

## Советы созависимым

Пагубная страсть, овладевшая человеком, будь то алкоголизм, наркомания или, например, игромания, сравнительно скоро сказывается на всей его жизни, буквально подменяя под себя семейные отношения, служебные обязанности, привязанности и интересы. Причем в этот водоворот обычно оказываются втянуты и близкие люди алкоголика, наркомана, игромана – на их жизнях сказываются его перемены настроения, поиски возможности удовлетворить свою страсть, непомерные траты, ложь себе и другим, неадекватное поведение. В то же время эти люди, которых сейчас принято обозначать термином «созависимые», имеют уникальный шанс помочь близкому человеку победить одолевшую его ранее страсть. Что можно предпринять в такой безнадежной, казалось бы, ситуации, и почему важно думать не только об исправлении зависимого, но и о правильном устройении собственной жизни? В отмечаемый 11 сентября Общероссийский день трезвости предлагаем читателям практические советы священника – настоятеля казанского храма мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии, руководителя приходского общества трезвости протоиерея Александра Павлова.

### Совет первый

Помогая другому человеку в борьбе с пьянством или наркоманией, просите у Бога терпения и не ждите мгновенных результатов, ведь эта борьба может длиться всю жизнь. Любая борьба, особенно за жизнь другого человека, всегда должна соприкасаться с личным духовным подвигом – подвигом веры (приобщение к церковной жизни, участие в Таинствах Церкви, усиленные молитвы, добрые дела). Чем вы готовы пожертвовать для спасения другого человека?

Борьба за другого человека – это борьба не только за его здоровье, но и за спасение. Вступая в борьбу за человека, вы объявляете войну силам бесовским, в чьих руках находится душа алкоголика или наркомана. Готовы ли вы к этой борьбе? Борьба эта духовная, поэтому ваше приобщение к Церкви Христовой – это не просто пожелание: это необходимое условие вашей безопасности и залог победы.

Даже если при всех ваших усилиях вы не видите никаких результатов, не нужно унывать и отчаиваться – результаты все равно есть. Ваша христианская жизнь и помощь другому человеку, как минимум, спасительны для вас, и это уже замечательный результат. А в отношении близких ваших смиритесь пред Богом, запаситесь терпением и от всего сердца и ума скажите: «Господи, на все воля Твоя».

### Совет второй

Вы должны понять, что каждый человек есть неповторимое создание Божие, обладающее свободой выбора. Вы не можете спасти человека, ведь спасает его Господь, но даже Господь не может спасти человека без его желания, так как это будет нарушением свободы воли человека. Поэтому единственный правильный путь – это, осознав свою немощь, предать человека в руки Божии, возложить все свои надежды на Него, понять, что ваша жизнь – это ваша жизнь, а жизнь пьющего человека – это его жизнь, и за него вы ее не проживете.

Начните с себя. Преподобный Серафим Саровский учил: «Стяжи дух мирен, и вокруг спасутся тысячи». Дух мирен – это благодать Духа Святаго, которая преподается верующему человеку, живущему по заповедям Божиим. Вот с чего нужно начинать. Если в нашей душе нет мира, а только лишь тьма уныния, гордыни, обид и тому подобного, чем мы можем помочь страждущему, что мы можем дать ему? Мы сами нуждаемся в помощи, мы сами духовно больны и несовершенны, а исцелить нас может только Господь. Обратимся к Богу с личным покаянием и через покаяние и исповедь, примирившись с Богом, получим и внутренний мир, спокойствие, тишину и духовные силы.

### **Совет третий**

Господь призывает нас возлюбить ближнего, но возненавидеть грех, любить человека, но не принимать грех, живущий в нем. А как быть, если грех, живущий в человеке, настолько овладел им, что отделить человека от греха практически невозможно? Как спасти погибающего от греха, если жизнь во грехе – его образ существования? Человеку это невозможно, Богу возможно все. Если мы будем очищать себя от греха, то Господь откроет нам и правильные механизмы воздействия на другого человека, которые помогут ему победить собственные грехи.

Таким образом, если перед нами человек, которого мы любим, но его мысли и действия обусловлены действиями страсти, живущей в нем, и его Богом данная свобода насильственно подчинена действию бесовских сил, вполне допустимы и даже необходимы с нашей стороны действия, пресекающие или ограничивающие развитие греха в близком нам человеке. Главное, чтобы чувства и мысли, с которыми мы вступаем в борьбу за близкого нам человека, были пропитаны христианской любовью, искренней верой и страхом Божиим.

Наши действия должны быть направлены на пресечение развития греха, который поработил Богом данную свободу воли человека. Это могут быть действия, осложняющие для зависимого следование своей страсти (но не ограничивающие внутреннюю свободу), иногда ухудшающие его условия жизни, лишаящие его комфортного состояния. Они порой необходимы для пресечения развития пагубных страстей. Не питайте страсти другого, а пресекайте их проявления.

