13. Границы опасных зон.
14. Вера как духовный опыт.
15. Деятельное покаяние.
16. Вопросы пола и брака (ложь постулатов сексуальной революции, целомудрие, гендерные различия, церковный брак).
17. Молитвенное делание.
18. Смысл послушания и поста.
19. Смысл страданий.
20. Этические границы в Ветхом и Новом Завете.
21. Ритм духовной жизни.
22. Таинства Церкви.
23. Искупление грехов (епитимья).

### **3. ГРАНИЦЫ ТРЕЗВОСТИ. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

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

#### **Инструкция:**

1) выбрать те зоны риска, которые могут представлять опасность именно для тебя;

2) по каждому из выбранных пунктов представить конкретные возможные ситуации, продумать их и четко сформулировать, как ты будешь себя в них вести. Например, не просто «буду избегать встреч и разговоров со знакомыми, продолжающими употребление», а что именно ты будешь делать, чтобы их избежать; как ты будешь вести себя при встрече или если тебе позвонит человек, с которым ты вместе употреблял алкоголь/наркотики, и т.д. Ты должен заранее продумать свои действия и слова, иначе страстный помысел подскажет тебе свой вариант.

**Срок выполнения** – две недели.

#### **Опасные зоны (зоны риска)**

##### **Люди**

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

7. Агрессивные и вспыльчивые люди
8. Другие (*пояснить*)

### **Места**

1. Города, улицы, дома, подъезды, квартиры, где проводил время за употреблением алкоголя/наркотиков
2. Места, где покупал алкоголь/наркотики
3. Питейные заведения (бары, клубы и т.д.)
4. Памятные места, где испытывал 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 телевидении
5. Другое (*пояснить*)

### **Чувства (состояния)**

1. Голод, одиночество, злость, усталость
2. Обида, жалость к себе
3. Стыд, вина
4. Похоть
5. Страх, тревога
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*)

#### **4. ГРЕХ КАК ОШИБКА. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**Цель задания.** Любой грех отрывает человека от Бога, это закономерный результат всякого противозаконного действия. Вместе с тем он также является ошибкой в достижении поставленной человеком цели. Человеку часто кажется, что если бы Бог не запрещал какого-то действия и можно было бы делать это, не опасаясь конфликта с Богом, то была бы возможность поправить свои дела, решить проблему, успешно преодолеть сложную ситуацию. Это заблуждение, и в этом нужно убедиться, чтобы не было соблазна достигать поставленных целей с помощью греха. Поэтому в задании анализ конфликта с Богом выносится за скобки, 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.

**Инструкция.** Задание предлагает проанализировать наиболее характерные для тебя грехи, прийти к пониманию ошибочности стратегии, опирающейся на грех.

1. Сначала проанализируй опыт употребления наркотиков на основании проделанных ранее тобою заданий.

2. Выбери четыре наиболее характерных для тебя вида грехов, опираясь на предложенный список, и проанализируй их с помощью вопросов, предназначенных для дальнейшего обсуждения в группе. Описывай конкретные ситуации, связанные с наиболее яркими примерами из твоей жизни.

**Срок выполнения** – три недели.

### Наиболее характерные для меня грехи

1. Воровство
2. Ложь, обман
3. Тунейадство, жизнь за чужой счет
4. Манипулирование родителями и другими людьми
5. Агрессия и насилие (грабеж, разбой, иное физическое или моральное насилие) для получения желаемого
6. Распространение наркотиков как возможность подработать
7. Хвастовство
8. Месть
9. Другое

Таблица 18

#### Вопросы воспитаннику для обсуждения в группе

Анализ частного случая греха					
Название греховного поступка	Пример из личного опыта	С какой целью его совершил, чего желал достичь?	Достиг ли цели? Чем закончилась ситуация?	Негативные переживания, ущерб себе и другим как результат ситуации	
	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 (приведи доводы). Сравни и взвесь плюсы и минусы	Реакция совести в первый раз, при повторях



## 5. МОИ ДОЛГИ ПЕРЕД ЛЮДЬМИ. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Цель задания.** Людям даны две главные заповеди: о любви к Богу и любви к ближнему. Любовь – это взаимное дарение своей жизни другому. Но иногда мы в течение жизни что-то получаем от любящих ближних, а отдаем им при этом свою нелюбовь и даже ненависть. Так у нас накапливаются долги. Грешник наивно надеется счастливо устроить свою жизнь путем утеснения ближнего, пожить за его счет. Но в этом случае он обременен уже не только своими грехами, но отвечает и за грехи, которые спровоцировал у ближних теми бедами, которые им принес, своей агрессивней, хитростью, обманом, насилием и т.д.

У нас также есть долг перед людьми, которые по любви к нам оказывали нам благодеяния. *Не оставайтесь должны никому ничем, кроме взаимной любви; ибо любящий другого исполнил закон* (Рим. 13:8).

Выполняя задание, необходимо составить список людей, которые поддерживали нас в жизни по своей любви к нам, по свойственному им милосердию или просто исполняя свои должностные обязанности. Начать список следует с родителей, затем упомянуть друзей, сотрудников и так далее. Нужно вспомнить и записать, что доброго они для меня сделали, а затем – что доброго и злого сделал им я, как в будущем смогу выразить им свою признательность.

**Инструкция:** сначала заполни **Таблицу 19** «Долг перед теми, кого я обидел», затем **Таблицу 20** – «Долг перед теми, кто меня любил».

**Срок выполнения** – четыре недели.

Таблица 19

Кому я причинил вред?	Что я сделал?

**Долг перед теми, кого я обидел**

Перечисли людей, которым причинил вред каким-либо способом.

Составь список этих людей для молитвы за них (отдельно – крещеных и некрещеных людей).

Продолжи анализ, опираясь на **Таблицу 20**.

**Долг перед теми, кто меня любил**

1. Мой благодетель
2. Что он для меня сделал?
3. Что хорошего он видел от меня?
4. Как я могу выразить ему свою признательность?

Отдельно вспомнить случаи, когда кто-то пошел на жертву ради тебя.

Таблица 20

Анализ						Возмещение ущерба			
Моя страсть	Ущерб		Отношения с обиженным мною сейчас и в будущем (ожидания)	Не повредит ли обиженному мной или мне возмещение ущерба?		Моральное	Материальное	Когда	Выполнение
	Материальный	Эмоциональный (духовный)		В настоящее время	В будущем (желание, ожидания)				
Что мною двигало?									

## 6. ШКАЛА БАЛАНСА (ПО Д. ПРОХАЗКЕ)

**Цель задания.** Чтобы принять решение об изменении зависимого поведения и перейти от размышления к действиям, нужно взвесить все «за» и «против». В задании нужно проанализировать плюсы и минусы, которые принесут такие изменения:

- в твоей жизни;
- в жизни других;
- в твоём самоощущении;
- в отношении к тебе других.

**Инструкция.** Примеры положительных и отрицательных последствий от прекращения зависимого поведения приведены в **Таблице 21**. Составление такой таблицы требует глубокого самоанализа и честности. Нужно очень тщательно взвесить все факторы, чтобы принять решение. Не совершай ошибку, фокусируясь лишь на негативной стороне вещей. У каждой проблемы есть и сторона, которая приносит выгоды, – если бы ее не было, ты бы уже давно устранил проблему.

