

Иеромонах Соловецкого монастыря
Прокопий (Пащенко)

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ



**ЗАВИСИМЫМ
И ИХ БЛИЗКИМ**
(РОДСТВЕННИКАМ, ПЕДАГОГАМ)

Иеромонах Прокопий (Пащенко)

**Преодоление
зависимого поведения:
зависимым и их близким
(родственникам, педагогам)**

«Автор»

2023

(Пащенко) И.

Преодоление зависимого поведения: зависимым и их близким (родственникам, педагогам) / И. (Пащенко) — «Автор», 2023

Настоящее издание под общим названием «Преодоление зависимого поведения: зависимым и их близким (родственникам, педагогам)» объединило беседы и лекции иеромонаха Соловецкого монастыря Прокопия (Пащенко) о зависимом поведении и способах выхода из него. В книге приведено множество реальных историй людей, сумевших справиться с разного рода зависимостями, освещены различные аспекты этой проблемы. Это внимание к частным сторонам вопроса позволяет автору взглянуть на проблему комплексно и сделать важный вывод о том, что преодоление зависимости (будь то алкогольная, наркотическая, игровая или какая-либо иная зависимость) достигается не столько через прямую борьбу с ней, сколько через движение к конструктиву, через поиск ориентиров и осмысленности жизни. Эта книга будет полезной не только стремящимся вырваться из плена зависимостей, но и их родным и близким.

© (Пащенко) И., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие	5
I	10
Пять навыков, которые реально могут помочь	12
Борясь с зависимостью, не фиксировать внимание на ней	14
Накопление информации и построение картины мира	15
Мишень – не конкретное ПАВ, а система навыков. О программе АА/АН	16
Не сломать, а обогатить, перевоспитать навыки	17
Аддиктивная личность и программа АА / АН	18
Не закрывать тошнотворное видение мира, а меняться изнутри	20
II	21
Трудно понять, пока не столкнешься	22
Навыки самоотказа (в идеале – развитые с детства)	23
Советы священника Феодора Бородина о воспитании	24
Навыки, развитие которых в совокупности помогает что-то изменить в себе	25
III	36
P. S.: Про призвание	45
IV	46
Аддиктивная личность	49
Аддиктивная личность и система навыков	50
Нейропластичность и святые отцы	54
Аддиктивная личность и «ветхий человек»	58
Учение преподобного Макария Великого о внутренней тьме	63
Обращение к новой жизни	67
V	76
Часть I	76
Зависимым	79
Родственникам и близким зависимых	82
Материалы родственникам и близким зависимых	84
Материалы о преодолении зависимого поведения	86
С чего можно начать изучение материалов о преодолении зависимого поведения?	90
Статьи о преодолении зависимого поведения	90
Лекции о преодолении зависимого поведения	95
Часть II	123
От страдания к развитию и выходу из скорлупы (подробнее – о понимании «на кончиках пальцев»)	123
Созависимость – правомочен ли этот термин?	132
Технология, психология и идея эффективности	136
Милосердие – не бездумно	137
АА – единственное ли, что помогает?	138
Конец ознакомительного фрагмента.	140

Иеромонах Прокопий (Пашенко)

Преодоление зависимого поведения: зависимым и их близким (родственникам, педагогам)

Автор книги благодарит Артура Н., Александра П., Евгения П., Варвару С., Владимира С. и Лиану С. за финансовую поддержку и содействие появлению издания, Марину Г. и Екатерину К. – за помощь в продвижении издания. А также Татьяну Ф., Людмилу К., Татьяну М., Наталью У., Дарью П., Марию Д., Марию С., Ирину А., Татьяну Б., Георгия Г., Ксению Г., Анну С., Павла П. – за помощь в подготовке текста. А также о. Гавриила В., о. Сергия Б., о. Иоанна А., Александра Т., Николая К., Валерия К., Людмилу М., Иулию П., Иулианию Н., Надежду З., Рауля Р. – за консультации и разъяснения. Анну – за рисунок для обложки, Наталию К. – за макет обложки. А также – всех, кто поделился своими историями. В частности, Елену Е., Елисавету Г., Ирину.

Предисловие

Зря забытое старое

Снижение возрастного порога, с которого может быть инициировано погружение в бездну пороков и разврата, характерно сегодня для молодежи на любом континенте. Что вызывает особое удивление, в некоторых особенно либерально настроенных государствах это право закрепляется на законодательном уровне. Так, в прошлом называемое асоциальным поведение предлагается считать совершенно законным и приемлемым для современного «цивилизованного» общества. При этом сегодня в страстном желании испытать как можно больше удовольствий одновременно, не неся в себе заложенных на должном уровне семьей, школой и обществом морально-нравственных ограничений, современные тинэйджеры намного опережают предыдущие поколения.

Аномия (греч. «а» – отрицательная частица, «номос» – закон) – социально-психологическое понятие, обозначающее любые виды нарушений в ценностно-нормативной системе общества. Термин был предложен французским социологом и философом, основателем французской социологической школы Эмилем Дюркгеймом в 1897-м году для объяснения отклоняющегося поведения (суицидальные настроения, апатия и разочарование). Состояние аномии обусловлено нравственным кризисом общества, противоречиями между провозглашаемыми целями и невозможностью их реализации для большинства людей в стране и, как правило, связано с практической изоляцией (одиночеством) человека от общества и разочарованностью его в жизни. Конфликт между целями и средствами их достижения может привести к аномическому напряжению, фрустрации и поиску незаконных способов адаптации. Данное обстоятельство отчасти объясняет высокий уровень преступности среди низших социальных слоев. В такой ситуации неизбежно образуются субпопуляции людей с аддиктивным, зависимым поведением, темпы количественного роста которых обратно пропорциональны уровню нравственности.

Гедонизм, ставший вершителем судеб миллионов европейцев и американцев уже на протяжении нескольких десятков лет, с каждым годом все глубже разъедает души и подрас-

тающему поколению россиян. Продолжают совершенствоваться как виды наркотиков, так и маркетинговые ходы, направленные на рост их продаж среди молодежи, которая, как известно, является основной мишенью наркоторговцев. В то время как здоровая часть общества на уровне энтузиастов без внятной государственной поддержки пытается изо всех сил бороться с искажением ценностных ориентиров молодых россиян, направить их в спортивные залы и секции, занять науками, искусством, вдохнуть тепло в душу, привести в храм, какая-то теневая часть социума так же старательно тянет их на самое дно... Появляются все новые и новые виды алкогольсодержащего и наркосодержащего допинга. Нарастают продажи вроде как ненаркотических, но не менее опасных для организма подростка, да и взрослого человека, коктейлей-«энергетиков». О вреде всей этой «химии» – лишь единичные возгласы экспертов на фоне тотального равнодушия к проблематике. Вдруг высокотоксичные мухоморы выдаются за «панацею» от всех болезней, и предприимчивые дельцы энергично «подсаживают» даже с виду адекватных граждан России на прием гриба в неких «микродозах», извлекая из гриба, ранее известного лишь в узком кругу шаманов народов Севера, баснословные прибыли, одновременно яростно вступая в полемику с научным миром через своих купленных «экспертов». И вина во всем этом разъедающем социальную ткань государства безобразии лежит на каждом из нас. Как писал Сергей Баймухаметов в своей книге, одной из лучших в жанре приближенного к документальному повествованию, «Сны золотые. Исповеди наркоманов», «нынешние мерзкие, грязные, подлые и способные на все привокзальные и прочие беспризорники – наши дети. И если они – монстры, то в немалой степени потому, что мы сами – уроды». Достаточно жесткое отражение ситуации, но именно так это по сути и есть. Больные семья и общество плодят больных детей. Которые потом вырастают, создают свои еще более больные, чем в прежнем поколении, семьи и тоже плодят детей. В еще большей степени больных. В рамках какой культурной и религиозной традиции воспитывать свое продолжение рода, им совсем неизвестно. В итоге из поколения в поколение в нашем обществе возрастает степень морально-нравственной, духовной деградации и частота психологических и психических отклонений. Здесь алкоголизм, наркомания и токсикомания – лишь одни из многих проявлений становящейся все более деструктивной окружающей среды макросоциума. Кто работает со школьными коллективами, не сможет возразить.

Потребности подрастающего в десятилетия культивируемом недругами России смысловом, экзистенциальном (по В. Франклу) вакууме поколения растут. Растет и предложение. «Снюсы», «вейпы», «спайсы», «соли», «лирика», «прегабалин», «тропик», «анимэ», «готы», «эмо», «шутеры», запрещенные в Российской Федерации, но все также успешно находящие адресатов «суицидальные группы», группы «а.у.е.», группы «колумбайн» и все новые и новые вариации погружения в мир искаженных смысложизненных и ценностных ориентаций – далеко не каждый знаком хотя бы с частью этого печального перечня, несущего в российские семьи разлад, трагедии и слом судеб целых поколений. Все вышеперечисленное – угрожающие и, к сожалению, быстро прогрессирующие симптомы надвигающегося заката русской цивилизации. Это лакмусовая бумажка состояния современного российского общества и лишь «верхушка айсберга» многокомпонентной проблемы. Проблемы, которую, безусловно, нужно решать.

Помимо гибнущих прямо здесь и сейчас, к горькому сожалению, немалым числом воинов, участвующих в специальной военной операции (СВО) на Украине, самые различные формы разрушающего себя и окружающее пространство зависимого поведения приводят к краю пропасти и толкают в объятия смерти ежедневно сотни и тысячи молодых и не очень людей, проживающих в России. Где же корень проблемы, как остановить постоянно оскудевающий генофонд нации?..

Зависимость сужает человека. Этот тезис из лекции насельника Спасо-Преображенского Соловецкого ставропигиального мужского монастыря, иеромонаха Прокопия (Пащенко)

«Две доминанты», включенной в представленную вниманию читателя монографии определяет одновременно и ее цель. Расширить понимание о многопричинности формирования патологических, опасных для личности и общества, социально неприемлемых форм аддиктивного (зависимого) поведения – такова, на мой взгляд, ключевая цель автора.

Стремление еще молодых, наивно доверяющих «моде» своего окружения и навязываемых через масс-медиа ложных деструктивных моделей поведения, юношей и девушек во что бы то ни стало находиться в нетрезвом виде, либо оказаться погруженным в какую-либо экстравагантную субкультуру, сектообразную, чаще всего закрытую от старших группу, все больше похоже на какую-то массовую одержимость. Создается ощущение, что все же спрос рождает предложение в большей степени, чем предложение рождает спрос. Измененное состояние сознания сегодня начинает с ранних лет становиться нормой жизни и даже ее правилом. Это нужно совершенно четко понимать и учитывать, выбирая приоритеты при построении и финансировании антинаркотических и пропагандирующих здоровый образ жизни профилактических программ. Но где они, эти программы? Где обученные кадры в регионах, способные их претворять в жизнь? Где самое главное – научно-методическое сопровождение таких федеральных и региональных программ????!!

Замечательно работает лишь репрессивная часть, ограничительная. Следственные изоляторы и исправляющие непонятно каким образом и с каким качеством (согласно формулировке ФСИН России – исправительные) колонии забиты несовершеннолетними и более взрослыми, но такими же инфантильными наркозакладчиками, наркокурьерами, «барыгами» самого низового звена. Проводилась ли с ними до попадания в «места не столь отдаленные» какая-либо профилактическая, предупреждающая правонарушения работа? Есть обоснованно великие сомнения. Неуклонно продолжающийся из года в год рост наркопреступности в молодежной среде, снижающийся возраст начала приобщения к алкоголю, табаку и психотропным веществам.

Ведь, как справедливо отмечает в одной из своих лекций, также включенных в монографию «Преодоление зависимого поведения: зависимым и их окружению», ее автор: «Задача стоит не в том, чтобы сломать человека, а в том, чтобы обогатить его, чтобы дать ему какую-то основу, благодаря которой он мог бы свои внутренние движения перестроить». Духовно незрелые, неоформленные, обедненные, душевно поврежденные россияне всех возрастов блуждают во мраке в поисках эфемерных источников счастья. Если живем один раз и никакого другого смысла в этот факт не вложено, значит, «жить нужно в кайф». Такая позиция определяет чувственные наслаждения как высшее благо и критерий человеческого поведения и сводит к нему все многообразие моральных требований, завоевывая в молодежной среде все большую популярность. С учетом фиксируемой в наши дни психологами, педагогами и социологами прогрессирующей инфантилизации общества, связанной в том числе и с ежедневным многочасовым пребыванием все возрастающей части по идее работоспособного населения вместо реального живого коллектива в виртуальных социальных сетях, проблема приобретает масштаб национального бедствия. Переформатировать в первую очередь на духовно здоровый лад заблудших – вот сверхзадача для каждого специалиста в сфере душепопечения, психосоциальной и духовной реабилитации попавших в капкан той или иной зависимости! Правильнее сказать, Абилитации, ведь базовой основы, на которой может строиться Реабилитация, как правило, нет – в прошлом мальчик или девочка не прошли правильного поэтапного вхождения в общество, их, уже ставших телом взрослыми, по сути, нужно «учить ходить» заново.

Да и о каком обществе речь? Оглянитесь по сторонам, послушайте, что говорят с экранов ТВ, в общественном транспорте, мессенджерах, ютуб-каналах популярных у молодежи блогеров, у школ, колледжей и ВУЗов. Каков процент нецензурной брани, в народе именуемой матом?.. Сегодня речь уже должна идти о психосоциальной и духовной реабилитации всего

российского общества: тех семей, где рождаются и растут будущие алкоголики и наркоманы, сексоголики и игроманы, шопоголики и сектозависимые люди, где проживают дети с психологическими отклонениями, способные в будущем на участие в массовых беспорядках, избивание пожилых людей и даже на убийство своих учителей; тех преподавателей, в классах которых учатся потенциальные зависимые; тех представителей средств массовой информации, в чьи сферы интересов входит пропаганда противоестественных для нашего общества ценностей и толерантности ко греху во всех его проявлениях, культ безнравственности и гедонизма; тех медицинских работников, которые цинично наслаждаются на горе родственников попавших в капкан той или иной зависимости пациентов, зная, что своими действиями они лишь снимут физические «ломки», «пересадят» на другой психотропный препарат или отправят за «откат» в секту, не зная или даже не желая подсказать иного, более действенного пути; тех судей, определяющих больных людей на длительные сроки в тюрьмы; тех «правоохранителей», использующих болезни зависимости как средство для личного обогащения; тех общественных и политических деятелей, в том числе сотрудничающих с сектами, использующих эту проблему только как пиар для продвижения во власть; тех чиновников, государственных служащих, чьи действия по преодолению происходящих сегодня в нашем обществе деструктивных процессов являются в лучшем случае лишь профанацией, изображением некой активности, создающей видимость конструктивной работы, иллюзию, способствующую их продвижению по карьерной лестнице и росту доходов, в худшем – откровенно лоббирующих вследствие некой коррупционной составляющей интересы определенных общественных и религиозных группировок в стране и за ее пределами, немалая часть из которых является проводниками анти-российской политики наших зарубежных недоброжелателей. Результат которой мы и видим сегодня на улицах наших городов, поселков, сел, хуторов и деревень.

Проводниками этой политики, к сожалению, становятся в первую очередь семьи, куда проник и активно размножился вирус гедонизма и где нет духовного иммунитета от него. Где вседозволенность и потребительское отношение к жизни уничтожают последние остатки трезвого здравого взгляда на мир и желания быть нужным своему Отечеству и сопричастным к его дальнейшей судьбе в качестве сильного и надежного защитника. Жить только во имя себя и узкой группы приближенных по родству или той же секте людей. Для России такая позиция еще кажется редкой и не касающейся большинства семей. Но это не так. Она постепенно становится доминирующей в сознании многих миллионов молодых и уже не очень россиян. Обратившись к официальной статистике, можно констатировать, что российская семья не меньше других социальных институтов подверглась различного рода деформациям.

Каков же рецепт, каково противоядие от всего этого? Не хочется пересказывать всю книгу отца Прокопия, предложенную читателю: она содержит массу того, что необходимо знать и, самое главное, понимать каждому специалисту, работающему с девиантным, отклоняющимся от нормы поведением, будь то школьный психолог, подростковый или «взрослый» нарколог, психиатр, психотерапевт, будущий или уже вышедший на работу по профессии педагог, начиная с дошкольного образования, и особенно – священник. Достаточно одной фразы о Высших мотивах каждой личности к истинной жизни, а не зыбкому существованию, и принявший этот постулат получит «ключик» к решению проблемы: «Чтобы преодолеть склонность к зависимому поведению и вхождению в измененное состояние сознания, ИСС, человек стремится не столько к победе над зависимостью от конкретного вещества или формой саморазрушающего, деструктивного поведения, сколько направлен к созидательной жизни, к преодолению конфликтов и конструктивному взаимоотношению с близкими. Тогда внутри рождается то ощущение жизни, на фоне которого зависимость предстает как нечто усеченное и противоестественное, искусственное».

Без обретения Высшей цели бытия ни один человек не будет полноценно защищен от возврата к тому или иному пагубному пристрастию. И задача любой по-настоящему профес-

сиональной, глубинной реабилитационной или профилактической программы явно не в том, чтобы просто «не пить», «не играть в азартные игры», «не материться» или «не колоться». Потому на этом моменте и «проседает» так активно распиаренная в том числе и в нашей стране, рожденная в США в 30-е годы прошлого века программа «12 шагов» с ее «анонимными алкоголиками», «анонимными наркоманами», «анонимными сексоголиками» и прочими «анонимностями». «Сухая трезвость» – мифологема, рожденная там же. И трудоголизм как социально приемлемая зависимость тоже на самом деле далеко не лучшая версия избавления от иных вредных привычек. Мы находим подтверждение этому на конкретных примерах, представленных в данной монографии. Подкрепленных ко всему прочему точками зрения выдающихся ученых и мыслителей нашего и ушедшего времени, святых отцов Церкви, зарубежных и отечественных богословов, педагогов, психологов, психиатров, религиоведов.

Целеполагание – еще один замечательный термин и несколько подзабытый научный подход к проблематике, который вспомнил и активно применил в своем труде иеромонах Прокопий (Пащенко). Новые парадигмы педагогики всплывают из «хорошо забытого старого», зря забытого старого, о котором нам с характерной для многих лекций и бесед со страждущими и их родственниками широтой и глубиной, порой понятной далеко не каждому с первого прочтения специалисту, поведал автор. Услышат ли во властных коридорах, министерствах – вопрос третий. Важно, чтобы вникли и применяли на практике профильные специалисты «на земле», для широкого круга которых и подготовлена представленная Вашему вниманию книга, а также родные и близкие попавших в беду или только стоящих у порога той или иной зависимости соотечественников. Бог даст, вникнет родительское сообщество вместе с экспертным, озвучит поставленные в тексте острые злободневные вопросы – донесется эта спасительная весть и до самого «верха», правительственной верхушки.

Николай Владимирович КАКЛЮГИН, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, председатель регионального отделения Общероссийской общественной организации «Матери против наркотиков» в Краснодарском крае, руководитель проекта «Попечение»

I

Зависимость от психоактивных веществ и навыки, которые ей могут противостоять

Когда наркотическая тяга действует в сознании, все, что не относится к теме наркотиков, выдавливается из сознания, человек забывает о том, что он читал когда-то, о том, к чему он когда-то стремился, о тех планах, которые он хотел реализовать. Здесь реально помочь человеку могут навыки. Навыки – это то, что глубоко укоренено в природе человека.

Когда человек борется с зависимостью, должна быть цель, большая, чем просто борьба с зависимостью. Ты борешься не столько с самой зависимостью, сколько за ту новую жизнь, которая тебе открывается, например, в вере. Когда перед тобой открывается какой-то новый мир, то ты понимаешь, что ты употребил – и ты вдруг это потерял. Тебе хочется в этом мире жить, и ты понимаешь, что на этом фоне зависимость тебя обедняет, обнуляет. Когда человек побеждает зависимость, то у него возникает вопрос, чем он будет заниматься в трезвости?

Данный текст является дополнением к серии эфиров о преодолении зависимого поведения: «Внутренняя раздробленность и зависимости». Часть 1: https://youtu.be/Ujd4_cAGces; часть 2: <https://youtu.be/d5HHqaqQ-x8>; часть 3: <https://youtu.be/-M5xeE75bCQ> (и далее).

Слова о том, что у руководимого зависимостью человека мысли, не связанные с наркотиками, выдавливаются из сознания, принадлежит одному наркологу. Но в принципе, эти слова можно повторить, опираясь и на мнения иных авторов, в том числе на учение академика Ухтомского о доминанте.

Учение академика Ухтомского о доминанте применительно к теме преодоления наркотической тяги рассмотрено:

– В части 3-й текста «Обращение к полноте. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения». См., к примеру, главу «Квинтэссенция цикла лекций "Обращение к полноте" и лекции "Две доминанты"»

– В тексте «Две доминанты».

Применительно к более широкому спектру проблем – в текстах «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты».

– Часть 2.1. «Травматический опыт как некогда пережитая, воспроизводимая, изменяемая и преодолеваемая доминанта».

– Часть 2.2. «Ядро травматического опыта и реальные примеры его преодоления. Иммуниет».

Борьба с зависимостью просто ради победы над зависимостью – это может быть скучно. Как в фильме «На игле», когда герой говорил, что «и он начинал твердить эти заклинания» (на счет того, наркотики – это плохо). Он закрылся дома с желанием «переломаться», но вскоре уже звонил по телефону, упрасывая дилера принести ему хоть что-то, что можно было бы употребить.

Поэтому здесь уместна такая аналогия из арсенала боевых практик. Один человек рассказывал, что в свое время он изучал рукопашный бой, но потом стал перестраивать свою боевую систему. Он учился на макиваре – это деревянный тренажер. И когда работаешь с макиварой, то концентрированный взрыв происходит в точке соприкосновения твоего кулака с целью.

Снаружи это выглядит, конечно, красиво, но в реальном бою возникает проблема. Если во время боя человек отклонился назад на два сантиметра, то твоя взрывная волна не дошла до него.

Поэтому он стал бить, как он говорил, «с проносом». Когда кто-то напал на его жену, хотел ее ударить, то он одной рукой отбил его руку и ударил в нос с проносом. И у него нос «взорвался». С проносом – значит, что взрывной аспект возникает не в точке соприкосновения с самим носом, а, например, в затылке, то есть ты целишься изначально в затылок.

Таким же образом, по аналогии, когда ты борешься с зависимостью, то ты борешься не столько с самой зависимостью, сколько за ту новую жизнь, которая тебе открывается, например, в вере. Когда человек начинает приобщаться к вере, то через связь со Христом в его жизни открывается какое-то новое измерение. Оказывается, что в этом мире есть нормальные человеческие отношения, что возможна любовь, счастье, что ты чувствуешь полноту этого мира, связь с Богом, с людьми. Тебе хочется в этом мире жить, и ты понимаешь, что на этом фоне зависимость тебя обедняет, обнуляет.

То есть, пока у человека это новое измерение жизни не открылось, то в состоянии опьянения ему как бы комфортно, оно закрывает в нем собственные страхи, проблемы. А, соответственно, когда перед человеком открывается какой-то новый мир, то он понимает, что употребил – и вдруг это потерял. И он начинает осознавать, что, поднимаясь в гору, этот кирпич, этот груз нужно выкинуть, и появляется понимание, что зависимость лишает чего-то большего, и тогда борьба с ней обретает какой-то смысл.

Ведь когда человек побеждает зависимость, то у него возникает вопрос, чем он будет заниматься в трезвости? А если человек остался конфликтным, остался зол на людей, то в трезвости люди остаются для него невыносимы, потому что в трезвости у него всплывают все эти неразобранные моменты, которые он, в принципе, сам и создавал. То есть человек приходит в состояние трезвости, а трезвая голова приводит человеку на ум весь тот хаос, который он сам себе и создавал. То есть поэтому, если у человека нет какой-то конструктивной перспективы, то борьба просто с самой по себе зависимостью оказывается бесплодной.

И даже некоторые светские авторы об этом же говорят, что барьером на пути проникновения зависимости в человека является какая-то разносторонность, когда человек видит интерес в чем-то другом. То на фоне этого многообразия жизни, в хорошем смысле (не в том смысле, что я могу выпить десять сортов джина...), зависимость проявляется как то, что тебя усекает¹.

Ну а что касается вопроса «больших» или «меньших» зависимостей, то там, где есть возможность заразиться злом большим, уже нет нужды заражаться злом меньшим, как говорят святые отцы. Если человек опутан большим демоном, то малый демон уже не приступает. То есть, если человек погружается в наркотики, то к чему уж там алкоголь, зачем он уже нужен (то есть ничего нет почетного в том, что человек, принимающий наркотики, заявляет, что он же не пьет).

¹ «Аддиктивная личность не является разносторонней, поскольку она использует лишь аддиктивную логику. Ее прежняя, доаддиктивная разносторонность подавляется аддиктивными схемами, аддиктивным мышлением, аддиктивными эмоциями. Исходная разносторонность может быть эффективным барьером, препятствующим развитию аддикции, поскольку последние будут восприниматься как нечто упрощенное, искусственное, примитивное, мешающее в жизни» [См. «Основные подходы к коррекции аддиктивных нарушений» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001)].

Пять навыков, которые реально могут помочь

И если, соответственно, вернуться к вопросу о навыках, то можно упомянуть о пяти навыках, которые реально могут человеку помочь.

Первый – ПОСТ. Вот тебе хочется в пост съесть мороженого, но ты ради Бога себе отказываешь – и у тебя впоследствии «на мелочи» вырабатывается некий навык взять себя в руки, когда придет сильный эмоциональный скачок.

Второй – ПОСЛУШАНИЕ. Если просьба ближнего не противоречит твоей совести, если она тебе посильна, то лучше ее выполнить. Так получается, что, например, тебе хочется полежать, а тебя попросили о чем-то, и ты понуждаешь себя встать. Преодолеваешь в себе какую-то печаль, когда тебя дергают. И если ты сможешь в себе эту печаль, лень преодолеть, то ты, значит, потом сможешь вырвать себя и из потока наркотической тяги².

С этим навыком сопоставима идея отсечения воли, как она представлена в поучениях преподобного аввы Дорофея (см. поучение второе из его книги «Душеполезные поучения»). Он считает, что с помощью этого навыка человек может преуспеть более, чем от реализации другой добродетели. Применительно к условиям современности, идею преподобного аввы Дорофея можно обозначить следующим образом. Вот кто-то стоит и обсуждает, какая команда выиграла вчера на таком-то чемпионате, и мысль говорит тебе: «иди и спроси, с каким счетом?». Но ты понимаешь, что эта мысль – хаотическая, то есть она не связана ни с твоей личностью, ни с адекватным пониманием текущей ситуации. И, понимая, что мысль – хаотическая, ты не идешь в ее русло. И так, отсекая такого рода мысли и хаотизированные желания, ты вырабатываешь навык отсечь от себя и сильное желание, рожденное скачком эмоций. Например, желание пойти в русло наркотической тяги³.

² **О послушании епископа Василия (Родзянко):** «Епископ Василий до принятия им монашеского пострига носил имя Владимир. Ему предложили стать епископом. Чтобы стать епископом, отец Владимир должен был стать монахом и дать обеты. Архимандрит Тихон (Шевкунов) рассказывает о том, как епископ Василий исполнял обет послушания. "Но перед самым монашеским постригом будущий инок вдруг задал своему духовнику, митрополиту Антонию Сурожскому, неожиданный и просто сердечный вопрос:– Вот, сейчас я приму от тебя, Владыка, постриг. Дам Господу Богу и Святой Его Церкви великие монашеские обеты. Что касается обета целомудрия – здесь для меня все понятно. С обетом нестяжания – также все ясно. С обетом, касающимся молитвы, – тоже. А вот с обетом послушания – я ничего понять не могу!– Как же так? – удивился митрополит Антоний.– А вот как, – рассудительно пояснил отец Владимир. – Ведь меня сразу сделают не просто монахом, а епископом. Значит, я сам, по должности, буду распоряжаться и руководить. Кого же мне тогда слушаться? У кого прикажешь быть в послушании? Митрополит задумался. А потом сказал:– А ты будь в послушании у всякого человека, который встретится на твоём жизненном пути. Если только его просьба будет тебе по силам и не войдет в противоречие с Евангелием... Раз за разом я наблюдал, как Владыка Василий в буквальном смысле отдает себя в послушание каждому, кто к нему обращается. Причем было видно, что, кроме самого искреннего желания послужить людям, за этим стоит и еще нечто совершенно особенное, ведомое лишь ему. В этих размышлениях мне припомнилось, что слово «послушание» происходит от глагола «слушать». И постепенно я стал догадываться, что через это смиренное послушание Владыка научился чутко слышать и постигать волю Божию. От этого вся его жизнь становилась не больше не меньше как постоянным познанием Промысла Божиего, таинственной, но совершенно реальной беседой со Спасителем, когда Он говорит с человеком не словами, а обстоятельствами жизни и дарует Своему собеседнику величайшую награду – быть Его орудием в нашем мире». [Тихон (Шевкунов), митр. «Несвятые святые» и другие рассказы. М.: Изд-во Сретенского монастыря; «ОЛМА Медиа Групп», 2011. С.497–498].

³ «...ничто не приносит такой пользы людям, как отсечение своей воли, и поистине от сего человек преуспевает более, нежели от всякой другой добродетели. И как человек, который идёт путём, найдя на нём жезл и взяв его, с помощью этого жезла проходит большую часть пути своего; так бывает и с тем, кто идёт путём отсечения своей воли. Ибо отсечением своей воли он приобретает беспристрастие, а от беспристрастия приходит, с помощью Божиею, и в совершенное бесстрастие. Можно и в краткое время отсечь десять хотений своих. И скажу вам, как это. Можно и в краткое время отсечь десять хотений своих. И скажу вам, как это. Положим, что кто-нибудь, пройдя небольшое расстояние, увидел что-либо и помысл говорит ему: "посмотри туда". А он отвечает помыслу: "истинно не стану смотреть", и отсекает хотение своё, и не смотрит. Или встречает празднословящих между собою и помысл говорит ему: "скажи и ты такое-то слово", а он отсекает хотение своё и не говорит. Или говорит ему помысл: "пойди, спроси повара, что он варит", а он нейдёт и отсекает хотение своё. Он видит что-нибудь, и помысл говорит ему: "спроси, кто принёс это", а он отсекает хотение своё и не спрашивает. Отсекая же таким образом свою волю, он приходит в навык отсекасть её, начиная с малого, достигает того, что и в великом отсекает её без труда и спокойно, и достигает наконец того, что вовсе не имеет своей воли, и что бы ни случилось, он бывает спокоен, как будто исполнилось

Конечно, речь идет не о том, чтобы осекать все желания, здесь требуется мудрость, духовные авторы в данном случае говорят о добродетели трезвения. Если сказать своими словами, то «трезвение» – это образ жизни, система взглядов и навыков, с помощью которых человек понимает, что происходит внутри него и вовне. Это понимание помогает ему сделать следующий шаг и избрать стратегию таким образом, чтобы не потерять внутренний мир, не утратить благодать, не стать заложником манипулятивных идей. Если в такого человека и вбросить ложную мысль, он ее вычленил, заметит на фоне гармонично выстроенных внутреннего мира и образа жизни, извергнет из себя.

Далее – МОЛИТВА. То есть, когда мы читаем, например, Псалтирь, нужно вникать в смысл. У тебя в этот момент – множество каких-то мыслей, но ты стараешься концентрироваться на смысле. В процессе у человека вырабатывается некий навык, умение. И когда вдруг возникнет желание употребить, у тебя уже будет навык, возможность концентрироваться на чем-то другом.

Следующий навык – ЛЮБОВЬ. Любовь как способность проявить внимание к ближнему (см. далее об академике А. Ухтомском). То есть у тебя есть свои взгляды на какую-то ситуацию, но ты готов прислушаться к точке зрения другого человека. Уже говорилось, что во время действия тяги из сознания выдавливается любая другая мысль, не связанная с наркотиками. То есть из сознания устраняются упоминания об альтернативных вариантах поведения. Любовь же, внимание к ближнему в практическом выражении означает способность обратить внимание на альтернативные варианты действия. И ты снова выходишь из своей колеи. Когда у тебя будет сильное наркотическое переживание, у тебя есть шанс с таким навыком выйти из колеи зависимости.

См. главу «Любовь как способность переключить внимание в жизнь другого. Еще несколько замечаний о страсти гордости и самозамкнутости» из части 3-й текста «Обращение к полноте. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

И еще один – РЕЖИМ. Это очень важно: в одно время учиться ложиться спать, в одно время вставать, принимать пищу и т. д. Например, смотришь какой-то сериал, две серии посмотрел, хочется узнать, что там – в третьей. Но уже 11 часов вечера, и ты должен это отложить. Печально, да. Но если ты сейчас последуешь в русло своего желания, то когда у тебя будет наркотическая тяга, ты и тогда не сможешь прийти в себя, а пойдешь по течению своей страсти.

Итак, важно, чтобы у тебя были эти пять навыков – ПОСТ, ПОСЛУШАНИЕ, МОЛИТВА, ЛЮБОВЬ и РЕЖИМ. Их можно реализовывать ежедневно и каждый из них – по много раз. И когда ты их вырабатываешь, закрепляешь, и в этот самый момент, что очень важно, ты не думаешь о наркотиках. Это и потом тебе поможет преодолеть тягу к ним.

его собственное желание. И тогда, как он не хочет исполнять свою волю, оказывается, что она всегда исполняется. Ибо кто не имеет своей собственной воли, для того всё, что с ним ни случается, бывает согласно с его волею. Таким образом выходит, что он не имеет пристрастия, а от беспристрастия, как я сказал, приходит в бесстрастие. Видите ли, в какое преуспеяние малопомалу приводит отсечение своей воли».

Борясь с зависимостью, не фиксировать внимание на ней

Почему это важно?! Потому что есть такой принцип, который сформулировал академик Ухтомский относительно специфики работы нашей нервной системы. Алексей Алексеевич Ухтомский – это верующий ученый, нейрофизиолог, христианин, создатель учения о доминанте.

«Идеи академика А. А. Ухтомского в адаптированном для современного читателя виде в лекциях и текстах иеромонаха Прокопия (Пащенко)».

Понятие доминанты означает состояние нервной системы, под воздействием доминирующей идеи нервная система приходит в состояние возбуждения. Так, в момент употребления наркотиков нервная система приходит в сильное возбуждение, и все, что человек видит или слышит, все эти сигналы переадресуются к текущему очагу.

То есть, например, зависимый видит какой-нибудь стиральный порошок, ему на ум уже сразу приходит наркотик. И при этом одновременно тормозятся все другие отделы головного мозга. А, значит, человек уже не думает о последствиях, о том, как он будет завтра выходить на работу, о том, как у него сложатся отношения с близкими и т. д. И в этом русле доминирующей идеи человек осмысливает всю свою жизнь, свои действия, другими словами, человек на все смотрит только через призму наркотиков.

Вот, кстати, почему мне кажется малоэффективной 12-шаговая программа реабилитации анонимных алкоголиков и наркоманов. Я в нее не верю и в эффективность того, что они постоянно говорят о том, как плохо употреблять...

Ведь в чем состоит принцип доминанты?! Первое свойство состоит в том, что поступающая фраза, информация как раз переадресуется к текущему очагу. Так, если наркоману долго говорить о том, что наркотики употреблять – это плохо, то, скорее всего, исходя из действия принципа доминанты, мы растревожим его, по выражению Ухтомского, «разрыхленное» место, его очаг возбуждения. И получится то, что на сленге называется «нахлобучка». И он из всего этого сделает вывод, что, наоборот, пора пойти употребить.

А когда ты эти пять навыков нарабатываешь, появляется нечто, что помогает тебе преодолеть употребление наркотиков. Не сразу, конечно, но на каком-то этапе. Опять же, как те, кто занимается рукопашным боем, они не сразу разбивают кирпич, но постепенно набивают руки, нарабатывают удар. Или эти самые набивки, когда руками отбивают по какой-то арматуре или по мешку с железными опилками, умение тренируется удар за ударом.

Важно, что, отрабатывая эти пять навыков, человек не думает о наркотиках – думает о ближних, о любви Божией, думает о конструктивных моментах жизни. И потихоньку вследствие реализации этих пяти навыков у него формируются какие-то отношения с окружающими людьми. И у него постепенно формируется та самая новая жизнь!

Накопление информации и построение картины мира

Нужно помнить, что процесс накопления информации, с помощью которой мы формируем свою точку зрения на жизнь, происходит, когда мы читаем, общаемся с ближними, когда мы способны понять другого. А также – когда мы способны отстраниться от своей (иногда зауженной и построенной на сиюминутных эмоциях) точки зрения и прислушаться к другому. Просто эгоист не сможет цельную картину мира выстроить, она у него всегда будет только серая, одноцветная, раздробленная.

См. часть 2-ю текста «Мозаика идей: штрихи к идеям, стремящимся встроиться в мировоззрение современного человека», главу «О некоторых идеях Льва Выготского. Формирование мировоззрения человека. Абсолютная замкнутость на себе как начало шизофренистического процесса распада сознания».

См. текст «О развитии монашества, о теории «созависимости» и о прочих психологических подходах к решению личностных проблем», главы «Нейрофизиология и любовь», «Услышать голос другого».

Получается, одновременно человек и отрывается от своего какого-то разрушительного увлечения, и в то же время у него строится то новое видение мира, которое однажды его поведет, повлечет своей красотой – сильнее, чем влекли к себе наркотики. Вот, многие годы изучения вопроса привели, по сути, к такой простой идее.

Мишень – не конкретное ПАВ, а система навыков. О программе АА/АН

Почему еще я верю в это, а не в идею, например, выздоровления анонимных алкоголиков или наркоманов. Даже светские авторы говорят, что мишенью является не тяга человека к конкретному веществу, а мишенью является то, что называется аддиктивной системой (есть наука аддиктология – наука о зависимом поведении и механизмах формирования зависимости, эта наука на 99 % совпадает с аскетической наукой святых отцов). То есть мишенью реабилитационного процесса является совокупность навыков, представлений, процессов, которые выстраиваются вокруг тяги к измененному состоянию сознания (ИСС)⁴.

См. главу «Аддиктивная личность», «Аддиктивная личность и система навыков» из текста «Акценты к беседам о преодолении зависимого поведения (алкоголь, иные ПАВ, игра и пр.)».

См. беседы из цикла «Программ АА/АН. Какие к ней возникают вопросы».

4а. Программа АА/АН и вопросы к ней (Аддиктивная личность, а не вещество – мишень. Ответ на аа-письмо)

4б. Программа АА/АН и вопросы к ней (Секты. Марк Льюис, книга Биология желания. Зависимость – не болезнь)

4с. Программа АА/АН и вопросы к ней (Полнота жизни, а не только борьба. О чем говорить на встречах)

Потому что, когда у человека забрать одно какое-то вещество, а тяга к ИСС осталась, тогда он пойдет, например, клеем дышать. Заберешь клей – он пойдет в автоматы играть. Так нужного эффекта выздоровления, избавления от зависимости не будет.