Пресекая развитие греха, не потворствуя ему, мы можем создать благоприятную среду для пробуждения воли человека и вступления его на путь освобождения от зависимости.

### **Совет четвертый**

Вы должны понять, что одно из свойств взрослого и зрелого человека – это не только способность принимать самостоятельные решения, но и умение взять на себя ответственность за их последствия. Поймите, если вы лишаете человека ответственности за принятие собственных решений, он никогда не станет полноценной личностью и всегда будет зависеть от вас. Например, если человек принял решение выпить, то приучайте его к тому, что с неотвратимыми последствиями такого поступка он обязательно столкнется. Не ограждайте его от тех проблем, которые он сам себе создал, и не решайте эти проблемы за него. Протрезвеет – пускай осознает, что он натворил, в следующий раз подумает, нужно ли напиваться.

Не питайте его страсть своей жалостью, слабостью и боязливостью, этим вы только усугубляете его состояние. При этом ваша обязанность – предав его в руки Божии, молиться за него.

Если же у человека появилось желание бросить пить, помогите ему в этом, укрепите его в этом стремлении, создайте благоприятные условия для трезвого образа жизни, будьте готовы помочь ему в сложной ситуации.

### **Совет пятый**

Вы должны дать человеку осознать, что не только он, но и вы есть гармоничная, Богом созданная личность, смысл жизни которой – пребывание с Богом и спасение души. И никто не вправе лишать вас Богом данной внутренней свободы.

Очень часто мы думаем, что, если нас не будет, мир рухнет. Это глубокое заблуждение: мир будет существовать и дальше, но уже без нас. Алкоголик или наркоман должен понять, что семья, которую он разрушает, может, и не будет без него полноценной, но она сможет существовать и без него, находясь в гармонии и любви, а если и не сможет, то люди, оставшиеся после разрушения семьи, смогут создать новую семью, места в которой

для алкоголика или наркомана уже не будет. Жизнь продолжается, и очень неразумно думать, что, кроме нас, человеку никто не может дать счастье, что смысл его жизни – именно в нас.

Алкоголик или наркоман должен понять, что сохранение семьи для него является залогом его выживания, а для того, чтобы семья сохранялась, необходимы серьезные усилия по изменению себя. Страх того, что из-за своей зависимости человек может потерять семью, работу, жилье, может остановить развитие его греховных зависимостей.

Любовь есть добровольное единство двух свободных личностей. Если свобода нарушается, отношения меняются. Аккуратно демонстрируйте свою свободу, но не в греховных поступках, а в добродетельной жизни. Ходите в храм, живите по заповедям Божиим. Хочешь – пошли со мной, нет – как хочешь.

### **Совет шестой**

Приучайтесь и приучайте к ответственности. Мы часто рассуждаем следующим образом: каким бы ни был алкоголиком или наркоманом мой близкий человек, я буду стараться облегчить его жизнь и продлить ее, ведь я люблю его. В этих словах есть глубочайшее заблуждение. Такую жизнь сложно назвать полноценной человеческой жизнью. Она больше похожа на некое существование, питаемое инстинктами и страстями. Воскресить такого человека может только Господь, но мы часто своим неверием и снисходительностью ко греху закрываем собой Бога, оправдывая свои поступки любовью.

Можно ли это назвать любовью? Под любовью мы часто подразумеваем привязанность, чувство долга, привычку, страх за другого человека, жалость, гиперответственность и т.д. Мы должны четко понимать, что встретиться человек с Богом может только наедине с самим собой, только тогда, когда он заглянет в себя и ужаснется, когда почувствует свою глубочайшую беспомощность и пустоту. Именно тогда ему понадобится Спаситель Господь, а если рядом все время кто-то суетится и отвлекает своей излишней заботой, устраняя любые последствия греховных действий, такой встречи с Богом может не произойти. Зачем человеку что-то менять, если ему и так хорошо? Его всегда примут, накормят, оденут, пожалеют, а еще и нальют.

### **Совет седьмой**

Ничего не происходит в жизни просто так, все имеет свой смысл. Когда появляются проблемы, у многих возникает вопрос: «За что мне это?» Чаще всего ответа на этот вопрос человек найти не может и, в основном, начинает обвинять других в своих бедах; иногда и Бога. В этой ситуации мы предлагаем вам задать другой вопрос: «Для чего мне это дано?» Ответ на этот вопрос подразумевает поиск. Возможно, ваша сложная жизненная ситуация есть повод к переосмыслению вашего мировоззрения, повод, чтобы прийти к Богу через покаяние и прощение.

После переосмысления своей жизни и отношения к страдающему пьянством или наркоманией у каждого из нас возникает вопрос: а что же делать дальше, какие конкретные шаги мне предпринять?