После того как заполнишь таблицу, еще раз взвесь и переоцени все плюсы и минусы своего зависимого поведения. Если плюсы покажутся более убедительными, чем минусы, – вероятно, ты еще не готов перейти к действиям. Потрать какое-то время на сбор более полной информации и подумай о минусах своего поведения. Лучшая позиция для старта – ощущение того, что минусы перевешивают плюсы. Это склоняет тебя к действию и готовит к принятию окончательного решения.

**Срок выполнения** – две недели.

Таблица 21

<b>Последствия отказа от зависимого поведения</b>	<b>За</b>	<b>Против</b>
Изменения в моей жизни	<i>Например: улучшится здоровье</i>	<i>Например: потеряю «лекарство для настроения»</i>
Изменения в жизни других	<i>Мои родные станут счастливее</i>	<i>Стану срываться на некоторых родственниках</i>
Изменения в моем самоощущении	<i>Почувствую себя целеустремленным</i>	<i>Почувствую себя одиноким</i>
Изменения в отношении ко мне других	<i>Дети снова потянутся ко мне</i>	<i>Друзьям будет скучно со мной общаться</i>

## 7. ПУБЛИЧНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ О РЕШЕНИИ ИЗМЕНИТЬСЯ

**Цель задания:** получить большую силу и мотивацию для изменений, открыто объявляя о своем решении.

Чтобы перейти от размышлений к действиям, необходимо принять на себя определенные обязательства. Принятие обязательств предполагает не только желание действовать, но и веру в свою способность измениться, что, в свою очередь, усиливает желание. Частично момент принятия обязательств связан с твоей силой воли. Вера в свою волю и действие на основе этой веры – весомый мотиватор. Говоря о своем решении публично, ты подтверждаешь перед общиной, что ты действительно веришь в себя, а кроме того – заручаешься поддержкой общины и терапевтической команды.

**Инструкция.** Прочитай внимательно все обязательства. Каждое обязательство – это инструкция для выполнения данного задания.

**Срок выполнения** – не более одной недели.

**Обязательство 1.** Обсуди в течение ближайших трех дней дату публичного объявления со своим куратором. Назначить дату особенно важно для изменения поведения. Не откладывай это в долгий ящик, иначе лишь увеличишь риск возникновения непредвиденных обстоятельств, которые помешают твоему намерению. Как только определишь дату, сообщи об этом близким. Будь начеку и не ищи причин отложить намеченное, это может ослабить твою решимость.

**Обязательство 2.** После назначения даты расскажи о своем решении на ближайшем утреннем сообществе. Не совершай ошибки, скрывая от окружающих принятые тобой обязательства. Конечно, рассказать о них – значит усилить тревожность, поскольку в случае неудачи ты будешь чувствовать себя неловко. Но обязательства, принятые прилюдно, имеют бóльшую силу, чем личные обещания. Открыто объявляя о своем решении, ты тем самым заручаешься поддержкой общины и терапевтической команды и как бы предупреждаешь их о грядущих изменениях в твоём поведении. Рассказ о принятых обязательствах требует смелости, но помни: смелость – это не отсутствие страха, а умение действовать перед лицом опасности.

## **8. ОПЫТ УСПЕШНЫХ ДЕЙСТВИЙ В МОЕЙ ЖИЗНИ. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**Цель задания.** В предыдущем задании «**Публичное объявление о решении измениться**» мы говорили о том, что 1) принятие обязательств предполагает не только желание действовать, но и веру в свою способность измениться, что усиливает желание; и о том, что 2) частично момент принятия обязательств связан с твоей **силой воли**, а вера в свою волю и действие на основе этой веры являются серьезным толчком к действию – мотиватором. В этом упражнении тебе необходимо вспомнить об опыте успешных целенаправленных действий в твоей жизни и подумать, как и насколько твои личные волевые усилия преопределили успешный результат твоих действий.

**Инструкция:** вспомни и опиши не менее пяти жизненных ситуаций, в которых твои осознанные действия привели к желаемому доброму результату и позволили воплотить в жизнь твои здоровые цели.

**Срок выполнения** – одна неделя.



## 9. ЦЕЛОМУДРИЕ И БРАК

**Цель задания.** Выполненное и проработанное на группе задание (вместе с тематическими беседами) позволит тебе осознать ложь постулатов сексуальной революции, важность добродетели целомудрия и понять, на чем строится церковный брак и глубокие отношения.

**Инструкция:** проанализируй предлагаемые вопросы, связанные с темой пола и гендерных различий. Ответь на них на группе, выслушай мнение других участников.

**Срок выполнения** – две недели.

### Вопросы

1. Мои ошибки по отношению к противоположному полу (в целом).
2. Мои ошибки по отношению к мужу/жене/партнеру.
3. Что мне в супруге/партнере нравится? не нравится?
4. Как я понимаю смысл брака? В чем цель женитьбы/замужества для меня? Надо ли мне жениться/выходить замуж?
5. Моя будущая избранница/избранник (*опиши*). На что я буду обращать внимание при выборе спутницы/спутника жизни?
6. Что я смогу простить и потерпеть? что не смогу ни потерпеть, ни простить?
7. В чем состоят и в чем проявляются недостатки моего мужского/женского характера?
8. Образцы мужественности и женственности для меня (из жизни, литературы, кино).

## 10. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПЛАН (КОРОТКАЯ ВЕРСИЯ)

**Цель задания.** Благодаря проделанной в программе реабилитации работе ты сделал важный шаг к свободе от рабства греху. Теперь можно начать составлять новые планы на твою жизнь, чтобы решить и другие проблемы. Впереди тебя ждет долгий путь, но чтобы сделать его осознанным и максимально прямым, нужна карта. Задание поможет тебе составить карту твоего пути **на ближайший год**: определить главные цели во всех жизненных сферах, увидеть препятствия-проблемы на пути к ним, продумать действия по достижению этих целей и сроки осуществления задуманного.

Это последнее задание плана реабилитации – твоя квалификационная работа. В нем должно выразиться твое новое видение дальнейшей жизни. После выполнения задания тебе предстоит защитить его перед всем сообществом, а затем реализовать задуманное в жизни.

### **Инструкция:**

1. Сделай краткий обзор предыдущих заданий: «Мои интересы и увлечения», «Проблемы моей зависимости», «Автопортрет», «Моя духовная биография» и сформулируй свои основные жизненные ценности.

2. Начни работу с таблицей (см. **Таблицу 22**): определи и запиши цель для каждой сферы на основе новых жизненных ценностей.

Таблица 22

Сфера жизни	Работа по выздоровлению от зависимости	
Моя <b>цель</b> в этой сфере жизни (см. также задания «Мои интересы и увлечения» и «Автопортрет»)	<i>Например: достижение устойчивой психофизической трезвости</i>	
<p><b>Проблемы</b> в данной сфере (то есть помехи на пути к сформулированной цели).</p> <p>См. также задание «Проблемы моей зависимости» и «Автопортрет»</p>	<p>Конкретные разовые <b>действия</b> по решению проблемы (необходимые и достаточные) («что я могу сделать, чтобы продвинуться к цели»)</p>	<p><b>Срок</b> выполнения действий</p>
1.	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	

**Сферы жизни:**

- работа по выздоровлению от зависимости;
- духовная жизнь;
- самореализация (призвание, место в жизни);
- эмоциональное состояние;
- отношения с семьей и окружающими;
- отношение к себе, самооценка;
- физическое здоровье, самочувствие;
- материальное положение;
- умение отдыхать, планирование отдыха;

- закон, право, административные установления, нормы и правила

и т.д.