⁴ «...с целью выздоровления необходимо осуществлять целенаправленное воздействие на аддиктивный механизм аддикта, выбирая в качестве мишени аддиктивную личность внутри, а не только отношения с определённым агентом. Было бы ошибочно полагать, что если человек избавится, например, от пристрастия к алкоголю, то он выздоровеет. К сожалению, этого не произойдет, т. к. механизм, обеспечивающий существование аддиктивной личности, остаётся. Этот механизм мешает человеку стать не аддиктом, и в результате алкогольный аддикт превращается в «сухого» аддикта. Между обычной здоровой личностью и аддиктивной существуют отношения конкуренции. Задача специалистов заключается в необходимости вернуть человека в телесную и духовную «оболочку» его прежней, здоровой личности, при условии её наличия до ухода человека в аддиктивные реализации. Если вернуть человека к прежней системе его ценностей не удаётся, необходимо создать её заново» [См. «Аддиктивные реализации как суррогат межличностных контактов» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» (Олсиб, 2001)].

Не сломать, а обогатить, перевоспитать навыки

И поэтому, соответственно, необходимо настолько наши доминанты, навыки, состояния нервной системы перестроить, перевоспитать, чтобы исцеление все-таки началось. Не сломать человека, потому что, как духовные авторы говорят (их учение хорошо описывает французский богослов Жан Клод Ларше, см., например, его книгу «Исцеление духовных болезней»), страсти ведь часто являются искаженной формой того, что Бог дал человеку для достижения целей хороших!

Вот у нас есть стремление к цели – это же хорошее явление, но когда мы заражаемся страстями, к примеру, человек жизненные цели воспринимает как состояние опьянения, и всех, кто становится у него на пути, он начинает сжигать силою своего гнева.

См. «Приложение 1. Расшифровка фрагментов лекции, проведенной в центре "Неугасимая надежда"» из текста «Преодоление игрового механизма (об игре в широком смысле слова)».

См. текст «Три силы: цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни)».

По идее, для чего нам нужен гнев?! У нас есть цель конструктивная, а на пути к этой цели стоит наша лень. И, видимо, Бог нам дал гнев, чтобы мы могли свою лень силой своего гнева сжечь или встать и пойти в атаку, например, сжечь свой страх. А мы вместо этого «сжигаем» окружающих людей, если они не дают нам, например, лениться. Соответственно, задача стоит не в том, чтобы сломать человека, а в том, чтобы обогатить его, чтобы дать ему какую-то основу, благодаря которой он мог бы свои внутренние движения перестроить.

Подробнее см. часть 4-ю текста «Преодоление игрового механизма», отдельное название 4-й части «Эртомания, игровой психоз и неконтролируемая приверженность».

Аддиктивная личность и программа АА / АН

Как видится, программа анонимных алкоголиков не решает вопрос с аддиктивной личностью. Вопрос насчет аддиктивной личности объяснял один священник: есть мальчик Вова, есть Владимир, который любит маму, ну а есть и Вован... И когда этот Вован просыпается, то человек уже находится в состоянии мата-перемата, когда мама ему уже не нужна, а подавай только водку и прочее.

Эта аддиктивная система вообще, конечно, может пониматься по-разному. Различные точки зрения на вопрос (но которые не противоречат друг другу, а, скорее, друг друга дополняют) представлены в уже упомянутом тексте «Акценты к беседам о преодолении зависимого поведения (алкоголь, иные ПАВ, игра и пр.)».

Если говорить кратко, то, как видится, работа по программе анонимных алкоголиков/наркоманов дает человеку систему психологических рычагов, которая позволяет изменить маршрут этой, скажем так, черной жижи, которая идет изнутри. То есть, если говорить образно, у нас внутри есть некий резервуар, есть, например, тревожность. И если ее уровень небольшой, то мы еще можем ее в себе выносить, а если тревога нарастает-нарастает, то мы ее в себе уже носить не можем, и она в нас уже брызжет через уши, рот, мы начинаем ругаться. А после ругани нам становится еще хуже, может возникнуть депрессия, и нам уже надо ее заглушить – с помощью психоактивных веществ.

И, соответственно, если эту систему внутри не исцелить, если человек не учится преодолевать свою конфликтность, не преодолевает свою склонность к злости, то он эту черную жижу учится канализировать с помощью психологических рычагов в какое-то другое место. Например, у тебя эта жижа пошла, но ты идешь и кому-то проговариваешь все эти свои эмоции.

Но такие люди могут стать деспотами, например, в своей семье! Человек начинает проговаривать свои эмоции жене, совершенно игнорируя то, что она не хочет его выслушивать. А он на нее гневается, высказывает ей, что ему, мол, нужно быть трезвым, ему нужно это проговаривать, но она не хочет это слушать, и поэтому она – плохая. И получается, что человек сам здоровым не становится. Он на физическом уровне вроде бы и не употребляет вещество, но уходит, например, в просмотр сериалов или в какой-то деспотизм, то есть у него появляется какая-то другая «фишка». И он в эту другую «фишку» канализирует свою внутреннюю тягу к измененному состоянию сознания.

Если наркоман или алкоголик перестал принимать вещество, но не перестал быть хамом и остался с какой-то свойственной наглостью, то он не выздоровел. Присутствие этой наглости, вместе со сленгом и наркотическими и алкоголическими интонациями, как раз и покажет, что человек нездоров.

Один миссионер, помогающий различным людям, рассказывал, что его священники из другого монастыря попросили поговорить с одним человеком, который хотел в этом монастыре остаться, но у него возникали какие-то трудности (он много лет провел в местах лишения свободы). И вот миссионер говорит, что зашел к нему этот человек, который стал делать специфические движения, жесты, употреблял определенную лексику, панибратские манеры и т. д.

Так вот, миссионер сразу же пресек «телодвижения» этого товарища. Сказал, чтобы он немедленно вышел из комнаты и снова зашел туда, но уже другим человеком, оставив за дверью все свои жесты и свою интонацию. Иначе говоря, если человек продолжает двигаться, как он двигался в то время, когда он употреблял, постоянно вспоминает свои шутки-прибаутки из того времени, то в нем активируются определенные патерны поведения, которые были тогда сформированы и закреплены.

По закону ассоциации он сейчас напоминает себе и те внутренние состояния, которые у него были в то время, когда он эти шутки произносил. И, действительно, видно, что люди,

которые проходили эту 12-шаговую программу, они какие-то конфликтные, что ли. Они достаточно безапелляционно начинают навязывать свою точку зрения, например.

Не закрывать тошнотворное видение мира, а меняться изнутри

Вот если сказать вкратце, то суть такова, а детали уже далее. Ну и если собрать все лекции и статьи, которые делал по этой теме, то их можно сложить в такую вот модель. И я верю, что она приведёт к результату.

Также хотел бы привести слова схиигумена Иоанна (Алексеева), которые мне очень понравились. Он говорил, что иногда прошлые переживания, воспоминания как обухом могут ударить по голове, но нужно начитываться, воспринимать новые конструктивные впечатления, тогда старые будут закрываться («Воображение и память – одно внутреннее чувство; иногда прежние события так напоят, точно молотом ударят по голове. Тут требуется молитва внимательная, с терпением. Память надо набивать чтением святого Евангелия и творений святых отцов, одним словом, чтобы ум не был праздным. Прежние события надо заменить другими мыслями, и постепенно прежние воспоминания вытеснятся прочь и тоскливость пройдет. В одном сердце два господина не могут жить вместе»⁵).

См. главу «О забывании наркотической эмоции» из части 3-й текста «Обращение к полноте. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

Эту мысль можно развить: не столько будут закрываться, сколько будут перестраиваться. Вот у нас есть одна познавательная способность – видеть мир, но в силу своего эгоизма мы можем весь мир видеть лишь в черных тонах. И нас будет тошнить от того, что мы видим. И задача, соответственно, не в том, чтобы закрыть это видение чем-то другим, а в том, чтобы исцелить саму познавательную способность.

См. подробнее – первые 7 бесед цикла бесед «Зазеркалье», в которых рассказывается, помимо прочего, о том, что зависимые люди видят мир уродливым, наполненным не людьми, а «карлами-уродами».

Не то чтобы «цветными красками» закрыть прежнее видение, а чтобы перестроить свое нутро. Эти цветные краски в жизни появятся, когда ты станешь тянуться к людям, начнешь стараться понимать, что они пытаются тебе сказать, несмотря на то, что у тебя – своя точка зрения. И если ты привыкаешь смотреть на вещи объективно, то со временем начинаешь понимать, что твоя точка зрения на то, что другой человек «дурак», не совсем справедлива. Просто начинаешь понимать, что, помимо твоего видения того, что весь мир – черный, есть и другие взгляды, и они более верные, справедливые.

И ты, перестраивая свой внутренний мир, начинаешь и внешний мир видеть как-то иначе. И тогда память о прошлом уходит. Поэтому я не считаю, что человек до конца жизни должен называть себя непьющим алкоголиком или не употребляющим наркоманом. Если человек действительно изменился внутренне, то для него эта проблема снимается. Конечно, не надо иметь наркотики дома, чтобы себя проверять, могу ли, мол, воздержаться. Но и постоянно дрожать тоже не актуально, потому что внутренне человек стал уже другим...

⁵ См. главу «Схиигумен Иоанн (1873–1958)» из книги «Великие русские старцы». https://azbyka.ru/otechnik/Zhitija_svjatykh/velikie-russkie-startsy/12

II

Преодоление зависимого поведения: практические советы. о навыках

Эта глава подготовлена на основе эфира, проведенного иеромонахом Прокопием (Пащенко) в телеграмм-канале совместно с проектом «Доброта на завтрак». В эфире речь шла о выработке некоторых конкретных навыков, наличие которых (в совокупности) могло бы помочь человеку оторваться от зависимого поведения и перестроить свою жизнь. Приводятся своего рода практические советы (конечно, неполные, так как в одну встречу всего не вместить).

Данная беседа является прямым продолжением эфира «Зависимость от психоактивных веществ и навыки, которые ей могут противостоять».

Эти два эфира вместе с другими включены в сборник материалов на тему зависимого поведения, некоторые из которых упоминаются в тексте «Преодоление зависимого поведения. Часть 1. Зависимым и их близким: лекции и тексты иеромонаха Прокопия (Пащенко)».

Трудно понять, пока не столкнешься

В данном тексте приводятся своего рода практические советы, конечно, неполные. Часто те, кто размышляют о проблемах зависимости, демонстрируют отсутствие глубинного понимания данного вопроса. Так, редактор одного из первых научных журналов на эту тему понял на собственном опыте, столкнувшись с наркоманией сына, что ученые пишут статьи исключительно для себя. Публикации за авторством серьезных специалистов и разносторонний разбор проблемы представляют собой лишь научные выкладки друг для друга. Зависимость же и люди зависимые – область отдельная.

Этот момент наглядно показан в фильме священника Александра Новопашина «Меня это не касается». Многие успешные люди живут по такому принципу, но казавшийся надежным мир может в одночасье рухнуть как карточный домик, что и случается с главным героем. Писатель, путешествующий по России с целью сбора материалов для книги о зависимости, встречается с молодыми ребятами, чьи судьбы ломают наркотики, пребывая в иллюзии, что его это не может коснуться. Однако внезапный звонок из психиатрической клиники, где дочь в состоянии наркотического психоза пыталась перегрызть себе вены, доказывает обратное.

Подобным образом многие пребывают в уверенности привычных стереотипов, что именно у их детей все благополучно. Но музыкальная школа по классу скрипки и хорошие оценки в школе не спасут, если в дверь постучится зависимость. За дозу скрипка уйдет по цене в несколько раз дешевле номинальной стоимости, и не помогут клятвенные уверения в любви к мамочке. Те, кто клятвенно уверяют, что не будут употреблять наркотики, потому что очень любят свою мамочку, просто не знают, о чем говорят, они понятия не имеют, с чем столкнутся при употреблении.

Навыки самоотказа (в идеале – развитые с детства)

Можно сказать, что перед лицом зависимости совершается предательство молодого поколения. Единственное, что может спасти, – это навыки самопреодоления и самоотказа. Речь даже не о супердуховности и вере. Если в обычной семье подобный навык сформирован и прочно укоренен, то он может спасти человека. В настоящий момент в системе образования совершенно отсутствует волевой аспект под видом гуманизации учебного процесса, поэтому дети во многом обречены. При отсутствии навыков, которые можно было бы противопоставить зависимости, доминанта зависимости выдавливает любую мысль из сознания.

Ни родители, ни дети не понимают, с чем столкнутся. Отсутствуют навыки, которые можно было бы противопоставить зависимости. Ребенок, лишенный этих навыков, входит в зависимость.

О том, что может помочь ребенку не войти в зависимость, см. в статье «Профилактика наркомании, исходя из понимания действия наркотической тяги».

Мама берет кредиты, желая спасти ребенка, и попадает в ситуацию, из которой выхода практически нет. Нарколог в местной поликлинике дает направление в реабилитационный центр, с которым, возможно, имеется договоренность, и многие из этих центров являются сектантскими. А договор составлен таким образом, что в случае нарушения правил человек отчисляется без возврата денежных средств. Подопечному ставят невыполнимые задачи, и он отправляется домой. Мама берет новый кредит и снова ищет центр, и так без конца и без края.

Многие применяемые ныне методики борьбы с зависимостью и вовсе никуда не ведут. Человеку могут говорить, что он «супер», что он «справится», и человек зависимый (алко-, нарко- и так далее) загорается, думая, что найден ключ от его проблемы. Какое-то время может продержаться на «энтузиазме» (существуют определенные технологии, позволяющие человека эмоционально взвинтить), но проблемы его не ушли и «хлопают» его, как говорил один в прошлом зависимый, по затылку.

При отсутствии реальных навыков преодоления себя человек беззащитен. Крайне необходим выработанный с детства навык доводить дело до конца. Этот навык формируется, когда, например, ребенок понимает, что пока он не помоеет посуду, не пойдет гулять. Да, его расстраивает данная ситуация, но он учится конструктивно преодолевать это расстройство. И, если так сложится, что он войдет в зависимость и встанет перед искушением пойти во все тяжкие, у него будет возможность остановиться у черты. Ведь с опытом «остановить себя, когда хочется махнуть на все рукой», он знаком с детства. Один в прошлом зависимый так и говорил, что остался жив благодаря маме. Его товарищи шли в тяжкие, но его что-то тормозило. Когда мама говорила ему, что он не пойдет гулять, пока не доделает уроки или домашние дела, он обижался. Но теперь, когда действовала тяга и все мысли, не относящиеся к теме ПАВ, выдавливались из сознания, у него как-то получалось не заходить за черту, возврат из-за которой проблематичен.

Советы священника Феодора Бородина о воспитании

Здесь актуальными видятся советы священника Феодора Бородина (у него у самого много детей). Когда он подрастал, он обратил внимание на то, что он не курит, а другие молодые парни закурили. Исходя из своего опыта, он понял, что аскетика состоит «из большого количества малых дел». Каждодневно мы тренируем волю на победу над страстями: не накричать в ответ на то, что тебе на ногу наступили, помыть посуду, когда не хочется. Читать, молиться несмотря на желание взять пульт от ТВ. А курение представляет обратный процесс, каждый день 10 или 20 раз воля тренируется на поражение.

См. также ответ про курение, в котором рассматривается не только подобная этой мысль, но и другие идеи. «Курение. Девушке, желающей бросить курить, о том, как ей молиться».

И потому важной видится тренировка воли на конструктив, что достигается через реализацию, в том числе домашних, дел. Ребенку нужно давать делать по дому что-то, помимо уборки собственных кровати и стола, «у него должна быть некоторая часть общесемейного послушания по наведению порядка». Родители выделяют ребенку часть домашних дел и требуют с него их выполнения, пока он не научится за них отвечать. Со временем он начинает понимать, что несет часть общей нагрузки. В нем вырабатывается механизм «несения ответственности за какой-то конкретный сегмент какого-то делания». И так как такой механизм выработался, «он сможет быть командиром роты, настоятелем храма, кем угодно, он сможет отвечать за процесс». У него вырабатывается что-то наподобие позиции вратаря футбольной команды; другие футболисты еще могут пропустить мяч, но если пропустит он, то будет забит гол. Поэтому нужно организовать все так, чтобы в итоге нужное дело было сделано, «организационные навыки должны появиться в вашем ребенке в детстве»⁶.

⁶ Федор Бородин, прот. Как вырастить счастливого ребенка. <http://www.pravoslavie.ru/110991.html>

Навыки, развитие которых в совокупности помогает что-то изменить в себе

Контроль, преодоление хамства и наглости

Человек зависимый со временем начинает жить так, словно на планете Земля существует только он один. С подобным отношением к жизни нет выхода из сложившейся ситуации. Наглость, хамство, нахрапистость, присущие наркоманам и алкоголикам, часто остаются и после программ реабилитации, более того, усугубляются. Люди, которые еще вчера не знали, как чистить зубы, получают достаточно поверхностные знания о психологических методиках, но с претензией на охват всего. Знание, имитирующее профессиональное, попадает на сырой мозг неподготовленного человека и сводит его с ума. Если зависимый прекратил употребление, но не перестал быть хамом, он не исцелился. Он считает себя особым, раз обладает данной информацией, начинает учить жизни других.

О преодолении фиксации на себе как основы зависимого поведения:

См. в 3-й части текста «Обращение к полноте. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

Отдельное название 3-й части – «Обращение к полноте и доминанта на лицо другого».

А также в части 1-й текста «Преодоление игрового механизма». Помимо прочего, в части 1-й разбирается вопрос – почему человеку скучно? Приводятся слова употребляющего наркотики шоу-мена: «Мне скучно. Именно в этом проблема зависимого – скучно. Постоянно чего-то не хватает. Хочется чего-то еще».

Для зависимого человека крайне важно установить контакт с другими людьми. Начать процесс конструктивного взаимодействия с ними, преодолеть замкнутость (фиксация на себе является основой зависимости). Если зависимый человек прекратил употребление, но не перестал быть хамом, он не исцелился.

Привычки, постоянство, понуждение

Опыт предыдущих навыков держит, ассоциируясь с определенной моделью поведения. Достаточно бывает одного жеста, чтобы включилась патологическая доминанта, поэтому требуется некое постоянство. Без него не будет и исцеления.

О том, что сигналы, транслируемые окружающей обстановкой, могут спровоцировать активацию наркотической тяги, а также о том, что желательно изменить саму окружающую обстановку, см. в главе «Влияние окружающей обстановки на внутреннее состояние человека» из части 4-й текста «Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического «бума» и распада общества».

Проблема срывающихся людей в том, что они живут по наитию. Конечно, не следует себя изматывать, но разумное понуждение необходимо. Наше сердце не сразу почувствует вкус к чему-то новому. Некоторое время придется просто поддерживать навык. Человек, живущий на уровне «впечатлило – не впечатлило», так и останется на стадии детского, инфантильного подхода.

Лексика

Критически важно изменение языка. На этот вопрос стоит смотреть разумно, есть ученые, которые считают, что весь мир строится языком, что его семантика выстраивает формы (это дискуссионный взгляд). Но факт влияния на нас языка однозначен. Обратите внимание, как вы себя чувствуете, когда говорите так или иначе. Слова по закону ассоциаций тоже вызывают в нас цепочки представлений. Если борющийся с зависимостью человек не изменил своей лексики, через нее буду продолжать всплывать патологические паттерны (если говорит, как «торчок»).

Речь

Зависимому человеку вовсе не полезно рассказывать о своих похождениях. Возможно, когда-то в программе анонимных алкоголиков присутствовал конструктивный момент, и люди в поисках помощи пытались поделиться тем, что накопилось. Бывает, мы в начале пути открываем душу перед человеком, который дает нам ценный совет, который помогает переструктурировать свою нервно-психическую деятельность, перестраивая доминанту.

Доминанта представляет собой явление временного господства определенного возбуждения, которое проявляется как комплекс определенных симптомов во всем организме. Но каждое последующее проговаривание (если это говорение ради говорения) только усугубляет текущую патологическую доминанту. Первый принцип в борьбе с депрессией – запретить себе говорить о ней. Иначе человек попадает в некую колею депрессивных мыслей и вместо того, чтобы двигаться к конструктиву, начинает себя постоянно накручивать. Говорить следует, но немногословно и только с теми, кто может помочь.

То есть польза от проговаривания видится тогда, когда ищем совета, смысла, с помощью которых могли бы перестроить свои представления и доминанты.

О том, что такое доминанты, применительно к теме преодоления зависимого поведения – в тексте «Две доминанты». О доминанте в более широком значении, а также о том, когда рассказ о себе может сопровождаться конструктивными последствиями, а когда – ретравматизацией, см.:

– в главе «Примеры перестраивания травматической доминанты и преодоления ее» из части 2.2 «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты».

– в тексте «Посттравматический рост и опыт христиан, переживших гонения. Между памятью и забвением».

– см. ответ «Наркомания. Полезно ли зависимым говорить о своих переживаниях и если да, то в каком ключе. Ч. 1».

У человека, рассказывающего о своих наркопохождениях, начинают блестеть глаза. Он перевоплощается. Лев Выготский подобное описывал при детской шизофрении. Мальчик «перевоплощается в объект своих выдумок – в дикого кота, гладиатора, разбойника»⁷. Понятно, что слова Льва Выготского приводятся в качестве аналогии, не с целью жестко связать факт наркоманических рассказов с шизофренией. Хотя эти слова Льва Выготского хорошо ложатся на поднятую тему: «Фантазии приобретают бредоподобный характер. Они проявля-

⁷ Выготский Л.С. К проблеме психологии шизофрении.

ются охваченностью и одержимостью «мечтами», полной "погруженностью в мир своих фантазий", трудной переключаемостью на реальные события».

Наркоман начинает рассказывать о своих похождениях с целью (казало бы) рефлексии. И вот перед нами сидит уже не Сережа, а Серега. Вот он. Наркоман не ориентирован на слушателя. Он говорит только о себе.

Менять свою речь. Следить за акцентами речи. Один нейрохирург говаривал, что если мы не имеем возможности добраться до центра, чтобы повлиять на него, то начинаем с периферии (то есть, если не можем сразу изменить «начинку» сознания, выстраиваем определенный образ жизни, держимся связи с духовником и т. д.)

Со стороны только кажется, что существует некая солидарность, которая возникает лишь в момент, когда нужно скинуться и достать вещество. А поделиться с друзьями по несчастью, что тебе плохо, что твоя душа нежная и ранимая, а ты весь воздушный, гениальный и мечтательный, – нельзя, ведь они презренны, они – «дно», наркоманы. Единственный луч свет, например, – лечащий врач, которому можно пожаловаться.

Здесь приводится реальная история: молодой человек, находясь в клинике на реабилитации, пытался пробраться в кабинет лечащего доктора, чтобы рассказать, как ему «плохо». Она уже поняла, что такие разговоры превращаются в нытье, и их отсекала. Тогда он начал общаться с ней в другом ключе, стал говорить, что вот эти препараты помогают при нарушениях ЖКТ, а эти – нет. Потом попросил аудиенции, чтобы уточнить схему лечения, и как только зашел в кабинет, начал опять свое – «мне так плохо!».

Вот это состояние «мне так плохо» надо пресекать.

Само по себе прекращение употребления алкоголя и наркотиков не свидетельствует о выздоровлении. Признаком выздоровления, с точки зрения светской наркологии, является социализация, связь с ближними, конструктивная деятельность (человек, например, нашел «свое» дело, устроился на работу). Если человек оставил наркотики, но начал проповедовать «счастье избавления», либо собирает деньги на организацию – исцеления не произошло. Мышление такого человека реформировано, происходит перезависимость, то есть замена одной зависимости на другую.

См. главу «В чем смысл реабилитации?» из части 4-й текста «Обращение к полноте: становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

Если «бывший» зависимый семь часов кряду говорит о том, как он выздоровел, он все еще болен. В качестве примера можно привести историю одного человека, который был бандитом, наркоманом, от него отказалась семья, пошатнулось здоровье. Он шел в больницу буквально умирать, но попал в реабилитационный центр, познакомился с девушкой, но не принимал и мысли о создании с ней семьи, так как страдал гепатитом С. Позднее выяснилось, что гепатита С нет, и они поженились. У них появились дети. Вся его история заняла менее 15 минут, но он сказал главное – духовник учил жить без греха. Здесь очень важно учиться думать самому, духовник может и не понимать сути твоей работы, но призывать делать все по совести и без греха, а ты уже думай, как это устроить. Человек вынужден напрягаться, в хорошем смысле слова, и так начинается конструктивное развитие.

Борьба с гордостью

Зависимые люди очень горды, и, пока человек от данной установки не откажется, он не сможет найти выход. Например, молодого рукастого толкового парня Боженька смиряет, попуская зависимость от алкоголя. Как только у него что-то начинает получаться, он уходит в запой, и все рушится. Один такой человек приехал на Соловки, но, когда состоялся разговор

со священником и дело дошло до практических рекомендаций, в его глазах читалось, хотя он ничего и не сказал: «Сколько Вам лет, батюшка?». Очевидно, что из этого приезда ничего не получится. Если человек попал в монастырь, то должен принять его условия, тогда он, напрягаясь, в хорошем смысле, обретет путь. Он же пытался создать свою матрицу: то на ферму хочу, то в скит, а в итоге уехал из монастыря.

То есть иногда человек, находящийся в подобном состоянии, может считать, что научить его никто не может. «Тот – слишком молод, этот, мол, некомпетентен». Только он, зависимый, по его мнению, знает все и во всем разбирается. Только, конечно, не станет отвечать на вопрос, почему он такой умный и разумный рушит свою жизнь.

Через некоторое время скончался. Может, его физической смертью Господь очистил его от греха. Он как-то сбил в состоянии опьянения человека и побоялся остановиться и проверить, жив ли тот. А скончался – возможно, грузовик боковым зеркалом ударил его, находящего на обочине, по голове (его нашли на обочине с черепно-мозговой травмой).

Однажды один из основателей общежительных монастырей поручил молодому насельнику сказать проповедь. Были там и аскеты, умудренные годами. Они оскорбились, что говорит молодой, и с гневом вышли из храма. Им было в итоге сказано, то они лишили себя благодати Божией. Неважно кто говорит, но, если он говорит истину, к этому необходимо прислушаться.

Гордость не дает нам обогащаться, прислушиваться, развиваться. Люди нам кажутся недостойными. Основой зависимости является инструментальное отношение к людям⁸. Если такая установка не будет преодолена, человек не выйдет из тупика. Гордый человек заранее за всех все решил, заранее отсекает от себя все возможности. Заранее решил, что ничего не получится и даже пробовать не попытается.

См. о связи гордостью с зависимым поведением в части 2-й текста «Обращение к полноте. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

Совесть

Некоторые люди (зависимые), казалось, не должны были выжить, но, если суммировать их истории, становится очевидным, что Господь стучался к ним через какие-то обстоятельства. Кто-то встретил бабушку с тяжелым рюкзаком и помог, кто-то отдал другому последние деньги, хотя потом и жалел, конечно. Жалел потому, что в то время гордость была доминирующей чертой. Совесть призывала помочь другому, несмотря на то, что все внутри тебя восставало, не желая отдавать эти деньги. Люди тогда не понимали, что совершили это по любви.

Потом, когда цепочка событий раскрылась, стало очевидно, что именно эти единичные поступки и послужили «поводом» оставить их в живых. Можно предположить, что Господь давал шанс, а события были своего рода проверкой, куда склонится свободная воля человека, и есть ли перспективы такой жизни. От совести зависит направление нашего движения.

На Соловках был случай, когда приехали два мальчика-наркомана. Обычно монастырь никого не принимает, и этот случай исключительный, хотя человек может жить на острове, ходить на послушания, если вписывается в общий регламент. Удивительно, что один из них сначала загорелся Православием, стал причащаться, начал употреблять аскетические термины (хотя всегда странно, когда человек вводит в оборот не свои слова). Но Православие им было принято неполно, как некая игра, которая быстро надоела. Он принял сознательное решение историю закрыть и позднее погиб. У другого стаж употребления был более десяти лет, но он

⁸ «...при аддиктивных реализациях отношение к людям носит инструментальный, манипулятивный характер» [Из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001)].

выжил, занялся спортом, и здоровье стало восстанавливаться. Он был из верующей семьи, хотя бывают семьи типа семьи Чехова, где детям Православие подают в императивном ключе, и тогда с детства может возникнуть неприятие. Господь дал ему жизнь, а потом стало понятно почему. Некая искра давала о себе знать: человек стал работать над собой, ему было тяжело, он срывался, но продолжал двигаться дальше. Можно предположить, что Господь дал ему жизнь, потому что знал, что он этим даром воспользуется. Он еще не знал, как ему жить, но он говорил, что «сто процентов» к наркотикам и обману людей (чтобы доставить деньги на наркотики, проворачивал разные махинации) не вернется.

Отступая от темы зависимости, можно вспомнить замечательный мультфильм-аниме «Принцесса Мононоке». В этом мультфильме есть некоторые языческие представления – пантеизм, обожествление природы. Но когда мы с детьми православными смотрели, то проговорили, что японцы были язычниками и обожествляли природу. Но мы знаем, что Боженька сотворил природу, и природу нужно беречь.

Итак, в лесу существовало таинственное место, где любой мог исцелиться от своих ран, но дух леса мог и забрать жизнь. Главный герой Аситака, будучи смертельно ранен, исцеляется, потому что несет добро, выполняя роль миротворца, желая примирить людей и животных, и его жизнь имеет смысл. А гигантская волчица, которая жаждала убивать людей, в страданиях отправляется на волшебный остров и умирает. В жизни волчицы, которая стремилась только лишь сеять разрушение и смерть, не было дальнейшего смысла.

Если человек внутри себя принимает решение меняться, пусть вначале и не получается, но он старается двигаться к смыслу, ему может быть дана жизнь. Если же он расходует время лишь на аферы и развлечения, то, возможно, жизнь ему и не будет дарована.

Перспектива

Стоит задаться вопросом: появилась ли перспектива? Возможно, сейчас я не вижу ее, но буду продолжать двигаться дальше. Например, наркоман решил «переламываться» дома доморощенным способом. И вдруг появляется мысль – в последний раз употребить. И этим последним разом человек перечеркивает все свои дальнейшие намерения. Есть ли в таком случае перспектива?

Падения (причины и необходимость)

Если человек прибегает к Таинству Исповеди, то почему тогда он падает? Может, Церковь не помогает? Помогает, но в человеке, как говорил один миссионер, есть и то, что он в себе не осознает, и это гораздо страшнее видимых падений. Например, человек горд, но не видит своего хамского отношения к людям. Он исповедуется и причащается, но снова падает. Только так он начинает видеть свое нутро, которое и раскрывается в новом падении.

Контент, который смотрим

Почему познание древа добра и зла было запрещено? По одному из объяснений, речь шла не о знании добра и зла в виде нравственных категорий, которые нужны нам, чтобы уклоняться от зла и стремиться к добру. Речь шла о вкушении зла как такового, вкушении греха, после которого человеку трудно увидеть красоту, сложно даже просто поверить, что красота существует. Все такому человеку видится с позиции буддизма: мир представляется страданием, потому что око, сквозь которое он смотрит, повреждено грехом.

Если человек наполняет свое сознание агрессивным контентом, то ему будет крайне тяжело исправить свою жизнь, увидеть перспективу, установить контакт с другими, увидеть в них доброту. Он будет смотреть на все сквозь призму той грязной линзы, в которую превратилось его сознание, напичканное видеороликами на агрессивную тематику (или на тему «замороженных» психологических доктрин, типа интеграция тени и пр.) и наркоманскими историями.

Ответ людям, которые думают исцелиться через «интеграцию тени» – в беседах цикла «Мужская тема».

5.1. БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ. Женское воспитание, апатия. Всегда ли становление – через боль, агрессию. Архетип

5.2. БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ. Гитлер, мечта о сверхлюдях, арии. Субличность, второе я. Страх, агрессия, спорт

6.1. БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ. Постмодерн, молекулярная гражданская война. Психопатия. Субличность и психоанализ. Без отца

6.2. БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ. Субличность. Два взгляда на цельность. Травма. Исцеление прошлого. Шаг за черту

6.3. БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ. Насилие с маской созидания. Тайлер Дерден, примеры. Путь конструктивного преобразования

Терпение

Так наркотический зов из сознания выдавливает все. Хорошо, если в детстве ребенок получил конструктивный опыт и чувствует черту, которую нельзя переступать. Если этого навыка нет, крайне легко уйти во все тяжкие и оказаться за чертой, где царит полный беспредел и не видно выхода. Но если детям удастся привить навыки, у них будет шанс. Подробнее эта тема была рассмотрена в статье «Профилактика наркомании, исходя из принципа наркотической тяги».

Навык терпения поможет остаться на месте во время наркотической тяги, когда каждая клеточка тела будет вопить и требовать вещество. Терпение поможет справиться, когда придет понимание, что исцеление наступит не сразу. Только в протестантских роликах все происходит быстро. Христос тебя может исцелить, но не без твоего личного участия. И, конечно же, будут падения, поэтому не стоит человеку обещать сказку. Большинство проходит путь через страдания, хотя бывают и исключения, когда тяга пропадает сразу. Можно сравнить этот путь с сорокалетним странствованием евреев через пустыню. Египет – страна рабства, страна страстей, покидая эту землю, человек бредет по бесплодной пустыне, и его сердце еще не научилось понимать радость другого порядка. Иудеи вкушали манну небесную, но с тоской вспоминали котлы египетские, в которых варилось бесплатное мясо для рабов. Согласно закону Рибо, память очищается с конца: человек сначала забывает недавние события, но очень хорошо помнит первоначальные, радужные моменты. Вспоминается, когда хватало маленькой дозы, денег было много, здоровье отменное, а отношения хорошие, и начинают просачиваться мечты, что можно вернуться. Так и евреи засомневались, стоит ли идти с Моисеем и не вернуться ли к котлам. Здесь поможет только терпение, когда, стиснув зубы, нужно пробираться дальше, даже когда тебе все опостылело, и постепенно выход из пустыни найдется.

Подробнее про образ египетской пустыни и закон Рибо – в главе «О забывании наркоманической эмоции» из части 3-й текста «Обращение к полноте. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

Пост

Протоиерей Сергей Бельков утверждает, что наркомания связана с отсутствием института поста⁹. Озвучу лишь личную версию. Сначала появляется пристрастие к еде, затем уже на фоне подростковой влюбленности человек с головой уходит в трагические проживания романтических связей. Так вырабатывается склонность быть захваченным эмоцией. Может быть, у человека нет в данный момент ресурса уйти от зависимости, но есть сила хотя бы пройти весь пост целиком. Благодаря этому, со временем, он начинает чувствовать внутреннюю уверенность, что может справиться и с другим. Через пост вырабатывается навык не идти на поводу у своих эмоций.

Рукоделие

Эксперимент «Восемь часов наедине с самим собой», когда дети оказались без гаджетов, что способствовало быстрому погружению в депрессивные мысли, показал, что при отсутствии навыка рукоделия человек открыт для когнитивного водоворота и нелепых мыслей. Только два мальчика успешно прошли испытание: один строил модель корабля, а второй пересаживал цветы.

Про эксперимент «Восемь часов наедине с собой» см. в главе «Понятие фрустрации и "ситуация невозможности"» из части 1.1 текста «Доминанта жизни и самоубийство». Отдельное название части 1.1 – «Фрустрация и профилактика суицидов» среди подростков».

Святые отцы говорили, что с человеком, имеющим навык рукоделия, борется лишь один демон, которого он удобно побеждает, если же такового навыка нет, в борьбу с ним вступают восемь демонов и одолевают его.

См. ответ «Уныние. Как не унывать?».

Трудолюбие

Если человек с ранних лет усвоил привычку к труду, то это делает его счастливым, побуждая к активной деятельности. Иначе ты всего боишься: смотришь на объем работы и отступаешь. Нужно несколько раз пройти ситуацию, когда перед тобой была невыполнимая задача, но ты начал действовать и справился. Речь не о вере в себя, как в американских книгах, нужен именно опыт, тогда появляется надежда, что и другие проблемы в жизни ты тоже сможешь разрешить. Руководитель центра имени Василия Великого считает, что нельзя у детей «воровать» их победы. В угоду неким ценностям дети ограждены сегодня от труда и вырастают совершенно инфантильными и беспомощными.

⁹ «Святые отцы говорили, что настанут времена, когда люди утратят ритм приема пищи, люди разучатся наедаться. Так происходит сейчас. Везде и всюду, взрослые и дети постоянно что-то едят, жуют, сосут, пьют прямо на ходу. Дети особенно быстро ко всему привыкают, пресыщаются. От пресыщенности и любопытства один шаг к наркотикам. В семьях процветает дух стяжательства, потребительства, чревоугодия – дух материальный. Духовности нет совсем. Поэтому в бедах детей виновны родители, а не общество, которое во всем обвиняют. Всякое общество состоит из родителей» [листок о реабилитационном центре «Саперное»].

Любовь, как принципиальное допущение Другого с большой буквы

Даже светские авторы признают, что развитие возможно только через другого. Как говорил один человек, прошедший через потерю всего из-за погруженности в казино, «ты способен перешагнуть ради ложной надежды, что ты отыграешься, через что и кого угодно» (эти слова можно применить и к теме наркотиков – ради дозы). Только наличие Святыни, через которую человек не может переступить, дает хоть какой-то шанс притормозить. Любовь помогает найти эту Святыню. Если, например, у человека появится мысль, что заставить другого плакать – последнее свинство и оно недопустимо, то у него появится и надежда, т. к. он сможет удержать себя от преступного шага.

См., к примеру, главу «О некоторых идеях Льва Выготского...» из части 2-й текста «Мозаика идей».

См. главы «Нейрофизиология и любовь», «Услышать голос другого» из текста «О развитии монашества, о теории «созависимости» и о прочих психологических подходах к решению личностных проблем».

Молитва

История одного человека, прошедшего и наркотический опыт, и тюрьму, показывает, что молитва способна переменить целую жизнь. В сложных жизненных обстоятельствах у него появился помысел читать «Отче наш», затем проснулось желание заниматься спортом, начало меняться окружение, появились новые знакомые. Сложившаяся цепочка событий стала выводить его из привычного образа жизни, а ведь начало было весьма скромное (стал читать три раза «Отче наш» пока вытирался после душа). Так молитва способна запустить множество других процессов.

Из опыта Марии Египетской мы также знаем, что, когда совсем не хватало сил на борьбу, она просто ложилась на песок и молилась Божией Матери. Кто не испытал подобное, не сможет понять, но, если совсем не вмоготу, то можно просто лечь на пол и читать последнюю из утренних молитв: «Пресвятая Владычице моя Богородице, святыми Твоими и всеисильными мольбами отжени от мене, смиренного и окаянного раба Твоего, уныние, забвение, неразумие, нерадение, и вся скверная, лукавая и хульная помышления от окаянного моего сердца и от помраченного ума моего; и погаси пламень страстей моих, яко нищ есмь и окаянен. И избави мя от многих и любых воспоминаний и предприятий, и от всех действий злых свободи мя. Яко благословенна еси от всех родов, и славится пречестное имя Твое во веки веков. Аминь».