У каждого эти шаги могут отличаться, но некоторые общие рекомендации можно перечислить:

- Не покупать спиртного ни при каких условиях.
- Не давать денег на спиртное ни при каких условиях (это условие необходимо выполнять, если нет реальной опасности насильственных действий со стороны алкоголика или наркомана). При этом всегда нужно иметь под рукой экстренные медикаментозные средства, которые в случае необходимости могут облегчить страдания человека, находящегося в запое или выходящего из него.
- Не поддаваться на шантаж (например, «если ты не дашь мне выпить с похмелья, я умру»). В этом случае человеку можно предложить набор лекарственных

средств, облегчающих его состояние (за советом, какие это должны быть лекарства, обратитесь к врачу-специалисту). Это условие необходимо выполнять, если нет опасности насильственных действий или вероятности самоубийства со стороны алкоголика или наркомана.

- Не наливать никому спиртного ни при каких условиях.
- Не держать спиртного дома.
- Не пить самому ни при каких условиях, вести трезвый образ жизни, подавая личный пример.

Приучайте человека, страдающего алкоголизмом или наркоманией, отвечать за свои поступки. Пропил зарплату – будешь сидеть без денег, изгадил свою комнату – будешь отмывать ее сам. Это и есть пример действий, цель которых – пресечение развития греха через соприкосновение с ответственностью за свои поступки, о чем мы говорили ранее.

Человек – строитель своей жизни. «Что посеешь, то и пожнешь», – гласит народная пословица. Наша обязанность при этом – искренне молиться Богу, уповать на Его неизреченную милость и твердо надеяться на то, что и близкому нам человеку Господь непременно поможет преодолеть пагубную страсть. Если же у человека появилось желание бросить пить, поддержите его и будьте всегда рядом.

#### **Совет восьмой**

Пока человек не признает себя алкоголиком, он не встанет на путь трезвения. Поэтому в периоды между запоями через различные примеры, фильмы, передачи, статьи, где раскрываются различные признаки алкоголизма, необходимо показать человеку, что он является алкоголиком и путь дальнейшего его падения определен.

#### **Совет девятый**

Не допускать просмотра фильмов и передач, где пропагандируется употребление спиртного, так как это является серьезным соблазном и искушением для пьющего человека.

#### **Совет десятый**

Укреплять свою веру в Бога и не стыдиться в семье проявлять свои религиозные чувства (молиться утром и вечером, перед едой и после еды, посещать богослужения в храме в субботу вечером, в воскресенье утром, а также накануне и в сам день больших религиозных праздников), но при этом не лицемерить и формально не выпячивать свою веру.

Это будет являть твердость ваших религиозных убеждений и послужит примером для пьющего человека и для всей семьи в целом.

#### **Совет одиннадцатый**

Посещайте приходские группы трезвости, так как в них вы можете получить духовную и моральную поддержку через общие молитвы и человеческое общение с людьми, которые борются с теми же проблемами, что и вы.

#### **Совет двенадцатый**

Допустимо пообщаться с психологом, при этом главное – помнить, что любой человек может ошибаться и заблуждаться, поэтому любые советы и рекомендации необходимо соотносить с заповедями Божиими, и если никаких противоречий нет, можно исполнять.

#### **Еще один совет**

В любых ситуациях, когда вы не знаете, как поступить, выдерживайте паузу. Пауза может длиться и пять минут, и десять, а иногда дни и месяцы. Эта пауза необходима, чтобы успокоиться, «отдышаться», обдумать последствия тех или иных решений, которые вы намерены предпринять, и, главное, обратиться к Богу, чтобы Он подсказал, как поступить, а

иногда и Сам разрешил сложную ситуацию. Не обращайте внимания на обвинения вас в нерешительности – торопиться вам некуда, впереди вечность, и от наших сегодняшних решений зависит, какова эта вечность будет для нас, а может быть, и для близких нам людей.

Если же вы уверены в своем решении, если сердце подсказывает, что оно правильное, если решение не противоречит заповедям Божиим, действуйте без промедления. Мы не должны забывать и о том, что в любых обстоятельствах мы натываемся на индивидуальный подход в различных ситуациях. Одна ситуация, когда человек в трезвом и пьяном состоянии неагрессивен и управляем, другая – когда человек в трезвом виде адекватен, а в пьяном состоянии агрессивен и неуправляем. Третий вариант (это уже патологическая ситуация), если в результате алкоголизма у человека меняется психика, например, развивается слабоумие или возникает опасная агрессивность с угрозой жизни и здоровья близким людям, появляется склонность к самоубийству. В этих случаях нужно поступать осторожно, стандартные методы здесь не подходят.

В любом случае запомните раз и навсегда: безвыходных ситуаций не существует. Выход всегда есть. Не опускайте руки. Не лишайте себя спасения, погружаясь в пучину отчаяния и греховности. Спасайте свою душу и через это сможете помочь и близкому вам человеку. Господь с вами!

Протоиерей Александр ПАВЛОВ