3. Далее определи и запиши основные проблемы, которые мешают или могут помешать достижению поставленной цели.

4. После этого продумай и напиши конкретные действия по решению каждой проблемы и обозначь сроки их выполнения.

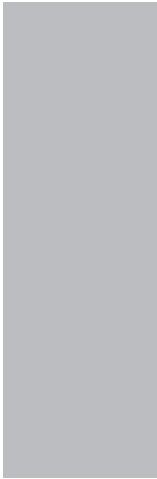
5. Защити задание на группе.

6. При необходимости (если будут замечания от группы и консультанта) доработай слабые места в задании.

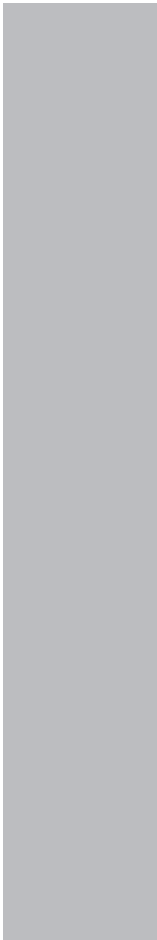
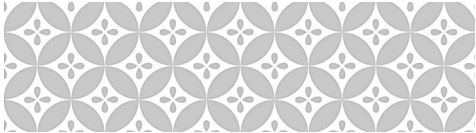
**Срок выполнения** – шесть недель.







# ПОСЛЕСЛОВИЕ







В конце одного из обучающих семинаров по церковной реабилитации, который я проводил для светских специалистов и добровольцев из коммерческих реабилитационных центров, я попросил участников подвести итоги обучения и поразмышлять над тем, что оказалось полезным для ума и что легло на сердце. Очередь высказываться дошла до одной из участниц, психолога по образованию. Она отметила несколько теоретических моментов, которые оказались важными для нее как специалиста, и закончила свою речь так: «Ну, а в целом, конечно, ощущение такое, что вы, Роман Иванович, рассказали нам длинную и интересную сказку!» Я удивился и спросил, почему у нее возникло такое впечатление. И услышал в ответ ироничный комментарий: «Да ведь вы такую фантастическую планку поставили, что не только клиентам до нее не дотянуться, но и специалисты никогда такого уровня достигнуть не смогут!» Я задумался и через несколько секунд, поблагодарив ее за искренность, добавил: «Эту планку поставил не я, ее поставил Христос».

Возвращаясь домой после семинара, я задавал себе вопросы: почему предел возможностей человека, который пытается освободиться от зависимости, мыслится как комфортная психофизическая трезвость, помноженная

на успех и самореализацию? Почему чело-век, как чело, устремленное в Вечность, ограничивается в нашем сознании границами этой жизни и этого мира? Почему святость воспринимается как фантастическая планка? Почему путь достижения подобия Божьего кажется всего лишь интересной сказкой?

Если мы не ответим сами себе на эти вопросы, то мы обречены довольствоваться лишь суррогатами радости в рамках земной жизни. Путь к такой радости широк и просторен, но все мы знаем, куда он ведет (Мф. 7:13). Все, о чем мы говорили в этой книге, ясно показывает, что к истинной радости, которую наши воспитанники тщетно пытались найти в наркотиках или алкоголе, ведет узкий путь через тесные врата самопротivления и самопринуждения. Этим путем прошел Христос и целый сонм святых вслед за Ним. Высота этого пути подразумевает и полноту награды. Принимающие этот путь обретают уже в этой земной жизни не только подлинную радость, но и надежду на встречу в горнем мире с ее единственным и неиссякаемым Источником – Христом. Для тех, кто прошел этот путь до конца и остался верен, сбывается обещание радости, о которой сказал Христос: «Но Я увижу вас опять, и возрадуется сердце ваше, и радости вашей никто не отнимет у вас; и в тот день вы не спросите Меня ни о чем» (Ин. 16:22, 23).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азбука веры. Православная энциклопедия. [Электронный ресурс]. URL: <https://azbyka.ru/>

2. *Амвросий (Ермаков), архиеп., Легоев М. В., свящ.* Введение в аскетику: учебник. – СПб.: Изд-во СПбГДА, 2017. – 264 с.

3. Аскетика в русской духовной традиции/В.Н. Белов; науч. ред. Иулиания (Самсонова); Саратов. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского. – Саратов: Изд-во СГУ, 2011. – 239 с.

4. *Бельков С., прот.* Духовно-психологическая и социально-педагогическая помощь лицам с наркологической зависимостью. Православный подход. – СПб.: Издательство РХГА, 2017. – 156 с. Электронная версия: <https://sapernoe.ru/arkhiv/biblioteka/dukhovno-psikhologicheskaya-i-sotsialno-pedagogicheskaya-pomoshch-litsam-s-narkologicheskoy-zavisimo.html>

5. Библейская энциклопедия Брокгауза. [Электронный ресурс]. URL: <https://azbyka.ru/otechnik/Spravochniki/biblejskaja-entsiklopedija-brokgauza/2971>

6. Большая психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2007. – 544 с.

7. *Дергалева С., свящ.* Введение в православную аскетику. – СПб.: Контраст, 2017. – 320 с.

8. Журнал воспитанника (приложение к методологии «Социальная реабилитация наркозависимых в церковной общине»). [Электронная версия.] URL: <https://www.protivnarko.ru/zhurnal-vospitannika-prilozhenie-k-metodologii-sotsialnaya-reabilitatsiya-narkozavisimyyih-v-tserkovnoy-obshhine/>

9. *Зарин С. М.* Аскетизм по православно-христианскому учению. Этико-богословское исследование. Т. I. Кн. 2. [Электронный ресурс]. URL: <https://azbyka.ru/otechnik/>

Sergej\_Zarin/asketizm-po-pravoslavno-hristianskomu-ucheniyu-kniga-2/

10. *Зарин С.М.* Православная аскетика. [Электронный ресурс]. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Sergej\\_Zarin/pravoslavnaja-asketika/](https://azbyka.ru/otechnik/Sergej_Zarin/pravoslavnaja-asketika/)

11. *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Аскетические опыты: В 2 т. – Т. 1. 2-е изд. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2016. – 816 с.

12. *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Аскетические опыты: В 2 т. – Т. 2. 2-е изд. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2016. – 704 с.

13. *Игумен Мефодий (Кондратьев), Прищенок Р.И., Рыдалевская Е.Е.* Методология социальной реабилитации в церковной общине/Предисловие Н.М. Сироты. – М.: ООО «Авансепд Солюшнз», 2013. – 88 с.

14. *Иосиф Ватопедский, схим.* Аскеза – мать освящения. [Электронный ресурс]. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Iosif\\_Vatopedskij/askeza-mater-osvjashhenija/](https://azbyka.ru/otechnik/Iosif_Vatopedskij/askeza-mater-osvjashhenija/)

15. *Каллист (Уэр), митр.* Путь аскетов: отрицание или утверждение? [Электронный ресурс]. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Kallist\\_Uer/put-asketov-otritsanie-ili-utverzhdenie/](https://azbyka.ru/otechnik/Kallist_Uer/put-asketov-otritsanie-ili-utverzhdenie/)

16. *Коржевский В.* Пропедевтика аскетике. Компендиум по православной святоотеческой психологии. – М., 2004. – 648 с.