На аскетическом языке слово «предприятие» обозначает сильное воспроизводство действия страстей, когда-то пережитых (действие некой доминанты или инфернальных сил). Например, прошло время, и период зависимости остался уже в прошлом, и вдруг накрывает состояние, и человек по всем внутренним параметрам откатывается на два года назад. Кипят в душе все чувства и состояния, которые кипели тогда, будто и не было всех лет, когда ты жил по-новому.

Также можно петь какое-нибудь краткое молитвенное песнопение, обращенное к Божией Матери (например, «Взбранной Воеводе...»), можно послушать в интернете, на какие мотивы можно распевать это песнопение). Именно петь, (как говорил один духовник про данную ситуацию, петь бодренно, как гимн) потому что, когда ум сминается помутненным состоянием, пение помогает дать молитве направление. Здесь также важно иметь понимание христианской антропологии, которая описывает наличие бытия падших духов. Если не принимать помысел, а сосредоточиться на молитве и не признавать подобное состояние своим, то оно отступает.

Ближние

Если у зависимого человека не наладятся отношения с близкими, то он ничего не добьется. Только выстраивая бесконфликтное отношение с людьми, мы освобождаемся от боли, подталкивающей к новому употреблению. Человек трезвеет, и первое ощущение, с которым он сталкивается, – боль от того, сколько он натворил в жизни. А некоторых, перед кем он безмерно виноват, уже и нет в живых. Только если человек старается с добром относиться к людям, боль уходит. Например, человек, торговавший наркотиками, исцелился, остался жив, но в душе остается вопрос: а что случилось с теми, кого он вовлек? Даже справившись с зависимостью человек все равно не ощущает себя спокойно. В таком случае можно посоветовать поработать волонтером в реабилитационном центре (может, год): если ты в мир привнес зло, начни делать добро, и тогда успокоишься.

Чтение

Кто-то говорил, что пустая голова (голова наркомана, например) – кузница дьявола. Наш ум, по мысли свт. Игнатия (Брянчанинова), находится в постоянном движении и не может остановиться. Мы не можем затормозить ум, но способны задать направление (ум в хорошем смысле этого слова успокаивается от движения в состоянии созерцания от полноты насыщения Богом и Благодатью, тогда поток мыслей прекращается).

О чем будет думать человек, который в борьбе с наркотиками просто лежит на диване? Такой ум нацелен на собственную рефлексию (в данном случае, имеется в виду неконструктивное пережевывание внутренних страхов, того, что хочется употребить и пр.) и внешнюю обстановку. Нужно привыкать к чтению и, как говорил святитель Игнатий (Брянчанинов), необходимо дать уму направление Евангельских заповедей.

О том, что можно дать уму конструктивное направление, см. в главе «Зависимым» из части 1-й текста «Преодоление зависимого поведения: лекции и тексты иеромонаха Прокопия (Пашенко)».

Про насыщение ума, вследствие которого страсти отступают см. в главе «О забывании наркоманической эмоции» из части 3-й текста «Обращение к полноте. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

Если человек не дорос до духовных книг, то можно читать классику, таким образом мы выбираем вектор, в котором будем мыслить. Если же человек ничего не предпринимает, то мыслительная деятельность будет продолжаться в привычном зависимом ключе.

Преподобный Иоанн (Алексеев), валаамский старец, говорил, что иногда события прошлого как обухом ударят по голове (то самое предприятие) и возникают в сознании опции, установленные в прошлом. «Воображение и память, – писал он, – одно внутреннее чувство, иногда прежние события они так напоминают, точно молотом ударят по голове. Тут требуется внимательная молитва с терпением. Память надо набивать чтением Святого Евангелия и творений Святых Отцов, одним словом, нужно, чтобы ум не был праздным. Мысли о прежних событиях надо заменить другими мыслями, и постепенно прежние воспоминания вытеснятся прочь, и тоскливость пройдет: в одном сердце два господина не могут жить вместе»¹⁰.

¹⁰ Преподобный старец Иоанн Валаамский (Алексеев), схизм. Письма валаамского старца. https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Valaamskij/pisma_valaamskogo_starca/2_10.

То есть если мы начитываемся, учимся молитве, то постепенно хорошие впечатления новой жизни закрывают, даже перестраивают то самое нутро, исцеляют сердце, откуда исходят эти злые помыслы. В этом смысле чтение необходимо.

Если применить к разбираемой ситуации закон преимущества импульса, то при столкновении, если ваша скорость больше, вы останетесь на ногах. Как говорил Льюис Кэрролл: «Чтобы стоять на месте, нужно бежать изо всех сил. Чтобы двигаться вперед, нужно бежать еще быстрее». Если человек не движется в конструктивном ключе, то его сломает внешняя обстановка и снова сподвигнет к употреблению.

Полнота жизни, разносторонность

Отношение к ближнему, чтение, трудолюбие, рукоделие – это составляющие пути, на котором мы начинаем обогащаться новыми навыками и сведениями, благодаря которым формируется та самая разносторонность, которая, как пишут профессор Короленко и академик Дмитриева, является мощным иммунитетом на пути формирования аддикции¹¹. Для такого человека уход в аддикцию воспринимается как ограничение себя, как деградация. Зависимый в качестве своего багажа имеет спутанность сознания, которую никак не разрушить психологическими методиками. Такое состояние возможно победить только через восполнение. Так, обвисший парус корабля можно разглаживать, а можно поставить по ветру.

Подробнее см. в части 4-й текста «Обращение к полноте. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения». Отдельное название части 4-й – «Обращение к полноте и целостный взгляд на человека».

Почему мы делаем акцент именно на этих принципах? Срыв представляет собой совокупность нескольких аспектов. Человек, озабоченный только победой над алкоголем или наркотиками, не добивается ничего: проблемные ситуации остаются, нарастает скука, обостряется конфликтность, отсутствует контакт с близкими, никуда не уходит лень, время не структурировано, давит пустота и отсутствие смысла.

Существует понятие «аддиктивный континуум», тяга к измененному состоянию сознания может быть удовлетворена другой страстью. Человек, вроде бы, на время успокаивается, переключившись на что-то другое, например, на игры, но предпосылки, влекущие к аддикции, не уходят. Со временем игры перестают давать желаемый эмоциональный накал, и происходит возвращение к употреблению.

См. в той же 4-й части текста «Обращение к полноте...» главу «Аддиктивная личность / Аддиктивная система / Аддиктивный механизм».

Здесь помогает и личный опыт в Церкви, даже память детских лет. Если человек причащался в детстве, то искра остается. И, даже если человек упадет на дно, ему там некомфортно. Небесная искра будет сигнализировать, что дом твой не здесь. А если опыта Причащения в детстве не было, то, когда падаешь на дно, быстро привыкаешь к «бомжатскому» образу жизни.

Один молодой человек рассказывал, что как-то играл на Дворцовой Площади (СПб) с друзьями на гитаре (не собирал деньги, а просто играл). Рядом находились парни, которые докуривали окурки, добивали пиво из выброшенных бутылок. Он, глядя на них, подумал, что никогда до такого не опустится. И что же? Познакомились. Он даже не успел от-фиксировать,

¹¹ «Аддиктивная личность не является разносторонней, поскольку она использует лишь аддиктивную логику. Ее прежняя, доаддиктивная разносторонность подавляется аддиктивными схемами, аддиктивным мышлением, аддиктивными эмоциями. Исходная разносторонность может быть эффективным барьером, препятствующим развитию аддикции, поскольку последние будут восприниматься как нечто упрощенное, искусственное, примитивное, мешающее в жизни» [См. «Основные подходы к коррекции аддиктивных нарушений» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Ол-сиб», 2001)].

как произошло сползание. Поймал себя на том, что он уже без всякого смущения докуривает выброшенные окурки, из мусорных корзин достает бутылки и допивает. Уже вечером он обнаружил себя пришедшим к ребятам на ночлег в устроенное на чердаке дома помещение.

Концепция «достигнуть дна, чтобы оттолкнуться и поплыть наверх», – это иногда, как можно предположить, «разговоры в пользу бедных». Если ты выпал из процесса обучения, отчислен из института, то надо быть очень мотивированным, чтобы бороться. К сожалению, сползание, когда социальные крючки (в хорошем смысле этого слова) оборваны, происходит быстро. Начинается «пир во время чумы» (с использованием наркотических и алкогольных компонентов).

Не понятно, о чем думают родители, которые отрицают веру и запрещают бабушке водить ребенка в храм. Когда он упадет на дно, то привыкание произойдет очень быстро, и не будет никаких сигналов, способных вытянуть его наверх.

См., к примеру, главу «Навыки, противостоящие аддикции, религиозное воспитание» из части 4.1 текста «Родители и дети».

III

Зависимое поведение и что-то большее, чем борьба с зависимостью

Данная глава является логическим продолжением предыдущей – «Зависимость от психоактивных веществ и навыки, которые ей могут противостоять» – и появилась она на основе эфира, проведенного иеромонахом Прокопием (Пащенко) совместно с каналом «Доброта на завтрак» («Внутренняя раздробленность и зависимости», часть 3: <https://youtu.be/M5xeE75bCQ>).

Чтобы преодолеть склонность к зависимому поведению и вхождению в измененное состояние сознания, человек стремится не столько к победе над конкретным веществом или формой само-разрушающего поведения, сколько стремится к созидательной жизни, к преодолению конфликтов и конструктивному взаимоотношению с близкими. Тогда внутри рождается то ощущение жизни, на фоне которого зависимость предстает как нечто усеченное и искусственное. Когда есть цель, когда «поднимаешься в гору», тогда есть мотив сбросить «кирпич» – зависимость, ведь зависимость мешает тебе прийти к полноте своего призвания (см. про призвание в Р. С.). Когда же высшей цели нет, то освобождение от зависимости представляется проблематичной задачей, ведь зависимость и рождаемое ею измененное состояние сознания – это почти все, что у человека есть.

Даже если такой человек и выйдет в «трезвость», она будет восприниматься им как нечто пугающее и исполненное тревоги. Если человек не придет к любви (хотя бы на своем каком-то уровне), то конфликты с близкими так и будут будоражить его душу, рождая состояние тревожности. А от проживания тревожности ему будет хотеться «отключиться» с помощью психоактивных веществ и плотно забитого графика (процессные аддикции).

См. цикл «Мужская тема», беседа 1.1. «Призвание и миссия. Нужные и пустые идеи. Наркотики и цель. Вырезать из души зло или обогатить».

Помимо прочего, в эфире кратко пересказываются следующие тексты о Прокопия:

– «Тирания мысли и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мысли" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю».

– «Обращение к полноте. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения». Часть 3. «Обращение к полноте и доминанта на лицо другого».

– «Акценты к беседам о преодолении зависимого поведения (алкоголь, иные ПАВ, игра и пр.)».

Хотелось бы озвучить некоторые возможные причины зависимого поведения, не понимая которые мы вряд ли к чему-то придем. Жан-Клод Ларше в книге «Духовное бессознательное» писал, что начало терапии состоит в описании духовных болезней, наличие которых человеку необходимо признать в себе, чтобы дистанцироваться от зла, которое он в себе еще не осознает, но которое уязвляет, мучает и заставляет страдать. Расширяя зону поиска на тему зависимости, мы достаточно быстро приходим к пониманию несостоятельности обычно используемых гипотез, таких как нарушение нейромедиаторного обмена, травмы детства и так далее.

Подробнее о том, что нарушение нейромедиаторного обмена трудно считать главной причиной зависимости см.:

– Главу «Справедливо ли полагать, что главной причиной наркомании является генетическая обусловленность и физиология?» из части 5-й текста

«Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического «бума» и распада общества».

– Текст «Программа АА/АН. Какие к ней возникают вопросы». Часть 1.1. «Является ли зависимость болезнью? Достаточно ли для выздоровления одной борьбы с зависимостью?».

– «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты» – тексты и беседы иеромонаха Прокопия (Пащенко)».

Почему аддикты идут на рисковое поведение? Почему готовы к головокружительным прыжкам? Профессор Ц. П. Короленко и академик Н. В. Дмитриева считают, что для аддиктов это единственный гарантированный способ получить хоть какое-то психическое возбуждение¹². В силу своей душевной организации они не способны получать эмоции иначе. Основа аддиктивного (зависимого) поведения – инструментальное отношение к людям, что, по сути, является банальным эгоизмом, когда все – только для себя. Такой человек обогащаться не может, вступать во взаимодействие с ближними не умеет, радости бытия ощутить не способен. На определенном этапе наступает духовная мертвость, на фоне которой человеку необходимо почувствовать себя живым. Этот путь хорошо описан священником Александром Ельчаниновым в статье «Демонская твердыня (О гордости)». Познание, выстраивание картины мира тесно связаны с нашей эмоциональной сферой. Ухтомский говорил, что доминанта является маховым колесом, позволяющим нам организовать разрозненные факты в картину мира¹³. Соответственно, при отсутствии эмоций мы не можем запустить познавательный процесс. Нам просто неинтересно.

Важно понять, что социально приемлемых зависимостей не существует¹⁴. Некоторые мамы считают допустимой интернет-зависимость сына, ведь, как говорят мамы, «он же (сын, играя, проводя сутки в интернете) никого не убивает». Термин «аддиктивный континуум» означает склонность человека к вхождению в измененное состояние сознания (сначала человек формирует эту склонность на основе одной зависимости, когда же вовлеченность в круг этой зависимости перестает приносить ему желаемый уровень психического возбуждения, он переходит к иной зависимости, так геймер может со временем перейти к употреблению наркотиков).

См. подробнее про «аддиктивный континуум»:

¹² См. «Неудовлетворенная потребность как причина аддиктивности» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001).

¹³ «В высшей психической жизни инертность господствующего возбуждения, т. е. доминанта переживаемого момента, может служить источником «предубеждения», "навязчивых образов", «галлюцинаций»; но она же дает ученому то маховое колесо, "руководящую идею", "основную гипотезу", которые избавляют мысль от толчков и пестроты и содействуют сцеплению фактов в единый опыт. Пока доминанта в душе ярка и жива, она держит в своей власти все поле душевной жизни. Все напоминает о ней и о связанных с нею образах и реальностях. Только что человек проснулся, луч солнца, щебетанье за окном уже напоминают о том, что владеет душою и воспроизводит любимую идею, задание, лицо или искание, занимающие главенствующий поток жизни. «Я сплю, а сердце мое бдит». Доминанта характеризуется своей инертностью, т. е. склонностью под держиваться и повторяться по возможности во всей своей цельности при всем том, что внешняя среда изменилась и прежние поводы к реакции ушли. Доминанта оставляет за собою в центральной нервной системе прочный, иногда неизгладимый след» [См. «Доминанта как рабочий принцип нервных центров» из сборника творений А. А. Ухтомского «Доминанта. Статьи разных лет. 1887–1939»].

¹⁴ Например, см.: «При интернет-зависимости формируется классический аддиктивный континуум, поэтому когда данный аддиктивный агент (интернет) перестает оказывать желаемое действие, существует вероятность смены способа аддиктивной реализации на другие нехимические или химические аддикции» [Лоскуткова Виталина Александровна. Интернет-зависимость как форма нехимических расстройств. Афтореферат (на правах рукописи) диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. Новосибирск, 2004. Работа выполнена на кафедре психиатрии и наркологии Новосибирской государственной медицинской академии МЗ РФ].

– Главу «Аддиктивная личность / Аддиктивная система / Аддиктивный механизм» из 4-й части текста «Обращение к полноте: становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

– Ответ «Курение. Девушке, желающей бросить курить о том, как ей молиться».

Зависимого человека призывают к трезвости, но в состоянии «трезвости» он чувствует себя отвратительно. Распад личности усугубляется поступками против совести. Эти трещины можно было бы зашить, обогащаясь в познании и любви, но этого не происходит, поэтому разлом все более и более обнажается. Идея состоит в том, что для удовлетворения потребности входить в измененное состояние сознания пока еще достаточно интернета, но ведь существует закон толерантности. Данный термин иногда используется применительно к обществу, но на самом деле он означает устойчивость к ядам.

Например, в наркологии, если раньше человека в измененное состояние сознания вводила определенная доза наркотического вещества, то толерантность или синдром привыкания ведет к состоянию адаптации, когда для достижения прежнего эффекта требуется все более высокая доза. Так и с интернетом: человек пытается достичь необходимого уровня измененного состояния сознания, увеличивая время пребывания в сети, а затем незаметно происходит переход, так как воздействие интернета ослабевает. Ночная посиделка, агрессивный фильм, кровь на экране, выход на улицу в поиске соответствующих приключений: то, что еще вчера казалось социально приемлемой зависимостью, доводит человека до уровня, где он совершает переход дальше.

При понимании феномена аддиктивного континуума становится очевидным, что реабилитация должна быть построена на формировании новых принципов жизни. Один «специалист» по реабилитации наркоманов использовал крыло для спуска (нечто похожее на парашют), утверждая, что, ощутив эти эмоции, наркотики зависимому человеку станут просто не нужны. Это ошибочное суждение. Если наркомана просто пересадить на это крыло, заменив наркотические переживания, то сам он не изменится. А если у него не будет возможности купить это крыло или абонемент в спорт-клуб? А если просто надоест? Человек начнет искать себе иной источник психического возбуждения.

Осознав некоторые причины, мы понимаем, в каком направлении необходимо человеку развиваться. Так, например, эгоисту следует развиваться в любви. Виктор Франкл также говорил о последствиях утраты смысла, потребность в котором всегда есть у человека. При отсутствии конструктивного смысла человек создает себе смысл патологический. По мнению Виктора Франкла, одна из причин ухода в экстремальное поведение связана именно с утратой напряжения.

Мы сейчас лишены определенной цикличности жизни, которая была у наших предков (посев, полив, сбор урожая, чередование работы и отдыха), но напряжение необходимо. Сейчас молодые живут в цивилизационном «благополучии», где акцент труда смещен на умственную деятельность. В результате, переживаний слишком много, а конструктивного напряжения мало. Естественно, человек находит иной выход: пьяный мужчина на взводе ломает мебель, женщина бьет тарелки. Виктор Франкл утверждает, что общество лишило молодежь здорового «подвига», и теперь потребность в напряжении реализуется в уродливых формах, таких, как вандализм, драки. Если у человека в жизни не появится здорового напряжения, то он будет уходить в зависимые формы.

См. подробнее главу «Игра, ощущение бессмысленности собственного существования и отсутствие здорового напряжения в жизни» из 4-й части текста «Преодоление игрового механизма».

Очень важен навык к труду, тогда человек сумеет преодолеть сложные ситуации и состояния. Одна русская учительница поставила эксперимент под названием «Восемь часов наедине с самими собой». В течение восьми часов дети не должны были разговаривать друг с другом и пользоваться гаджетами. Можно было гулять, читать книжки, делать модели корабликов, рисовать, заниматься рукоделием и вести дневник. Но уже в начале эксперимента у многих начались суицидальные мысли, острые «панические атаки», вегетативные симптомы (тошнота, потливость, головокружение, приливы жара, боль в животе, ощущение «шевеления» волос на голове и т. п.). Практически каждый испытал чувство страха и беспокойства, которые исчезли сразу после прекращения эксперимента. До конца смогли продержаться только два мальчика: один собирал модель парусного корабля, другой пересаживал цветы. Ни тот, ни другой не испытали в процессе эксперимента никаких негативных эмоций и не отмечали возникновения «странных» мыслей.

Те подростки, кто прекратили эксперимент, погрузились в социальные сети или компьютерные игры, стали звонить приятелям и родителям, включили телевизор. Кроме того, почти все и почти сразу включили музыку. Через много лет преподавательница решила повторить эксперимент и предложила провести один день без телевизора, но допускалось общение. Мальчик, в детстве успешно прошедший эксперимент, купил себе суперсложную модель корабля и предвкушал, что сможет заняться ее сборкой. Все без исключения участники эксперимента свидетельствовали об огромной положительной его роли. Люди, которые не общались и сидели по разным углам, вдруг решились на взаимодействие, и им это понравилось. Здесь есть над чем задуматься: у современных детей не сформировано банального навыка побыть с самим собой несколько часов при отсутствии активной деятельности. Если у ребенка нет навыка чтения, рукоделия, что он будет делать? Вполне возможно, что найдет аномальные формы, ведь быть наедине с самим собой достаточно трудно.

Если у человека не появляется конструктивного направления в жизни, он будет искать патологию. Поэтому реабилитация не должна быть нацелена исключительно на борьбу с зависимостью. Аддиктология демонстрирует бесперспективность этого направления. Человек, победивший алкоголь, но не переставший быть хамом, не стал здоровым, он ничего не достиг! Можно с помощью определенных поведенческих методик «натаскать» на трезвость. Например, возникло желание выпить – включается система психологических рычагов, когда человек начинает проговаривать свои эмоции. Причем проговаривает ценой психического здоровья окружающих, но здоровым он не становится.

Профессор Ц. П. Короленко ввел в науку термин «аддикт без реализации». Например, человек перестал быть алкоголиком, то есть утратил реализацию, но аддиктом он быть не перестал. Тяга к измененному состоянию сознания может находить иное выражение: просмотр сериалов, многочасовые разговоры. Речь должна идти о полном изменении жизни, необходимо пересмотреть такие направления, как блуд, хаотизированные контакты. В этом заключается таинственный смысл ветхозаветного повествования о вторжении Иисуса Навина в Палестину. На Ветхий Завет стоит смотреть глазами духовными. Святые отцы так объясняют странно звучащие слова, ведь Иисусу Навину было Богом приказано уничтожить все живое, всех жителей (иначе его народ научится от жителей страны идолопоклонству и обычаю приносить в жертву идолам живых детей). Когда человек борется со страстями, он должен уничтожить буквально все. Сохранив в себе хоть что-то, например, бросив наркотик, позволяя себе выпить по выходным, человек рискует быть обратно втянутым в нечто большее.

См. главу «О забывании наркоманической эмоции» из части 3-й текста «Обращение к полноте. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

Соответственно, человек должен развиваться полностью в другом направлении. Так Апостол Павел обращается к Га-латам с призывом: «Поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожелений плоти» (Гал. 5:16). С точки зрения учения Ухтомского, нужно развивать вторую доминанту, и тогда первая затормозится. Борьба со страстями, по мысли Ларше, – только половина пути. По сути, преодоление страстей совершается, когда мы воспитываем в себе противоположные добродетели. Если вместо ненависти мы воспитываем любовь, то страсти гаснут. То есть вместо страсти к измененному состоянию сознания необходимо воспитывать трезвение, как некую внимательность к словам, поведению, поступкам, которые лишают нас внутреннего мира. Если человек не научится отслеживать мысли и поступки, лишаящие его внутреннего мира, то уровень тревожности не снизится. А что человек делает, когда уровень тревожности не снижается? Думает о том, чтобы употребить психоактивные вещества, чтобы таким образом снизить «порог восприятия».

– См. главу «Обращение к новой жизни» из текста «Акценты к беседам о преодолении зависимого поведения (алкоголь, иные ПАВ, игра и пр.)».

– См. главу «Взгляд на духовную жажду сквозь призму медитативной психотехники и психоактивного вещества» из текста «Тирания мысли и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мысли" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю».

Есть замечательная публикация Г. В. Гусева о дореволюционном трезвенческом движении¹⁵. Оно предполагало создание общин, где люди заново учатся жить, общаться (зависимый человек ведь достаточно изолирован, он не умеет взаимодействовать и страшится общения) и молиться друг за друга. Появляется альтернативный способ препровождения времени. Движение не заикливалось исключительно на борьбе с зависимостью. Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева утверждают, что исходная разносторонность является мощным барьером на пути формирования аддикции¹⁶. Когда человек способен видеть мир во всей его многогранности, воспринимать красоту и испытывать чувство изумления перед ней, тогда на этом фоне вхождение в зависимость начинает восприниматься как нечто уродливое, усеченное, как ограничение полноты.

Святитель Игнатий Брянчанинов говорил о внутренней раздробленности. «Разнородные части, составляющие существо мое – ум, сердце и тело – рассечены, разъединены, действуют разногласно, противодействуют одна другой; тогда только действуют в минутном, богопротивном согласии, когда работают греху» («Аскетические опыты», том 2). Когда каждая клеточка стремится к наркотику или к другой аддикции, человек ощущает себя на время цельным. Но этот путь не является истинным, и, ступая по нему, человек достаточно быстро разрушается. И только благодатным действием, как пишет святитель Игнатий Брянчанинов, эти рассеченные части нашего существа соединяются вновь.

Подробнее об имитации восстановления через группировки всех сил души вокруг аддикции и восстановлении подлинном см. в главе «Непреобразенная природа человека» из текста «Тирания мысли и алкоголь: о выходе из

¹⁵ Гусев Г. В. История обучения и воспитания трезвости в православном образовании. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. М., 2007.

¹⁶ «Аддиктивная личность не является разносторонней, поскольку она использует лишь аддиктивную логику. Ее прежняя, доаддиктивная разносторонность подавляется аддиктивными схемами, аддиктивным мышлением, аддиктивными эмоциями. Исходная разносторонность может быть эффективным барьером, препятствующим развитию аддикции, поскольку последние будут восприниматься как нечто упрощенное, искусственное, примитивное, мешающее в жизни» [См. «Основные подходы к коррекции аддиктивных нарушений» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Ол-сиб», 2001)].

состояния "тирании мысли" и преодоления того, что толкает человека к алкоголю».

Преподобный Серафим Саровский говорил, что поступок, совершенный по заповеди, приобщает нас к благодати Святого Духа. Многие в момент такого душевного подъёма, когда человек, возможно, даже не осознавая этого, способен проявить лучшие качества своей души, ощущают, что внутренняя раздробленность словно соединилась.

См. подробнее главу «Целостное изменение жизни и приобщенность к благодати Святого Духа» из части 2.2 текста «Бреши в стене. Некоторые мысли о целостной духовной культуре и выходе из круга патологических состояний».

Это мечта всех психологов – спаянная идентичность. Про такого человека скажут, что у него и с так называемой самооценкой все хорошо. Но подобное состояние достигается только обретением духовной цельности. К этому можно стремиться сознательно, стараясь жить по заповедям (наблюдая за таким человеком, некоторые пытаются найти алгоритм вхождения в это состояние, но упуская из виду основу – заповеди, начинают пытаться «поднять самооценку» искусственными приемами самовосхваления, что может привести человека к неадекватному взгляду на себя).

Церковь говорит, что в каждом из нас присутствует талант. Священномученик Иларион Троицкий в своей диссертации «Очерки из истории догмата о Церкви» в предисловии «Новозаветное учение о Церкви» рассматривает учение св. апостола Павла, сравнивая Церковь с телом, состоящим из клеток. У одного, например, талант быть духовником, у другого – поваром. Каждому дается Благодать Святого Духа нести вверенный ему дар для служения Церкви. Одному необходимо терпение, чтобы переносить монотонную работу, другому – живость ума, чтобы продумывать хозяйственные вопросы и логистические маршруты. Что происходит, когда Святой Дух дает человеку дар? Такой дар развивается, когда используется нами не только для себя лично, но и для других.

Подробнее см. главу «Непреобразенная природа и учение святого священномученика Илариона (Троицкого)» из текста «Тирания мысли и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мысли" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю».

И. А. Солоневич описывал, как во времена гонений и нахождения в концлагере ему помогали простые мужики¹⁷. Срабатывал некий духовный закон. После революции было много неграмотных людей, и Солоневич, человек образованный, в свое время много помогал таким людям: составить правильно бумагу, направить в нужную инстанцию. А когда сам оказался в критической ситуации, к нему на помощь пришли те самые представители народных масс. Например, питание в концлагере зависело от нормы выработки, и бригадир, простой мужик, поставил ему высшую норму. Удивительным образом везде для него существовала негласная взаимопомощь.

Интересна биография Молли Блум, известного персонажа в мире покера, история которой легла в основу фильма «Большая игра». Девушка занималась организацией одного из самых крупных подпольных покерных клубов, в котором играли в покер голливудские звезды и криминальные авторитеты. Но несмотря на водоворот страстей подобной жизни, огромные деньги, не совсем честные сделки и окружение, состоявшее из знаменитостей и неуправляемых представителей криминального мира, девушка не разрушилась. Помогая устраивать частные игры, она один день в неделю старалась посещать хоспис в качестве волонтера, пока ее непо-

¹⁷ См. главу «На чернорабочем положении» из книги И. А. Солоневича «Россия в концлагере».

средственный начальник не настоял на прекращении этих визитов. Именно там, по ее словам, она чувствовала себя живой. Возможно, подобная деятельность и другие моменты внимания к людям помогли Блум начать новую жизнь.

Служение Церкви может выражаться не только в деятельности на приходе. Статья священномученика Илариона Троицкого «О церковности духовной школы и богословской науки» применима к любой сфере. Например, если человеку дан дар богослова, то это не только его личный дар. Если ты используешь талант только для себя, ты загниваешь, и дальше потребуются искусственная стимуляция. По сути, в этом даре уже все есть – и смысл, и цель, и напряжение, и картина мира, и общение. Реализуя дар, мы испытываем здоровое напряжение, обретаем смысл, вступаем во взаимодействие с ближними и получаем от них обратную связь.

Эти же мысли можно найти и у светских авторов. Виктор Франкл писал, что пуста жизнь той медсестры, которая ничего кроме функциональных обязанностей не делает. Поправить подушку пациента, сказать ласковое слово – уже личное решение, движимое любовью, только тогда она развивается как человек.

Подробнее см. главу «Виктор Франкл о работе. Не только функционал, но и личное» из части 3.2 текста «Внешняя жизнь и мир мыслей».

Если мы реализуем и направляем талант на ближнего, то через нас происходит приток Благодатного переживания. При этом происходит и решение наших личных вопросов (Святой Дух как источник дара пребывает в человеке, реализующем дар, в данном случае человек решает и свои вопросы, связанные, например, с зависимостью). Пока человек живет в подобном ритме, обретая смысл своей деятельности через реализацию заповеди Христовой, он ощущает свою цельность. Если же такой ориентир утрачивается и в центре уже не Христос, а что-то другое, то такой результат пропадает. Одно дело поститься ради любви к Богу, другое дело – ради талии, такая цель духовного плода не дает.

От христианской любви следует отличать аддикцию в виде работоголизма. Всему нужна разумная мера, чтобы это не стало избыточной деятельностью. В попытке уйти от негативных переживаний и не думать о проблемах люди часто пытаются спрятаться за плотным графиком работы. Иногда такая деятельность может внешне иметь окраску христианской любви, но ею не являться по сути. Человек просто решает свои вопросы, не испытывая по отношению к людям никаких эмоций и переживаний, люди для него – всего лишь инструмент решения своих вопросов¹⁸.

Мы не все понимаем, какое у нас призвание, потому мы часто «заморожены» своими страстями. Может быть, у человека есть какой-то талант, но он считает, что это не престижно. Силуан Афонский говорил, что у каждого в этой жизни есть свое послушание: «кто – царь, кто – патриарх, кто – повар, или кузнец, или учитель». Но большая награда будет тому, кто больше любит Бога¹⁹.

Человек на любом месте может реализовывать свой дар, даже если он находится в кочегарке. Он может быть хамом, но может быть приятным человеком. Необходимо учиться возрастать в полноте личности. Служение церкви не ограничивается только рамками общины, в противоположном случае это – секта. Живя по заповедям, служить Церкви можно везде, и такому человеку нравится жить. Этот вкус к жизни необходимо постепенно приобретать, и тогда душа, получая необходимое деятельное напряжение, перестанет витать в мечтах, будет двигаться к смыслу, а зависимости начнут редуцироваться сами собой. То есть на том месте, на котором находишься, ты свой талант используешь не только для себя, но и для других,

¹⁸ *Схиархимандрит Гавриил (Бунге)*. Тоска, уныние, депрессия: Духовное учение Евагрия Понтийского об акедии/Пер. с франц. свящ. Димитрия Сизоненко. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2014.

¹⁹ См. главу 2 «Слово о молитве» из книги архимандрита Софрония (Сахарова) «Старец Силуан» (часть 2, «Писания старца Силуана»).

стараешься жить по заповедям Евангелия – и тебе по мере очищения от страстей становится радостно жить. На этом фоне зависимости начинают отпадать как бы сами собой, ты не хочешь терять радости ради употребления психоактивных веществ. А когда кроме психического возбуждения, стимулируемого психоактивными веществами, в жизни человека нет ничего более, то, конечно, отказаться от них – крайне тяжело.

В частности, подросткам, которые сейчас «прозябают», можно посоветовать подумать о контактном виде спорта. Например, философия русского рукопашного боя формирует морально-волевой стержень в человеке. Конечно, такие занятия не тождественны духовности, но с этого можно начать. Ведь в чем состоит смысл зависимости? Она настолько затопляет сознание, что вытесняет все прочие мысли, и человек не может сопротивляться желанию пойти в ее русле. А навык волевого преодоления себя, хотя бы сформированный во время спортивных тренировок, может дать шанс выйти из ситуации и не перейти определенную грань. Родителям также стоит подумать о совместном труде в рамках семьи: у ребенка должны быть домашние обязанности.

Священник Федор Бородин, многодетный отец, считает крайне важным, чтобы у ребенка был свой сектор ответственности, где его работу за него никто не выполнит (если ребенок хочет пойти погулять, а это порученное ему дело не сделано – например, пылесосить комнаты по выходным, – то он может с кем-то договориться: «Сегодня ты мне поможешь, завтра я тебе помогу»). С детства необходимо формировать навык доводить дело до конца. Когда такой ребенок вырастет, то он сможет стать капитаном команды, начальником, кем угодно, так как опыт преодоления своего «не хочу», «не могу» уже будет приобретен²⁰. При отсутствии подобного навыка человек становится не способен сопротивляться зависимому поведению.

Что такое кризис? В переводе с греческого «кризис» означает «суд», суд над жизнью человека. Кризисная ситуация выявляет, что человек, например, жил только материальным. Как писал Ухтомский, во время кризисной ситуации выясняется, что человек заготовил в себе во время предшествовавшей кризису жизни²¹. Если во время кризиса человек деморализован, то, возможно, он особо до кризиса и не занимался формированием картины мира, воспитанием в себе конструктивных навыков. Кризис выявляет внутреннюю нищету.

Когда важные ценности и навыки не до конца были сформированы и воспитаны, выйти из тупика человек может, только развиваясь дальше, обретая полноту личности. Надо ставить вопрос о становлении личности как таковой, о возрастании в человеке человеческого. Профессор Ф. Е. Василюк в статье «Типы духовного совладания» говорит о преобразовании, а не

²⁰ Федор Бородин, *прот.* Как вырастить счастливого ребенка. <http://www.pravoslavie.ru/110991.html>

²¹ «Теперь я хочу на минуту сказать Вам, как укладываются мои представления о доминанте с тем, что только что изложено о хронотопе в понимании Минковского, Эйнштейна и других. Мне кажется, что инстинкты моего мышления совершенно те же! Ибо я по природе прежде всего реалист и динамист, как они. Вот, что я записал себе в одну из самых тяжелых минут моей жизни 31 мая 1927 года. "Идея хронотопа в том, что событие не создается, не определяется сейчас пришедшими факторами, – последние приходят лишь затем, чтобы осуществить и выявить то, что накопилось и определилось в прошлом. Сейчас только подытоживается то, что было и складывалось. Человеку странно и обидно думать, что это не он сейчас решает, что делать; но всматриваясь в ход событий, он начинает понимать все более, что то, что решается сейчас, в действительности было предрешено задолго! Ничто прежнее не проходит бесследно. Сейчас все учитывается. Выявляется в действии то, что скрывалось внутри. Пришло время, чтобы обмакнулась трость изречения и подписала ту хартию, которая писалась давно: то, зачем ты пришел, – делай скорей. Предрешенное прежними событиями, но требующее созрвания и условий извне, чтобы сейчас открыться в действии и для всех выявиться, – вот хронотоп в бытии и доминанта в нас". Мне кажется, из этой записи вполне ясно органическое и принципиальное тождество физического представления о хронотопе с моим представлением о доминанте. В нервных элементах еще более подчеркнута зависимость каждого момента времени от предшествующих – историчность, сцепление настоящего с предшествующим, – чем это видно в области данных электромагнитных явлений! Прошедшее в нас влияет на последующее еще через десятки лет! И допущенная когда-то тайная мысль, казалось забытая и ушедшая, может выявиться в виде настоящего и решающего фактора через много лет в критический момент. Ничто в нас не проходит бесследно! Отсюда вывод, что нам надо тщательно и длительно работать над собой, все время дисциплинировать себя и свои мысли, держать себя все время под контролем. Об этом хорошо знали знатоки человека – как Шекспир, Достоевский. Какие прекрасные картины в этом направлении встречаются у них!» [А. Ухтомский. Доминанта души: Из гуманитарного наследия. Рыбинск: Рыбинское подворье, 2000].

о формальном религиозном сознании. Кризисная ситуация неверующего человека ставит как бы перед проблемой, которую необходимо решить (оставаясь на прежнем уровне). Верующий же человек в кризисной ситуации видит разлом, через который видится вопрос, раньше не ставившийся. Преодолеть ситуацию, соответственно, можно только поднявшись над проблемой, отвечая на выявленные вопросы, возрастая в понимании вещей, тогда проблема становится источником обогащения и преображения. Он также приводил в пример монахиню, которая, заболев, вдруг открыла для себя красоту окружающего мира. Развившаяся одышка вынудила делать остановки, тогда как раньше, будучи здоровой, она спешила на службу, не обращая внимания на красоту вокруг. Болезнь стала источником благодарности, как Создатель все мудро устроил. Подобное возрастание приводит человека к тому, что он становится иным, начинает менять свою жизнь и думать о других.

Можно сойти с ума в одиночной камере, но человек, научившийся молитве, способен преодолеть свои нелегкие состояния. Священник Роман Брага двенадцать лет провел в заключении в коммунистической Румынии, три из них в одиночной камере, без возможности писать. Вовне ему идти было некуда, тогда он пошел вовнутрь. Будучи уже теологом и богословом, отец Роман Брага заново обрел Бога, и в эта встреча помогла обрести истинную духовную жизнь в глубине сердца.

Р. С.: Про призвание

В чем состоит призвание? Тему призвания стоит разбирать отдельно. Если здесь сказать кратко, то можно сказать следующее. Призвание можно понять в динамике, когда мы пытаемся соединить все уровни нашей личности воедино. То есть работаем, не забывая, что призваны к вечной жизни. Идем к вечной жизни, не забывая, что и рамках земной реальности следует совершать осмысленные шаги. Призвание – то, что связывает все уровни личности воедино. Человек, в хорошем смысле этого слова, входит в состояние напряжения, чтобы и в земной реальности выполнить задачу и себя при том не потерять для вечности, оставаясь человеком. В стремлении сохранить присущее каждому уровню и взаимно сочетать их выковывается в человеке нечто. И с этим нечто человек знает, как ответить на вопрос о призвании.

Священник Антоний (Голынский) справедливо замечает, что, если человек не знает, в чем состоит его призвание, то его силы пропадают и для него, и для других. Но у каждого есть природные таланты, следует развивать их. И тогда человеку со временем откроется, как он может послужить другим. Архимандрит Фаддей Витовницкий советовал молодым делать все, что они могут. Придет время пригодится и тебе, и другим. Другие посмотрят на тебя и скажут: «Раз он смог, значит, и я смогу».