17. *Ларше Ж.–К.* Исцеление духовных болезней. Введение в аскетическую традицию Русской Православной Церкви. – Сергиев Посад, 2018. – 763 [5] с.

18. *Леонов В., прот.* Основы православной антропологии: учебное пособие. – М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2013. – 456 с.

19. *Малков П. Ю.* Учение святых отцов Восточной Церкви о страстях (в его взаимосвязи с учением о человеческой

природе и призвании ее к обожению). [Электронный ресурс]. URL: <https://bogoslov.ru/article/1245518>

20. *Миллер, Уильям Р.* Мотивационное консультирование: как помочь людям измениться/Уильям Р. Миллер, Стивен Роллник. – М.: Издательство «Э», 2017. – 544 с.

21. *Моисей Святогорец, мон.* Как убить страсти/Пер. с новогреч. К. Норкин и Д. Солощенко. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2016. – 144 с.

22. *Никодим Святогорец, прп.* Невидимая брань. – М., 2004. – 340 с.

23. Об участии Русской Православной Церкви в реабилитации наркозависимых. – М., 2012. – 16 с.

24. Основы православной антропологии: Хрестоматия/Сост. и общая ред. Леонов Вадим, прот. – М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2016. – 688 с.

25. Педагогический словарь. [Электронный ресурс]. URL: <https://rus-pedagog-dict.slovaronline.com/>

26. *Пестов Н. Е.* Современная практика православного благочестия. В 2 т. Т. 1. – М.: Братство святого апостола Иоанна Богослова, 2012. – 736 с.

27. *Платон (Игуменов), архим.* Нравственное богословие. – СПб.: Общество памяти игумении Таисии, 2008. – 524 с.

28. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами/*Шеховцова Л. Ф., Гришина Е. Н., Легостаева М. В.* и др. – М.: Издательство Подворья Свято-Троицкой Сергиевой лавры, 2014. – 351 с.

29. Православная энциклопедия (под редакцией Патриарха Московского и всей Руси Кирилла). [Электронная версия.] URL: <https://www.pravenc.ru/>

30. *Прищепко Р. И.* Азбука помощи наркозависимым: православный взгляд. Пособие для помогающих и желающих помочь. – М.: ООО «Альбатрос», 2018. – 296 с.

31. Прохазка Д., Норкросс Дж., ди Клементе К. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 320 с.
32. Ранне А. И., прот. Нравственное богословие: курс лекций. – СПб.: Изд-во СПбПДА, 2019. – 168 с.
33. Руководство по реабилитации больных с зависимостью от психоактивных веществ/под редакцией Валентика Ю. В. и Сироты Н. А. – М.: Литера-2000, 2002. – 256 с.
34. Теренс Т. Горски. Путь выздоровления. – М., 2012. – 160 с.
35. Феофан Затворник, свт. Внутренняя жизнь. – М., 2010. – 192 с.
36. Феофан Затворник, свт. Начертание христианского вероучения. – М., 2010. 624 с.
37. Феофан Затворник, свт. Письма о духовной жизни. – М., 2008. 180 с.
38. Феофан Затворник, свт. Путь ко спасению. Краткий очерк аскетике. [Электронный ресурс]. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Feofan\\_Zatvornik/put-ko-spaseniiju/2\\_7](https://azbyka.ru/otechnik/Feofan_Zatvornik/put-ko-spaseniiju/2_7)
39. Феофан Затворник, свт. Страсти и борьба с ними: Выдержки из творений и писем/Сост. игумен Феофан (Крюков). – М.: Даниловский благовестник, 2003. – 328 с.
40. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. – М., 2008. – 302 с.
41. Холодов Е. Герменевтика «восьмеричной» схемы пороков. [Электронный ресурс]. URL: <https://azbyka.ru/otechnik/antropologiya-i-asketika/germenevtika-vosmerichnoj-shemy-porokov/>
42. Шеховцова Л. Ф., Зенько Ю. М. Элементы православной психологии: Монография. – М.: Издательство Подворья Свято-Троицкой Сергиевой лавры, 2012. – 252 с.
43. Шиманский Г. И. Нравственное богословие. – Киев, 2007. – 680 с.

44. *Шиманский Г.И.* Учение святых отцов и подвижников Православной Церкви о борьбе с главными греховными страстями и о добродетелях. – М., 2007. – 672 с.

45. *Шугаев И., Савина Е.* Уроки трезвости: руководство для воскресных школ. – М., 2018. – 144 с.

## КРАТКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КНИГЕ И РЕАБИЛИТАЦИОННОМУ ПРОЦЕССУ

<b>Область процесса реабилитации</b>	<b>Задачи</b>
Новое пространство	<ul style="list-style-type: none"><li>• Знакомство с сообществом</li><li>• Ориентация в распорядке, правилах и нормах программы</li><li>• Сознательное вступление в программу реабилитации</li><li>• Адаптация к новым жизненным условиям</li></ul>



Таблица 23

Темы бесед	Темы заданий/памятки
<p><b>Раздел «Терапевтическое сообщество»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ценности и философия ТС</li> <li>2. Нормы и правила ТС</li> <li>3. Социальная лестница ТС (иерархия): этапы, права и обязанности</li> <li>4. Распределение ответственности в ТС: функции и их содержание</li> <li>5. Основные терапевтические мероприятия программы и стандартный план реабилитации</li> <li>6. Распорядок жизни в центре</li> <li>7. О заговоре молчания</li> <li>8. Утреннее собрание: цели и структура</li> <li>9. Утреннее собрание: потребности и личные качества</li> </ol> <p><b>Раздел «Церковь»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Понятие о Церкви и ее предназначении</li> <li>11. Свойства Церкви</li> <li>12. Спасение в Церкви</li> <li>13. Церковные таинства как средства духовного возрождения человека</li> <li>14. Семья – малая Церковь</li> <li>15. Как устроен храм?</li> <li>16. Правила поведения в храме</li> <li>17. Правила подготовки к таинствам Исповеди и Причастия</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Почему я здесь?</li> <li>2. Представление новичка</li> <li>3. Памятка по проведению ориентации</li> <li>4. Памятка проводника</li> </ol>

<b>Область процесса реабилитации</b>	<b>Задачи</b>
Новое видение (понимание)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Осознать, идентифицировать и преодолеть свое сопротивление перед необходимостью изменения образа жизни</li><li>• Сформировать понимание необходимости изменений</li><li>• Изучить природу страсти, ее проявления и прошлый опыт взаимоотношений с ней на примере собственной жизни: ее влияние на все уровни жизни, внешние и внутренние проявления, этапы развития страсти, личный опыт борьбы и противостояния</li></ul>
Новое отношение	<ul style="list-style-type: none"><li>• Разотождествить себя со своей страстью и признать страсть врагом</li><li>• Познать себя настоящего и осознать свое предназначение</li><li>• Проанализировать представление высшего Идеала</li><li>• Сформировать чувство уверенности в существовании высшего Идеала</li></ul>

Темы бесед	Темы заданий/памятки
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сопротивление изменению</li> <li>2. Стадии изменений поведения</li> <li>3. Наркозависимость как греховная страсть</li> <li>4. Стадии развития греховной страсти</li> <li>5. Покаяние как примирение с Богом</li> <li>6. Генеральная исповедь</li> <li>7. Зависимость как болезнь (био-психо-социальная модель)</li> <li>8. Почему люди употребляют наркотики: мотивы и факторы</li> <li>9. Этапы формирования зависимости как болезни</li> <li>10. Характеристики и симптомы зависимости</li> <li>11. Последствия употребления</li> <li>12. Зависимость как ошибка</li> <li>13. Зависимость как нарушение нормы</li> <li>14. Зависимость как отклонение от цели</li> <li>15. Раскаяние как начало покаяния</li> <li>16. Работа с симптомами: самооправдания</li> <li>17. Работа с симптомами: бессилие</li> <li>18. Работа с симптомами: неуправляемость</li> <li>19. Работа с симптомами: влечение к ПАВ</li> <li>20. Природа чувств и их значение в жизни человека. Чувства и зависимость</li> <li>21. Природа рецидива</li> <li>22. Предвестники рецидива и работа с ними</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ текущих проблем</li> <li>2. Зависим ли я?</li> <li>3. Зависимый человек – это кто?</li> <li>4. Оправдания (опросник и таблица)</li> <li>5. Болезненные последствия (потери употребления)</li> <li>6. Таблица «Динамика (или статистика) моего употребления»</li> <li>7. История моей зависимости</li> <li>8. Осознание неуправляемости своего поведения</li> <li>9. Осознание бессилия в противостоянии зависимости</li> <li>10. Стратегии восстановления контроля над употреблением</li> <li>11. Слабость нравственной воли против зависимости</li> <li>12. Памятка для сотрудников по работе с сопротивлением</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое стигма и что с ней делать?</li> <li>2. Кто есть человек?</li> <li>3. Духовность и преодоление зависимости</li> <li>4. Что такое настоящая свобода?</li> <li>5. Потребности человека</li> <li>6. Что такое самооценка и самоотношение?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мое зависимое «я» (страстный человек)</li> <li>2. Мое трезвое «я» (новый человек)</li> <li>3. Стигма</li> <li>4. Взгляд на светлую сторону жизни: как это происходило со мной?</li> <li>5. Моя духовная биография</li> <li>6. Христос как нравственный Идеал</li> <li>7. Автопортрет</li> </ol>

<b>Область процесса реабилитации</b>	<b>Задачи</b>
Новое намерение	<ul style="list-style-type: none"><li>• Признать необходимость духовной борьбы со страстью и объявить ей войну</li><li>• Осознать необходимость обращения к Христу для победы в борьбе над грехом</li><li>• Изучить и освоить правила борьбы</li><li>• Сформировать намерение и подготовить программу действий</li></ul>

Темы бесед	Темы заданий/памятки
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Христос – кто Он?</li> <li>2. Христос как нравственный Идеал</li> <li>3. Христос как Спаситель</li> <li>4. Благодать и синергия</li> <li>5. Естественный нравственный закон. Совесть греховная, внешняя и естественная</li> <li>6. Аскетика как путь к обретению самообладания</li> <li>7. Правила борьбы со страстью</li> <li>8. Потребности человека</li> <li>9. Декалог как границы нравственного делания</li> <li>10. Обещания Христа: заповеди блаженств</li> <li>11. Основы целеполагания</li> <li>12. Формирование нового намерения</li> <li>13. Границы опасных зон</li> <li>14. Вера как духовный опыт</li> <li>15. Деятельное покаяние</li> <li>16. Изучение вопросов пола и брака (ложь постулатов сексуальной революции, целомудрие, гендерные различия, церковный брак)</li> <li>17. Молитвенное делание</li> <li>18. Смысл послушания и поста</li> <li>19. Смысл страданий</li> <li>20. Заповеди Ветхого и Нового Заветов как нравственные границы поступка</li> <li>21. Ритм в духовной жизни</li> <li>22. Таинства Церкви</li> <li>23. Искушение грехов (епитимья)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Границы трезвости</li> <li>2. Грех как ошибка</li> <li>3. Мои долги по отношению к людям</li> <li>4. Ритм моей духовной жизни</li> <li>5. Молитва</li> <li>6. Публичное оглашение решения изменить поведение</li> <li>7. Опыт успешных действий в моей жизни</li> <li>8. Целомудрие и брак</li> <li>9. Перспективный жизненный план</li> <li>10. Памятка для подопечных по работе над собой</li> </ol>

<b>Область процесса реабилитации</b>	<b>Задачи</b>
Дополнительные материалы	

Организационные документы	Общие задания
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Философия терапевтического сообщества</li><li>2. Правила терапевтического сообщества*</li><li>3. Нормы терапевтического сообщества*</li><li>4. Распорядок жизни в Центре*</li><li>5. Таблица содержания этапов реабилитации*</li><li>6. Таблица прав и обязанностей для каждого этапа и статуса</li><li>7. Структура утреннего собрания*</li><li>8. О заговоре молчания</li><li>9. Правила для работы на группе</li><li>10. Образцы заявлений на плановое собрание</li><li>11. Шкала баланса</li></ol> <p>* На примере АНО «Воскресенье».</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Самоанализ: итоги дня (два варианта) и недели</li><li>2. Заповедь недели</li><li>3. Влечение к наркотику (дневник)</li><li>4. Отчет участника для перевода на следующий этап программы</li></ol>

## ГЛОССАРИЙ<sup>71</sup>

Глоссарий объединяет понятия и термины из трех областей: психологии, аддиктологии (учение о зависимостях) и православного вероучения. Последнее – самая большая и важная часть глоссария, поскольку многие понятия и термины в церковном контексте имеют специфическое значение, отличное от общеупотребительного.

**Абстинентный синдром** (то же, что ломка) – состояние, возникающее на фоне прекращения употребления наркотиков, связанное с физическими и психическими страданиями.

**Агапе** – самоотверженная, бескорыстная, доходящая до полного самоотречения любовь к ближнему как к личности, духовному существу, наиболее возвышенная из всех видов любви.

**Аддиктология** – наука об аддиктивном (зависимом) поведении. **А.** изучает причины возникновения аддикций, механизмы их развития, психологические и клинические признаки, симптомы, динамику, способы коррекции и терапии.

**Аддикция** (в контексте книги) – состояние хронического или периодического отравления организма каким-либо веществом, вызывающим потребность в его регулярном употреблении. Определяют как первичное, хроническое, нейробиологическое заболевание с генетическими, психосоциальными и средовыми факторами, влияющими на его развитие и проявления.

---

<sup>71</sup> Для составления Глоссария были использованы материалы с портала «Азбука веры» [1], сайта «Православной энциклопедии» [29], психологического [6] и педагогического [25] словарей (см. Список литературы, с. 235).



**Антиципация** – способность человека представить себе возможный результат действия до его осуществления, а также способ решения проблемы до того, как она реально будет решена.

**Антропология православная** – православное учение о человеке, основанное, прежде всего, на Священном Писании, а также на творениях святых отцов, христианских богословов, религиозных философов. **А.** изучает природу человека, его происхождение, назначение, строение, его свободу и бессмертие, призвание к творчеству и самотворчеству как соработника Божия в мире.