Талант развивается тогда, когда человек пользуется им не только для себя, но и на пользу других. Важно отметить и ценность милосердия. Обращая внимание на других, сопереживая другим, человек, если посмотреть на ситуацию со стороны биологического уровня, активизирует новые площади коры головного мозга. И этим площадям может быть поставлена новая задача – охватить бытие в цельной панораме и увидеть себя в ней.

Подробнее см.:

– Главы «Познать свое призвание и следовать ему», «О значении деятельности в постижении духовных понятий» из 1-й части статьи «Преодолеть отчуждение (в том числе и о депрессии)».

– Беседу «Предисловие к беседам "Большее и меньшее", "Что делать и как жить"», <https://disk.yandex.ru/d/GbqDZmQ8GCGsD>.

– «Непреобразенная природа человека» из текста «Тирания мысли и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мысли" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю».

Чтобы постичь собственное предназначение, нужно также учесть и то, что различные силы души были даны человеку с разумной, благой целью. Заразившись страстями, человек исказил характер деятельности сил души. Например, у человека есть способность познавать мир. Но человек, заразившись, например, страстью гнева с помощью своей познавательной способности подмечает лишь один негатив. Нужно не то чтобы эту способность блокировать, сколько развивать ее, учитывая первоначальный замысел, предназначение данной душевной силы. Нужно понять, куда эту способность направить.

Чтобы направить ту или иную способность в конструктивном ключе, следует озаботиться выработкой определенных навыков. Привыкнув уходить от осуждения, человек дает своей познавательной способности возможность переключиться с поиска «кала» на осмысления действительно важного (например, ставя вопрос, как с супругой найти общий язык). То есть работая над собой, человек приближается к пониманию замысла о человеке²². Приходит в душу нечто, и пока оно присутствует в душе, вопрос о призвании словно снимается с повестки дня. Человек не столько ищет смысла, сколько он уже живет им.

²² См. книги православного богослова Жана Клода Ларше «Духовное бессознательное», «Исцеление духовных болезней».

IV

Акценты к беседам о преодолении зависимого поведения (алкоголь, иные ПАВ, игра и пр.)

Преподобный Марк Подвижник: «Все испытующий и добраго держащийся, по тому самому конечно удержится и от всякаго зла (1 Сол. 5, 21. 22)»²³. «Поступайте по духу, и вы не будете исполнять вождлений плоти... Дела плоти известны... пьянство» (Гал. 5, 16–19).

Преодоление зависимости достигается не столько через прямую борьбу с ней (хотя и волевое усилие необходимо), сколько через движение к конструктиву.

Данная глава является текстовым сопровождением к лекции и не полностью совпадает с содержанием этой лекции, состоявшейся (первые три пункта) 11 февраля в Богородицерожественском храме села Мишутино после Божественной литургии. На встрече присутствовали прихожане храма, в том числе участники созданного при храме «Общества трезвости преподобного Паисия Святогорца», стремящиеся избавиться от алкогольной, наркотической или табачной зависимостей.

В первых трех пунктах лекции ставились акценты к беседам и текстам, подготовленным в связи с темой преодоления зависимого поведения (о беседах и текстах на тему преодоления зависимого поведения рассказывается в статье «Преодоление зависимого поведения. Часть 1. Зависимым и их близким: лекции и тексты иеромонаха Прокопия (Пащенко)».

Обсуждались не столько частные аспекты проблемы преодоления зависимого поведения, сколько сама проблема вообще. Поэтому вопрос об алкогольной зависимости являлся не центральным, а рассматривался, скорее, в качестве примера. Как в случае с тягой к алкоголю, так и в случае с тягой к игре или к иному чему, акцент делался на вопросе о преодолении тяги к вхождению в измененное состояние сознания. А также – на вопросе о преодолении механизмов, вследствие которых формируется склонность привязываться к страстным образам.

В качестве дополнения к первым трем пунктам обсуждались взгляды на проблему зависимого поведения, несоответствие которых православному мировоззрению бросается в глаза.

Главная идея состоит в необходимости устремленности к положительному в жизни того человека, который решил начать преодолевать зависимое поведение. Речь должна идти не столько о борьбе с тягой к алкоголю, наркотикам или иному какому веществу, или иному какому объекту или процессу, вызывающему непреодолимое аддиктивное влечение (хотя, конечно, волевое усилие необходимо), сколько о формировании взглядов, помогающих выстраивать жизнь на новых, неаддиктивных началах. Без устремленности к положительному (к ценностям неаддиктивного характера) сама по себе борьба с отрицательным принесет ли плоды?

Не столько речь должна идти о том, чтобы «зажимать» в себе желание поддаться аддиктивному желанию, сколько о том, чтобы начать развиваться в ином направлении. Если человек начинает развиваться в ином направлении, то в его жизни появляется положительный перевес, и наличие этого положительного перевеса помогает преодолеть тягу реализовать желания аддиктивного характера. В тексте «Обращение к полноте... (часть 3)» в отношении данной мысли приводится образ шубы, покрытой инеем. Если человек, стоящий на морозном воздухе,

²³ См. «200 глав о духовном законе», параграф 145, из наставлений Марка подвижника о духовной жизни, представленных в I томе книги «Добротолюбие».

будет пытаться очистить шубу от инея, то процесс очистки будет долог, и сомнительно, что увенчается максимально возможным результатом. Но стоит человеку зайти в помещение и поместить себя под воздействие теплого воздуха, как иней начнет исчезать с шубы сам собой.

О принципе «шубы» см. в главе «О забывании наркоманической эмоции» из части 3-й текста «Обращение к полноте: становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

В качестве комментария к образу тающего инея можно привести ссылку на нередко упоминающийся в научной литературе опыт военнослужащих США, вернувшихся домой с Вьетнамской войны. В связи с тем, что в условиях войны многие военнослужащие стали зависимы от наркотиков, в основном, от героина, в госпиталях стали готовиться дополнительные места, чтобы принять этих военнослужащих на лечение после их возвращения.

Люди, побывавшие на войне или ставшие участниками иных событий экстремального плана, люди, живущие в условиях ПТСР – посттравматического стрессового расстройства, бывает, что с помощью алкоголя пытаются отключить свое сознание, кишащее неприятными для них образами. То есть с помощью алкоголя и наркотиков они пытаются снизить порог восприятия.

– Тема снижения порога восприятия с помощью алкоголя рассматривалась в тексте «Тирания мысли и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мысли" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю».

О том, чем можно помочь военнослужащим, столкнувшимся с ПТСР / боевой психической травмой:

– Глава «Несколько слов о военнослужащих и их душевных травмах» и другие главы из книги «Победить свое прошлое»: исповедь – начало новой жизни».

– Глава «Последствия насилия физического. Боевая психическая травма (военный синдром)» из части 2.1 текста «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты».

– Часть 2.2 текста «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты». Отдельное название части 2.2 – «Ядро травматического опыта и реальные примеры его преодоления. Иммунитет».

– Лекции цикла «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты». См. по оглавлению. Например:

10а. ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ (ПТСР-рост) (Между памятью и забвением. Обрести цельность – рассказывая);

10б. ПТСР-РОСТ (Мемуары – вернуться в прошлое, чтобы перестроить травматический опыт. О чем далее пойдет речь);

11а. ПТРС-РОСТ (Крушение картины мира и желание забыть. Если боль не прожита – нерешенное состояние);

11г. ПТРС-РОСТ (Доминанта. Деформация, боевой опыт. Сшибка – два импульса сталкиваются);

11н. ПТРС-РОСТ (Деформация, боевой опыт. Усвоенные навыки. Исцеление и новые связи);

11и. ПТРС-РОСТ (Боевой опыт. Исцеление, новые связи, самоистория. Ложные связи и бред).

Однако прекращение употребления героина во многих случаях по возвращении солдат происходило и без медицинской помощи. Значение в деле преодоления зависимого поведения

ния имели такие факторы как возвращение солдат в нормальную обстановку, в условия семьи, их обращение к учебе и профессиональной деятельности. Эти факторы были «более эмоционально сильными, чем симптомы физической зависимости».

Подробнее см. главу «Справедливо ли полагать, что главной причиной наркомании является генетическая обусловленность и физиология?» из части 5-й текста «Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического «бума» и распада общества».

«Для аддикта с развитыми симптомами физической зависимости, как отмечают некоторые современные авторы, важны не столько эти симптомы как таковые, а его/ее отношение к ним, значение, которое аддикт придает роли и месту симптомов физической зависимости в жизни». И потому авторы видят неперспективным сводить проблему преодоления зависимого поведения к проблеме преодоления симптомов физической зависимости. Они отмечают, что как в обществе, так и у ряда работников антиаддиктивного фронта укоренились представления насчет того, что аддиктивный процесс «имеет исключительно физическую природу». Эти взгляды приводят к убежденности, что «само по себе то или иное вещество, вследствие его воздействия на обменные процессы в организме, вызывает аддикцию». Эта идея многим видится привлекательной, так как позволяет «максимально упрощать» антиаддиктивные подходы, сводя их к требованию прекратить использовать определенное вещество. Эта идея видится привлекательной и самим аддиктам, так как позволяет им оправдывать свое поведение словами типа: «я ничего не могу сделать, вещество, которое я использую, сильнее меня и полностью управляет мной». Происходит «демонизация» роли вещества (или иных аддиктивных агентов, с помощью которых аддикты стремятся войти в измененное состояние сознания)²⁴.

При упрощении взгляда на природу зависимости и при требовании прекратить употребления алкоголя (в случае с алкогольным аддиктом) не учитывается следующее. Человек, у которого в связи с некоторыми причинами сформировалось стойкое желание войти в измененное состояние сознания, при отсутствии алкоголя будет стремиться использовать иной аддиктивный агент. В качестве аддиктивного агента может выступить не только химическое вещество, но и вовлеченность в некий процесс (процессные аддикции, например, игромания). Или – увлеченность психологическими практиками, изменяющими сознание.

Для аддикта представляется важным не столько приобщение именно, например, к алкоголю, сколько отключение от состояния трезвости, которое в связи с некоторыми причинами его не устраивает.

Внутри человека живет нечто, что, по выражению некоторых современных авторов, формируется в результате аддикции. В результате обращения к аддикции (в результате повторения аддиктивных ритуалов) формируется аддиктивная система или аддиктивный механизм (навык). Этот механизм будет стремиться себя реализовать даже тогда, когда у человека не будет под рукой бутылки с алкоголем.

²⁴ Проблема психологической и физической зависимости и ее симптомов // Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Аддиктология: настольная книга. М.: Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2012.

Аддиктивная личность

Современные авторы употребляют термин «аддиктивная личность». Речь идет о том нечто, что живет внутри человека, что стремится подавить человека, что направляет его жизнь в русло реализации аддиктивных стремлений. Желая вырваться из плена зависимости, человек не столько борется с конкретным веществом или тягой к определенному процессу, сколько вступает в борьбу с аддиктивной личностью, живущей внутри него.

Подробнее об аддиктивной личности и аддиктивном механизме см. в главе «Аддиктивная личность / Аддиктивная система / Аддиктивный механизм» в части 4-й текста «Обращение к полноте: становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

Текст «Обращение к полноте...» органически связан с данной статьей, в которой делаются лишь некоторые акценты к материалам на тему преодоления зависимого поведения.

Некоторые описания аддиктивной личности ассоциируются с идеей сформированного навыка: сформированный навык стремится себя реализовать. В вопросе о влиянии навыков на человека святоотеческие представления смыкаются с современными представлениями о нейропластичности. Термин «нейропластичность» означает, что мозг человека способен реорганизовывать свою деятельность и перестраивать самого себя. Если человек с вниманием и желанием обращается к определенной деятельности, то в мозге начинают происходить пластические изменения. Мозг начинает «затачиваться» под процесс, вызывавший у человека внимание и интерес.

Аддиктивная личность и система навыков

В своем сочинении «О навыках» святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет, что «страсти – злые навыки; добродетели – навыки благие». Страсти, имеющиеся у человека от природы (вследствие общей зараженности человеческой природы грехом, происшедшей в результате грехопадения прародителей), не налагают на человека печати. Печать налагается склонностью к страсти, и эта склонность усваивается человеком произвольно, то есть при участии его воли. В результате постоянного или частого удовлетворения желания реализовать страстное действие появляется навык. В результате образовавшегося навыка к страсти страсть становится «насильственным властелином над человеком». Святитель призывает отказываться себе в удовлетворении страстного желания. «В другой раз оно подействует уже слабее, а наконец и совсем утихнет».

Если проявляющееся вожделение будет обуздываться при первых требованиях пойти у него на поводу, то со временем оно «проявляет требования уже слабее». Если же человек пойдет на поводу у желаний реализовать вожделение, то вожделение в результате длительного и постоянного удовлетворения станет господствовать над человеком, «как тиран».

Слова святителя подтверждаются современными взглядами на мозг как пластичную структуру, способную к реорганизации. Как пишет один автор, плохая привычка овладевает определенным участком мозга (картой мозга). «И каждый раз, когда мы действуем в соответствии с ней, она получает все больший контроль над картой [мозга] и мешает использованию данного пространства для других привычек». Пластичность мозга подразумевает конкурентный характер развивающихся в мозге процессов. Если определенный отдел мозга, призванный регулировать определенную функцию поведения, не получает должной стимуляции (человек не хочет ни читать, ни думать, ни проявлять трудовую активность), то он захватывается иным процессом. Тем процессом, который для поведения человека представляется более актуальным²⁵.

В этой связи становится понятным, почему человеку с самого детства нужно прививать хорошие навыки к чтению, к умению принимать самостоятельные решения. Если на регуляцию этих процессов не настроены определенные участки мозга, то через некоторое время эти участки переключатся на иные процессы. То есть родители, которые говорят, что необязательно прививать ребенку представления о нравственности, очень рискуют. Они говорят себе, что, когда ребенок вырастет, он сам, мол, изберет полезное для себя. Родители не учитывают конкурентный характер пластических изменений в мозге. Что произойдет, если отделы мозга, занимающиеся, к примеру, обработкой сигналов, поступающих от чтения, вовремя не получают должной стимуляции? Они могут переключиться на обработку сигналов, поступающих с сетчатки глаза, наблюдающего за беготней персонажей видеоигры.

Применительно к данной мысли можно привести ссылку на эксперимент, произведенный с веком котенка. Одному котенку было зашито веко на период развития тех областей мозга, которые должны обрабатывать информацию, поступающую с сетчатки глаза. Через некоторое время веко было освобождено от швов, и, хотя сам глаз был целым и неповрежденным, котенок этим глазом видеть не мог. «Зрительные области на карте мозга, которые обрабатывают информацию, поступающую от закрытого глаза, не получили никакого развития, в результате чего животное осталось слепым на этот глаз на всю жизнь».

²⁵ *Норман Дойдж*. Пластичность мозга. М.: Эксмо, 2011.

Бездействующая область мозга начала обрабатывать информацию, поступающую от открытого глаза, «словно в мозгу не должны простаивать впустую никакие "корковые площади"»²⁶.

Подробнее о том, как с детства могут формироваться навыки, склоняющие к зависимости, и том, как можно попытаться им противостоять:

- В части 4.1 текста «Родители и дети». Отдельное название части 4.1 – «Мозг родителей и мозг детей»;
- «Профилактика наркомании, исходя из понимания действия наркотической тяги».

Подобным образом, как можно предположить, дела обстоят и у людей. Если области мозга, отвечающие за определенные процессы, не получают в должное время активации, то возникает риск их захвата иными процессами. Конкурентный характер нейропластичности заставляет задуматься «о важности обучения, проводимого в раннем детстве, – раньше, чем «плохие» привычки получают конкурентное преимущество»²⁷.

Подобные мысли встречаются у святителя Игнатия (Брянчанинова), жившего в то время, в которое явление нейропластичности в среде ученых не получило огласки. «Доставляйте юношеству, – писал святитель, – хорошие навыки, отвлекайте его, как от великого бедствия, от привычек порочных»²⁸.

Хороший навык может освоить и те участки мозга, которые потенциально могут быть захвачены навыком недобрым. Например, если подвижности мальчика и его тяге к активности будет дано конструктивное направление, то активность может вылиться с созидательный труд и творческое освоение действительности. Если этой активности будет дано иное направление, то активность может вылиться, например, в агрессивность.

См. подробнее:

- Главу «Конструктивный исход для авантюрной жилки» из части 4-й текста «Преодоление игрового механизма»;
- Некоторые материалы, о которых упоминает в тексте «Трудным подросткам о трудных подростках – лекции и тексты иеромонаха Прокопия (Пащенко)».

Если у человека есть склонности, которые толкают его на саморазрушающее, экстремальное поведение, важно поставить вопрос не о том, чтобы в человеке эти склонности сломать. Эти же склонности, если дать иной вектор, могут начать работать на созидание. Человек свои склонности, которые ведут к саморазрушению, может направить в конструктив, если начнет повышаться его духовный и культурный уровень.

Тогда он сможет стать упорным вместо того, чтобы быть упрямым, упертым. Сможет дерзать, а не дерзить (эти две мысли слышал от других). Сформированную, например, агрессивность подавить проблематично. Ведь сама натура человека может быть склонной к повышенной активности. Но эту активность через устремленность к нравственным идеалам можно очистить от агрессии, направленной на ближних. И тогда эта активность станет упорством в изучении наук, целеустремленностью в продвижении к цели, способностью преодолевать жизненные препятствия.

²⁶ Норман Дойдж. Пластичность мозга. М.: Эксмо, 2011.

²⁷ Там же.

²⁸ См. «О навыках» из книги святителя Игнатия (Брянчанинова) «Аскетические опыты. Том 1».

См. главу «Стремление к цели и учение святых отцов о трех силах» в статье «Три силы: цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни)».

В подобном ключе аддикцию/страсть можно в некотором смысле представить как тип реагирования на ситуацию. Например, однажды человек попал в непредвиденную для него ситуацию и решил отключиться от возникших неприятных переживаний с помощью алкоголя. При выборе такой стратегии у человека сформировалась определенная нейронная связь.

Поначалу эта связь является не очень прочной. При попадании в нестандартную ситуацию человек вспоминает и о других возможных типах реагирования на ситуацию: подумать, предпринять какие-то шаги по выравниванию ситуации, посоветоваться и пр. Но при более частом избрании алкогольного варианта патологизированная связь все более укрепляется, а иные связи, отсылающие к иным действиям, ослабляются. Через некоторое время формируется навык, появляется определенный тип реагирования на события, которые выделяются из привычной схемы бытового существования.

Прокололи колеса у машины? Человек напился. Супруга стала ходить в спортивную секцию? Человек напился. Из школы позвонили и сказали, что сын замечен в употреблении наркотиков? Человек напился.

Один пьющий человек как-то попал в аварию. Его машина перевернулась, и некоторое время он находился в ней в положении вниз головой. Его товарищ, тоже пьющий, попросил ответить на один вопрос. Он попросил человека честно ответить, какая первая мысль пришла ему в голову, когда стало понятно, что он все-таки выжил? Первая мысль была – напиться.

В этом смысле процесс формирования алкогольной доминанты можно сопоставить с формированием иных разрушающих сознание процессов. Учение академика Ухтомского о доминанте помогает понять, каким образом формируется патологическая доминанта, стягивающая, по мысли ученого, вокруг себя деятельность мозга. Основываясь на учении о доминанте, можно понять, каким образом противостоять «сползанию» в «воронку».

– О «воронке», о противостоянии процессу «сползания» см. в главе «Апатия, голод – сопротивление «сползанию» в «воронку», организованную в коре головного мозга патологической доминантой» из части 2.3 текста «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты».

– О формировании навыка и о противостоянии навыку см. в главе «Гнев, страсти и учение о помыслах» из части 4.1 текста «Внешняя жизнь и мир мыслей». Отдельное название части 4.1 – «Главная проблема конкретного человека и обретение равновесия, внутреннего мира».

То есть речь идет о том, что мысль об обращении к алкоголю стала привычным откликом ума. Склонность образовывать именно такой тип отклика можно отчасти сопоставить с выражением «аддикт внутри». А это выражение, встречающееся в современной научной литературе, можно соотнести с известным выражением «привычка – вторая натура». То есть второй натурой может стать и навык определенным образом реагировать на ситуацию.

Страсти, как пишет святитель Феофан Затворник, «глубоко входят в естество души и долгим властвованием над нами и привычным удовлетворением их до такой степени сродняются с нею, что составляют, наконец, как бы ее природу»²⁹. Это выражение можно сопоставить с современными представлениями о нейропластичности.

²⁹ Феофан Затворник, свт. Созерцание и размышление. С прил. Жития свт. Феофана и Службы ему. М.: Правило веры, 2000. С. 460–461.

По мнению цитируемого выше автора, «многие склонности, которые мы считаем «природными», приобретены нами через научение и становятся для нас "второй натурой". Мы неспособны отличить свою "вторую природу" от «врожденной», потому что наш нейропластичный мозг, стоит его только перепрограммировать, формирует новую природу, имеющую точно такой же биологический характер, как изначальная».

О том, что вхождение в зависимость некоторые авторы рассматривают как процесс «научения», см. в главе «Справедливо ли полагать, что главной причиной наркомании является генетическая обусловленность и физиология?» из части 5-й текста «Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического «бума» и распада общества».

Преодолеть патологизированную модель помогает «выращивание» в мозге новой структуры положительной направленности. Если процессы ее «выращивания» будут сопровождаться стремлением отказаться от реализации старой модели, то в силу вступит один из фундаментальных принципов работы мозга: «не использовать – значит, потерять». «В конце концов, сформированная новая схема может вступить в конкуренцию со старой и, в соответствии с принципом "не использовать – значит, потерять", произойдет ослабление патологических сетей. С помощью такой терапии мы не столько «ломаем» плохие привычки, сколько заменяем их хорошими». Если сопротивление патологизированной схеме будет длиться только минуту, то оно все равно будет производить положительный эффект. «Именно это противостояние и затраченные на него усилия способны положить начало новым схемам»³⁰.

Представления о нейропластичности подтверждают мысль, уже известную духовным авторам Православия. Если даже на данный момент не получается победить грех, не стоит отказываться от борьбы: потихоньку будет формироваться положительный навык и в свое время получится изменить образ действия. Усилие, хотя и кратковременное, будет сопровождаться определенными изменениями в природе человека. Изменения, накапливаясь и аккумулируясь, со временем могут привести к масштабной реорганизации деятельности мозга.

О преодолении негативного через стремление к конструктивному см.:

– Главу «Преподобный Порфирий Кавсокаливит о преодолении депрессии» из статьи «Три силы: цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни)»;

– Часть 1-ю текста «Обращение к полноте: становление личности как путь преодоления зависимого поведения». Отдельное название 1-й части – «Большее и меньшее: что можно противопоставить зависимому поведению (на примере наркотиков)?»;

– Раздел «P. S.» из статьи «Профилактика наркомании, исходя из понимания действия наркотической тяги».

³⁰ Норман Дойдж. Пластичность мозга. М.: Эксмо, 2011.

Нейропластичность и святые отцы

В данном ключе можно посмотреть и на взгляды духовных авторов в отношении, например, покаяния. Они считают, что покаяние всесильно, что нет греха, который мог бы устоять перед покаянием. Человек, увлекаясь силой привычки, следует патологизированному типу реагирования. На данный момент он не находит в себе сил преодолеть годами сформировавшийся навык. Но он может начать хотя бы приносить покаяние.

Можно сказать и так, что те минуты, которые человек провел в покаянии, являются теми минутами, в которые происходит работа по укреплению новой структуры. Укрепившись однажды, она сумеет противостоять структуре патологизированной. Конечно, представления о покаянии нельзя связывать только с темой нейропластичности.

В терминах нейрофизиолога А. А. Ухтомского в сочетании с мыслями духовных авторов процесс противостояния двух структур в отношении темы зависимости описывается:

– В главе «Квинтэссенция цикла лекций "Обращение к полноте" и лекции "Две доминанты"» из 3-й части текста «Обращение к полноте: становление личности как путь преодоления зависимого поведения»;

– В тексте «Две доминанты».

Представления о покаянии неразрывно связаны с темой воздействия на человека благодати Святого Духа. Если человек сожалеет о совершенном, молится Богу о прощении и решает впредь совершенного не повторять, то благодать Святого Духа осеняет человека, помогая ему в борьбе против греха. Но эта мысль не противоречит высказанной выше идее об образовании новой положительной структуры, а только усиливает ее.

Представления о преодолении навыков на основе эффекта нейропластичности можно сравнить, как было отмечено, с мыслями некоторых духовных авторов. Так, преподобный Пимен Великий, когда вел речь о преодолении суетных пожеланий, привел образ секиры и секущего (если образы секиры и секущего непонятны современному читателю, то эти образы можно заменить на образы топора и дровосека). Преподобный Пимен привел слова святого пророка Исаии: «Величается ли секира пред тем, кто рубит ею?» (Ис. 10, 15) и прокомментировал их следующим образом: «Не подавай руки им [суетным желаниям] и не услаждайся ими, – и они пройдут» (в житии преподобного Пимена есть подобное изречение: «не посылай на помощь злым помыслам своего соизволения, и все эти помыслы рассеются»).

Применительно к теме нейропластичности можно сказать, что внимание к мысли и переживаемое удовольствие вследствие переживания ее являются факторами, стимулирующими пластические изменения в мозге. Если сказанное применить к теме, например, алкоголя, то можно сказать, что предвкушение выпивки и мысли насчет выпивки укрепляют патологизированную схему. Чтобы преодолеть ее, человек должен стремиться перестать ее воспроизводить на уровне мысли.

Еще преподобный Пимен привел образ одежды в сундуке и образ скорпиона в сосуде (в емкости). Одежда, оставленная в сундуке без присмотра, истлевет. Так и мысли, если их не совершать телесно, «со временем истлевают и исчезают». Применительно к теме нейропластичности эту мысль можно прокомментировать в том ключе, что неиспользуемые нейронные сети начинают распадаться (сети связывают между собой различные представления и ассоциации в единое целое). Если положить в сосуд (емкость) змею и скорпиона и закрыть сосуд, «то они совсем издыхают; так и худые помыслы исчезают от терпения»³¹. То есть применительно

³¹ «Древний патерик, или Достопамятные сказания о подвижничестве святых и блаженных отцов».

к теме нейропластичности, можно сказать, что навык к терпению является той структурой, которая тормозит и нейтрализует структуру патологизированную.

Вот, например, человек, попал в непредвиденную ситуацию. В последние годы многие часы он проводил в состоянии опьянения и потому его навыки, способствующие адаптации к непредвиденным ситуациям, не развивались. А потому непредвиденные ситуации, которые другими людьми не воспринимаются как угрожающие, у алкогольного аддикта могут вызвать настоящую панику. И чтобы не переживать состояние паники, он будет пытаться скрыться в измененное состояние сознания, оглушив свой мозг с помощью алкоголя.

При образовании же навыка терпения сигнал, свидетельствующий о попадании человека в непредвиденную ситуацию, будет активировать не алкогольный сценарий, а сценарий иного рода. Когда сценарий иного рода будет реализовываться и укореняться, связи, объединяющие различные карты мозга в единый алкогольный сценарий, будут распадаться.

Еще преподобный Пимен считал, что злые мысли являются огнем, который влагается в сердце человека врагом спасения с целью распалить человека пожеланием греховным. Угасить огонь может помочь «молитвенное устремление человеком себя к Богу»³².

Логическая структура мысли преподобного Пимена усматривается в изречениях духовного автора, практически современного нашему времени, – старца Иерофея Дидаскала. Помогая вверенным его духовному попечению людям, он использовал различные способы, что освободить их ум от «привычных, ложных страстных откликов ума. Он пытался добиться того, чтобы разрушить ложные привычки мышления, приобретенные в качестве неверных откликов души, обманутой мирскими соблазнами. Целью было полностью переключить душу на нетленную и вечную Иную Жизнь, научить ум реагировать на все иначе – молитвой...»³³.

Например, возникает риск обвала финансового рынка, и мысли о возможных финансовых потерях толкают человека к тому, чтобы напиться. Но вместо того, чтобы реагировать на факт тревожных переживаний оглушением сознания с помощью алкоголя, человек может свои переживания претворить в молитву: «Ты видишь, Господи, как душа моя приходит в смятение...».

Подробнее о принципе претворения тревожных переживаний в повод для молитв, с помощью которых удастся преодолеть затем переживания, см. в главах «Связь с Христом», «Связь с Христом, дополнительный афферентный комплекс и акцептор действия», из части 3-й текста «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты».

Старец Иерофей призывал к воздержанию от греха, к тому, чтобы все страсти, такие, как гордость, ненависть, жестокосердие (и прочие страсти), «стали совершенно чужды нашей природе». «Вместо них мы должны водрузить в нашем сердце любовь, смирение, послушание, смиренномудрие, кротость, долготерпение, сострадание и терпение всех приходящих искушений...»³⁴.

Старец считал, что «внимательность ежедневной жизни рождает устремление, устремление, в свою очередь, рождает доброделание». Доброделание означает, что человек не пропускает ни одной возможности к деланию добра, что всегда из двух возможностей выбирает лучшее. Доброделание хранит чистоту жизни человека. Соглашательство же на меньшее, по его учению, является самой страшной ошибкой.

³² См. «Житие преподобного отца нашего Пимена Великого» (память 27 апреля) в житиях святых, составленных святым Димитрием Ростовским.

³³ Святая Гора Афон, монастырь Кутлумуш. Перевод с греческого иером. Серафима (Захарова) по изданию (1762–1814). С. 280.

³⁴ Там же. С. 305.

Входить в добро человек научается вследствие того, что часто поучается в Писании. Через частое поучение в Писании «ум освобождается от мирских воспоминаний и ассоциаций и сослагается с добрыми мыслями» (внимание, проявляемое при чтении, содействует процессу пластических преобразований, соответственно, постепенно меняется тип реагирования).

Мысли старца перекликаются с мыслями преподобного аввы Дорофея, жившего в древности, но в творениях которого также узнаются современные представления о нейропластичности. Преподобный Дорофей считал, что «невозможно душе пребывать в одном и том же состоянии, но она всегда преуспевает или в лучшем, или в худшем». То есть применительно к теме нейропластичности эти слова можно прокомментировать в том ключе, что нейтральное положение в отношении собственной деятельности невозможно. Если человек с усилием не будет стремиться к укреплению положительных структур, то они будут распадаться (то, что не используется, умирает). В то же время структуры патологизированные будут захватывать области мозга, отвечающие за положительные процессы. Ведь при бездействии человека эти области не получают достаточной стимуляции.

Преподобный считал, что пренебрежение голосом совести в малом может породить серьезные последствия. «Знайте, – говорил он, – что от пренебрежения сего малого и в сущности ничтожного мы переходим и к пренебрежению великого». Если человек говорит себе, например: «Что за важность, если я скажу это слово?», или: «Что за важность, если я съем эту безделицу?», то «находится в опасности прийти в совершенное нечувствие». Он впадает в худой навык и начинает пренебрегать великим и важным³⁵.

– Применительно к теме зависимости эта идея разбирается в цикле «Большее и меньшее: что можно противопоставить наркотикам?».

– А также в части 1-й текста «Обращение к полноте: Становление личности как путь преодоления зависимого поведения». Отдельное название 1-й части – «Большее и меньшее: что можно противопоставить зависимому поведению (на примере наркотиков)?».

Нельзя пренебрегать малым, оправдывая себя, что пренебрегаемое дело ничтожно. Оно не ничтожно, потому что вследствие пренебрежения даже и в малом у человека появляется навык пренебрегать. И этот навык становится типом реагирования по отношению к чему-либо более значительному. «Грехи начинаются от малого и приходят к великому... злу».

Преподобный призывает «заботиться о легком, пока оно легко, чтобы оно не стало тяжким». Применительно к теме алкоголя эту мысль можно прокомментировать в следующем ключе. Работница компании возвращается домой после рабочего дня и хочет, как говорится, прийти в себя. Она открывает бутылочку алкоголя, садится в любимое кресло и начинает, потягивая алкоголь, смотреть какую-нибудь мелодраму с целью выплакаться. Со временем такой сценарий домашнего пребывания в пострабочее время начинает восприниматься как единственно возможный. Навыки, которые могли бы помочь образованию иных сценариев, не развиваются.

Об ином сценарии развития подобной ситуации см. лекцию 11 из цикла «Тирания мозга и алкоголь: о путях выхода из состояния "тирании мозга", о путях преодоления того, что толкает человека к пьянству».

Женщине может казаться, что ничего страшного не происходит, если по вечерам она немного выпивает. Но женщина в данном случае не осознает, что феномен нейропластичности в данном случае работает против нее. Из ничтожного, как кажется, поступка может вырасти великое зло.

³⁵ Из книги преподобного аввы Дорофея «Душеполезные поучения».

В качестве аналогии к теме появления из малого поступка великого зла преподобный Дорофей приводил образ кипариса. Если кипарис неглубоко пустил корни и только немного вырос, то человек еще может вырвать его из земли. Если же кипарис глубоко пустил корни и стал большим деревом, то вырвать его из земли становится крайне тяжелым делом.

Но феномен нейропластичности может работать и на человека. В отношении темы образования положительного навыка преподобный рассказал о том, как привыкал к чтению. В период обучения преподобного (до поступления в монастырь) светским наукам чтение казалось ему тягостным. Когда ему нужно было взять книгу, он находился в положении человека, идущего прикоснуться к зверю. Когда же преподобный продолжал понуждать себя, Бог помог ему. Прилежание обратилось ему в такой навык, что от усердия к чтению он не «замечал, что ел, или что пил, или как спал». Из этого примера, показывающего, как горячность и усердие могут развиваться от упражнения в чтении, преподобный черпал много силы и усердия. Он считал, что подобным образом формируется навык и при обучении добродетели. И потому актуальными для преподобного видятся слова одного из отцов: «подвизайся и получишь навык в добродетели».

Если же кто, наоборот, «закосневает во грехе, то в душе образуется злой навык, который и мучит ее». Преподобный учил работать над собой не только в отношении страстей, но также и отношении причин их возникновения. Причины возникновения страсти являются ее корнями.

«Когда не исторгнуты корни, то терние необходимо опять вырастет... Так зависть сама по себе ничто, но имеет некоторые причины, в числе которых есть и славолубие: ибо кто хочет прославиться, тот завидует прославленному или предпочтенному».

Фиксация на определенных мыслях со временем может вылиться в гиперовлеченность в связанные с этими мыслями процессы. В этом смысле идеи академика Ухтомского о доминанте сравниваются с идеями преподобного Марка Подвижника в главе «Паническая атака, в том числе и как воспроизводимая доминанта» из части 2.1 текста «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты».

Аддиктивная личность и «ветхий человек»

Если взглянуть на задачу преодоления зависимого поведения более широко, то становится понятным, что она совпадает с задачей христианина по преодолению в себе «ветхого человека». Внутри каждого из нас есть «ветхий человек», истлевающий «в обольстительных похотях» (Еф. 4, 22).

Чтобы выразить мысль яснее, можно привести в пример (как объяснял один священник) юношу Владимира. Он мягок по характеру, играет на скрипке и любит маму. Наличие в нем «ветхого человека» выражается в том, что по временам Владимир делает не то, что хочет, а то, что ненавидит. Например, когда ему говорят что-то, с чем он не согласен, он хочет ответить в миролюбивом духе. Но, не желая гневаться, он все же взрывается гневом. Он не хочет ссориться с окружающими и говорить им гадости, но, тем не менее, иногда ничего не может с собой поделать и эти гадости говорит.

«Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю» (Римл. 7, 14–24) – эта двойственность, лаконично описанная святым апостолом Павлом, является страшной реальностью для многих и многих людей. Надстройкой к этой мучительной двойственности inferнальные силы приплюсовывают свое воздействие, и тогда дела начинают идти совсем плохо. По временам что-то «перещелкивается» в сознании Владимира, у него меняются тембр голоса и выражение глаз. И изумленная публика начинает созерцать хамоватого, матерящегося Вована. Как только у Владимира ослабевают контроль над сознанием, тут же на сцену выходит «альтернирующая личность» – Вован (или подобное можно сказать об Александре, вдумчивом трудолюбивом человеке, у которого внутри есть разбитной «Сашок», и этот «Сашок» стремится при удобном случае выйти на сцену).

К какому виду аддиктивной реализации (аддикция – приверженность страсти) потянется оказавшийся в подобной ситуации человек – вопрос не первостепенной важности. На выбор конкретной формы аддиктивной реализации (употребление алкоголя – лишь одна из ее форм) может повлиять специфика обстановки, наличие или отсутствие «товарищей по аддикции», наличие или отсутствие финансов, вкусы, предпочтения и т. д. Первостепенную важность имеет сам комплекс механизмов, обеспечивающих развитие таких процессов, как усиление «ветхого человека», снятие контроля с сознания, подчинение Владимира Вовану, а также вхождение в неуправляемое состояние, характеризующееся желанием любым путем приобщиться к измененному состоянию сознания.

Современная аддиктология (наука о зависимостях) подошла в некоторых своих взглядах к учению христианства о «ветхом человеке». С точки зрения аддиктологии, у человека есть «аддикт внутри», который время от времени стремится выйти «на сцену». У одного человека «аддикт внутри», выйдя «на сцену», будет желать выпить. У другого человека его «аддикт внутри» (его еще называют «аддиктивной личностью» или «аддиктивной системой») будет жаждать отправиться с шиком в казино.

Если человек не стремится преодолеть «аддикта внутри», а обращает внимание только на борьбу со стремлением выпить (или на борьбу с желанием всю ночь провести за рулеткой), то такая стратегия малоперспективна. Даже если тяга именно к алкоголю будет преодолена, но «аддикт внутри» останется, этот «аддикт внутри» будет искать новых путей по вхождению в измененное состояние сознания.

Профессор Ц. П. Короленко и академик Н. В. Дмитриева пишут, что «с целью выздоровления необходимо осуществлять целенаправленное воздействие на аддиктивный механизм аддикта, выбирая в качестве мишени аддиктивную личность внутри, а не только отношения с определенным агентом [например, – алкоголем, рулеткой]. Было бы ошибочно полагать, что если человек избавится, например, от пристрастия к алкоголю, то он выздоровеет. К сожалению»

нию, этого не произойдет, т. к. механизм, обеспечивающий существование аддиктивной личности, остается»³⁶.

В качестве примера можно привести мысли одной современной исследовательницы в отношении зависимости от интернета. Исследовательница пишет, что вопрос о преодолении зависимости не может быть ограничен «элиминацией данного способа аддиктивной реализации». То есть, если зависимый человек просто перестанет пользоваться интернетом, его еще нельзя называть выздоровевшим. Ведь «при интернет-зависимости формируется классический аддиктивный континуум», что означает следующее. Когда «данный аддиктивный агент (интернет) перестает оказывать желаемое действие, существует вероятность смены способа аддиктивной реализации на другие нехимические или химические аддикции»³⁷. То есть, когда человек привыкнет к возбуждению, доставляемому с помощью интернета, он будет искать способы увеличить эмоциональный накал с помощью других инструментов. Например, пойдет напиться.

Эти выводы перекликаются с христианским учением о преодолении «ветхого человека» и облечении в «человека нового»³⁸ (только современная наука в лице многих своих представителей не обращается к путям стяжания Святого Духа).

Христианское учение углубляет мысль о «механизме, обеспечивающем существование аддиктивной личности». Язвой и распадом человеческая природа поражена глубже, чем научному мировоззрению может показаться.

С этой язвой захотел схватиться отец Герасим – персонаж небольшой по объему, но очень ёмкой по содержанию книжечки иеромонаха Тихона («Архиерей»). Некоторые персонажи, описанные в ней, имели серьезные проблемы алкогольного плана. Но в результате того, что их жизнь приняла конструктивное направление, алкогольная «кривизна» выпрямилась. Причем выпрямилась не без помощи отца Герасима, и причем тогда, когда отец Герасим свои собственные «решил вопросы». Его личный «вопрос» состоял не в уходе в алкоголизм, но люди, оказывающиеся в положении, сходном с его жизненной ситуацией, запросто могут крепко запить.

Отец Герасим мечтал силами своего пастырского служения наставить на путь истинный тех, кого общество почитало отбросами – бездомных, пьющих, уклоняющихся в криминальный образ жизни. Он прозрел, что люди охвачены некой язвой, поразившей их существо. И он, отец Герасим, увидел себя бессильным что-либо изменить в открывшемся ему трагическом положении дел (в научном обиходе в отношении возможностей помочь зависимому человеку преодолеть зависимость существует даже выражение – «терапевтический нигилизм»³⁹). Эту язву он «впервые прозрел в ночлежном приюте в день, когда над трупом несчастного пьяницы поучал бродяг трезвости».

О книге «Архиерей» с комментариями см. в цикле бесед «Восточный цикл».

12б. Смысл страдания – преображение жизни. Попытка истереть свою совесть, сделать ее как бы несуществующей.

Внутренний раскол. Еще раз о двух подходах.

12 в. Догматическая подоплека церковной жизни человека. Книга «Архиерей». Евхаристия не символ, а подлинная жизнь. Сила творить добро.

³⁶ Из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001).

³⁷ Лоскуткова Виталина Александровна. Интернет-зависимость как форма нехимических расстройств. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук (на правах рукописи). Новосибирск, 2004. Работа выполнена на кафедре психиатрии и наркологии Новосибирской государственной медицинской академии МЗ РФ.

³⁸ См., например, на данную тему материалы, размещенные на сайте «Азбука» в разделе, который так и называется – «Ветхий человек». <https://azbyka.ru/vetxij-chelovek>.

³⁹ Анатолий (Берестов), игумен. Сравнительный анализ православной методики реабилитации и программы «12 шагов». Часть 1. <https://rusk.ru/st.php?idar=112110>

Придя как-то в ночлежку, он застал в тот раз особенно много пьяных. «Отец Герасим остановился возле одного, лежавшего ничком на нарах в полубессознательном состоянии, в луже собственной блевотины, и, указывая на него другим, повел беседу против пьянства». Он говорил гневно и грозно. Он клеймил порок и красноречиво доказывал необходимость трезвости. Ночлежники его слушали молча, «тупо уставившись своими полусонными глазами на пьяного товарища. И только один из них, как бы проснувшись наконец и как-то бессмысленно ухмыльнувшись, процедил сквозь зубы: "Да он уже умер"».

Осмотрев умершего, отец Герасим увидел, что тот изъеден сифилисом. Если раньше он думал наставить свою паству на путь истинный посредством проповедей, то после этого слушая сжег свои книги и принялся за изучение медицины. Он решил воздействовать на свою паству знаниями и лечением. На этом поприще он достиг даже некоторого успеха, который, впрочем, не радовал его. Чем большую помощь он оказывал, тем более спроса появлялось на неё. «Выздоровливал один, взамен его являлись трое. Выхватывал отец Герасим из нищеты одного, на место его являлось пятеро». Люди пошли к нему волной со своим горем, и он стал чувствовать, что скоро эта волна захлестнет его. Перед ним стала раскрываться ширь моря людского горя. И, ища берегов этого моря, он понял, что оно безбрежно. Это осознание наполнило его ужасом, от которого у него сгорбилась спина и поседела голова. Но еще больший ужас охватил его, когда ему открылась другая бездна – бездна человеческой испорченности.

Люди, открывавшие ему свои раны, стали открывать ему свои сердца. И каким нравственным зловонием дохнуло на него от этих откровений. Из рассказов людей он узнал всю гадость жизни, которой жило общество, как среднего класса, так и высшего. И, когда он узнал жизнь общества с её обратной стороны, он почувствовал «как похолодело его сердце, оборвалась воля, заледенела душа. Тяжелая свинцовая тяжесть навалилась на отца Герасима, и он уже не мог идти: он стал влачить свое существование, в тупом ожидании, когда, наконец, эта тяжесть расплющит его совсем».

Он замкнулся в себе, перестал выходить из своей комнаты. По ночам его мучили галлюцинации. Ему виделась язва. Гнойная и смердящая язва слагалась из образов больных, пьяных, живых и мертвых, которые стонали, рыдали и невыносимо смердели. Эти образы, потеряв очертания, язвой наполнили на него. Его деятельность в отношении подобных людей некогда была пылка и полна задора. Теперь в свое дело он не вкладывал уже никакой идеи. «Так же продолжал он ходить за больными, возился с ночлежниками, лечил алкоголиков, обмывал, очищал зараженных, предавал земле распрощавшихся с жизнью, но все это он делал скорее в силу привычки, машинально». Отец Герасим надломился, отчаялся, утратил веру и желание что-то либо делать. Выражаясь по-современному, – выгорел.

Разуверившись в своем деле, он утратил и веру вообще. Начав с сокращения богослужений, он пришел к полному оставлению молитвенной жизни. Ему казалось несовместимой мысль о Боге с фактом наличия такого интенсивного страдания в мире. Вот он и лежал в своей комнате, не обращая внимания на происходящее в епархии. Выражаясь по-современному, впал в депрессию. Из этой депрессии его вывел новый архиерей, во время обзора епархии навестивший его запущенное жилище. Отец Герасим ждал архиерея, но ждал затем, чтобы выпалить ему в лицо свое отчаяние, свой, так сказать, «терапевтический нигилизм».

Но новый архиерей настолько мудро и тактично повел беседу с отцом Герасимом, что возможность реализовать свои планы отцу Герасиму не представилась. Архиерей начал беседу с того, что расширил его представления о язве.

Он показал, что «язва, разъедающая человечество, многообразна и всеобща». Ее проявления в человеке зовут болезнью и пороком. Ее проявления в сфере переживания – страдания. Продукт ее работы в мире – нечистота, гниль, скверна. Применительно к ее проявлениям в сфере мыслей, чувств и воли ее проявления называют грехами, заблуждениями, мраком, мертвой спячкой. С этой язвой боролись врачи, правители, законодатели, философы, ученые, муд-

рецы, писатели, художники, поэты. «Есть тысячи и миллионы рядовых борцов, сплотившихся в кружки, общины, братства. Существует целая армия спасения... Спасут ли они человечество от этого врага?».

Эта страшная петля, начавшаяся стягиваться вокруг человечества со времени падения Адама, была разрублена рождением Христа. Его рождением человечеству была дана новая жизнь. «"ЖИЗНЬ ЯВИЛАСЬ, И МЫ ВИДЕЛИ И СВИДЕТЕЛЬСТВУЕМ, И ВОЗВЕЩАЕМ ВАМ СИЮ ВЕЧНУЮ ЖИЗНЬ" (1 Ин. 1, 2), и поэтому теперь тленному сему надлежит облечься в «нетление и смертному в бессмертие» (1 Кор. 15, 53). Вот вся суть Евангелия, то есть «благовестий». Это, выражаясь грубо, квинтэссенция апостольской проповеди. И проповедуя об этом, апостолы о себе говорили: "Мы научились отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в похотях, и облечься в нового" (Еф. 4, 21–24)».

Архиерей напомнил отцу Герасиму, что тот, действуя «и проповедью, и примером, и благотворительностью» пришел к отрицательному результату. Пока учил других, сам встал одной ногой в могилу. Теперь ему предлагалось поставить себя и своих пасомых под непрерывное воздействие таинств. После беседы с владыкой жизнь отца Герасима «осветилась новым смыслом».

О том, что благодатные переживания тормозят действие страстей см.:

– В главе «Эротомания, измененное состояния сознания и два героя романа Ф. М. Достоевского "Братья Карамазовы"» из части 4-й текста «Преодоление игрового механизма». Отдельное название 4-й части – «Эротомания, игровой психоз и неконтролируемая приверженность».

– Также – в главе «Заключение к первой части. Стремление к цели, регулируемое силой словесной» из 1-й части текста «Три силы: цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни)».

«Стяжание благодати» и освящение благодатию человека совершается, как пишет святитель Феофан Затворник, в Таинствах. Святитель отмечает, что вопрос о приобщении к благодати в Таинствах связан с вопросом об образе жизни, который требуется воспитать «с целью сохранения сей благодати». Человеку следует стремиться к тому, чтобы преодолевать грех в своей жизни, и одновременно к тому, чтобы «направление к Богу возбуждать и укреплять». Если стремление обратиться от греха к Богу будет ослабевать, то грех снова будет стремиться к обладанию сердцем человека. И потому человеку следует возвращать в себе такое настроение, при котором он все более и более привыкал бы «преобладать над грехом и одолевать его ради богоугождения, привыкал так употреблять силы духа и тела, чтобы это было не работа греху, а служение Богу»⁴⁰.

Речь идет о том, чтобы человек в своей ежедневной жизни стремился бы по мере возможности дотянуться до той точки, которой он касается в момент участия в Таинстве Причащения. Чтобы эта мысль была понятной, ее можно прокомментировать примером одной боксера. Его жизнь начала рушиться вследствие неудержимого стремления к игре и вовлеченности в, как он сам говорил, жесткий алкоголизм. Однажды он узнал, что человеку, желающему преодолеть проблемы, сходные с его проблемами, желательно приступить к Таинству Причащения. И он стал приступать, только – специфическим образом. Он засекал время, в которое Чашу со Святыми Тайнами выносят из алтаря (вынос Чаши для причащения происходит в конце богослужения, которое называется Евхаристией или Литургией). Намеченного времени он ждал в машине, куря сигареты. Как только время на часах показывало нужную отметку, он выкидывал окурки в окно машины и шел в храм. В храме он складывал руки на груди и шел к Чаше.

⁴⁰ Из книги святителя Феофана Затворника «Путь ко спасению».

Причащаясь телесно, боксер на данном этапе своей жизни не стремился привести свою жизнь в соответствие с Таинством, к которому приступал.

Одним своим действием он шел к обновленной жизни, но всем строем своей жизни он шел в ином направлении. Но чтобы быть способным находиться в состоянии приобщенности к благодати, человек должен выстроить структуры жизни таким образом, чтобы она пришла в соответствие с духом евангельского учения. Речь идет о воспитании системы навыков, ориентированных на сохранение связи со Христом.

– Подробнее о выстраивании такой системы см. в главах «Связь с Христом», «Связь с Христом, дополнительный афферентный комплекс и акцептор действия», из части 3-й текста «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты».

– А также в главах «Искра жизни», «Связь с Христом и точка опоры» из части 4.1 текста «Остаться человеком: офисы, мегаполисы, концлагеря».

Система навыков строится на понятиях, почерпнутых из Евангелия. Приобщение к благодати помогает человеку преодолеть порабощенность внутренней тьме. Порабощенность внутренней тьме – другой аспект явления, который можно включить в состав понятия об аддиктивной личности.

Учение о порабощенности человека внутренней тьмой и об условиях освобождения от нее разработано преподобным Макарием Великим.

Учение преподобного Макария Великого о внутренней тьме

Преподобный Макарий пишет, что царство тьмы облекло душу человека властью тьмы. Как царя облачают в царскую одежду, покрывающую его с головы до ногтей, так и человека царство тьмы облекло грехом. Когда лукавый князь облек человека «в порфиру тьмы», то не оставил свободными от своей власти ни мыслей, ни ума, ни одной части тела. Лукавый облек душу в злобу, осквернил и облек человека «в человека ветхого, оскверненного, нечистого, богоборного». Этот «ветхий человек» смотрит не так, как желательно человеку, но видит лукаво, слышит лукаво и ноги его поспевают на злодеяние, руки делают беззаконие, а сердце лукавое замышляет»⁴¹.

Эти размышления вполне станут понятны, если сравнить их с описанием, которое один наркозависимый человек дает сам себе. Он считает, что ни для кого даром не проходят полтора года анаши и опия – «ты уже повязан по рукам и ногам». Мир гражданского быта начинает восприниматься как пустыня, человеку ничего не интересно. У него в голове крутится лишь одна мысль – найти психоактивное вещество и употребить его. «Весь организм как придаток. Ноги – чтобы пойти за кайфом, голова – чтобы придумать, где достать деньги, руки – чтобы шприц держать»⁴².

Конечно, некоторые различия между этим описанием и учением преподобного Макария Великого все же есть.

Преподобный Макарий писал скорее не о том, как лукавый в процессе жизнедеятельности человека облакает его в «порфиру тьмы». Речь идет об идеях более глобального характера: о грехопадении первых людей, за которым последовал разрыв их отношения с Богом и утрата благодати Святого Духа. Люди, утратившие связь с Богом и потерявшие возможность приобщаться к благодати Святого Духа, стали открыты для воздействия царства тьмы – лукавого князя со всеми описанными выше последствиями. Описание наркозависимого человека – лишь частный пример общего принципа и следствие утраты чего-то очень важного.

О христианском взгляде на грехопадение первых людей, о научных подтверждениях этого взгляда, а также об исцелении от последствий грехопадения, которое потомкам передается по закону наследственности, см. в тексте «С чего начать христианскую жизнь».

Это дополнение необходимо было сделать, чтобы среди размышлений не затерялась важная мысль: чтобы человек облекся в «человека нового», одних своих усилий недостаточно. Необходимо восстановление разрушенной связи с Богом и приобщение к благодати Святого Духа.

Ведь облечение в «человека ветхого» последовало после того, как человек совлек с себя «человека совершенного». Вследствие этого переворота человек облекся в одежду хулы, гордыни, похоти и в иные одежды царства тьмы. Иисус же может совлечь с человека одеяния тьмы и облечь его в «человека нового», в одежду веры, надежды, любви и в прочие одежды света.

Конечно, разговор о «человеке ветхом» и «человеке новом» стремится увести ход мысли в исследование серьезных богословских вопросов. Хотя они и чрезвычайно интересны и в практическом отношении, несомненно, полезны (ибо от того, как мы мыслим, зависит и то, как мы действуем), но на данный момент уклониться в исследовании их нет никакой возмож-

⁴¹ См. беседу 2 из книги преподобного Макария Великого «Духовные беседы».

⁴² Баймухаматов С.Т. Сны золотые. Исповеди наркоманов. М.: Изд-во ИКАР, 2000. С. 211.

ности. Ведь данный текст ориентирован в первую очередь на то, чтобы представить вопрос преодоления зависимого поведения в некоем «закругленном» и относительно кратком виде.

Более подробно и применительно к теме преодоления зависимого поведения насчет темы преобразования природы человека см. в главах «Непреобразенная природа человека», «Непреобразенная природа и ее восстановление во Христе», «Непреобразенная природа и учение святого священномученика Илариона (Троицкого)» из текста «Тирания мысли и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мысли" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю».

Мысли богословского характера включаются в нее для полноты картины, в качестве сегмента, но не как главная ее составляющая. Чтобы «закруглить» тему о «ветхом человеке» и внести ясность без подробного разбора этого вопроса, можно сослаться на краткую, но чрезвычайно емкую статью А. Кремлевского «Грех первородный»⁴³. В ней автор приводит точку зрения Православия на вышеприведенные слова святого апостола Павла: «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю». В той же седьмой главе в послании к Римлянам апостол пишет о живущем в нем грехе.

Этот «закон греховный», влекущий человека к греху, есть греховное расстройство человеческой природы (вошедшее в прародителей после разрыва связи с Богом и передающееся от них ко всем их потомкам). Наклонность ко греху не является чем-то случайно пришедшим в человека, но есть нечто постоянно живущее в нем. Это расстройство человеческой природы «во всех ее душевных и телесных свойствах, расстройство ума, воли, чувства и самой телесной жизни... церковь и называет первородным грехом». Эта предрасположенность ко греху обыкновенно приводит людей ко греху, когда они вступают в сознательный возраст. «Эта предрасположенность является первопричиной всех грехов, но не вызывает последних принудительно необходимо». С точки зрения Церкви, неверно все грехи выводить «из наследственного, принудительного влечения». И так же неверно отвергать «определяющее влияние природного расстройства на происхождение всех грехов».

Приведенные размышления духовных авторов также показывают, что тему преодоления «аддиктивной личности» нельзя ограничить вопросом отказа от какого-то частного способа «аддиктивной реализации». Грех пронизывает человека, и отказ от частной формы, в которой проявляет себя греховное расстройство, еще не избавляет человека от самого расстройства. Духовные авторы расширяют понятие «аддиктивной личности».

Речь идет не о частных формах зависимого поведения (например, употребление психоактивных веществ), а о чем-то более серьезном. Как отмечает преподобный Макарий Великий, «ни один член души и тела не свободен и не может не страдать от живущего в нас греха». Он пишет, что «один Бог может отнять от нас грех», то есть совлечь с человека «человека ветхого».

Понятие «аддиктивной личности» можно еще более расширить. «Аддиктивную личность» можно понимать не только как совокупность навыков, выстраиваемых вокруг определенного состояния нервной системы (доминанта). И не только как присутствие склонности к слиянию со страстями, которая присутствует в человеке вследствие заражения тьмой (заражение произошло в результате грехопадения прародителей и передает по наследству их потомкам). Но и как присутствие «иноного сознания» в человеке.

Тема присутствия «иноного сознания» в человеке обширна и выходит за рамки данной работы. Вкратце в отношении алкоголя, наркотиков и прочих ПАВ можно сказать, что они тормозят кору головного мозга. То есть, по сути, с их помощью реализуются действия, сходные с теми, что в шаманских культурах реализовали с помощью ПАВ адепты этих культов. Используя

⁴³ См. статью А. Кремлевского «Грех первородный» в православной Богословской энциклопедии под редакцией архиепископа Бориса Даниленко.

ПАВ, адепты в том числе пытались создать условия, облегчающие соединение с теми существами, которые в культах почитались «богами»⁴⁴.

Экстремальные активности, игры (азартные) могут вызывать в человеке столь сильные эмоциональные скачки, что во время этих скачков он оказывается в невменяемом состоянии. Снимается контроль с сознания, сознание становится «открытым». Вслед за гипервозбуждением может последовать «подключение» к «иному сознанию». Кстати, экстатические практики в некоторых культах использовались с той же целью, что и описанные выше «тормозящие техники». Крайности смыкаются.

Кто видел человека в состоянии алкогольного делирия, тот может сказать: «Это не он». То есть не то существо, которое ассоциируется с данными паспорта. Устами этого человека говорит «кто-то другой».

Не погружаясь подробно в данный вопрос, можно отметить, что он разбирался в цикле бесед «Зазеркалье» (первые 7 бесед связывают тему присутствия в человеке «иного сознания» и тему психоактивных веществ; дальнейшие беседы – о преодолении предпосылок, на основании которых формируется подчиненность человека неуправляемым состояниям и «иному сознанию»).

– Также тема «иного сознания» рассматривалась, к примеру, в 3-й части текста «Преодоление игрового механизма». Отдельное название части 3-й – «Игра и тень из разлома».

О преодолении тех условий, на основании которых происходит захват человека «иным сознанием», см.:

– Часть 4-я текста «Преодоление игрового механизма».

– Часть 2.2 текста «Брешь в стене». Отдельное название части 2.2 – «Некоторые мысли о целостной духовной культуре и выходе из круга патологических состояний».

– Часть 4.1 текста «Внешняя жизнь и мир мыслей». Отдельное название части 4.1 – «Главная проблема конкретного человека и обретение равновесия, внутреннего мира».

Итак, совлечение «ветхого человека» происходит при воздействии на человека Святого Духа. Дух Святой, как пишет преподобный Антоний Великий, возводит в то состояние, в котором человек был до падения. А также учит человека, как очистить душу и тело от плотских движений. «Дух сей, сочетавшись с умом (или духом человека), ... направляет его к тому, чтоб отгонять от души все страсти» «с головы до ног». Учит, чтобы глаза смотрели с чистотой, чтобы уши слышали мирное и не услаждались наговорами. Чтобы язык говорил только благое, взвешивая каждое слово и не допуская примешивания к речи чего-либо страстного и нечистого. Чтобы руки приводились в движение только тогда, когда речь идет о делах милосердия и о воздеянии их в молитвах. Все тело приобретает навык к добру и в некоторой мере приобщается к свойствам «духовного тела», которое оно получит в воскресение праведных.

То есть речь идет о том, что должна быть выстроена целостная система, действие которой нейтрализует действие греховного зла. Эта система должна быть именно целостной, потому что действие греховного зла «многосложно». Оно, как отмечает преподобный Антоний Великий, совмещает в себе такие компоненты, как «блуд, гордость, алчность, гнев, продерзость, неистовство, убийство, ропот зависть, лихоимство, хищничество, нетерпеливость, ложь, сластолюбие, леность, печаль, робость, ненависть, осуждение, разленение, заблуждение, невежество, оболыщение, богозабвение»⁴⁵.

⁴⁴ Марлин Добкин де Риос. Растительные галлюциногены. Перевод с английского Богайчука И. К. [Марлин Добкин описывает верования различных народов, использующих ПАВ с целью соединения с «иными сущностями», но не особо комментирует эти верования. Либо дает комментарии, которые носят «дискуссионный характер», но разбор ее комментариев выходит за рамки данной работы].

⁴⁵ См. наставления преподобного Антония Великого, представленные в книге «Добролюбие. Том 1».

То есть, если человек внутренне не изменился, не стал «новым человеком», то отказ от конкретного проявления аддиктивного поведения мало что ему может дать. Заберешь у него бутылку – он возьмется за карты, заберешь карты – начнет участвовать в боях фанатов.

Обращение к новой жизни

Чтобы потребность к вхождению в измененное состояние сознания была преодолена, жизнь человека должна стать иной. Следует начать бороться не только с тягой к алкоголю, но и с прочими страстями: с гневом, с завистью, с гордостью. По учению святых отцов, страсти связаны одна с другой в некую цепь (к этой мысли святых отцов подошла и современная наука в своем учении об «аддиктивном континууме»). Если человек реализует какую-то одну страсть, то он как бы притягивает к себе звено цепи и вместе с ним – всю цепь (см., например, главу 47 «О сродстве между собою как добродетелей, так и пороков» из книги святителя Игнатия (Брянчанинова) «Приношение современному монашеству»).

Если человек, например, склонен к гневу, то его сознание, зачастую вследствие многочисленных конфликтов, находится во «взъерошенном состоянии». Ощущая постоянный внутренний дискомфорт, человек ищет путей освобождения от него. И, бывает, что привыкает соглашаться с предложением страсти снизить порог восприятия, оглушив сознание алкоголем. Или, например, человек сформировал в себе привычку объедаться. При полном, выпирающем животе возникает сильное желание поговорить. А во время долгих, пустых разговоров на столе как бы сама собой появляется бутылочка. Или иначе: после долгих, пустых разговоров человек приходит к чувству опустошения и скуки, и уже потом приходит к бутылочке. Вариантов – масса.

А один человек, например, со временем осознал, что тяга к курению усиливается, когда он кого-то осуждает. Старается не осуждать – и в отношении курения становится как-то «терпимо» (то есть тяга не тащит на поводу).

О взаимосцеплении страстей и о связи между этим сцеплением и тягой к зависимым формам поведения см. в главе «Материалы о преодолении зависимого поведения» из 1-й части статьи «Преодоление зависимого поведения...».

Каждый человек, испытывая свою совесть в конце дня (многие духовные авторы советовали в конце дня вспомнить, как он прошел, что было сделано и пр.), может попробовать понять механизм взаимосцепления страстей. Посвящая этому занятию 5-10-15 минут по прошествии дня, вглядываясь в совершенное за день, человек ставит вопросы: вследствие чего он поддался страсти, почему внутренний мир был утрачен, как в будущем не повторить случившегося? Со временем появляются опыт познания себя и понимание механизма взаимосцепления страстей.

И испытание совести в конце дня см.:

– Беседу 11 «Кратко о тирании. Испытание совести. Советоваться с духовным отцом» из цикла «Тирания мозга и алкоголь: О путях выхода из состояния "тирании мозга", о путях преодоления того, что толкает человека к пьянству».

– Главу «Что делать, если по причине многолюдства нет возможности говорить о своих грехах подробно? Ежедневное испытание совести» из книги «Победить свое прошлое»: исповедь – начало новой жизни».

Понимание путей, какими происходит избавление от внутреннего зла, приходит вслед за анализом происшедшего за день. Вслед за попыткой взглянуть на происшедшее с позиций святоотеческого учения. По мысли преподобного аввы Дорофея, тот, кто испытывает совесть, «если делал девять проступков, будет делать восемь, и так, преуспевая постепенно, с помощью

Божиею, не допускает укрепиться в себе страстям»⁴⁶. Хотя преподобный авва в своих взглядах на испытание совести не ограничивался одним вечерним временем (но предлагал еще и по прошествии ночи испытывать, как она была проведена), его слова о пользе этого делания видятся актуальными и для тех, кто хотя бы только вечером занимается им.

Избавление от внутреннего зла происходит не столько через борьбу с самим злом (хотя и усилие воли необходимо), сколько через устремление к добру и через укрепление добра в человеке. Укреплением в добре сопровождается движение к главной цели, которой для христианина является приобщение к благодати Святого Духа (см. беседу преподобного Серафима Саровского с Мотовиловым о цели христианской жизни). Приобщение к благодати Святого Духа вводит в круг жизни человека переживания духовного характера, действие которых тормозит и парализует действие страстей (см., например, слова 38 и 48 из книги преподобного Исаака Сирина «Слова подвижнические»).

Слова преподобного Исаака о торможении действия страстей с комментариями применительно к теме преодоления зависимого поведения:

– См. в главе «О забывании наркоманической эмоции» из части 3-й текста «Обращение к полноте: становление личности как путь преодоления зависимого поведения».

А также – в упомянутых выше источниках:

– В главе «Эротомания, измененное состояния сознания и два героя романа Ф. М. Достоевского "Братья Карамазовы"» из части 4-й текста «Преодоление игрового механизма». Отдельное название 4-й части – «Эротомания, игровой психоз и неконтролируемая приверженность».

– Также – в главе «Заключение к первой части. Стремление к цели, регулируемое силой словесной» из 1-й части текста «Три силы: Цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни)».

Достижение главной цели требует от человека изменения всего круга жизни, усвоения и выработки новых понятий, долженствующих сложиться в целостную систему формирования навыков к добродетелям. Когда круг жизни пересматривается, когда человек приобщается к целостному мировоззрению, когда в нем формируется целостная система навыков, его ум сдерживается (в хорошем смысле этого слова) со всех сторон от «заваливания» в зависимость. В результате самонаблюдения, работы над собой, над своей внутренней жизнью человек приобщается к внутреннему миру, что освобождает его от желания глушить смятение ума («тиранию мозга») потреблением алкоголя и прочими аддиктивными реализациями.

Подлинная христианская жизнь, раскрывая в человеке «нового человека», мотивирует его на освобождение от всех страстей. Когда человек устремляется к главной цели, зависимости вытесняются из его жизни, они становятся несовместимыми с этим стремлением. Достижение главной цели предполагает решение большого количества частных вопросов. Например, состояние внутреннего мира, пребывая в котором человек становится способен воспринимать действие Святого Духа, нарушается при объединении. Следовательно, частной целью становится устранение этого препятствия. Если внутренний мир нарушается вследствие обличения совести в бездействии, когда рядом страждет ближний, частной целью становится изыскание возможности оказать помощь.

– Подробнее о связи главной цели христианской жизни с конструктивным решением частных вопросов, вследствие чего человек обретает внутренний мир и освобождение от тягостных переживаний, см. в главе «Смысл и цель христианской жизни» из части 1-й текста

⁴⁶ См. подробнее о его взглядах в поучении 11 из книги «Душеполезные поучения преподобного аввы Дорофея».

«Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты». Отдельное название части 1-й – «Цель жизни и построение целостной картины мира». – Главу «Призвание земное и призвание в вечности» из части 3.2 текста «Внешняя жизнь и мир мыслей». Отдельное название части 3.2 – «Не только профессиональный труд. Призвание, отношения, что делает человека человеком».

Здесь, конечно, необходимо правильно расставить акценты. Ближний – не тренажер по отработке навыков по вхождению в состояние равновесия, он сам по себе ценен как личность, носящая в себе образ Божий. И признание этой ценности за другой личностью дает человеку возможность вырваться из эгоистического видения мира и приготовить себя к постижению тех идей, на основании которых существует мир. Любовь называют «вратами естественного познания»⁴⁷, она «дает ведение истины»⁴⁸.

Если взаимоотношения с ближними человек развивает исходя из эгоизма, то в своей внутренней жизни он начинает ощущать нарастание тревожности и душевной тяжести. Если же взаимоотношения с ближними человек развивает исходя из любви, то перед ним открывается перспектива обретения внутреннего равновесия. Внимательное отношение к ближним и их мнениям не только помогает преодолеть собственные страсти, но и приобрести колоссальный опыт. А мир как раз и постигается в том числе и через глубокий опыт. Любящему мир становится понятным, а эгоистически настроенный человек, знающий только свое мнение, со временем запутывается. И речь идет не только о том, что понятия, совокупностью которых постигается мир, в случае с эгоизмом развиваются слабо. Ум конфликтного человека, знающего только свои интересы, находится зачастую в смятении. А ум, находящийся в смятении, обуреваемый гневом и печалью (печаль возникает в том числе и потому, что человек испытывает сильное желание реализовать свои интересы, но возможности достигнуть желаемого не имеет), не способен прочувствовать идеи, на основании которых существует мир. Человек эгоистически настроенный создает в своем уме концепции, в которые пытается втиснуть всех и вся. Если кто-то и что-то выбивается за рамки этих концепций, если что-то происходит не так, как человеку хотелось бы, он взрывается бурей негодования. Понятно, что такой человек постоянно теряет внутренне равновесие.

О значении любви в познании мира, построении картины мира:

– См. беседу «Актуальность милосердия. Со студентами ПСТГУ о социальном служении, врачах, выгорании, поиске пути, любви».

– Часть 4.1 текста «О вере». Отдельное название части 4.1.

– «Познание Истины и состояние ума».

И обратно – о распаде процессов мышления вследствие замкнутости на себя, о том, как вследствие эгоистической позиции мир начинает восприниматься как уродливый, а люди как карлы-уроды:

– См. главу «О некоторых идеях Льва Выготского. Формирование мировоззрения человека. Абсолютная замкнутость на себе как начало шизофренистического процесса распада сознания» из части 2-й текста «Мозаика идей: иттрихи к идеям, стремящимся встроиться в мировоззрение современного человека». Отдельное название 2-й части – «Связь между характером идей и поведением».

⁴⁷ Схиархимандрит Гавриил (Бунге). Тоска, уныние, депрессия: Духовное учение Евагрия Понтийского об акедии / Пер. с франц. свящ. Димитрия Сизоненко. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2014.

⁴⁸ Любовь – высшая добродетель ко спасению // Настольная книга священнослужителя, том 8, 1988.

– В части 2.1 текста «Преодоление игрового механизма». Отдельное название части «Игровой поток и самоубийство, шизофренизация сознания и неумение любить».

– Применительно к темам формирования неуправляемых состояниях и зависимости от ПАВ – беседах 1–7 цикла «Зазеркалье».

Если внутреннее равновесие нарушается вследствие наличия конфликта с коллегами, частной целью становится примирение с ними. Такой подход к жизни рождает в человеке здоровое напряжение, дающее ощущение полноты жизни, а также – смысл, делающий каждое мгновение значимым для всей жизни в целом.

Если у человека сложится такой подход к жизни, и при этом если он читает книги проверенных духовных авторов, не забывает о молитве, то его сознание всегда, в хорошем смысле этого слова, занято. В нем присутствует здоровое напряжение вследствие осознания текущих задач, которые обладают значимостью объективно, а не вследствие того, что значимостью их наделили фантазии человека.

– См. подробнее главу «Игра, ощущение бессмысленности собственного существования и отсутствие здорового напряжения в жизни» из части 4-й текста «Преодоление игрового механизма».

– О том, что в приверженности к страсти человек пытается собрать себя воедино вокруг стремления к объекту страсти (если нет возможности достичь цельности на конструктивных путях), см. в главе «Непреобразенная природа человека» из текста «Тирания мысли и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мысли" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю».

В сознании присутствует след от прочитанного в книгах духовных авторов, мысли которых отличаются глубиной, способной привлечь к себе ум. Ум, посредством молитвы вступивший в общение с Богом, приобщается к духовным переживаниям, сдерживающим действие страстей. Хорошо, если к такому образу жизни прибавится добрая привычка к распорядку дня и отсутствие праздности. Распорядок дня помогает проводить день динамично и преодолевать уныние. Понуждение себя к тому, чтобы не проводить ни минуты без дела помогает справляться с потоком мыслей, который в случае бездействия выплескивается на поверхность сознания и окрашивает происходящее в страстные тона. Речь идет не о том, что человек должен, как вол, пахать каждую минуту. Можно и отдыхать, только следует брать паузу на отдых целенаправленно. Если чувствуется усталость и потребность отдохнуть, то человек отдыхает. Если не хватает движения, то человек прохаживается. Лишь бы человек не лежал просто так вверх животом и не привыкал слоняться без дела.

Если человек слоняется без дела, то голова может начать наполняться мыслями страстного характера. Чтобы противостоять процессу образования такого рода мыслей, а вслед за тем и желаний эти мысли реализовать, человеку следует быть всегда занятым. То есть надо или что-то делать, или читать, или молиться, или даже отдыхать. Если указанным активностям определено время в распорядке дня, то человек освобождается от целого вороха пустых мыслей. Например, заурчало в животе в половину двенадцатого, и возникают следующие мысли в голове: сейчас поесть или через полчаса, или, может, через час? И вот уже человек вынужден тратить внутренние силы на реализацию процесса выбора. Но ведь подобные вопросы возникают не только в отношении еды. И постоянно копошащийся внутри ворох подобных мыслей не дает человеку возможности приблизиться к состоянию внутреннего мира. А если бы человек старался следовать распорядку, то у него бы появилась возможность сказать себе: обедать обычно начинаю в 13 часов, поэтому еще полчаса спокойно занимаюсь делом.

О значении распорядка см.:

– *Беседу 4-ю «Как начать. Непреодолимость желания. Навязчивые мысли. Режим. Общение. Найти себя» из цикла о преодолении зависимого поведения «Что делать и как жить?».*

– *Главу «Две фазы (возбуждение и апатия) и "тысяча мыслей"» из части 2-й текста «Преодолеть отчуждение (в том числе, и о депрессии)».*

– *Главу 8 из текста «Горение сердца».*

Наличие распорядка дня и следование ему вместе с наличием внутренней жизни делает нескучным для человека пребывание в местах с ограниченным пространством и в местах, лишенных эстетической привлекательности и комфорта. Даже когда человек оказывается в условиях однообразного быта и убогой обстановки, его ум знает, чем заняться. Внутренняя жизнь дает человеку источник внутреннего движения (иные места столь унылые имеют вид и обстановку, что если человек не занят, если ум не насыщен конструктивными смыслами, то трудно удержаться от того, чтобы с тоски не начать пить).

О стратегии выживания в условиях, когда внешняя обстановка не только не дает пищи к здоровым размышлениям, но, наоборот, провоцирует уныние и вхождение в состояние дисбаланса – в тексте «Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления».

Если же такого источника нет, то ум ищет такой источник в разнообразии быта и эстетике обстановки. Если по какой-то причине человек не имеет возможности обеспечить себе желаемые бытовые условия (или ресурс воздействия их на ум исчерпан), то возникает риск обращения к страсти. «Душа, – как пишет святитель Игнатий (Брянчанинов), – не может быть без непрестанного упражнения: если не дать ей богоугодного упражнения, то она будет непрестанно упражняться в тех мыслях и чувствованиях, которые рождаются в ней самой, иначе она будет развивать свое падение, развивать в себе ложь и зло, которыми она заражена»⁴⁹. Иными словами, человек рискует взяться за пережевывание прежних обид, воспоминаний о том, как он славно когда-то покутил, мыслей о том, какой он несчастный, и о том, как ему себя жалко.

Неким комментарием к этой идее служат слова одного человека о не самом лучшем периоде его жизни. «Я запил, – рассказывал он, – очень серьезно запил... Уехал из Минска, уехал от всех, пил пять лет, тупо закрывшись на даче. Дальше магазина никуда не ходил... Конечно, все годы, прожитые на даче, я себя жалел. Нальешь стакан пойла – и жалеешь себя. Чем больше себя жалеешь – тем больше выпивается, тем больше становится. Реальности не видишь. Ее можно увидеть только трезвым»⁵⁰.

Чтобы победить печаль, вползающую в душу как кисель, человек должен иметь некий ресурс, помогающий ему противостоять сближению со страстью. Этот ресурс вырабатывается через молитву, пост, послушание. В молитве человеку хочется подумать, например, о том, как он будет клеить обои, но он понуждает себя сохранить сосредоточенность на словах молитвы. Если есть любовь к Богу, то приходит понимание, что не стоит во время обращения к Нему думать об обоях. И человек постепенно привыкает властвовать над своими мыслями.

Или вот потянулась его рука к упаковке мороженого, а день – постный. Если человек сумеет вследствие любви к Богу и благоговейного отношения к установлениям Церкви сдерживать свою руку, то есть шансы, что он удержит ее и во время желания выпить. Или вот, человек хотел, например, на ужин поесть курицу, а ближние выступили с предложением приготовить рыбное блюдо. Если человек готов ради любви к ближним послушаться их и отказаться от своего желания, то есть шансы, что у него получится устоять и перед желанием выпить.

⁴⁹ См. «Душевное делание естественно человеку и составляет неотъемлемую принадлежность его» из книги святителя Игнатия (Брянчанинова) «Приношение современному монашеству».

⁵⁰ С чистого листа. О тех, кто стоял у черты. Изд. Свято-Елисаветинский женский м-рь. Минск, 2003. С. 53.

В этом смысле монашеская добродетель послушания открыта и для мирян в отношениях друг с другом. Применительно к данной теме можно вспомнить наставление, данное митрополитом Антонием Сурожским протоиерею Владимиру Родзянко во время рукоположения его в сан епископа. Это наставление уже приводилось в начале книги. Здесь же напомним, что отец Владимир недоумевал, как в сане епископа ему реализовать добродетель послушания. Ведь, если он станет епископом, то другие люди будут оказывать ему послушание, а не он им. «А ты, – ответил на недоумение митрополит Антоний, – будь в послушании у всякого человека, который встретится на твоём жизненном пути. Если только его просьба будет тебе по силам и не войдет в противоречие с Евангелием»⁵¹.