**Аскеза** или **аскетизм** – метод достижения духовных целей через упражнения в самодисциплине, самоограничении, самоотвержении; молитву; исполнение обетов.

**Бесы** (или: демоны, черти, нечистые духи, падшие духи, злые духи) – бесплотные существа, бывшие некогда ангелами, но возгордившиеся и во главе с сатаной восставшие против Бога, за что были низвержены с Неба на землю.

**Библия** – собрание богодухновенных книг, написанных пророками и апостолами по велению Духа Божия.

**Благодать** – нетварная Божественная сила (энергия), подаваемая людям от Бога для их спасения.

**Богослужебный круг** – определенная повторяющаяся последовательность богослужений или составляющих их молитвословий. Подразделяются на суточный, недельный или седмичный, годовой (подвижный и неподвижный).

**Вера** – основная христианская добродетель, заключающаяся в добровольном согласии человеческой воли на принятие богооткровенной истины. Существуют три типа **В.**, три ступени духовного восхождения, основанные на трех силах души (уме, чувствах и воле): **В.** как рассудочная уверенность, **В.** как доверие и **В.** как преданность, верность.

**Ветхий человек** – совокупность греховных страстных навыков, действующих в человеке после грехопадения или извращенное (нижеестественное, противоестественное) состояние человека, то есть состояние человека, следующего греховным страстям.

**Воздержание** (в широком смысле) – христианская добродетель, которая заключается в отчуждении от плотских страстей и отказе от принятия греховных помыслов. В узком смысле – отказ от любых психоактивных веществ, изменяющих сознание, и их суррогатов (эрзацев).

**Воспитанник** – участник реабилитационной программы.

**Воцерковление** – усвоение начал православного вероучения и осмысленное вхождение верующего в церковную жизнь.

**Выгорание эмоциональное** – состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

**Грех** – извращение человеческого естества вследствие отпадения от Бога, впадение человека в противоестественное состояние; беззаконие как нарушение нормы (закона, порядка) человеческого бытия, определенного Богом.

**Грех первородный** – нарушение первыми людьми, Адамом и Евой, заповеди Бога о послушании Ему, повлекшее ниспадение их из состояния богоподобия, бессмертия и богообщения в чувственность, тленность и рабство греху.

**Группа** (в контексте книги) – формат коллективного реабилитационного мероприятия под руководством специалиста для получения определенной психосоциальной помощи и достижения обозначенных терапевтических результатов.

**Дисфория** – расстройство настроения, характеризующееся напряженным, злобно-тоскливым аффектом с выраженной раздражительностью, доходящей до взрывов

гнева с агрессивностью. Может возникать как на начальном этапе отказа от употребления психоактивных веществ, так и на более поздних этапах воздержания.

**Детоксикация, дезинтоксикация, детокс** (в контексте книги) – выведение из организма продуктов распада наркотиков, начальная стадия лечения наркомании.

**Добродетель** – определенный Богом образ внутреннего расположения человека, влекущий его к деланию добра. **Д.** проявляются как в добрых делах человека, так и в добром расположении его души, которым обусловлены добрые дела, то есть **Д.** – это добро, вошедшее в привычку.

**Духовность** – причастность человека Духу Святому, мера приближения человека к Богу.

**Душа** – созданная Богом самостоятельная, бессмертная, личная, разумно-свободная сущность, отличная от тела.

**Душепопечение** – 1) забота о человеке, осуществляемая в свете евангельского учения, направленная на избавление от грехов, раскрытие в человеке черт образа Божьего, стяжание праведности, добродетелей, уподобление Христу; 2) духовное пастырское окормление, духовничество.

**Дьявол** (сатана) – падший ангел, по своей гордости восставший против Бога и утративший свое ангельское достоинство. Является врагом человека, искушая его на зло, чтобы увести с путей спасения к погибели.

**Евангелие** – 1) христианское благовестие о наступлении Царства Божия и спасении человеческого рода от греха и смерти и 2) книга, излагающая эту весть в форме повествования о воплощении, земной жизни, спасительных страданиях, крестной смерти и воскресения Иисуса Христа.

**Евхаристия** – главное таинство Церкви, в котором верующему под видом хлеба и вина преподается истинное Тело и истинная Кровь Господа нашего Иисуса Христа. Совершается на Божественной литургии.

**Епитимья** – форма духовного врачевания кающегося грешника, заключающаяся в исполнении им дел благочестия, определенных его духовником (либо просто священником).

**Зависимость** – см. АДДИКЦИЯ.

**Заповеди блаженств** – евангельские заповеди, данные Иисусом Христом.

**Идеал** (в христианстве) – образ совершенства, явленный в Иисусе Христе.

**Интеллектуализация** – механизм психологической защиты. В контексте книги – использование абстрактных объяснений для оправдания своего зависимого поведения.

**Интервенция** (в контексте книги) – особый формат вмешательства в процессе реабилитации, направленный на изменение «ветхого» поведения воспитанника. Характеризуется четкой структурой и распределением ролей сотрудников, использованием экспрессии в проявлении чувств, настроений, мыслей для выражения неприятия и неодобрения поведения воспитанника.

**Интервизия** – групповая психотерапевтическая работа, взаимообучение в среде коллег, равных по опыту, статусу. На **И.** каждый может представить собственный случай, поделиться своими мыслями и чувствами, получить рекомендации по выходу из сложной ситуации.

**Интериоризация** – процесс перехода от внешних действий к внутренним, формирование психических структур и ценностей через жизненный опыт и опыт социальных отношений.

**Интернализация** (в контексте книги) – механизм психологической защиты, суть которого – обвинения в своих проблемах себя, но не за неправильное поведение, а себя как такового, как если бы проблемы были обусловлены судьбой, генетикой и т.д.

**Искушение** – 1) в значении «испытание»: выявление («проверка») опасной, сложной или соблазнительной ситуацией действительных внутренних склонностей и качеств человека; 2) внешний повод, провокация, вызывающая соблазн согрешить; 3) внутреннее влечение ко греху.

**Катехизис** – краткое изложение православного вероучения.

**Конфронтация** (в контексте книги) – психологический прием, который заставляет человека обратить внимание на противоречия в его высказываниях, выявить важные проблемы в его поведении и побудить его к изменениям и ответственности в поступках.

**Ломка** (жаргонизм) – см. Абстинентный синдром.

**Любовь** (в контексте книги) – основополагающая христианская добродетель, которая есть дар Духа Святого. Стяжавший евангельскую любовь уподобляется Христу. Внешне **Л.** выражается как жертвенное, деятельное, бескорыстное служение ближнему.

**Милосердие** (в контексте книги) – евангельская добродетель, уподобляющая человека Богу и заключающаяся в деятельной любви и помощи ближнему.

**Минимизация** (в контексте книги) – механизм психологической защиты. **М.** не дает увидеть ситуацию такой, как она есть, и позволяет человеку притворяться, что определенная реальность не существует.

**Молитва** – обращение человека к Богу, Богородице, Ангелам или святым угодникам Божиим.

**Мотивация** – совокупность внутренних и внешних движущих сил, побуждающих человека действовать определенным целенаправленным образом; процесс побуждения к деятельности для достижения целей.

**Наркотизация** (в контексте книги) – потребление наркотиков без медицинских показаний.

**Наркотик** (см. также ПАВ) – химическое вещество растительного или синтетического происхождения, способное вызывать изменение психического состояния. Систематическое применение **Н.** приводит к злоупотреблению или формированию зависимости (аддикции).

**Новый человек** – состояние человеческого естества, обновленного Божественной благодатью, в противоположность ветхому человеку. Под **Н. ч.** принято понимать новый образ жизни во Христе, то есть жизни по Его заповедям, в лоне Его Святой Церкви, состоящей в соединении со Христом и уподоблении Ему.

**Образ Божий** – духовное основание человеческой личности, непосредственно сотворенное Богом и отражающее такие свойства Творца, как разумность, свобода воли, бессмертие, способность творчества и др. Образ Божий в человеке – сходство человека со своим Первообразом – Богом.

**Обращение** – движение человеческой воли от греховных страстей к Богу, которое образует основной момент покаяния.

**Община церковная** – совокупность верующих, объединенных любовью ко Христу и находящихся в евхаристическом общении.

**Омерта** (в контексте книги) – взаимное укрывательство, круговая порука с целью сокрытия «ветхого» поведения в процессе реабилитации.

**Отрицание** (в контексте книги) – неспособность человека критически оценивать свое болезненное состояние.

**Психоактивные вещества** (ПАВ) – вещества естественного или искусственного происхождения, влияющие на функционирование центральной нервной системы и приводящие к изменению психического состояния.

**Перекрестная зависимость** – ускоренное возникновение зависимости от психоактивного вещества на ранних

этапах его употребления в случае наличия сформированной зависимости от другого вещества со сходными свойствами.

**Пленение** (в контексте книги) – этап формирования греховной страсти, полнота решимости совершить грех, когда все силы души и тела устремлены ко греху. На этом этапе человека могут оградить от греха только внешние обстоятельства: отсутствие предмета греха, условий или средств для его осуществления. В состоянии **П.** человек, как правило, пренебрегает внешними сдерживающими нормами.

**Подобие Божие** – способность человека направлять силы своей души к уподоблению Богу, дарованная человеку Богом возможность стать богоподобным, прилагая свободные личные усилия на пути к духовному совершенству, добродетелям и святости, стяжанию даров Святого Духа.

**Покаяние** – изменение внутренней и внешней жизни человека, заключающееся в решительном отвержении греха и стремлении проводить жизнь в согласии со всесвятой волей Бога.

**Помысел** или **прилог** – на языке православной аскетики означает занимающие ум образы и представления, за которыми следуют соответствующие им мысли. Помысел может быть от Бога, от падшего духа и от собственного человеческого естества. В контексте книги под **П.** в основном подразумевается повод ко греху, первая ступень возможного развития греховной страсти и дальнейшего проникновения греха в душу.

**Послушание** – христианская добродетель, заключающаяся в согласовании своей воли с волей Божьей.

**Пост** – аскетическая практика, состоящая в воздержании тела (от пищи животного происхождения, а также от перенасыщения и услаждения постной пищей; от сладострастия) и души (от злых помыслов, дел и слов), время сугубого покаяния и трезвения.

**Проекция** (в контексте книги) – механизм психологической защиты, обвинение за свое проблемное поведение не самого себя, а других или окружающей среды в целом. **П.** является формой отказа от вины и ответственности за собственные проблемы.

**Промысл Божий** – непрестанное действие в мире всеблагой, премудрой и всемогущей воли Божией, все обращающей ко благу и направляющей к вечному спасению каждого человека в отдельности и человечество в целом.

**Прощение** – 1) милосердное действие человека по отношению к ближнему: отказ от личной обиды, недобрых чувств к виновному, а также отказ от мести или требований расплаты и компенсации за понесенные убытки и страдания; 2) действие Бога, направленное на грешника: при искреннем раскаянии человека Бог очищает его душу от разрушительных духовных последствий греха, возвращая его на путь спасения.

**Рационализация** (в контексте книги) – механизм психологической защиты, суть которого – избегание реальных объяснений собственных мотивов и выстраивание рациональных объяснений, позволяющих зависимому человеку не упасть в собственных глазах.

**Рай** – состояние вечного небесного блаженства обожения, богообщения и богопознания, уготованное праведным.

**Раскаяние** – 1) осознание собственной вины; 2) сожаление о содеянном; 3) сокрушение о совершенном грехе. Является начальным этапом покаяния.

**Реабилитация** (в контексте книги) – процесс, состоящий из социальных воздействий и мероприятий, направленных на восстановление физического, психического и духовного здоровья зависимого человека, его личного и социального статуса.



**Ремиссия** – период течения химической зависимости, который проявляется значительным ослаблением или исчезновением ее признаков.

**Ресоциализация** – это повторная социализация, которая происходит на протяжении всей жизни зависимого человека. **Р.** становится возможной благодаря изменению установок, целей, норм и ценностей человека.

**Рефлексия** – размышление человека о самом себе, своих действиях, мыслях, движениях сердца; самонаблюдение, самопознание.

**Рецидив** – процесс возврата к зависимому образу жизни, мышлению и поведению, который может закончиться употреблением алкоголя и/или наркотиков. Под рецидивом также понимается возврат к устойчивому употреблению ПАВ у лица, страдающего зависимостью после эпизода сознательного воздержания (ремиссии) с частичным или полным возвращением симптомов химической зависимости.

**Самообладание** (в контексте книги) – качество человека, характеризующее способность духа властвовать над мыслями, чувствами и желаниями.

**Самооценка** – необходимый компонент развития самосознания; осознание человеком себя самого, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей поведения, отношения к окружающим и самому себе. **С.** может быть заниженной, завышенной и адекватной.

**Свобода** – дарованная Богом способность человеческой воли к непринужденному избранию добра или зла. **С.** бывает внешняя и внутренняя (духовная).

**Святые отцы** – святые, в чьих творениях было выражено богословское, нравственно-этическое и аскетическое учение Церкви. Данная книга обращается преимущественно к наследию **С. о.** Нового времени, прежде всего – к трудам святителя Феофана Затворника (1815–1894).

**Сессия семейная** – формат реабилитационного мероприятия для выстраивания здоровых отношений (то есть основанных на взаимопонимании, доброжелательности и ответственности) между участником реабилитационной программы и его семьей.

**Синергия** – сотрудничество Бога и человека в деле достижения спасения.

**Смещение** (в контексте книги) – механизм психологической защиты, суть которого – нападки на других за то, что они якобы являются причиной употребления наркотиков, или же обвинение обстоятельств и ситуаций за то, что они способствуют постоянному употреблению наркотиков. Также как и проекция, **С.** является формой отказа от ответственности за свои собственные проблемы и испытываемые негативные эмоции (злость, раздражение).

**Совесть** – способность человеческого духа к различению добра и зла, сознание добра и зла, естественный закон, требующий от человеческого ума богоугодной жизни.

**Сопротивление** – 1) как психологическое явление (в контексте книги): противостояние необходимости изменить зависимое поведение, стремление сохранить существующее положение вещей. **С.** может быть следствием незнания природы зависимости и принимать различные формы: непризнание зависимости или ее симптомов и последствий; эмоциональное неприятие зависимости; отказ от помощи; неприятие трезвости и т.д.; 2) как духовное явление – реакция увлеченной во грех личности, противящейся голосу совести. **С.** связано с желанием человека следовать лишь собственной воле ради наслаждений или в бегстве от боли.