При таком походе и мирянин, не имеющий духовного отца, может научиться побеждать свои желания. Если же навык побеждать свои желания посредством усвоения добродетели послушания не формируется, то актуальными видятся слова святителя Игнатия, написанные в отношении иноков, но применимые и к мирянам. Святитель пишет, «что тот, кто не научился прежде побеждать свои воли, никак не возможет погасить ни гнева, ни печали, ни духа любодеяния, не возможет стяжать ни истинного сердечного смирения, ни всегдашнего единения с братьями, ни даже пребыть долго в общежитии»⁵².

Последняя мысль о пребывании в монашеской общине может быть заменена в случае с мирянами на мысль о пребывании в семье. То есть человек, не научившийся побеждать свои желания, не может ни с кем ужиться и, вступив в брак, через некоторое время начинает стремиться к разводу.

Навык к преодолению желаний открывает перед человеком возможность приобщения к внутреннему миру. Если человек хоть раз испытал состояние внутреннего мира, то в сравнении с ним он дает оценку и прошлым своим опытам по вхождению в измененное состояние сознания с помощью аддиктивных реализаций. Один человек, например, до своего обращения к христианству активно изучал вопрос вхождения в измененное состояние сознания. Он «конструировал» желательные для себя состояния через употребление психоактивных веществ и реализацию медитативных и прочих психопрактик. Состояния, достигнутые им, казались ему на тот момент жизни «продвинутыми». Отношение к ним изменилось после принятия Православия. Вследствие прикосновения к сердцу благодати Святого Духа он испытал внутреннее умиротворение. В сравнении с внутренним благодатным миром и на фоне его состояния, которые он ранее считал «продвинутыми», были восприняты как неестественные, «пластмассовые».

На каком-то этапе жизни, по переходе в Православие, он отстал от тяги к алкоголю, которая в его жизни ярко себя проявляла. Он был бизнесменом и мог себе позволить тратить крупные суммы на «аддиктивные реализации». И близкие знали его как человека, любящего покурить. Кутил он обычно с другом, с которым, кстати, вместе и начал воцерковляться. Однажды, уже в период христианского этапа жизни, им обоим нужно было навестить их общего товарища, с которым произошла крайне неприятная история. Товарищ пристрастился к употреблению психоактивных веществ. Возможно, речь в данном случае не шла о поиске какого-то «кайфа». Товарищ работал на ответственной должности по линии служб безопасности и, можно предположить, что столкнулся с перегрузками (например, аврал на работе). И давление на сознание этих перегрузок, возможно, захотел преодолеть с помощью психоактивного вещества. Потом, как водится, втянулся. И вот к нему приехали два друга, чтобы в связи с данной проблемой ему что-то сказать.

⁵¹ Тихон (Шевкунов), митр. «Несвятые святые» и другие рассказы. М.: Изд-во Сретенского монастыря; «ОЛМА Медиа Групп», 2011. С. 497.

⁵² См. «Правила наружного поведения для новоначальных иноков» из книги святителя Игнатия (Брянчанинова) «Приношение современному монашеству».

А сказать они не знали что. Какие-то общие фразы типа «наркотикам – нет!» воспринималась как неубедительные. Что сказать? Все трое – взрослые люди.

И в таком недоумении бизнесмен с его другом просто посидели напротив товарища, а потом поехали по своим делам. И, несмотря на такой ход событий, встреча произвела на товарища сильнейшее впечатление. Он знал двоих друзей как кутил, а тут он видел двоих спокойных адекватных мужчин, которым для того, чтобы им было хорошо, не нужны были внешние атрибуты.

Ведь что происходит, когда человек приходит в гости? Ему предлагают бокал алкоголя или, скажем, журнал какой-то, будто он не может просто так в течение 15 минут посидеть на диване. Конечно, на самом деле современный человек не может просто так посидеть на диване, потому что его начинает грызть скука, неразобранный хаос, тут же выплывающий на поверхность сознания. Поэтому человек в панике встречает минуты тишины, случающиеся в его жизни. Ему срочно нужна музыка, какое-то развлечение, чтобы не так остро переживать свое внутренне несчастье, которое в минуты пауз становится уже очень явственным.

О скуке и о стремлении убежать от скуки с помощью аддикции см. в главе «Блез Паскаль о природе развлечения. Мужество остаться наедине с собой. О бодрствовании души» из части 5.1 текста Преодоление игрового механизма». Отдельное название части 5.1 – «Скорбная радость самозабвения».

Нюанс ситуации состоит в том, что по двум друзьям было видно, что им хорошо. И для их товарища было непонятно, чем это «хорошо» вызвано. С точки зрения внешнего наблюдателя, им было хорошо «на ровном месте». И факт того, что данное настроение не было связано с желанием выпить, произвел на их общего товарища очень сильное впечатление.

Этот эпизод может быть сопоставлен с некоторыми мыслями из книги святителя Феофана «Путь ко спасению». Он пишет, что сильное впечатление может быть произведено встречей лицом к лицу с людьми, которые имеют лица спокойные, причем «без удовольствий и успокоительных предметов». Имея и удовольствия, и предметы другой человек, однако, не находит покоя. Факт такой встречи приводит к изменению жизни.

Если человек вкусил внутреннего мира, рождающегося вследствие успокоения «мятежа страстей», то прежние состояния, достигаемые с помощью аддиктивных реализаций, он воспринимает как неестественные, «пластмассовые». В страстный период своей жизни он мог воспринимать эти состояния, подобно опьянению, как нечто положительное. Ведь опьянение и различные состояния измененного состояния сознания, притуманивая его разум, не давали разуму сосредоточиться на переживании глубокого внутреннего несчастья.

Тягостное чувство внутреннего несчастья может поразить человека даже и тогда, когда он находится посреди, казалось бы, полного материального благополучия. Казалось бы, цели, к которым человек стремился, достигнуты, но что-то все равно гложет сердце. Когда же жизнь человека вследствие обращения к полноте меняется, то приглушение сознания человек воспринимает как некую потерю.

О чувстве внутреннего несчастья при, казалось бы, достигнутых целях материального плана см. в главе «Депрессия и отчуждение деятельности от глубинных основ личности» из части 1-й текста «Преодолеть отчуждение (в том числе, и о депрессии)».

Один юноша, например, рассказывал, что, когда он начал воцерковляться, его сердце стало способно испытывать радость. Раньше, хотя и при деньгах, и при своего рода славе в определенных кругах, он радости не испытывал, сердце было глухо. А после того, как внутренняя жизнь во Христе стала раскрывать в нем «нового человека», простое взаимодействие с людьми, познание их и мира стало сопровождаться радостными переживаниями.

И вот он как-то зашел в гости к одной родственнице, и та предложила выпить ему за встречу бокал вина. После того, как бокал был выпит, сознание юноши только что еще так живо воспринимавшее мир и присутствие в этом мире Бога, вдруг притуманилось. Последствия осушения бокала были столь неприятны, что юноша всей душой желал скорейшего «выветривания» алкоголя из организма. А раньше, в аддиктивный период своей жизни, что интересно, он активно стремился к тому, чтобы это же сознание притуманить.

Этот пример показывает, что человек отказывается от зависимостей не потому, что он по многу часов в чем-то убеждал себя, и не потому, что писал в тетрадях (на группах по реабилитации) «правильные» слова. Он ощущает органическое несоответствие зависимостей всему строю новой жизни, открывшейся ему. Если новая жизнь не открылась в человеке, ему тяжело бороться со страстями. Если вкус к новой жизни не прочувствован, страсти иногда остаются единственной отдушиной человека, «истлевающего в похотях».

Когда такой человек сталкивается с риском разрушения здоровья, перспективой «социального краха» или потери семьи, то он пытается приглушить действие страстей. Но на первом месте в этом случае стоит желание избежать катастрофы, сочувствие же к страстям остается. Не будучи изгнанными, они продолжают жить в состоянии консервации. «Аддикт внутри» лишь ушел в подполье, но не потерял способности «расправить плечи» и ринуться в сознание. И когда этот рывок случится, мотивации, направленной на «снижение вреда», трудно будет (и возможно ли?) удержать его («снижение вреда» – такая стратегия предполагает снижение дозы в надежде, что со временем тяга к измененному сознанию исчезнет).

О спорности стратегии «снижения вреда» в отношении темы зависимости от наркотиков см. в части 1-й текста «Подсадить нельзя вылечить?». Отдельное название части 1-й – «О метадоне, заместительной опиоидной терапии (ЗОТ) и другом взгляде на проблему наркопотребления и противодействия ему».

И иначе тема мотивации предстает при стремлении к главной христианской цели. Как её можно описать? Человек переносит в вечную жизнь все внутреннее содержание, сформированное им во время жизни земной. Все совершаемое человеком во время его земного пути, накладывает отпечаток на его личность. И с этим отпечатком ему предстоит войти в вечность. Страсти искажают духовный облик человека, и это искажение человек также переносит в вечность. Если во время земной жизни человек испытывал тоску, ненависть, иссушающее действие зависти, то эти содержания, укоренившись и став как бы новыми качествами его души, продолжают и за гробом мучить его. Во время земной жизни человек еще может как-то приглушить мучительное действие страстей. Он может поиграть в компьютер, лечь спать, выпить, в конце концов. Но в жизни вечной возможности приглушить действие страстей у человека не будет. Страсти будут разрывать его душу, и положение человека будет усугубляться тем, что он не будет иметь возможности хоть как-то эти страсти удовлетворить.

Подробнее применительно к теме зависимого поведения о формировании внутреннего состояния, которое человек забирает с собой в вечность, см., например, в главе «В чем суть такого явления, как посмертное воздаяние?» из 2-й части текста «Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического «бума» и распада общества».

Понимание, что любая страсть накладывает отпечаток, с которым придется жить вечно, мотивирует, как говорил один миссионер, человека на преодоление всех страстей. Целью человека становится вхождение в такое состояние, развитие которого может стать основанием вечного блаженства. Человек должен очистить свое сердце и примириться с Богом. Усвоение добродетелей сопровождается тем, что человек начинает предощущать блаженство будущей жизни. «Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут» (Мф. 5, 7).

То есть, если добродетель милосердия вследствие повторяемости дел, свойственных для этой добродетели, становится внутренним качеством человека, то он начинает испытывать блаженство. «Блаженством, – по объяснению преподобного Варсонофия Оптинского, – для нас станет жизнь тогда, когда мы научимся исполнять заповеди Христовы и любить Христа. Тогда радостно будет жить, радостно терпеть находящие скорби, а впереди нас будет сиять светом Солнце Правды – Господь, к Которому мы устремляемся... исполнение заповедей приносит людям высшее счастье». «Вечные муки и вечное блаженство не есть что-нибудь только извне приходящее. Но все это, прежде всего, **внутри самого человека**. . . *Царствие Божие внутрь вас есть* (Лк. 17, 21). Какие чувства насадит в себе человек при жизни, с тем и отойдет в Жизнь Вечную»⁵³.

Стремление к главной цели, деятельная любовь способствует расширению круга понятий. Человеку открывается новая жизнь, в нее входят новые люди, которых он обрел благодаря своей позиции любви (не обязательно речь идет о новых знакомствах, речь может идти и о примирении с теми, с кем контакт вследствие конфликта или обиды был утрачен).

О преодолении гнева, обиды см. «Обида, гнев, злость... Прощение. Лекции, тексты – иеромонаха Прокопия (также – иных авторов)».

Если человек, идущий такой дорогой, по какой-то причине и вовлечется вновь в зависимое поведение, то он отшатнется от него. Он всем своим существом поймет, что оно лишает его чего-то очень важного, без чего его жизнь становится пустой и лишённой смысла. Он почувствует, как пресекается приобщение к полноте, и вместо полноты в его жизнь входит примитивный алгоритм зависимого поведения – как у механического прибора с двумя позициями – «вкл» / «выкл».

Если приобщение к полноте ни разу в жизни так и не осиявало человека, то в жизни его работает алгоритм «вкл» / «выкл», то есть на любой раздражитель у человека есть готовый ответ – напиться. Пришел домой – напился, оказался в красивом месте – напился. Выше упоминалось, что один пьющий человек попал в аварию, его машина перевернулась. Его товарищ попросил его ответить честно на вопрос: какая мысль первой пришла в голову? Первой в голову пришла мысль напиться. Страсть стремится сузить круг понятий человека. А жизнь, основанная на Истине, расширяет круг понятий человека. И это развитие, могущее продолжаться и в жизни вечной, противостоит стремлению страсти захлопнуть человека в аддиктивную реализацию.

⁵³ Из книги «Преподобный Варсонофий Оптинский. Духовное наследие».

V

Преодоление зависимого поведения: зависимым и их близким

Часть I

Цель этой главы – познакомить желающих с лекциями и текстами иеромонаха Прокопия (Пашенко) на тему преодоления зависимого поведения, опубликованными в декабре 2019 года. Совокупность материалов, о которых пойдет речь, призвана охватить круг вопросов, связанных с темой зависимого поведения – не только в отношении самих зависимых, но и в отношении их родственников и близких (в статье, в основном, рассказывается о материалах на тему зависимого поведения, материалы на иные темы – см. на сайте Соловецкого монастыря в разделе «Пастырская страничка»; приблизительный перечень – в статье «Опыт разработки актуальных вопросов пастырского окормления мирян»⁵⁴).

Вхождению в зависимое поведение нередко предшествует какая-то история, нередко – имеющая многолетние «корни». Не только в отношении наркозависимости, но и в отношении других видов зависимости актуальными видятся слова митрополита Афанасия Лимассольского: «Проблема человека, который принимает наркотики, – говорил он, – состоит не только в употреблении наркотиков – это лишь плод. За наркотиками сокрыты тысячи других вещей, целая история. Почему этот человек принимает наркотики? Как он до этого дошел? Почему нуждается в них?»⁵⁵.

Вхождение в зависимое поведение можно сравнить с броском на землю во время поединка. Броску предшествуют перехват, залом. Если рука противника перехвачена, залом произведен, то бросок может быть реализован различными способами и в различных направлениях. Так и в отношении зависимого поведения можно сказать, что если человек потерял себя, если его жизнь зашла в тупик, то во что-то непростое такая ситуация точно выльется. Во что именно – дело уже десятое. Выбор конкретного способа реализации зависит от наличия свободных денег, силы атакующего сознание неуправляемого состояния, наличия в окружении людей, призывающих к конструктивному решению проблем или призывающих к аддиктивным реализациям, предшествующего воспитания или фактического его отсутствия.

Насколько человек был приобщен к подлинной культуре, настолько ему непросто будет ринуться «во все тяжкие» – это то, что будет его от данного шага удерживать. Даже если он и ринется, на «дне» ему будет некомфортно, что-то внутри него постоянно будет напоминать ему, что «дно» – это не среда его обитания. Если же приобщение к подлинной культуре реализовано не было, то рывок «во все тяжкие» представляется человеку естественным и вожделенным делом, а ко «дну» он со временем рискует привыкнуть, как к естественной своей среде.

Наркотики и алкоголь – это уже падение на землю. В какую именно сторону бросят человека, зависит от сноровки и желания произведшего захват. Главное, что захват был произведен, остальное – дело техники. Так, одна женщина, описывая свой жизненный кризис и сравнивая его с «крутым пике», писала: «У кого наркотики, у кого алкоголь, а у меня вечное желание

⁵⁴ URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2001/.

⁵⁵ См. проповедь митрополита Афанасия Лимассольского (Николау) «Голод по Богу». URL: http://www.hram-vsr.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=1295&catid=76&Itemid=122.

выбивать клин клином» (выбивание клиньев клиньями дважды приводило ее в стены психиатрической клиники).

Клин выбить клином хотел как-то и один игрок по имени Вячеслав. Не имея внутреннего ресурса противостоять тяге к казино, он пришел в военкомат и сказал: «Хочу в Чечню». Восстановился в армии и поехал на войну. С болью и кровью он столкнулся, но от тяги к казино не избавился.

Если у человека сформировалась зависимость от нахождения в измененном состоянии сознания, если его сознание открыто для охваченности неуправляемыми состояниями, то человека мало оградить от казино. Заберешь у него казино, начнет курить марихуану. Заберешь марихуану, возьмется за бутылку. Заберешь бутылку, вернется в казино.

В связи с данной мыслью стоит отметить распространенную, как считают некоторые авторы, ошибку. Они считают ошибочным подход, при котором предполагается, что «основной задачей является избавление человека от способа реализации аддикции». У кого-то может сложиться ложное убеждение, что избавление решает аддиктивную проблему. Но, потеряв возможность реализовывать свою аддикцию, он не перестает быть аддиктом, а остается аддиктом, но без реализации. Даже при прекращении употребления алкоголя в человеке могут оставаться механизмы, ждущие своей реализации. Воздействовать на них сложно, освобождение от них «означает возврат, «оживление» прежней личностной структуры»⁵⁶.

То есть речь должна идти не столько о преодолении последствий кризиса, сколько о преодолении причинных факторов, лежащих в основе кризиса. Речь должна идти не только о том, чтобы «тупо» отключить человека от игры, алкоголя или наркотиков, а о том, чтобы дать ему осмысленность жизни, ориентиры, чтобы помочь ему решить внутренние проблемы, в результате которых он вошел в зависимое поведение.

Иногда причиной вхождения в зависимое поведение является отсутствие удовлетворенности жизнью (имеется ввиду не та творческая неудовлетворенность, которая толкает человека к совершенству и дальнейшему развитию, а «черная», которую можно выразить словами «тошно жить»). Человек не нашел себя, не обрел пути, мается вследствие бессцельности жизни, нереализованности и отсутствия перспектив. Иного человека гложет какое-то воспоминание, некогда пережитый и вновь воспроизводимый в виде панической атаки травматический опыт. Нередко стремление войти в измененное состояние сознания (ИСС) связано с какой-то внутренней проблемой, и пока эта проблема не будет решена, говорить о преодолении стремления к ИСС не приходится (кто-то, например, испытывает панический ужас вследствие присутствия в сознании мысли о надвигающейся смерти и, чтобы оглушить сознание, бьющееся в конвульсиях, начинает пить).

Кого-то раскачивает маятник полярных состояний: обилие притекающих фантастических идей, сопровождающихся общим состоянием гипервозбуждения (при котором никакое серьезное дело не доводится до конца) чередуется фазой апатии, депрессивного мрака и нежелания жить. Раскачивание этого маятника воспринимается столь болезненно, что возникает стойкое желание каким-то образом стабилизировать свое состояние путем вхождения в стойкое и знакомое состояние измененного сознания с помощью ПАВ (психоактивных веществ). ПАВ, как человеку кажется, на первых порах помогают преодолеть разрывающие его пополам тенденции вхождением в состояние общей оглушенности. Но со временем такая стратегия только усиливает все ускоряющийся распад личности, только формирование ядра личности может сгладить полярные состояния, но никак не искусственно стимулированное состояние анабиоза (о полярных состояниях см. цикл лекций «Преодолеть отчуждение. Часть 2»). Тысячи тревожных мыслей, от которых человек стремится убежать в состояние анабиоза, могут вторгаться в сознание и иным путем – внешним. Здоровый, с точки зрения медицинских бумаг,

⁵⁶ Из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001).

человек погружен в поток сигналов внешнего мира, которые должен предусмотреть, проанализировать, на которые должен ответить. Сознание человека работающего, звонящего, пишущего отчеты, решающего вопросы столь перегружено, что нередко возникает стойкое желание «жахнуть стакан» или вообще напиться, чтобы выйти из-под давления гула этих сигналов.

Кто-то был избалован деньгами и настолько привык к удовольствиям, предоставляемым техногенной цивилизацией, что, когда денег стало меньше, начал задумываться о том, как поддержать интенсивность удовольствия на желаемом уровне. Один человек рассказывал, что пришел к наркотикам, когда решил перейти на более дешевые (по сравнению с интенсивной клубной жизнью, когда за ночь со своей компанией он посещал сразу несколько клубов) удовольствия. Здесь же можно упомянуть девушек из богатых семейств, которым их будущее кажется обеспеченным. Они не думают о том, что будет завтра, у них есть внешность, косметология, папы, сидящие в креслах различных контор. Они не видят нужды в выходе из зависимого поведения, а когда увидят, привычка к вхождению в ИСС настолько укореняется, что противопоставить ей они уже ничего не могут.

Или – иной сценарий. Один юноша говорил, что пришел к ПАВ не по причине потери смысла. Причина вхождения в зависимое поведение читается в том определении, которое он сам себе дал, назвав себя «кайфожором». Этому юношу условно можно отнести к группе лиц, которые в поисках психотехнического наслаждения употребляют все подряд и как можно в больших количествах. Но и здесь, хотя юноша отрицал значимость вопроса о смысле, этот вопрос может быть поставлен. Если человек не видит смысла отказаться от ПАВ, значит, в рамках своего мировоззрения он отказ считает бессмысленным, значит, он не видит иного смысла, с которым может соотнести свою жизнь.

Вариантов вхождения в зависимое поведение – масса. Преодолеть желание войти в измененное состояние сознания действительно бывает нелегко. Ресурсы преодолеть это желание могут быть у человека, который активно трудится, вкладывается в воспитание детей и чем-то занят. Либо у того, в ком раскрывается внутренняя жизнь. Если ресурсов сопротивляться желанию нет, а желание подогревается унылостью обстановки, то возникает риск того, что человек возьмет и напьется. А потом – еще раз напьется (и так далее).

Преодолеть тягу к алкоголю действительно тяжело, и не надо думать, что эту тягу можно переломить каким-то однократным действием. Кто-то пытается тягу к алкоголю перебить, например, реализацией парадигмы здорового образа жизни. Мама пьющего человека, например, может с воодушевлением рассказывать, как ее сын (которому уже далеко за 40) «взялся за ум». По рассказу мамы, сын начал соблюдать диету, педантично и строго вымерять каждую готовящуюся к поглощению порцию еды.

Но это и страшно, что в жизни сына появилась какая-то педантично отмеряемая деятельность. Ритуализированность диетического сценария с его баночками и БАДами может сигнализировать в том числе и о том, что кризис близко. Кризис в виде труднопереносимого напряжения надвигается на мозг, словно тайфун на прибрежную полосу. Вот к пляжу приближается катастрофа, проявляющая себя на первых порах в порывах ветра. Отдыхающие пытаются удерживать шезлонги и пляжные зонты, но не стремятся уйти в более безопасное место.

Так и в случае с сыном. Все предпосылки для формирования внутреннего напряжения в его жизни остаются. Напряжение нарастает, порывы ветра уже «срывают с песка зонты и шезлонги», но сын пытается «бодриться», и трещащее по швам сознание пытается сфокусироваться на баночках с БАДами, на процессе отмеривания капелек и пр. В данном случае усиление педантичности в соблюдении режима питания может свидетельствовать о том, что сын отчаянно пытается хоть за что-то в своей жизни зацепиться, чтобы «порывы» ветра не потащили его в чавкающее и все громче зовущее болото, имя которому *состояние измененного сознания* (соблюдение режима может иметь великую силу, когда режим способствует поддержанию в человеке обращенности к Истине: соблюдать постные дни, заранее определить

каждому делу свое время, чтобы ум не отвлекался на второстепенные вопросы и был готов к молитве и пр.; при данном подходе важен не столько режим сам по себе, сколько связь с Христом, реализации которой режим должен способствовать).

Когда сил сопротивляться гипнотическим призывам чавкающего болота уже не останется и ноги несут сына в мутную жижу, «порывы ветра», колеблющие сознание сына, могут захватить в свои турбулентные струи и сознание мамы. Столкнувшись с кризисом в виде невменяемого по временам сына и его истерик, мама отчаянно ищет помощи. В ответ же она иногда слышит совет перестать думать о проблеме, заняться собой, вспомнить наконец, что она женщина все-таки как-никак: в театр сходить, фигурой опять-таки заняться. И мама приходит к тем же баночками и БАДам, чтобы, фокусируясь на них, затормозить победоносное шествие приближающейся уже к ней истерики. Она ходит на тренинги, повторяет про себя постоянно слова: «Это не моя вина». Или: «...Я ответственна за то, чтобы отойти от того, что меня ранит... Мне следует полюбить себя настолько, чтобы наделить себя привилегиями, и знать, что это мое решение... Тогда я буду свободной...».

Взрослая женщина, оказавшаяся перед лицом подобного кризиса и пытающаяся защититься от него фразами из брошюрок, напоминает ребенка, который при виде несущегося на него грузовика зажмуривает глаза и выставляет вперед руки. Маме советуют «прорабатывать свою созависимость» и наконец-таки дать сыну упасть, чтобы он смог «оттолкнувшись от дна, поплыть наверх».

Но не так все просто, как может быть представлено в популярных изданиях по указанной тематике. Кризис с греческого языка переводится как «суд Божий». Кризисная ситуация, довлеющая над человеком, открывает ему глаза на то, что его жизнь была лишена ценностей, что в его жизни была только горизонталь: сон, еда, работа... И не было вертикали – того, что относится к области таких вопросов, как, например, – «кто я», «к чему призван».

С формирования вертикали начинается выход из кризиса. Нередко люди путают два понятия: человек и личность. Баночки с БАДами, диета, спорт и пр. – относится к человеку, к человеческой природе. Содержимое баночек может поглощать и Маша, и Катя, и Вася, и Петя. Ответить же на вызов кризиса может только личность. С формирования ее ядра (что синонимично понятию вертикали) начинается выход из кризиса.

Публикация отсылает к записям лекций и письменным материалам (как уже было отмечено, в основу статьи положено стремление ознакомить читателя с некоторыми материалами, относящимся к проблемам зависимых, их родственников и близких), в самой же статье по указанным проблемам приводится лишь несколько мыслей. Если читатель найдет в них что-то созвучное себе, то двинется дальше по цепочке предложенных материалов.

В этом смысле данный текст не стоит воспринимать как нечто целостное и завершенное. Предложенные здесь соображения можно сравнить с образом зазывалы, стоящим перед заведением кулинарной направленности. Или – с пробной микропорцией еды, которую зазывала может дать, чтобы человек понял, стоит ему посетить заведение или нет. Первая часть данной работы относится к проблеме зависимых, вторая – к проблеме их родственников и близких.

Зависимым

Справиться с проблемой зависимости, действительно, очень тяжело. Родственникам зависимого человека в некоторых случаях кажется, что стоит только вырвать у него обещание перестать, например, пить, так сразу кризис и разрешится. Человек, дающий обещание, может, действительно и хотел бы его исполнить, да только трезвость настолько для него невыносима, что он не может долго находиться в ней. Бывает, что на сознание человека давит какая-то мрачная мысль, и человек не видит никакой другой возможности освободиться от ее гнета, кроме как оглушив свое сознание.

Бывает иначе: человек, по его словам, не испытывает давления мрачных мыслей, но в то же время у него нет и положительных идей, которые бы укрепили его стремление к трезвости. «Зачем пытаться что-то изменить, если все равно скоро умирать?» – человек, не переживший сердце Истину Воскресения, вполне рискует начать так думать.

Внешняя среда настолько агрессивна, что, если человек не стремится жить духовной жизнью, она сплющивает его, как консервную банку. Давлению извне должна противостоять духовная жизнь человека. Под внешним давлением понимаются не столько социально-экономические условия, сколько то настроение, которое возникает в сознании человека при попытке их осмысления. Ведь сами по себе неблагоприятные условия могут стать для кого-то не источником уныния, а источником желания что-то изменить, пересмотреть, переосмыслить – в зависимости от отношения к происходящему. Атмосфера, давящая извне и стремящаяся заразить человека какой-либо негативной мыслью или каким-либо негативным чувством (индукция), промораживает человека насквозь, если не находит внутри духовного горения. Бывает, что холодные иглы, пытаясь впитаться в сознание и сердце, встречаются с теплом любви и тают. Но дела обстоят иначе, если вместо тепла любви они встречаются с хаосом, паразитирующим на пажитях ума и сердца. Хаос, получив импульс от внешней среды, детонирует. Вырвавшись из какого-то одного закоулка сознания, его осколки распространяются по всему жизненному пространству человека. И ему (человеку) все начинает казаться унылым, однообразным, бессмысленным.

О причинах появления хаоса в сознании и сердце можно говорить много. В некоторых случаях он зарождается вследствие избрания человеком определенного образа жизни. Страсти, различные желания и опасения разрывают сердце человека в разные стороны, лишая его цельности. Человек, утративший цельность – как корабль с пробоиной в борту, как дом, построенный на песке.

Цельность приобретается через хранение совести и реализацию в своей жизни тех начал, о которых говорит Евангелие. Если человек не осветил свои будни светом евангельских заповедей, то будни его начинают становиться «сплошной беспробудностью, вечной заботой, тягучей скукой, непрерывным шумом, время от времени прерываемым очередной неудачей». Труд же становится «лишенной смысла работой по принуждению, как галерной пыткой, как мукой от зарплаты до зарплаты»⁵⁷.

Можно провести некие параллели между только что введенным понятием хаоса и понятием «груза недуховности», о котором упоминает Иван Ильин. Этот груз настолько тяжел, что «нужна реальная, живая и неутомимая «противосила» для того, чтобы этот, постоянно тянущий книзу груз не овладевал интересами, вкусами, жизненными содержаниями, делами и всей вообще культурой человека». Если процессы, запускаемые грузом недуховности, и само его существование оставляются на самотек, то внутренняя жизнь человека начинает скатываться к вырождению. «Для того, чтобы бороться с этим вырождением, человек должен иметь живую потребность в Священном»⁵⁸.

Священное помогает отыскать смысл в будничной работе. Если этот смысл погружается в глубину сердца, то повседневность воспламеняется «лучом его света». Будни преображаются изнутри, наполняются смыслом, оживают⁵⁹.

Если человек не осветил свои будни светом евангельских заповедей, то будни давят на него своей «беспробудностью». И человек стремится с помощью химического реагента раскрасить давящую на него серость в пестроту.

⁵⁷ Выражения заимствованы из сочинения Ивана Ильина «Будни» (см. книгу «Я глядываюся в жизнь. Книга раздумий»).

⁵⁸ См. главу 14 «О вырождении религиозного опыта» из книги Ивана Ильина «Аксиомы религиозного опыта».

⁵⁹ Иван Ильин. «Будни».

Да, найти смысл в буднях, в повседневности непросто. Еще более непросто следовать этому смыслу изо дня в день. Но это только одна сторона дела. Вторая сторона дела состоит в том, что стремление к цели, реализуемой на основании значимого смысла⁶⁰, невероятно интересно. Да, нелегко человеку реализовывать свое призвание (например, родителям, бывает, неохота заниматься воспитанием детей). Но, если бы человек стремился к этой реализации, работал бы над собой, ему было бы интересно жить. А если он отказывается от трудов на этой ниве, то силы его души застаиваются, в сердце вползает скука. Возникает желание вечером «посидеть в интернете», а после «выпить, расслабиться».

Вследствие путешествия по интернету или просмотра ТВ, DVD и прочей подобной деятельности в сознании человека рождается поток образов. Поток образов рождается также и вследствие употребления ПАВ (ум в состоянии расторможения начинает активно мечтать). На фоне патологической неудовлетворенности жизнью такой поток воспринимается как некая отдушина. И вот почему.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) объясняет, что «человек не может быть без мыслей и чувствований». Ум человека ни на минуту не перестает рождать мысли, а сердце – рождать чувства. Для человеческой души естественно непрестанное занятие. Она не может быть без непрестанного упражнения. А потому, если «не дать ей богоугодного упражнения, то она будет непрестанно упражняться в тех мыслях и чувствованиях, которые родятся в ней самой». То есть «она будет развивать свое падение, развивать в себе ложь и зло, которыми она заражена». И потому святитель считает необходимым предоставить уму возможность упражняться «в богоугодных мыслях, а сердцу в богоугодных чувствованиях... надо, чтоб ум и сердце приняли и усвоили себе Евангелие»⁶¹.

На этой мысли во многом и строится его книга «Приношение современному монашеству» (эта книга, хотя по названию и адресована монахам, может быть полезна и мирянам). Если человек даст своим уму и сердцу в пищу Евангелие и исполнение евангельских заповедей, то он доставит им возможность для бесконечного развития.

Там, где нет возможности для бесконечного развития, там человеком овладевает скука. Если человек занят, например, каким-то бизнес-проектом, то ум довольно быстро просчитывает параметры проекта. Они конечны. Многие проекты со временем начинают реализовываться в виде типовых бизнес-схем. Они слишком исчерпаемы в своих смысловых параметрах для того, чтобы погружаться в них бесконечно (некоторые другие примеры исчерпания приведены в лекции «Две доминанты», в разделе «Характеристики правильной доминанты – возможности бесконечного развития и преодоление эгоизма. Обратные этому примеры»).

Как сердце может вкладываться бесконечным развитием чувств в предсказуемый и типовой проект? Ум и сердце могут развивать свою деятельность бесконечно, если человек делает свое дело, стремясь исполнить его в соответствии с заповедями Евангелия. Если же человек делает свои дела механистически, без оглядки на добродетель, то ум и сердце не находятся в положительной динамике развития. Но стоять на месте они не могут. И потому, как было отмечено выше, неочищенный человек начинает развивать в себе самом свое падение.

В современной обстановке развитие падения может быть достигнуто способом более чем удобным. К услугам человека – медийные технологии, наркорынок, ряды бутылок в супермаркете. Ему даже не надо напрягаться, пытаясь соткать в уме соблазнительные образы. Сейчас вынесено на экран то, что раньше ум мог только сочинять. Психоактивные вещества разбудоражат сердце, снимут этические цензы с деятельности ума.

⁶⁰ На этот счет см., например: «Самотрансценденция как человеческий феномен» из книги Виктора Франкла «Воля к смыслу».

⁶¹ См. «Введение. Душевное делание естественно человеку и составляет неотъемлемую принадлежность его» из книги святителя Игнатия (Брянчанинова) «Приношение современному монашеству».

Если человек не воспринял евангельские заповеди как основу своей жизни, то он нередко приходит к экрану и психоактивным веществам. Он воспринимает их как средства, которые доставляют уму и сердцу хотя и патологическую, но возможность двигаться. Человек возвращается с работы, ходит по квартире и чувствует, что «что-то не то». Не зная, как унять это свербящее чувство, он открывает холодильник, достает баночку пива, садится перед ТВ и начинает потягивать алкоголь.

Потихоньку возникает привычка находиться в измененном состоянии сознания. По мере укрепления привычки состояние трезвости воспринимается уже как нечто ненормально-некомфортное. Человек, возможно, даже и не отдавая в том себе отчета (на первых порах), начинает думать над способом изменения своего «психологического статуса».

Сказанное особенно относится к женщинам, особенно – к одиноким. Придя домой после утомительного рабочего дня, некоторые из них пытаются расслабиться через осушение бокала горячительного напитка. Со временем они начинают обнаруживать, что даже если день был и не утомительным, желание осушить бокал все равно стучится в сознание. Еще чуть позже они замечают, что мысль во время работы становится трудно удержать на обдумывании необходимых действий. Она упорно убегает в область вечера. Рождаются предвкушение процесса осушения бокала. Мысль-предвкушение, постепенно усиливаясь, становится доминирующей. Отныне практически любая информация, поступающая в сознание, стекается к этому очагу возбуждения, и практически любое событие становится поводом выпить. О возникновении очага возбуждения и о способе преодоления патологической доминанты рассказывается в цикле лекций «Обращение к полноте». А также в статье, включающей в себя некоторые мысли, озвученные в лекциях. С этой статьи можно и начать перечень материалов о преодолении зависимого поведения.

Родственникам и близким зависимых

В цикле «Обращение к полноте» в беседе 1.10 разбирается вопрос о взаимодействии людей с родственниками (и не только), употребляющими алкоголь и наркотики. Люди не всегда понимают, как себя вести с родственниками, зависимыми от стремления изменить свое сознание с помощью химического вещества. Распространен вопрос: говорить родственникам что-либо или молчать? Вопрос поставлен в той плоскости, в которой разрешить его невозможно. Этот вопрос показателен, и вот почему.

Пока люди были молоды, пока они учились, осваивали профессию, они были готовы к встрече с новым знанием. Они могли настроить себя на изменение образа жизни, преодоление трудной ситуации. Но с годами (не всегда и не обязательно, но так бывает) поведение людей начинает принимать все более и более шаблонный характер. Развитие как таковое останавливается. Какой-то работы относительно осмысления своей жизни проводить не хочется. Тем более нет желания что-либо менять в своем жизнеустройстве.

На фоне такого настроения проблема пьющего или принимающего наркотики родственника тоже воспринимается несколько шаблонно. Возникает идея линейного воздействия на родственника. Ставится вопрос: что сделать, чтобы он перестал принимать психоактивное вещество (ПАВ)? В результате люди изо дня в день повторяют с раздражением родственнику несколько шаблонных фраз. На эти фразы родственник реагирует также с раздражением. В качестве реакции с его стороны возможны даже поступки, совершаемые «назло».

Агрессия, направленная в сторону зависимого родственника, порождает агрессию с его стороны. Когда речь заходит о зависимом человеке, то в некоторых случаях заходит речь о человеке, который владеет техникой манипулирования другими. На человека, освоившего базовые техники манипулирования, не действуют уговоры, построенные по принципам того же манипулирования. Попытки давить на психику зависимого человека и попытки манипулиро-

вать его поведением не приводят к возможности установления диалога. Единственный подход, при котором с зависимым человеком можно о чем-то начать договариваться, – это любовь.

Слово, сказанное с любовью и терпением, отсутствие гнева в отношении зависимого – все это лишает его плацдарма для проявления агрессии. Шестерни маховика его агрессивного поведения не могут провернуться, потому что у них попросту нет точки опоры. Но чтобы суметь сказать что-то с любовью и удержаться от проявления гнева, человек сам должен стремиться к духовной жизни. Если он привык молиться, если он участвует в Таинствах, то колкие слова зависимого родственника не прошивают его насквозь. Он чувствует их так, как можно почувствовать пули, остановленные бронежилетом. Удар ощущается, но сквозного ранения нет, пуля не проходит навылет. Если же человек не молится, то любое колкое слово бьет его словно по оголенным нервам. «Сколько ты будешь надо мной издеваться?», – спрашивает он в истерике у своего пьющего родственника. Но того вопросы такого рода иногда только подзадоривают. Он видит, что в нем видят «алкаша», а не человека, и платит соответствующим поведением за проявленное к нему презрение. Но если он почувствует, что в нем видят человека, то в нем начинает пробуждаться то лучшее, что есть в его душе.