**Сосложение** (или соизволение) – этап формирования греховной страсти, на котором рождается решимость на грех, появляется намерение совершить его, происходит захват желательной силы души.

**Сочетание** (или сдружение) – этап формирования греховной страсти. Если человек не отверг греховный помысел ранее, то на этапе **С.** помысел захватывает внимание, превращается в мысленную картину и возбуждает сочувствие: человек увлекается фантазиями об удовольствии, которое начинает переживаться как возможное событие. В итоге происходит захват раздражительной силы души.

**Спасение** – воссоздание падшей человеческой природы Божественной благодатью через веру в Иисуса Христа и подвиг исполнения евангельских заповедей, увенчивающийся блаженным соединением с Богом в вечности.

**Срыв** – единичное употребление ПАВ у лица, страдающего зависимостью, после эпизода сознательного воздержания (ремиссии) без возвращения симптомов химической зависимости.

**Стигма** – социальный атрибут, считающийся пороком, дискредитирующий человека или группу и вызывающий стремление их наказать. Стигматизация наделяет людей стереотипными чертами, что создает в отношении к ним атмосферу страха, пренебрежения, недоверия.

**Страсть греховная** – греховный навык, выросший в душу, противоестественное действие человеческой души, заключающееся в ее увлечении чем-либо вместо Бога. Главных страстей восемь: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость.

**Субкультура** – система ценностей и норм, установок, способов поведения и жизненных стилей определенной социальной группы, отличающаяся от господствующей в обществе культуры, хотя и связанная с ней. В нашем случае – среда наркопотребителей.

**Супервизия** – метод профессиональной помощи, повышения квалификации и оценки качества профессиональной деятельности специалиста (супервизируемого)

другим специалистом (супервизором), более квалифицированным и опытным.

**Таинства** – священнодействия, в которых происходит встреча Бога с человеком и наиболее полно, насколько возможно в земной жизни, осуществляется единение с Ним. В настоящее время в Православной Церкви принято считать таинствами Крещение, Миропомазание, Евхаристию, Покаяние, Елеосвящение, Брак и Священство.

**Терапевтическое сообщество** – духовно, психологически и социально поддерживающая среда с единой системой ценностей, приверженностью нормам здоровой жизни, фокусированием не на болезни, а на восстановлении.

**Трезвение** – христианская добродетель, заключающаяся во внимательном отношении к духовной жизни, то есть хранении себя от греха при непрестанном обращении к Богу.

**Трезвость** (в контексте книги) – состояние устойчивого воздержания с четкой решимостью и активным стремлением человека к физиологическому, психологическому, социальному и духовному здоровью и благополучию, которые ранее были подорваны активной зависимостью.

**Трезвость сухая** – состояние физического воздержания от употребления психоактивных веществ при полном отсутствии духовных и психологических изменений. При внешнем трезвом образе жизни человек продолжает реализовывать зависимые модели мышления и поведения.

**Тяга (влечение)** (в контексте книги) – физическая зависимость от вещества, желание его употребить. Различают влечение 1) компульсивное и 2) психическое. 1) **К. в.** проявляется в процессе употребления или при резкой отмене приема наркотика и определяет поведение человека. Выражается в неодолимом стремлении к употреблению наркотиков. 2) **П. в.** проявляется до формирования физической зависимости или по окончании абстинентного синдрома.

**П. в.** определяет эмоциональный фон и часто маскируется состояниями раздражительности, подавленности и т.д.

**Храм** – особое, отличное от других строений здание, посвященное Богу и предназначенное для совершения богослужений и таинств.

**Христианин** – член Церкви, созданной Христом, то есть человек, верующий во Христа, соединившийся с Ним в таинстве Крещения, старающийся уподобиться Христу и живущий церковной жизнью. В иерархии ценностей христианина высшая ценность – Богочеловек Иисус Христос. Все остальное имеет значение лишь в той мере, в какой соотносится с Ним и приближает к Нему.

**Царство Божие** или **Небесное** – действие благодати Святого Духа в уверовавшем в Иисуса Христа человеке. Установление Царства Божьего во всей полноте совершится после Второго Пришествия Христова.

**Цель (смысла) жизни** – для христианина состоит в тесном общении, соединении с Господом Иисусом.

**Церковь Христова** – собрание под единой Главой – Господом Иисусом Христом – всех истинно верующих в Него на небе и земле, исполняющих Его волю, пребывающих в Нем, причащающихся Его Божественной жизни.

**Эмпатия** – способность постичь чувства другого человека, реагировать на них, проецировать их на себя.



ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ И АДАПТАЦИИ  
**ВОСКРЕСЕНЬЕ**

## ПРАВОСЛАВНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЗАВИСИМЫМ ЛЮДЯМ И ИХ БЛИЗКИМ «ВОСКРЕСЕНЬЕ»

Наш Центр – это место, где люди, попавшие в зависимость от алкоголя или наркотиков, могут получить все необходимое для исцеления.

Наша миссия – совмещение эффективных профессиональных технологий социальной реабилитации с подлинно христианским служением ближнему.

В нашей программе органично сочетаются компоненты двух эффективных и проверенных временем реабилитационных моделей: модель церковной реабилитации и терапевтического сообщества.

Мы предоставляем комплекс средств, необходимых для успешного решения проблемы зависимости:

- детоксикацию по официальному договору с организациями-партнерами;
- проживание в комфортных условиях на территории центра и трехразовое питание;
- консультации православных священников, а также психиатра-нарколога и других профильных специалистов;
- индивидуальное и групповое психологическое консультирование и психокоррекцию;
- психологическое консультирование и лекционные занятия для родственников;

- информацию по духовным, психологическим, социальным и медицинским проблемам зависимости;
- специально разработанные письменные задания и методические материалы;
- информацию о российской системе поддержки (группы само- и взаимопомощи);
- постреабилитационную поддержку.

Центр располагается в живописном месте восточной части Раменского района Подмосковья на территории Раменского лесничества. Чистый воздух, близость лесного массива, отсутствие городских застроек, удаленность от автомагистралей создают в этом месте благоприятную для выздоровления атмосферу.

**Телефоны:** 8 (800) 600–48–14; 8 (495) 799–48–14

**Сайт:** <http://rehab-vsk.ru/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/groups/centrvoskresenye/>

**ВКонтакте:** <https://vk.com/centrvoskresenye>

**Одноклассники:** <https://ok.ru/centrvoskresenye>

**E-mail:** [rehabsunday7@gmail.com](mailto:rehabsunday7@gmail.com)

**Адрес:** 140155, Россия, Московская область, Раменский городской округ, дер. Сидорово, д. 92

**Руководитель центра:** Роман Иванович Прищенко

Отдел по церковной благотворительности  
и социальному служению  
Русской Православной Церкви

**Роман Иванович Прищенко**

**Преодолеть страсть наркозависимости.  
Методика реабилитационного процесса,  
основанного на святоотеческом опыте  
борьбы со страстями**

Серия «Азбука милосердия»:  
методические и справочные пособия

Редактор серии И. Карпова  
Рисунок на обложке Д. Петров  
Дизайн А. Лопатина  
Компьютерная верстка А. Преснякова  
Корректор О. Белова

Подписано в печать 16.11.2020  
Формат 60x84/16. Печать офсетная  
Гарнитура  
Объем 16,5 п.л. Тираж 1000 экз.  
Заказ