Чтобы в общении с родственником, употребляющим ПАВ, произошел положительный перелом, человек сам должен начать жить духовной жизнью. Его будни общения с зависимым родственником также должны «высветиться изнутри», в них должна появиться глубина. Должна быть осознана следующая закономерность: «Преодолевая собственный гнев в общении с родственником, я становлюсь более способным к полноценному общению и с другими людьми. А закрывая для него свое сердце, я ожесточаюсь и теряю способность к установлению эмоционального контакта с другими». Ненависть, поселившаяся в сердце в отношении одного человека, заразит своим ядом и остальные части сознания человека. Они начнут окрашиваться цветом ненависти. Тот, чье сердце отравлено ядом ненависти, сумеет ли войти в Жизнь Вечную? Жизнь вечную святые отцы понимали, в том числе, и как предельное раскрытие внутреннего мира человека. Движения, поселившиеся в сердце человека, получают по исходе из условий земного существования бесконечное развитие⁶². Поэтому преодоление ненависти к пьющему или употребляющему наркотики человеку является заданием, результаты выполнения которого имеют значение для всей жизни в целом.

Перелом в общении с родственником, употребляющим ПАВ, может произойти по благодати Божией. Если есть молитва, значит, есть надежда. «Материнская молитва со дна моря достает», – и это не пустые слова, что явственно показывает пример блаженной Моники – матери блаженного Августина. Если есть молитва, то в ситуации, не решаемой по суждению человеческому, начинают происходить какие-то положительные сдвиги. Словно в глухой стене открывается дверь.

Чтобы выйти из тупика, человек должен начать молиться, вдумываться в ситуацию, читать, советоваться. Приобретая знания по поводу решения интересующей его проблемы, человек пытается применить их на практике. После применения знаний на практике он оценивает результаты своих действий, вносит корректировки в свои взгляды на возможные пути выхода из затруднения. Он развивает перспективные направления и отказывается от неперспективных.

Как выстраивать взаимодействие с родственником, употребляющим ПАВ? Этот вопрос равносителен вопросу: как боксеру вести себя на ринге? Ответ боксеру таков: тренируйся, совершенствуйся, вырабатывай навыки. На ринге эти навыки будут работать на тебя, и ты поймешь, что тебе делать, ты сумеешь сориентироваться в ситуации.

⁶² См. раздел «Возмездие» из книги патриарха Сергия (Страгородского) «Православное учение о спасении»; см. книгу Е. Тихомирова «Загробная жизнь или последняя участь человека».

Материалы родственникам и близким зависимых

Мысли, изложенные в беседе 1.10, могут быть дополнены рассуждениями, изложенными в трех беседах о воспитании и принципах общения с трудными людьми: «Беседа с сотрудниками центра святителя Василия о принципах общения с трудными подростками», «Бесполезно ли воспитание?» и «Беседа с родителями и родственниками трудных подростков».

На основе первых двух бесед были подготовлены статьи: «Родители и дети (часть 1): О принципах общения с «трудными» людьми и воспитании» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1891/), «Родители и дети (часть 2): Бесплезно ли воспитание?» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1892/).

Некоторые мысли насчет вхождения членов семьи в зависимое поведение и взаимодействия с ними содержатся в беседах с 15 по 17 («Наркотики и семья») цикла «Познать свое призвание и следовать ему».

Указанные беседы находятся в органическом родстве с рядом ответов, помещенных на сайте Соловецкого монастыря в разделе «Пастырская страничка», подразделе «Ответы пастыря» (URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/questions/>). По ключевым словам «Пьянство» и «Наркомания» можно найти ответы, данные насчет выстраивания отношений с родственниками, употребляющими ПАВ.

Если в предельно сжатой форме еще что-то добавить к сказанному, то отметить можно два момента. 1) Наше состояние передается другим, чувствуется ими. Если в сердце живет ненависть к зависимому человеку, то он не откликнется на наш призыв. Некоторые мысли насчет преодоления гнева приводятся в цикле «Обращение к полноте», в беседе 1.4. 2) Нужно разжать кольцо из однообразных изматывающих мыслей типа: «Как он может так со мной обращаться?», «Почему он наконец-то не бросит пить?». Как только подобные мысли приходят на ум и начинают свою изматывающую работу, то нужно изо всех сил пытаться не входить умом в рассмотрение их. Своими силами противостоять натиску гипнотических разрушительных мыслей возможно ли? Здесь выход – зафиксировать свой ум на словах молитвы. Тогда Сам Господь поможет сохранить душевное равновесие. Стоит же лишь остановиться вниманием на тревожных мыслях, как смущение входит в сердце. За смущением – гнев в отношении родственника. За гневом нередко следует ссора. Ссоры, происходящие ежедневно, создают ощущение пребывания в аду, рождается чувство безысходности. Если же человеку удастся прикоснуться к душевному миру, то само наличие этого состояния начнет многому учить. Начал человек что-то говорить с раздражением, как вдруг чувствует, что мир души отходит от него. Такое положение дел как бы говорит: «Будь осторожен, в данный момент ты делаешь что-то неправильно». Если к этой подсказке прислушаться, конфликта может и не произойти. Если же человек находится в состоянии мысленного «загона», то к подсказкам такого рода он может со всеми вытекающими отсюда последствиями и не прислушаться.

В каком-то смысле в этой точке пути зависимых и их родственников сходятся. И те и эти, как в прямом, так и в переносном смысле, начинают сходить с ума, попав в кольцо из ложных мыслей. Вот пример такого кольца: «Чтобы работать и зарабатывать деньги, мне нужна машина. Машина сломана, чтобы ее починить, нужны деньги. А чтобы заработать деньги, мне нужна машина» (у родственника подобное кольцо: «Чтобы быть счастливым, я должен иметь возможность быть спокойным. Я не могу быть спокойным, так как рядом со мной постоянно находится пьющий человек. Он не хочет бросить пить, поэтому я не могу быть счастливым»). Человек, попавший в состояние мысленного «загона», теряется в этом кольце, как персонаж фольклора – в трех соснах. Сутками он крутит и крутит одни и те же мысли по кругу. Постепенно он чувствует, как в его голове начинает, образно выражаясь, закипать серое вещество. Не

видя выхода из создавшегося положения, он решается воспользоваться старым проверенным способом отключения сознания – он напивается (родственник же срывается «на истерику»).

Такое положение дел может показаться смешным. Но лишь тому, кто в нем не находился. Когда теряется душевный мир, теряется способность узреть очевидное. Например, то, что на планете Земля есть различные способы заработать себе на дневное пропитание. И не все эти способы связаны с вождением автотранспорта (в случае с родственником состояние душевного мира может быть достигнуто и при наличии неблагоприятных факторов, как то показал опыт новомучеников и исповедников российских: в годы гонений на Церковь они прошли через тюрьмы и ссылки, сохраняя присутствие духа, самым делом показывая неложность обетования Спасителя – «радости вашей никто не отнимет у вас» (Ин, 16–22)).

О том, как человек попадает в кольцо ложных мыслей, рассказывается в цикле «Обращение к полноте», в разделе 4. Не повторяя изложенного в нескольких беседах четвертого раздела, хочется напоследок отметить следующее.

Если бы человек в течение жизни воспитывал в себе способность понять ближнего, то и в критическую минуту «загона» он имел бы больше шансов подметить скрывшееся из поля зрения. Вслушиваясь в ближних, стремясь к деятельной любви по отношению к ним, человек не только приходит к радости социального общения. Он формирует в себе новую доминанту, которая способна потягаться и потягаться успешно с доминантой патологической. Любовь здесь понимается не столько как эмоция, сколько деятельная устремленность внимания к Другому. Этого Другого православный ученый академик Ухтомский понимал как личность, пришедшую в историю, чтобы никогда и никем более не повториться⁶³.

От личности другого человека нас часто отделяют наши представления о нем. Мы видим свои концепции, но часто не видим самого ближнего. Наши концепции отделяют нас от него словно стеной. Любовь, внимание к нему, попытка войти в его положение с Божией помощью помогают нам оторваться от собственных концепций и увидеть его. Если мы его увидим, не как «бомжа» и «алкоголика», а как человека, то тогда открывается и возможность диалога с ним. Но чтобы вести диалог, мы сами должны быть причастны состоянию внутреннего мира. Если же не так, то вместо диалога опять произойдет срыв «на эмоции». Помочь ближнему, пьющему или употребляющему наркотики, родственники могут только тогда, когда имеют мир в сердце (см. «Беседу с родителями и родственниками трудных подростков»; URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/>).

Более полно вопрос о поведении близких и родственников в отношении зависимого разбирается в цикле лекций «Проблема отклоняющегося поведения: родственникам, родителям, педагогам» (о цикле и прочих материалах на данную тему – см. далее в описании цикла). В пунктах 1 и 2 разбираются принципы, на основании которых отклоняющееся поведение может сформироваться. Если родители понимают принципы, на основании которых может сформироваться отклоняющееся поведение, у них есть шанс что-то противопоставить разгоняющемуся, словно поезд, процессу. Как уже было отмечено, куда вынесет человека разгоняющийся процесс: в наркотики, секту или самоубийство – вопрос в каком-то смысле вторичный. Важно понимать, что сформировавшаяся склонность к вхождению в измененное состояние сознания в какой-то форме себя реализует. В чьей-то жизни эта склонность реализуется в форме зависимого поведения.

В пунктах 1 и 2 ставился так же вопрос и об образовательном компоненте. Каким образом учителя и педагоги могут способствовать появлению в жизни воспитанников положительного

⁶³ «Проходящий мимо тебя человек дан тебе однажды, чтобы никогда и ничем не заменить и не повториться для тебя» [«Жизнь с человеческим лицом (1923–1924) из сборника творений Ухтомского А. А. «Доминанта. Статьи разных лет. 1887–1939»].

перевеса, который поможет им сохранить равновесие и не начать разгоняться по наклонной в сторону зависимого поведения.

Вопрос о построении отношений с человеком, «несущемся уже на разогнавшемся поезде» (то есть с человеком, поведение которого приобрело признаки зависимого поведения) разбирается начиная с 3 пункта.

Материалы о преодолении зависимого поведения

Статьи и лекции о преодолении зависимого поведения были задуманы таким образом, чтобы по возможности охватить спектр проблем, на основании которых могут быть сформированы различные формы или компоненты зависимого поведения. Чтобы зависимое поведение и тяга к вхождению в измененное состояние сознания были преодолены, человек не столько должен штурмовать поведение и тягу в лоб, сколько выстраивать целостное мировоззрение и вырабатывать систему навыков, противостоящую тем многим крючкам, которые стаскивают его в кризисную ситуацию (некоторые мысли на этот счет содержатся в аудиоответе «Любовная зависимость, зависимые отношения (также – о зависимом отношении в целом)»).

В данном ответе приводился следующий ход рассуждения.

В сознании человека формируется склонность к вхождению в неуправляемое состояние. Когда неуправляемое состояние выходит на поверхность сознания (или, иными словами, когда приходит в движение патологическая доминанта – о доминанте см. лекцию «Две доминанты» и третью часть статьи «Обращение к полноте»), куда человек ринется – вопрос второстепенный. Где тонко, там и рвется.

В ответе открытость сознания для охваченности неуправляемым состоянием описана на примере влюбчивости. Влюбчивость нельзя путать с подлинной любовью (см. также третью часть статьи «Обращение к полноте», раздел «Любовь как способность переключить внимание на жизнь другого. Еще несколько замечаний о страсти гордости и самозамкнутости»). В случае влюбчивости актуальной целью является не Другой (с большой буквы!), а собственные состояния сознания (вождеденными являются: охваченность эмоциями, опьянение чувственностью, кружение в водовороте переживаний).

«Влюбиться» человек может в переживания, вызываемые в нем при контакте с объектом страсти (контакт может быть не только физическим, но и мысленным; человек может мечтать об объекте, предвкушать контакт с ним). Объектом страсти может стать другой человек (в случае влюбчивости другой интересен не сам по себе, а лишь как объект, порождающий в человеке определенный и желаемый эмоциональный отклик), наркотики, игра.

Переживание становится точкой притяжения, центром сознания, очагом возбуждения.

Ресурса же выбрать другую траекторию развития у человека нет.

Не сформировались ценности, нет навыков преодоления собственных желаний.

Потому ум человека приковывается к переживанию и стремится к соединению с ним (бабочка, несущаяся на огонек).

В случае с наркотиками человек может влюбиться в те переживания, которые ассоциируются у него с первыми днями употребления (см. также третью часть статьи «Обращение к полноте», раздел «О забывании наркоманической эмоции»). В первые дни употребления мозг еще не был изношен зависимостью и был способен «выдать» в состоянии опьянения «полную» гамму наркотического переживания. По мере изнашивания мозга и организма способность ощутить «полную» гамму уходит, но память о наркотическом переживании остается. Остается влюбленность в первый «приход». Некоторые зависимые вспоминают о наркотическом переживании сравнивают со своей первой любовью (к однокласснице, например, во время учебы в школе).

Тяга к соединению с объектом, вызывающим сильные переживания, прочно укореняется в сознании человека, не привыкшего отказывать самому себе в реализации своих желаний. Тяга может быть преодолена вследствие приобретения навыков отказывать самому себе в реализации эгоистических желаний ради реализации подлинной любви (понимаемой не в качестве эмоции, а в качестве способности проявить деятельное внимание к Другому).

Вхождение в зависимое поведение и последующее столкновение с катастрофой может быть сопоставлено с таким понятием как кризис. Слово «кризис», как писал святитель Николай Сербский, – слово греческое, в переводе оно означает «суд». Святитель отмечал, что слово «суд» в прежние времена европейцы употребляли, если их постигало несчастье. Если «кризис» называть «судом Божиим», то все становится понятно. «После подмены слова «суд» словом «кризис», малопонятным для большинства, никто не может объяснить, ни от чего он, ни от кого, ни для чего»⁶⁴.

Кризис зависимого поведения можно назвать «судом» и в том смысле, что в этом кризисе проявляется неспособность человека сопротивляться тяге реализовать деструктивное влечение. Кризис выявляет отсутствие ценностей и основанных на Истине жизненных содержаний. Кризисная ситуация выявляет, что личность человека не была «хорошо обжита внутри и надежно выстроена».

Последнее выражение заимствовано из системы образов Антуана де Сент Экзюпери, используемых им в его книге «Цитадель» и комментирующих тему формирования цитадели, крепости в человеческом сердце. «Крепость моя, я построю тебя в человеческом сердце».

В книге ставится вопрос о противостоянии «бегу времени», которое «стирает нас в пыль». «От посягательств бесплодного песка» царь, от имени которого Экзюпери пишет книгу, хочет спасти цитадель, свою обитель и крепость.

Кризис выявляет, что цитадели, крепости в человеческом сердце не было, и потому бесплодный песок захватывает его, а время стирает его в пыль. Сердце человека, атакуемое натиском хаотических желаний, можно сравнить еще с одним образом, используемым Экзюпери – образом человека, окруженного толпой.

Вот толпа окружает и тащит молчаливого. «Если он пуст, она сомнет и раздавит его. Но если он хорошо обжит внутри и надежно выстроен... если он вдруг заговорит, то вот он уже пустил в толпе свои корни... подчинил толпу своей власти, и толпа последует за ним, увеличивая его силу» (при определенных условиях инстинкты человека могут быть облагорожены, дехаотизированы, и, будучи таковыми, они могут встать на службу человеку, о чем см. статью «Три силы: цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни)», раздел «Инстинкты и разум»⁶⁵).

Обживается человек изнутри, когда ценности, усвоенные умом и не раз реализованные на практике, становятся частью его личности. Так в жизни человека появляется положительный перевес, наличие которого позволяет ему не завалиться в патологию.

Положительный перевес приобретается в том числе и по мере реализации следующих навыков: **пост, молитва, режим, послушание, любовь.**

Реализация ценностей, рассмотренная с точки зрения физиологии, может быть представлена как развитие лобных долей. Развитые лобные доли дают человеку возможность регулировать свое поведение и сдерживать хаотизированные импульсы, идущие из подкорковых структур (эмоции, инстинкты). Неразвитость лобных долей может выражаться в неспособности человека противостоять хаотизированным влечениям (компульсивность).

Необходимо отметить, что речь должна идти не столько о борьбе с хаотизированными влечениями, сколько об обращении к полноте. Без обращения к полноте (к обновленной жизни;

⁶⁴ См. письмо 8 из книги святителя Николая Сербского «Миссионерские письма».

⁶⁵ URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1939/.

см. четвертую часть статьи «Обращение к полноте», разделы «"Конец игры": рассказ студента», «Целостный взгляд на человека») трудно говорить о преодолении разрушающих личность предпочтений (см. также лекцию «Две доминанты»).

Целостное восприятие действительности, гармонично выстроенная система навыков начинают проявляться в жизни человека тогда, когда он учится жить без греха. Один человек, выживший в лихие 90-е годы и начавший менять свою жизнь, сравнивал жизнь со скоростным спуском (слаломом) с тем отличием, что в слаломе нужно объезжать флажки, а в жизни – избегать греха.

Если согрешаешь в чем-то одном, то притягивается и другое, и далее – наматывается как снежный ком целая история. Если, например, гневаешься на человека, ты уже раскрываешься для действия вражеской силы (бесплотного духа, действие которого на сознание сопровождается притоком тяжелых, изматывающих, патологических мыслей). Следом хочется кого-то ударить, потом – трудно работать, потому что после потери внутреннего мира на работе не сосредоточиться, и все валится из рук, наконец – желание напиться.

В отношении греха можно употребить следующую аналогию. Когда опытный боксер хочет сбить с ног крепкого противника, то бьет «тройку» – три удара: в челюсть, под сердце, в печень. «На отходе», то есть во время шага назад от оседающего на пол (на землю) противника, может быть нанесен ему четвертый удар – в голову. Эта схема в случае с атакой страстных пожеланий может выглядеть примерно следующим образом (модификаций – масса). К примеру: человек сидел за столом и увидел что-то вкусненькое. Он поел это и, увлекшись вкусом, решил поесть еще. На основе увлечения вкусненьким вошел в раж и объелся (первый удар).

Когда он объелся, стал уязвим для уныния. Вот он сидит за столом медлительный, вялый и апатичный (второй удар).

Когда мимо проходил коллега и сказал несколько слов, человеку показались эти слова обидными, и он раздражился, прогневался и огрызнулся (если бы он не объелся и не впал бы в уныние, у него мог бы сохраниться ресурс спокойно и по-доброму отреагировать на слова коллеги). После данной конфликтной ситуации настроение окончательно испортилось, и, когда в таком состоянии человек вернулся домой, он еще и на супругу накричал и детей отшлепал (третий удар).

Все в совокупности отозвалось в его сознании таким мучительным переживанием, что он не знал, куда от этого переживания скрыться и потому решил спрятаться в алкогольную оглушенность, то есть решил напиться. Утром ему стало стыдно за то, что он вчерашним вечером накричал на супругу и отшлепал детей, но более – за то, что напился и в нетрезвом состоянии конфликт довел до уровня полномасштабного скандала (с угрозами в адрес соседей, патетическими сценами и прочим). Мучаясь чувством стыда, человек решил напиться еще раз (в сказке Экзюпери «Маленький принц» пьяница, когда был спрошен, почему он пьет, ответил: «Хочу забыть, что мне совестно»; на вопрос же, отчего ему совестно, пьяница ответил, что ему «совестно пить»).

Соответственно, чтобы размотать эту цепочку, человек должен воспитать совокупность навыков. Допустим, он определил меру сладкого и потому съел две конфеты и третьей есть не стал. Не стал есть третьей – не вошел в раж, не вошел в раж – не объелся. Не объелся – не впал в уныние. Не впал в уныние – ответил коллеге спокойно. Ответил спокойно – не утратил внутреннее равновесие и весь день на работе провел в спокойном состоянии. Соответственно, вернулся домой в добром расположении духа, подбодрил супругу, поиграл с детьми.

Если воспитан навык к молитве, человек перед любым из этапов имеет ресурс сопротивляться сползанию в патологию. Если воспитан навык к покаянию, то после сползания на любом из этапов в патологию у него есть ресурс вернуться в прежнее равновесное состояние, остановится и предотвратить дальнейшее сползание.

Базовые навыки, помогающие оторвать ум от стремления войти в измененное состояние сознания: пост, молитва, режим, послушание, любовь (понимаемая как способность проявить деятельное внимание к другому).

Пост: рука тянется к мороженому, но, помня о том, что сегодня – постный день, человек ради любви к Богу останавливает руку. Когда возникнет риск, что сознание сорвется в состояние охваченности патологическим влечением, у человека будет ресурс удержать свое сознание от срыва.

Молитва: хочется думать во время чтения Псалтири о рисунке обоев, которые нужно купить для кухни, но по любви к Богу человек отрывает свой ум от мысли об обоях и сосредотачивает его на словах псалмов. Когда к человеку придут навязчивые мысли об алкоголе и уму захочется сосредоточиться на них, у человека будет ресурс оторвать свой ум от этих мыслей.

Режим: хочется еще «полчасика» позаниматься одним «дельцем», но часовая стрелка на часах указывает, что время – отходить к сну. Если человек сумеет приучить себя преодолевать печаль, рождающуюся вследствие необходимости прервать занятие ради следования режиму, у человека будет ресурс преодолеть внезапно накатившее на сознание влечение (например, напиток).

Послушание: хочется полежать на диване, а супруга просит помочь ей в каком-то деле. Если человек ради любви к супруге преодолевает свое желание полежать, то, когда на него нападет уныние и будет неимоверно сильно хотеться напиток, у него будет ресурс сопротивляться этому желанию.

Любовь, понимаемая как способность проявить внимание к Другому. Это качество упоминается во многих лекциях и почти во всех статьях. Будет воспитано оно – человек станет способным не только преодолевать свои патологические и саморазрушающие тенденции, он станет способным усваивать опыт других людей и авторов книг. У него появится материал и интеллектуальный ресурс для построения картины мира. У него будет что противопоставить, наверное, главной беде пьющих людей. Пьющие люди бывают очень горды. Они, по их суждению, знают лучше других, что и как делать. И такое их суждение не дает им приблизиться к действительно ценному опыту, который помог бы им.

* * *

Выше был показан только один из вариантов возможной цепочки, ведущей к патологическому результату. В основании других цепочек может содержаться такое звено, как утрата смысла и способности заниматься творчеством (соответственно, человек должен понять, на основании каких принципов происходит развитие или угасание способности заниматься творчеством). Поэтому, учитывая характер различных цепочек, материалы о преодолении зависимого поведения охватывают и такой спектр проблем как творчество, смысл, построение картины мира, принципы общения и прочее, и прочее.

Работы размещаются также на сайте Соловецкого монастыря, в разделе «Пастырская страничка» (<http://solovki-monastyr.ru/>).

В подразделе «Беседы о проблемах личности» – записи лекций (<http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/>).

В подразделе «Соловецкий листок» – статьи (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/).

В подразделе «Исповедь» выложена электронная версия книги «"Победить свое прошлое": исповедь – начало новой жизни» (<http://solovki-monastyr.ru/abba-page/confession/>).

В подразделе «Ответы пастыря» – тексты ответов на некоторые вопросы и ситуации (<http://solovki-monastyr.ru/abba-page/questions/>).

В подразделе «Ответ пастыря (аудио)» – аудиозаписи ответов на некоторые вопросы и ситуации (<http://solovki-monastyr.ru/abba-page/questions-audio/>).

С чего можно начать изучение материалов о преодолении зависимого поведения?

В виду обширности материалов о преодолении зависимого поведения для первоначального ознакомления с ними можно посоветовать лекции «Акценты к беседам о преодолении зависимого поведения», «Что делать и как жить», «Две доминанты» (расшифровка лекции – URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1820/), хотя бы 3-ю часть статьи ««Обращение к полноте: становление личности как путь преодоления зависимого поведения» (URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1899/), и, по возможности, – статью «Тирания мозга и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мозга" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю» (при желании, также – два ответа о неуправляемых состояниях: «Ревность. Что делать, если ревность начала давать о себе знать», «Любовная зависимость, зависимые отношения (также – о зависимом отношении в целом)» (URL: <http://castbox.fm/ch/2202992>).

Общая картина – как настроиться не только в отношении преодоления зависимого поведения, а в целом, «по жизни» – в беседе «С чего начать христианскую жизнь» (сайт Соловецкого монастыря, раздел «Пастырская страничка» (<http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/#23>) / Подраздел «Беседы о проблемах личности», вкладка «Отдельные темы (URL: <https://yadi.sk/d/vFKicuc2xPOxMw>).

Ниже будут перечислены лишь материалы, относящиеся к теме преодоления зависимого поведения. Перед этим перечислением стоит упомянуть, что другими нитями в едином канате идут статьи и лекции «Остаться человеком: офисы, мегаполисы, концлагеря» (в том числе – о сопротивлении деструктивному воздействию извне и формированию ядра личности), статьи и лекции «Преодоление игрового механизма» (в том числе – о преодолении процессов, ведущих к состоянию охваченности компульсивными влечениями – на примере игры), статьи и лекции «Три силы: цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни)». О прочих статьях и лекциях, соотносящихся с вопросами, поднимаемыми в контексте обсуждения проблематики зависимого поведения, желающие могут узнать из статьи «Опыт разработки актуальных вопросов пастырского окормления мирян»⁶⁶.

Статьи о преодолении зависимого поведения

«Обращение к полноте: становление личности как путь преодоления зависимого поведения» (несколько частей)

Часть 1. «Большее и меньшее: Что можно противопоставить зависимому поведению (на примере наркотиков)?» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1895/)

Часть 3. «Обращение к полноте и доминанта на лицо другого» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1899/)

Часть 4. «Обращение к полноте и целостный взгляд на человека» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1896/)

⁶⁶ URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2001/.

Часть 5. «Спорт vs наркотики: можно ли наркотикам противопоставить спорт и здоровый образ жизни?» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1902/)

В самом названии статьи уже содержится главная ее мысль. Страсти преодолеваются не столько путем прямой борьбы с ними, сколько через обращение к противоположным им добродетелям: трава пробивает асфальт, потому что тянется к солнцу.

Из аннотаций к 1-й и 3-й частям статьи: «В данной работе речь будет вестись не только о преодолении зависимости от психоактивных веществ (наркотики, алкоголь), но о преодолении зависимого поведения вообще. Наркотическая и алкогольная зависимости – лишь одна из форм разрушения человека, а их – масса. Люди с виду вроде бы и трезвые носят в себе нередко те же механизмы саморазрушения, что и люди, употребляющие психоактивные вещества (ПАВ). Тема ПАВ рассматривается скорее ради примера, ради введения разговора о преодолении зависимого поведения в русло конкретики, ради сопоставления умозрительных идей с конкретными жизненными формами, в которых проблема зависимого поведения проявляется».

Как аскетика говорит, что «страсти держатся одна за другую, как звенья в цепи»⁶⁷, так и аддиктология (аддикция – приверженность страсти) говорит, что «все аддиктивные расстройства объединяют общие психологические механизмы»⁶⁸. Конечно, есть своя специфика и различие в судьбах людей, обратившихся к наркотикам, алкоголю, игре. Но есть в их судьбах и нечто общее. И понимание общих закономерностей помогает увидеть те основания, на которых выстраивается здание подлинной реабилитации.

Оторваться от зависимого поведения невозможно без обращения к чему-то положительному. Как можно конкретизировать идею «положительного» применительно к реальной жизни? Этот вопрос положен в основание данной работы.

... Человек должен найти свое место в жизни, а не просто физически попытаться пресечь зависимость (попытаться прекратить употребление психоактивных веществ). Он должен решить для себя ту проблему, следствием которой явилось вхождение в зависимость».

Из 3-й части статьи: «Та или иная страсть порождает негативные перемены не только в духовной жизни человека – под действием страсти меняется также и его физиология: перестраиваются клетки головного мозга. Образуется как бы новый «нервный орган» – группа клеток, занятых отслеживанием процесса реализации страсти. Со временем все больше и больше нейронов включаются в эту группу клеток, и она начинает доминировать в сознании человека. Новый «нервный орган» устанавливает связь с различными физиологическими процессами, включая их в единую систему».

...Новая группа клеток, возникшая в нервной системе в результате действия страсти, постоянно хочет своего – то есть развития того процесса, для отслеживания которого она появилась. Словно у человека появился новый желудок, который постоянно требует пищи...

...Процесс образования страсти можно описать с помощью нейрофизиологии как процесс образования доминанты (с помощью учения о доминанте можно описать и процесс образования добродетели). Захват сознания страстью, по мысли академика А. А. Ухтомского⁶⁹,

⁶⁷ См. слова аввы Исаи, параграф 96 из книги «Отечник, составленный святителем Игнатием (Брянчаниновым)»; См. также главу 47 «О сродстве между собою как добродетелей, так и пороков»; Беседу 40 «О том, что все добродетели и все худые дела связаны между собою и, подобно звеньям в цепи, зависят одни от других» из книги преподобного Макария Великого «Духовные беседы».

⁶⁸ См. «Неудовлетворенная потребность как причина аддиктивности» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001).

⁶⁹ Труды А. А. Ухтомского являются базовыми для мировой науки. Академик Ухтомский был верующим человеком, и его учение о доминантах вполне можно соотнести с православным мировоззрением. Некоторые мысли на этот счет изложены в статье «О развитии монашества, о теории «совзависимости» и о прочих психологических подходах к решению личностных проблем» В частности, см. разделы «Нейрофизиология и любовь», «Услышать голос другого». URL: http://solovki-monastyr.ru/

предполагает появление в головном мозге человека очага возбуждения, который притягивает к себе импульсы, поступающие в сознание. Например, пьющий человек может любую информацию воспринимать как повод выпить. При этом в других отделах коры головного мозга развиваются процессы торможения (например, если у всерьез заигравшегося человека «пошла» игра, то в этот момент он может забыть обо всем: об обязательствах, о ранее назначенных встречах, о том, как он будет расплачиваться с долгами завтра).

...Отдельные поступки, совершенные под действием страсти, «стекаются» во внутренний резервуар, который современная наука называет аддиктивным континуумом, аддиктивной системой или аддиктивной личностью. Все мы знаем, что происходит, когда уровень воды в водоеме поднимается выше критической отметки: происходит потоп, прорыв плотины, наводнение. Неуправляемое состояние вырывается наружу и ищет подходящую внешнюю форму для своего выражения.

Таким образом, человек, пытающийся уйти от наркоупотребления с помощью алкоголя, рискует снова вернуться к наркотикам. Разорвать этот замкнутый круг становится возможным, если человек противопоставит патологической доминанте другую – творческую и созидательную. Если «корень всех страстей есть самолюбие»⁷⁰, если страсть, например, гордость или наркомания, которая характеризуется заикленностью человека на своих эмоциях и ощущениях, заставляет его замкнуться на самом себе, то новая доминанта должна привести человека к личности другого человека. Примечательно, что в учении академика А. А. Ухтомского главной доминантой является «доминанта на лицо другого», ученый считал, что «преодоление себя и бодря творческая доминанта на лицо другого даются очень просто, и сами собою там, где есть любовь»⁷¹.

В этом смысле обращают на себя внимание как содержание, так и само название книги священномученика Александра (Миропольского) «Любовь – сущность христианства». Как писал один исследователь, «главную доминанту Ухтомского – "доминанту на лицо другого" – невозможно понять иначе как через христианское мировоззрение, найденное внутри нейрофизиологической науки».

А. А. Ухтомский считал, что довольно трудно бороться с поведением, которое не нравится, если атаковать его доминанты «в лоб» – целесообразнее искать условия для возникновения новой доминанты. При определенных условиях, под действием новой доминанты, первая будет тормозиться сама собою и, может быть, сойдет на нет.

Подобную мысль высказал епископ Александр (Семенов-Тянь-Шанский) в своей книге «Православный катехизис». Его слова относились к искушениям, толкающим человека на нарушение седьмой заповеди («не прелюбодействуй»), но они могут быть полезны для борьбы с искушениями в целом. Епископ писал, что «в борьбе с греховными искушениями, в особенности в родовой области, недостаточно прямых волевых усилий человека. Здесь еще требуется выработка в себе иных, более высоких интересов, и, конечно, молитва, и участие в благодатной жизни Церкви, и, главное, живая любовь к Богу и к людям». Епископ выражает здесь общий святоотеческий принцип: побеждать страсти через развитие противоположных им добродетелей. Например, преподобный Иоанн Кассиан Римлянин считал, что тот, кто хочет истребить из сердца плотские вожелания, должен насадить в сердце желания духовные. Ведь «желания настоящих вещей не могут быть подавлены или отвергнуты, если вместо них не будут восприняты другая спасительная»⁷².

abba-page/solovki_page/1426/.

⁷⁰ См. «Послание о книге...» из книги преподобного аввы Дорофея «Душеполезные поучения».

⁷¹ Из сборника творений Ухтомского А.А. «Доминанта. Статьи разных лет. 1887–1939».

⁷² См. «Борьба с восемью главнейшими страстями», параграф 64 в творениях преподобного Кассиана Римлянина, представленных во втором томе книги «Добротолюбие».

Эти мысли пересекаются с учением А. А. Ухтомского о воспитании новой созидательной, творческой доминанты, развивая которую можно тормозить и постепенно сводить на нет действие патологической доминанты.

Где же найти эту «новую доминанту», через развитие которой можно было бы затормозить развитие различных аддиктивных процессов (например, влечение к казино, наркотикам). Как было уже сказано, главной доминантой Ухтомский считал «доминанту на лицо другого». «Главную доминанту

Ухтомского, – как писал один автор, – невозможно понять иначе как христианское мировоззрение, найденное внутри нейрофизиологической науки»⁷³. «В теории физиолога Ухтомского (и не только его одного) заповеди христианства становятся законами нейрофизиологии. Из области человеческой нравственности, которую XX век отринул, как никому не нужное и докучливое социальное ограничение, они переходят в область биологии мозга и психиатрии»⁷⁴.

Процесс захвата сознания патологической, страстной доминантой и ее характеристики детально описаны священником Александром Ельчаниновым в статье «Демонская твердыня (о гордости)». Отец Александр размышляет о том, как развивается страсть гордости (наркомания является кристаллизованной гордостью). Человек, охваченный гордостью, начинает вожделевать самого себя, то есть проявлять исключительный интерес к собственной персоне. Последствия захвата сознания этой страстью ужасны: изоляция, мрак, одиночество, отчаяние, нервная и душевная болезнь. Отец Александр задает вопрос: «Как бороться с болезнью, что противопоставить гибели, угрожающей идущим по этому пути?» И вот как он на него отвечает: **«Ответ вытекает из сущности вопроса – смирение, послушание объективному; послушание по ступенькам – любимым людям, близким, законам мира, объективной правде, красоте, всему доброму в нас и вне нас, послушание Закону Божию, наконец – послушание Церкви, ее уставам, ее заповедям, ее таинственным воздействиям».**

«Тирания мысли и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мозга" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю»

Хотя в название данной работы, которая является неким комментарием к аудиозаписям бесед с одноименным названием, и включено слово «алкоголь», данная работа – не столько о алкоголе, сколько о жизни. Рассматриваются проблемы, имеющие потенциал ввести человека в состояние кризиса. . . Речь идет не столько о борьбе с самим алкоголем, сколько о путях выхода из тех проблем, которые могут толкнуть человека к нему. . . Многочисленные обстоятельства жизни человека, вся масса принимаемых им решений, все многообразие им обдумываемых мыслей сливаются в одно результирующее состояние. В одном случае результирующим состоянием становится состояние душевного мира, в другом – внутреннего дискомфорта, нарастающего беспокойства и неизбывной тревожности. В третьем случае результат суммирования всех жизненных единиц приводит к труднопереносимому давлению помыслов на сознание человека. Когда это давление усиливается, то оно превращается в «тиранию мозга», от которой человек стремится уйти всеми доступными ему средствами. В том числе – и с помощью алкоголя. Многие люди двадцать первого века, возможно, пьют не столько потому, что испытывают потребность в алкоголе. А потому что испытывают потребность в «разгрузке» головы, в освобождении от тисков «тирании».

⁷³ Данилин А.Г. «LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости». См. «Психология и религия».

⁷⁴ Там же. «Исходы Российской психоделии».

«Горение сердца»

Текст с небольшими дополнениями создан на основе одноименного цикла лекций (см. о лекциях далее).

«Две доминанты»

Текст создан на основе одноименного цикла лекций.

«Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического бума и распада общества (от частного вопроса наркомании к общим выводам о влиянии идеи на характер внешней деятельности человека)»

В этой работе тема зависимости от ПАВ является плацдармом, с которого удобно будет перейти в наступление на следующую тему: идея оказывает определяющее влияние на характер внешней деятельности человека.

Какова причина наркотизации планеты? Неудовлетворенность социумом, дисфункция семьи? Генетика? И да, и нет. Изменился тип мышления современного человека, а вместе с типом мышления – и его отношение к социуму и к семье. В условиях смещенной оси координат отношение к психоактивному веществу (ПАВ) тоже стало иным. Претерпело трансформацию и отношение к собственной жизни и к жизни других людей. Мировоззренческий сдвиг запустил ряд процессов, которые перекроили само общественное жизнеустройство на новый лад. И в этом новом жизнеустройстве наркомания является скорее очередным витком социальных отношений, закономерно сформировавшимся этапом развития, чем какой-то случайностью, возникшей вследствие неправильно принятого кем-то закона.

Мировоззренческий сдвиг можно уподобить смещению плит, которые вложены в основание здания. В результате смещения нагрузки треснула оболочка подвальных помещений, и все генетические предрасположенности человека (гневливость, инстинкт размножения) остались без прикрытия. Увидев, что ничто им не препятствует выскочить наружу, голодные драконы из подполья бросились наверх. Непреображенная человеческая природа, которой человек отказал в преображении на евангельских началах, восстала на него. Давайте в таком контексте взвесим проблему наркомании, бросая на весы недоуменные вопросы и идя в ответах до конца.

Часть 1: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/939/>

Часть 2: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/1190/>

Часть 3: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1401/

Часть 4: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1416/

Часть 5: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2021/

«Подсадить нельзя вылечить? Часть 1 (О метадоне, заместительной опиоидной терапии (ЗОТ) и другом взгляде на проблему наркопотребления и противодействия ему)»

Помимо прочего, в данной статье отмечалось, что «феномен выздоровления отчасти связан также и с наличием так называемых «социальных крючков». Речь идет о контактах с трезвомыслящими людьми. С некоторыми из них зависимый человек познакомился еще до своего вступления в зависимость. А с некоторыми – уже после. Бывает, что зависимый человек, двигаясь к выздоровлению, становится членом церковной общины. А может, и духовным чадом

какого-нибудь хорошего священника. Общаясь с ним, с членами общины, с иными трезвомыслящими людьми, зависимый человек постепенно учится у них трезвым реакциям на раздражители. Он учится по-трезвому реагировать как на импульсы, идущие из внешнего мира, так и на импульсы, идущие из мира внутреннего. Его интеллектуальный горизонт расширяется, целеполагание выходит из узкого коридора «найти вещество и употребить его». То есть зависимый человек начинает постепенно выкарабкиваться из той ямы зависимого поведения, в которую упал».

* * *

Вопрос о выходе из алкоголизации и наркотизации решается путем приобщения человека к цельному мировоззрению. Через призму цельного мировоззрения человеку следует посмотреть на свою жизнь и на свои проблемы. Тема преодоления зависимого поведения поднимается в следующих лекциях (краткие описания см. далее).

Профилактика наркомании, исходя из понимания действия наркотической тяги

Профилактика наркомании – как помочь детям обрести ресурс, помогающий не соскользнуть в наркоманию и прочие виды зависимого поведения? На что обратить внимание?

http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2114/

Лекции о преодолении зависимого поведения

О проекте «Беседы о проблемах личности»

Лекции о преодолении зависимого поведения входят в состав проекта «Беседы о проблемах личности». Беседы о проблемах личности затрагивают целый ряд проблем: О преодолении зависимостей (наркотической, алкогольной и иных); О поиске Истины, о выстраивании цельного мировоззрения; О восточных учениях и психопрактиках (йога, медитация) с точки зрения православного мировоззрения; Об одиночестве, обращенности к другому, воспитании; О преодолении патологических состояний; О феномене «игры» (компьютеры, интернет, фэн-тази, поиск острых ощущений, азартные игры, казино, игра по жизни и иное); О положительных содержаниях жизни, борьбе со страстями; И прочее, и прочее, и прочее.

Материалы бесед поддерживаются источниками, расположенными в разделах «Пастырской странички»: «Лекции (Соловецкий листок)», «Ответы пастыря (письменные и аудио)», книга «"Победить свое прошлое": исповедь – начало новой жизни».

Беседы и поддерживающие их письменные работы призваны помочь человеку в выстраивании цельного, непротиворечивого мировоззрения. Цельное мировоззрение поможет человеку осмыслить мир, почувствовать себя включенным в поток истории. Хочется надеяться, что, если человек увидит картину мира и свое место в ней, то он увидит и выходы из тех тупиков, в которых он оказался. Он поймет, что ему делать и куда идти. Если он научится думать, «взвешивать» явления, находить связи между ними, то он, хочется верить, сам начнет потихоньку выкарабкиваться из того болота, в которое попал.

Сегодня не хватает именно ясности в понимании происходящего как в мире, так и в самом человеке. Внести ясность – одна из основных задач данных материалов. Взять, к примеру, проблему гнева. Если человек не будет понимать природы этого явления, если у него не будет ясного понимания последствий его развития, то он может пойти в неверном направлении. Что происходит, если человек воспринимает проблему сегментарно, «сиюминутно», «психотехнически»? Он может предположить, что освободится от своей раздражительности через выплескивание гнева на окружающих или на виртуальные объекты (игры, в которых ярко развита тема насилия). В итоге со временем теряется способность контролировать свое поведение, гнев становится доминирующей чертой поведения. Как следствие, изоляция сжимает свои тиски вокруг человека (кто станет с таким общаться?). Человек оказывается в состоянии тотального одиночества («все виноваты»). Чтобы выйти из замкнутого круга (на самом деле из ситуации есть выход, и она не является замкнутым кругом; просто, когда человек находится в неправильном духовном состоянии, он видит ситуацию таковой), человеку нужно переосмыслить свою жизнь и свои подходы к преодолению гнева, увидеть связь между своим гневом и своим одиночеством. Но как?

В беседах перебираются темы, являющиеся актуальными для человека. Одна, вторая, третья. Все в сумме призвано помочь человеку сформировать свое собственное отношение к жизни, к тем явлениям, которые его окружают и к тем процессам, которые протекают внутри него. Человеку важно научиться думать, научиться видеть связи между явлениями.

Эти беседы можно назвать «мягкой реабилитацией». Но они могут быть актуальными и для тех, кто не находится в зависимом (в привычном понимании этого слова) положении. Хотя, строго говоря, внутренние травмы и механизмы их образования как у людей зависимых, так и у тех, кто себя таковыми не считает, во многом сходны.

К примеру, одного внешне благополучного человека душили нереализованные амбиции. В тяжелой форме страдая душевно, он пытался заглушить эту боль другой болью: занялся рукопашным боем в жестком варианте. Потом решил попробовать себя в экстремальных условиях – купил высокоскоростной мотоцикл. Поняв, что, двигаясь по этому пути, он заходит в тупик, человек решил изменить свою жизнь. Он решил последовать тому, о чем ему давно уже говорила совесть. И когда он что-то для себя понял, когда он начал совершать реальные поступки по изменению своей жизни, он стал меняться внутренне. Отпало удушающее действие страстей и, как следствие, исчезло стремление заглушить это действие экстримом.

У европейцев – иное. Вот что считает один человек, долгое время изучавший их менталитет. Проблемой многих из них является непонимание, куда себя деть. При материальном достатке и свободном времени они не понимают, что с этим временем делать. Многие начинают искать какие-то увлечения и погружаются в них целиком (ассоциируют себя с ними? не мыслят себя вне их?): прыжки с парашютом, сноуборд и прочие варианты «адреналинового форсажа». Если забрать у таких людей их хобби (многие способны говорить исключительно лишь о своем увлечении, разговор с ними на другие темы, как правило, не удается), то они остаются в растерянности. Они снова не знают, куда себя деть.

При такой односторонне развиваемой активности у человека вяло идет процесс (и идет ли?) формирования понятий, с помощью которых он мог бы осмыслить мир и прочувствовать его глубину. А в способах реализации своего постижения мира (например, проникся красотой и написал книгу), помимо прочего, и проявляет себя человек как личность. Если же, лишившись своего занятия-хобби, человек не может себя обнаружить как личность, то где же здесь тогда, собственно, человек (конечно, личность, в принципе, не может быть до конца определена, тем более через свои проявления вовне, но даже и при такой поправке острота вопроса не снимается)?

Непонимание цели своей жизни тоже можно назвать травмой. Как вообще в беседах используется понятие внутренней травмы? Кому-то кажется модным (или так проще?) пред-

ставлять, что травма – это когда папа с мамой в детстве обидели. Отталкиваясь от этой гипотезы, кто-то пытается вывести все проблемы человека из полученной некогда «травмы». Но не так все просто в этой жизни. Старца Фаддея Витовницкого как-то спросили: как можно понять, что человек живет неправильно. Он ответил, что человеку, живущему неправильно, что-то мешает. Принимая во внимание эти слова, можно сказать, что травма – это то, что мешает человеку вырасти в полную меру своего призвания.

Если есть внутренний надлом, то он во что-то прорвется. Во что именно – в казино, в наркотики, в экстрим, в самоубийство или оккультизм (эзотерику), – вопрос «десятый». Форма реализации этого надлома зависит от фантазии, наличия финансов, полученного воспитания, характера знакомств и много другого. Но без уврачевания надлома сложно говорить о реабилитации в широком смысле этого слова. Разбор причин и характеров различных человеческих надломов – одна из центральных линий бесед.

В них говорится не только о зависимостях, но и том положительном, к чему следует стремиться. В устремленности к добру преодолевается зло (хотя и борьба со страстями, конечно же, необходима). Человек не выберется из болота зависимости, если он не почувствует осмысленность своей жизни. Когда жизнь осмыслена, тогда важен каждый миг ее. Если этого ощущения «актуальности» нет, то человек будет стремиться создать его «психотехнически» (например, счастье, как писал один человек приходит само, если для того есть основание – осуществление смысла и стремление к цели, сформированной на его основе; если человек лишен основания, то он стремится создать для счастья причину). Как? Через погружение в наркотическое переживание, через вхождение в психоз игры и прочими подобными путями (быть игроком по несколько часов в день возможно разве что лишь на самом первом этапе, со временем стремление к игре и измененному состоянию сознания, ею вызываемого, становится доминантой поведения, подчиняющей себе всю жизнедеятельность человека; речь идет именно о выборе жизненного пути, идя по которому человек сталкивается с определенным переживанием). «Психотехнических» модификаций – масса. Некоторые из них считаются «социально-приемлемыми» (например, по 12 часов находиться в интернете). Но и при таком «социально приемлемом» варианте человек приходит к закономерному итогу: крах личности, ее обнуление и инфляция (к тому же, когда «социально-приемлемые» модификации перестают приносить желаемый результат, люди начинают искать чего-то «поострее» со всеми вытекающими отсюда последствиями). Кто-то начинает двигаться в русле оккультно-эзотерического направления с его медитативными практиками по вхождению в измененное состояние сознания (используя их, кто-то думает постичь Истину и сущность вещей, но возможно ли осуществление постижений данного рода на этом пути, и если нет, то как тогда постигается Истина?).

Так как «психотехнических» модификаций масса, то и количество возможных тем для рассмотрения множество. Все они связаны между собой и в итоге приводят к падшему человеку, к разбитой и поврежденной природе человека. С закладывания основ для ее восстановления, с началом приобщения к Истине и цельному мировоззрению, выстроенному на Ее основе, начинается ставиться вопрос о подлинной реабилитации человека.

В сердцевину бесед вложена попытка дать современному человеку представление о цельном, непротиворечивом мировоззрении. Покрывая смысловое поле какой-то отдельной темы, каждая беседа является дополнением и ко всем другим. А все вместе они являются частями одного целого. Ввиду того, что они покрывают значительное жизненное пространство, они могут быть актуальны для всех, а не только для людей, увязших в зависимости. Зависимость пытается моделировать какой-то душевный механизм, если подлинный утрачен. Зависимость вползает туда, откуда выдавлено целостное понимание жизни. Попытка восстановить это понимание и является одной из целей данных бесед.

В них и вопросы зависимостей рассматриваются пристально, но все же главный упор делается на рассмотрение проблематики личности. Действие каких факторов ее искажает и

действие каких факторов делает ее непротиворечивой и цельной? Вдумчивый подход к нахождению ответов вплотную подводит и к пониманию природы зависимости. Понять же их природу без учета фактора личности вряд ли получится. Тем более, вряд ли получится освободиться от нее.

Зависимости и, в частности, наркоманию тяжело штурмовать в лоб. И вот почему. Если человек расколется свою личность, то вслед за этим он ощутит чувство страшной дисгармонии. И от этого чувства он будет пытаться каким-либо образом отделаться. Если жизненный путь человека искажен, то он неизбежно приведет его в тупик. И каким этот тупик будет: криминальным, наркотическим, алкогольным или тупиком самоубийства – дело, как уже было отмечено выше, уже второстепенное. На наркотики и на прочее, что свяжет человека, можно в этом смысле посмотреть как на заключительный этап какого-то процесса. И, чтобы помочь человеку, необходимо ответить на вопрос: какого? Если на этот вопрос закрыть глаза и попытаться его обойти, занявшись исключительно вопросами наркологии и социологии, то успех сомнителен. Ведь причинный фактор и при, казалось бы, правильно проведенной реабилитации останется неизлеченным.

Если же излеченным окажется внутренний раскол человека, если человек найдет себя и свое место в жизни, то зависимости не смогут вклиниться в его цельную личность. Они не смогут организовать в ней для себя жизненное пространство. Так сложно бывает просунуть палец сквозь толщу крепко-накрепко связанных между собою прутьев. И сложно свить гнездо на камне, на поверхности которого нет ни трещин, ни выщербин. Если нет трещин, то некуда вращать корням, что появляются из семени, ветром занесенного. Если и ляжет семечко на камень, то вскоре поднявшийся ветер сдует его с отшлифованной поверхности монолита.

Там, где речь идет о цельной личности и о цельном мировоззрении, нет места ни наркомании, ни алкоголизму. Обладающий цельным мировоззрением человек осмысленно смотрит не только на природу зависимостей, но и на саму жизнь.

И здесь актуальными видятся слова насчет того, что манипуляторы, сколь бы коварными они ни казались, в большинстве своем бессильны против людей, «которые знают, чего хотят», чьи интересы «хорошо увязаны друг с другом, точно «подогнаны» между собой и под ведущие личные ценности». То есть, если различные стороны жизни человека увязаны друг с другом и соотнесены с ведущей, предельно точно осознаваемой целью, то вклиниться в жизнь такого человека непросто.

Некоторые принципы, положенные в основание лекций, описаны в статье «Опыт разработки актуальных вопросов пастырского окормления мирян»⁷⁵. В качестве дополнения к статье можно указать еще на одну причину, в связи с которой лекции обладают той протяженностью, которой обладают.

Потребители синтетических психоактивных веществ сталкиваются с тем, что условно можно назвать стиранием социальных связей. Все в совокупности – употребление синтетических

ПАВ, образ жизни, отсутствие усилий, на основании которых сознание человека могло бы иметь положительную динамику развития, – приводит к тому, что человек, даже преодолевший физические последствия нарушения метаболизма вследствие употребления ПАВ, остается прочно выпавшим из социальной жизни (см., в частности, ответ «Наркомания. Сознание сына повредилось в результате употребления наркотиков, он не может вернуть смысл жизни»⁷⁶). Он словно, в плохом смысле этого слова, превращается в младенца. Чтобы вновь стать из Маугли человеком, в его сознании должна восстановиться память о многих и многих аспектах человеческого существования (личность, внутренняя жизнь, жизнь социальная и пр.).

⁷⁵ URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2001/.

⁷⁶ URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyryu-3/244/>.

Но как восстановить эту память, если она была, и сформировать представления, на основании которых можно было бы включиться в социальную жизнь, если они не были сформированы?

Перечитать немалое количество книг – для кого-то дело мало реальное (большой объем материала; не всегда простая форма подачи материала (а точнее, почти всегда достаточно сложная); сознание, вошедшее в фазу регрессии и не имеющее потому возможности (или имевшее, но утратившее) усваивать сложный материал). В лекциях необходимые сведения даются в адаптированном виде с целью помочь формированию (восстановлению) картины мира, а также – представлений о жизни человека как в социуме, так и глубине своей личности – перед Богом.

Лекция «Акценты к беседам о преодолении зависимого поведения»

Важна не столько сама по себе борьба с зависимостью, сколько приобщение к целостному мировоззрению, обращение к «конструктивной» деятельности.

Лекция «Две доминанты»

В центре внимания лекции «Две доминанты» – проблема преодоления зависимого поведения вообще (во многом – через выстраивание жизни на новых началах), а не одной какой-либо его формы. Хотя речь и идет в основном о преодолении зависимости от наркотиков, идеи лекции можно спроецировать на другие формы зависимого поведения. Ведь различные зависимости имеют общие механизмы развития. Каковы они?

...В лекции «Две доминанты», основываясь на данных нейрофизиологии и учении святых отцов, объясняется механизм образования зависимости как очага активности в мозге, определяющего повседневную деятельность человека. Предложен алгоритм действий по сознательному торможению в себе данного очага, а также – алгоритм действий по развитию новых очагов активности, основанных уже на добродетелях. Подчеркивается важность не столько ограждения себя от образа жизни и мышления, связанных с зависимостью, сколько необходимость выстраивания нового, осмысленного образа жизни, основанного на христианских ценностях и христианском мировоззрении. В контексте разговора о роли христианских ценностей выделяется важность жизни по заповеди «*Да любите друг друга*» (Ин. 13:34), дающей человеку, в совокупности с участием в жизни Церкви, необходимую внутреннюю опору для отказа от разрушающих его жизнь элементов.

Лекция была прочитана 15 февраля 2017 года в Православном реабилитационном центре для алко- и наркозависимых «Неугасимая Надежда», который расположен в селе Речицы Раменского района Московской области. Имеется расшифровка лекции (лекция в текстовом изложении).

Предисловие к лекциям «Большее и меньшее», «Что делать и как жить»

Эта лекция состоялась в преддверии открытия двух новых циклов лекций. Ее назначение в том, чтобы рассказать слушателям, ребятам и девушкам, о чем пойдет речь на дальнейших встречах. Запись этой беседы сохранена по двум причинам. Во-первых, она кратко отражает основные идеи последующих лекций. А краткость особенно значима, когда интересующемуся человеку нужно дать послушать что-то очень конкретное и краткое. Во-вторых, во время беседы одному слушателю захотелось получить ответ на вопрос о своей жизни. В связи с этим начался разговор, который не предполагалось открывать. Так, эта сравнительно недолгая беседа превратилась в то, что может стать ответом на похожую ситуацию в чьей-то жизни.

И сама лекция, и те два цикла лекций, которые ею открываются, проходили в дневном стационаре епархиального отдела по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской епархии «Саперное» в ноябре 2013 года.

Цикл лекций «Большее и меньшее: что можно противопоставить наркотикам?» жить». А также – первая лекция цикла «Женщина и мужчина. Одиночество и счастье»

Название цикла содержит слова из высказывания отца Евгения – духовника реабилитационного центра в районе Березовском (Екатеринбургская епархия). В одном своем интервью он сказал: «Когда он [человек] приобретает что-то более важное, он от менее значимого отказывается. В этом случае героин оказывается очень мало значимым в жизни, [так] как человек приобретает что-то большее»⁷⁷. Слова отца Евгения являются зерном, до размеров которого можно сжать смысл сказанного на встречах.

Почему необходимо найти то самое «большее»?

У человека, который втянулся в наркоупотребление, меняется круг знакомых и способ зарабатывания денег. Меняется сам образ жизни. Следовательно, проблема не может разрешиться, если человек некоторое время просто попьет таблетки. Если таблетки и снимут абстиненцию, то неизменный образ жизни выдавит человека обратно в наркоупотребление. Чтобы этого не произошло, человек должен наркотическому образу жизни противопоставить иной, ненаркотический.

Но каков он, этот иной образ жизни? Может – спортивный? Можно ли спорт противопоставить наркотикам? Можно ли вообще наркотикам противопоставить спорт, карьеру, музыку и пр.? Чтобы ответить на эти частные вопросы, нужно разрешить более общую проблему: что можно противопоставить наркотической эмоции?

С яркой наркотической эмоцией человек сталкивается после первого употребления, и он не может ее забыть. Он не находит ей аналогии в обыденной жизни, он не находит того, на что он мог бы отвлечься, чтобы ее забыть. Он пробует новые острые удовольствия, пробует заняться спортом на грани. Но что бы он ни делал, он не может достичь того уровня эмоционального накала, который достигал через наркотик. Накала наркотической эмоции ни спорт, ни какое другое занятие «перехлестнуть» не могут.

И если стремление к получению ярких эмоций – это все, ради чего живет человек, то он, скорее всего, погибает. Он раз за разом будет возвращаться к тому, что ему не удастся забыть. И чтобы выжить, человек должен выйти в иную плоскость жизни, где для него станут доступными радости иного порядка. Он должен изменить свой образ жизни так, чтобы для него стало доступным прикосновение благодати Божией. При ее прикосновении наркотическая эмоция забывается. Итак, образ здорового жития, ориентированный на пребывание в благодати, противостоит наркотическому образу жизни, направленному на получение наркотической эмоции. О том, как происходит ее забывание и что такое образ здорового жития, показывается в лекциях на примере опыта многих современных людей с использованием святоотеческого опыта борьбы со страстями.

Лекции открываются темой «Зависимость начинается с малого и заканчивается большим». Здесь раскрывается мысль о том, что, начав употребление, человек будет наращивать его обороты. Употреблять только по выходным и праздникам – это несбыточная мечта. Ведь вследствие действия духовных законов у человека вырабатывается привычка ко всему, на чем он фиксирует свое внимание. Если он фиксирует свое внимание на зле, то зло пускает глубокие

⁷⁷ Из фильма «Жизнь без наркотиков». ООО «Студия Рада». Екатеринбург, 2002.

корни в личность человека. И человек начинает скольжение в пропасть. «Чтобы остановиться, "нужно найти ту святыню, через которую ты не сможешь перешагнуть"». Это – название следующей темы. Суть ее в том, что зло побеждается не столько через прямую борьбу с ним, сколько через устремленность к добру. Применительно к проблеме зависимости эту мысль можно выразить в виде вопроса: «Если мы призываем выйти человека из состояния зависимости, то мы призываем его выйти *куда?*».

Ответом на этот вопрос служат слова протоиерея Сергия Белькова, руководителя Отдела по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской епархии. Он пишет, что отвращение от прежнего образа жизни должно быть «направлено не в пустоту, а к противоположному». То есть «возненавидевший грех обращается к добру, к правде. Это и есть новая, созидательная, счастливая жизнь»⁷⁸.

Органическим продолжением цикла «Большее и меньшее» являются четыре лекции цикла «*Что делать и как и как жить*». А также – первая лекция цикла «*Женщина и мужчина. Одиночество и счастье*».

Цикл лекций «Что делать и как жить?»

Лекции данного цикла являются органическим продолжением разговора, начатого в цикле «Большее и меньшее». В то же время они рассчитаны не только на людей, страдающих от различного рода зависимостей. В беседах поднимаются вопросы значимые вообще для человека. Как организовать свою жизнь и как начать ее, если не знаешь, с чего начать? Как преодолеть себя и что противопоставить страсти? Как устоять, когда разум гнется под ее напором? Что делать, если сердце охвачено неодолимым желанием? Все это указывает на проблему, которая известна многим из нас. Иногда так хочется что-то сделать или получить, что сил нет сопротивляться. И кажется, что ничего с собой ты сделать в этой ситуации не можешь. Можно ли в этом случае приказать сердцу?

Цикл лекций «Горение сердца»

Хранение совести является условием для творческой активности; с отказом от совести данная активность угасает, вследствие чего некоторые принимают решение подогреть ее наркотиками...

Когда человек испытывает горение сердца, он ощущает прилив сил, чувство полноты жизни, радость, счастье. За какое бы дело он ни взялся, оно исполняется легко. Наверное, многие из нас могут сказать, что это чувство знакомо им. Состояние горения сердца испытывают и влюбленные молодожены, и деятели искусства, и те, кто только-только обратился к Богу...

Но со временем на смену сердечному горению приходит угасание. Все становится в тягость. Даже к любимым некогда людям чувствуется безразличие. В начале совместной жизни влюбленным кажется, что им и дня невозможно прожить в разлуке, но спустя какое-то время чувства настолько остывают, что им и смотреть друг на друга становится не под силу. Подобное происходит и в монашеской жизни: вначале Бог является центром всех мыслей и чувств, но с охлаждением в сердце является лень и безразличие ко всему, что еще недавно наполняло сердце огнем. Человек словно теряет свою любовь. Жизнь кажется ему бессмысленной и пустой. Все валится из рук.

⁷⁸ Наркозависимость и опыт исцеления / С. Бельков, В. Вишнев. СПб.: «Издательская группа "Питер-Медиа"», 2011. С. 28.

Человек, занятый творческим трудом, перестает испытывать вдохновение даже временами. Поток идей, прежде казавшийся бесконечным, иссякает. Все, чем жил человек, теряет для него смысл, ничто его не радует, все он делает через силу.

Чтобы «реанимировать» свое сердце, кто-то начинает искать острых ощущений, кто-то стимулирует горение сердца наркотиками. Но на этих путях человек не только не находит себя, но окончательно теряет. Человек оказывается во мраке.

Когда совесть человека крепнет, то она, по мысли Ивана Ильина, разгорается в Купину⁷⁹. Купина – это «сердечное чувствилище человека». Ее Иван Ильин называл источником «сверх-человеческих сил». Купина, пронизывающая своими лучами всю деятельность человека и «объединяющая его духовно-душевную личность», делает дух человека «нравственно цельным». Если это «сердечное чувствилище» разгорелось, то человек может сосредоточить горение своего сердца и в мысли, и в воле, и в воображении⁸⁰.

«Ища врачевания, – пишет преподобный Марк Подвижник, – попейся о совести; и что она говорит тебе, сделай то, и получишь пользу»⁸¹. Чистая совесть дарует человеку духовную силу, необходимую для занятия различными видами деятельности. В состоянии горения сердца нет места скуке, срезающей жизнь на корню. И это особенно актуально для тех людей, которым настолько тяжело, что они уже начали подумывать о самоубийстве. Если они начнут прислушиваться к голосу совести и вплоть до мелочей делать то, что она им скажет, то сердце их опять согреется. А, может быть, и загорится.

Здесь нельзя не привести слова, которые при посещении лекций «Горение сердца» сказал присутствующим протоиерей Сергей (Бельков), руководитель Отдела по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской епархии. По его мнению, главное – это передать потом огонь другим⁸².

Лекции проведены в дневном стационаре епархиального отдела по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской епархии «Саперное» в феврале 2013 года.

Расшифровки лекций стали основой для появления текста с одноименным названием.

Лекция «Через любовь вырваться из замкнутости (о потере ориентиров, утрате «главного» и о выходе из тупика через любовь)»

Лекция «Через любовь вырваться из замкнутости», проведенная в 2013 году в стенах Соловецкой обители, по мнению одного слушателя, явилась квинтэссенцией лекций «Познать свое призвание и следовать ему».

Желающим ближе познакомиться с вопросами, озвученными в беседе, можно порекомендовать помещенную на сайте Соловецкого монастыря статью «"Кто любит, тот любим": через любовь вырваться из замкнутости»⁸³.

Из статьи: «Два пути есть для человека. И два процесса в нем находятся в противоборстве. Открытость и устремленность навстречу другому противостоит эгоистическому проваливанию вглубь себя. Эгоист, если и живет трезво, очень напоминает наркомана, отличительная черта которого состоит в том, что он полностью сосредотачивается на собственных ощущениях. Он «зацикливается» на себе и говорит только о себе. Ведь наркотическое переживание

⁷⁹ Неопалимой Купиной называют горящий, но не сгорающий терновый куст, в котором Бог явился пророку Моисею.

⁸⁰ См.: «О молитве», § 3; «О лжи и предательстве», § 3; «О религиозной искренности», § 4, 5 из книги Ивана Ильина «Аксиомы религиозного опыта».

⁸¹ См. «200 глав о духовном законе», § 69 среди творений преподобного Марка Подвижника, представленных в I томе книги «Добротолюбие».

⁸² Беседа проведена в дневном стационаре епархиального отдела по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской епархии «Саперное» в феврале 2013 года.

⁸³ URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/930>.

приводит наркомана, по выражению митрополита Антония, лишь к себе самому. Окружающий мир для такого человека «не имеет собственной ценности»⁸⁴.

Из этого тупика выход указан Христом: возлюби Бога и возлюби ближнего. Как просто и вместе с тем как сложно. Христос сказал просто, но под эти слова можно подвести колоссальный пласт человеческих знаний. Через любовь человек вырывается из замкнутости на самого себя. Он освобождается от чувства одиночества и сам становится любимым. И на этом пути для него решается вопрос о счастье. Любовь, по-христиански понимаемая, не дает личности захлопнуться в себе самой. Любовь противостоит процессу сползания личности вглубь себя, процессу гордого, самовлюбленного замыкания на себе.

А путь гордого кончается одиночеством и потерей смысла жизни. И не только. «Тоска, мрак, бесплодие» – на такие последствия развития гордости указывает священник Александр Ельчанинов в своей статье «Демонская твердыня (о гордости)». Иссякает любовь, нарастает злоба, душа ощущает собственную смерть. Гордость приводит человека к душевной и нервной болезни⁸⁵. Рано или поздно она подводит человека к жизненной катастрофе, без которой немислима жизнь эгоиста.

Комментарием к лекции может стать ответ с сайта Соловецкого монастыря (раздел «Пастырская страничка», подраздел «Ответы пастыря») «Через любовь вырваться из замкнутости»⁸⁶.

Лекция «Кто любит, тот любим»

Вторая лекция, основная мысль которой изложена в статье «Кто любит, тот любим», читалась 16 мая 2013 года для студентов Петрозаводского государственного университета в рамках программы «Дни Соловков в Республике Карелия». В ней речь в основном ведется о преодолении зависимого поведения. В частности, о преодолении зависимого поведения в отношении наркотиков, а также – в отношении зависимости от влечения к другому человеку. Нужно отличать подлинную любовь от влечения к другому человеку. Влечение может сопровождаться болезненным желанием обладать другими, ставшим объектом страсти. Причем другой может унижать влекущегося к нему человека, заявлять ему о несбыточности его желаний. Такого рода влечение сродни влечению к наркотическому переживанию. Человек, избравший другого объектом страсти, нередко питается теми эмоциями, которые другой вызывает в нем.

* * *

В личности человека действует некая центростремительная сила, некое болезненное влечение сосредоточить внимание лишь на себе одном. И если это желание становится доминирующим, то личность со временем приходит к тупику. И выходом из него является деятельная любовь, реализация евангельских заповедей. Преградой, стоящей на пути развития гордости, является любовь.

Два пути есть у человека, и два процесса в нем находятся в противоборстве. Горделивое замыкание в себе (не путать со сосредоточенностью аскета, художника или писателя) и устремленность навстречу другому. Если устремленность навстречу другому, суть которой сформулирована в Евангельских заповедях о любви, угасает, то личность поглощается процессом схлопывания (нечто подобное наблюдается и в явлениях физического порядка: если внутреннее

⁸⁴ Антоний (Сурожский), митр. Труды. М.: «Практика», 2002. С. 121.

⁸⁵ Путь покаяния: Беседы перед исповедью. М.: Даниловский благовестник, 2005. С. 538.

⁸⁶ URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyryu-3/237/>.

давление объекта иссякает, то внешнее давление (атмосферы или воды) продавливает объект внутрь его самого).

Проваливаясь в глубины своей личности, человек сталкивается с собственной непреображенной природой, с внутренним расколом, который внешняя суэта ранее делала не таким заметным.

Для личности, устремленной к себе, характерна встреча с оскудением, для личности, устремленной к Другому, – встреча с внутренним обогащением. Парадоксально, но факт. Отказываясь от влечения к собственному «я», человек наиболее полно раскрывает себя и реализует вложенный в нем потенциал. А, обращаясь к себе в попытке схватить счастье, человек лишь бьет рукой о руку.

Хотя под именем Другого здесь понимается не только Бог, но и ближний, слова отца Серафима (Роуза), сказанные о Боге, в каком-то смысле относятся и сюда. Отец Серафим указывал на то, что человеку предложен свободный выбор: выбрать Бога или себя. «И на этих двух возможностях основано два царства – Царство Бога и царство человека, которые в этой жизни может разделить только вера, но в будущей они будут разделены между собой и станут раем и адом»⁸⁷. И нужны комментарии, чтобы увидеть разницу между этими двумя возможностями. Нужны конкретные жизненные примеры, знакомство с которыми бы показало те ощутимые результаты, что были достигнуты последователями этих двух направлений.

Комментарием к лекции может стать ответ с сайта Соловецкого монастыря (раздел «Пастырская страничка», подраздел «Ответы пастыря») «Девушке, испытывающей влечение к мужчине, который издевался над ней»⁸⁸.

Цикл лекций «Тирания мысли и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мозга" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю»

Лекции созвучны одноименной статье, но не укладываются целиком в ее содержание. Что понимается в контексте этого цикла под понятием «тирания мозга»? Присутствие в сознании труднопереносимого ощущения, от давления которого человеку хочется освободиться через оглушение сознания (снижение порога восприятия). Продолжением этих бесед является цикл «Женщина и мужчина. Одиночество и счастье» (всего 5 бесед).

В лекциях ставился вопрос, насчет того, каким образом в различных случаях человек может вырваться из тисков «тирании» (кто-то боится мысли о смерти, кого-то сдавливают тиски скуки, кто-то не может определиться по отношению к страданию). Разбирался опыт людей, преодолевших стремление находиться в состоянии измененного сознания, вызываемого с помощью алкоголя. Была предпринята попытка рационализировать опыт, то есть вскрыть внутренние механизмы, на основании которых было преодолено стремление к вхождению в измененное состояние сознания (этому циклу лекций созвучен цикл «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты»).

Многие проблемы, толкающие человека в алкоголь, носят характер личностный. «Пьянство, – как говорит протоиерей Валерий Шевцов, – является часто следствием нерешенных внутренних проблем пьющего человека»⁸⁹. Если будут решены они, то, возможно, для кого-то решится и проблема пьянства.

⁸⁷ См. «Недочеловечество» из книги иеромонаха Серафима (Роуза) «Человек против Бога».

⁸⁸ URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyryu-3/192/>.

⁸⁹ Валерий Шевцов, *прот.* «Братство трезвости при храме святого преподобномученика Андрея Критского» // Теория и практика противодействия наркомании и алкоголизму. Вып. 2. СПб.: Отдел по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской епархии, 2005. С. 125.

Никто, конечно, не отменяет факт давления причин внешних, например, социально-экономического характера. Но акцент будет сделан не на их изучении. Внешние с виду факторы действуют на человека не прямо, а опосредованно. Отражаясь в сознании человека, они преломляются в некое ощущение. И уже оно призывает человека к определенным поступкам. Действие факторов внешних, а также действие факторов биологического и генетического характеров, можно рассмотреть на точке их входа в психику человека.

В этой точке входа все материальное и нематериальное трансформируется в некий результирующий фактор, и исследоваться будет именно он. Этот результирующий фактор отчасти напоминает тот коэффициент, который при помощи статистической науки выводится из массы различных показателей. Несколько десятков показателей (например: скорость, результативность) обсчитываются и на выходе из вычислительной системы преломляются в одну цифру. Так и многочисленные обстоятельства жизни человека, вся масса принимаемых им решений, все многообразие им обдумываемых мыслей сливаются в одно результирующее состояние. В одном случае результирующим состоянием становится состояние душевного мира, в другом – внутреннего дискомфорта, нарастающего беспокойства и неизбывной тревожности. В третьем случае результат суммирования всех жизненных единиц приводит к труднопереносимому давлению помыслов на сознание человека. Когда это давление усиливается, то оно превращается в «тиранию мозга», от которой человек стремится уйти всеми доступными ему средствами. В том числе – и с помощью алкоголя. Многие люди XXI века, возможно, пьют не столько потому, что испытывают потребность в алкоголе. А сколько потому, что испытывают потребность в «разгрузке» головы, в освобождении от тисков «тирании». «В XX веке, – как пишет К. В. Зорин, – уровень алкоголизма поднялся в 40,4 раза, неврозов – в 40,6 раза. Поразительное сходство!»⁹⁰.

Понятие «тирании мозга» является той осью, но которую нанизываются многие мысли данной работы. Да, эта «тирания» является не единственной причиной, толкающей человека к алкоголю. Есть и другие причины. Но многие из них так или иначе могут привести к ней.

Лекции проходили в центре социальной адаптации во имя святителя Василия Великого в ноябре 2013 года.

Цикл лекций «Женщина и мужчина. Одиночество и счастье»

Основные темы данного цикла выстроены вокруг вопросов о возможных причинах успеха или неуспеха в общении с противоположным полом, а также о возможных причинах счастья и несчастья. В контексте этих вопросов рассматривается и увлечение женщиной алкоголем.

Но обсуждается не столько сам алкоголь как химическое вещество, сколько те проблемы, которые толкают женщину к нему. О чем идет речь? Об одиночестве и бездетности, о том, что никто не любит и некого любить, – в краткой аннотации всего не перечислишь. «Когда тебе уже за тридцать, – говорит одна женщина, – и – ни семьи, ни детей, тут недолго и духом упасть». Конечно, не всякая женщина, оказавшаяся в таком положении, приходит к алкоголю. Во что выльется жизненный кризис, зависит от личных особенностей каждой. Алкоголь – это лишь одно из следствий. И поэтому речь идет не столько о нем, сколько о женщине, у которой не складывается жизнь. А пьет она или нет – вопрос вторичный.

В связи с этим можно сказать, что беседы адресованы не только тем женщинам, жизнь которых связана с алкоголем. А вообще женщинам. Да, впрочем, и мужчинам тоже. Ведь и для них одиночество – тяжелое бремя. И они тоскуют по утраченной цельности. И они страдают от неразделенной любви.

⁹⁰ Зорин К.В. Встань и ходи: шаги к выздоровлению. Изд. испр. и доп. М.: Русский Хронограф, 2012. С. 135.

Беседы не претендуют на полный охват всего пространства, покрываемого заявленной темой. За гранью сказанного лежат целые области невысказанного. Следовать всеми извилинами тропами, пролегающими по этим областям, в беседах не предпринималось попытки. Задача перед этим циклом была поставлена иная – дать не ответы на все наболевшие вопросы, а ориентиры, почву для анализа, переосмысления и изменения своей жизни. В основу бесед вложено несколько идей, которыми можно было бы поделиться с женщиной при личной встрече во время неспешного разговора. Несколько идей, связанных общей темой и имеющих отношение к женщине, у которой не складывается жизнь, – вот что стоит за названием «Женщина и мужчина. Одиночество и счастье».

Заключительной беседой данного цикла может считаться беседа 11 из цикла «О путях выхода из проблемы, которые толкают человека к алкоголю». В ней рассматривается проблема, которая характерна и для современных женщин.

Цикл лекций «Познать свое призвание и следовать ему»

Когда человек начинает действовать вопреки своей самосуде, его существо раскалывается и в его жизнь входит страдание, вследствие чего некоторые принимают решение начать оглушать сознание наркотиками, чтобы, сублимировав страдание, броситься в кипучую деятельность и вокруг объекта страсти сгруппировать расползающиеся части самих себя...

В этом цикле ставятся важные для человека вопросы – вопросы личности и призвания. В этом смысле можно сказать, что беседы касаются всех, а не только тех, кто страдает от наркотической зависимости или какой иной. Ведь противостояние своему призванию, собственной природе и духовной основе бытия вводит человека в состояние неизбежного внутреннего конфликта. Если человек поступает вопреки правде жизни и вопреки себе, то он раскалывает самого себя. И раскол этот сопровождается столь мучительным чувством уныния, что кто-то пытается заглушить это чувство наркотиками и алкоголем. То есть речь идет о попытке войти в состояние наркоза. В нем ищет человек избавления от страданий, которые порождены противодействием законам бытия, поддерживающих жизнь мира и самого человека. Пытаясь оправдать свое противостояние, затеянное часто ради выгоды или ради подражания духу времени, человек пытается изменить свое мировоззрение. Он пытается создать такую систему взглядов на мир, согласно которой он был бы всегда прав. Но здесь его ждет новая трагедия. Духовные законы, «вшитые» в основу мироздания, невозможно обойти или отменить. И даже, если человек с помощью лжи перетолковывает реальность в свою пользу, от проблем он через это не уходит. Он не может не замечать глубокого несоответствия между реальностью и тем образом реальности, который он создал в своем сознании. Окружающий мир престаёт им узнаваться. Более того. Сознание отказывается принять те толкования, которые реальности дал человек. Ведь сознание поддерживается в бытии теми же законами, что вложены в основу окружающего мира. Если сознание согласится с их искаженным толкованием, то тем самым оно ставит под удар само себя. А с этим оно не может согласиться. Но человек вопреки внутреннему протесту заставляет делать себя нечто противоположное своей природе. Конфликт усиливается.

В связи с ним, в связи с потерей чувства узнавания в работу включены фрагменты описания синдрома дереализации – тягостного чувства отчуждения от реальности. Эти фрагменты приводятся лишь в качестве аналогии к высказываниям людей о том, что жизнь им виделась бессмысленной, что жизнь их как будто проходила мимо них.

Ощущение «не своей» жизни исчезает, когда исчезает внутреннее противоречие. Когда, прислушавшись к себе, человек меняет образ жизни. Он устраняет противостояние своей природе и законам бытия, вложенным в основу мира и открытым в Евангелии. И, как следствие,

он избавляется от томительного переживания собственного раскола. И если он, прочувствовав свое призвание, направляет свою деятельность в сторону других, то он ощущает чувство полноты жизни. И, как следствие, делает наркотик ненужным для себя. Конечно, феномен зависимости не сводится к подобному сюжету. Сюжет – на то и сюжет, что он – лишь часть целой картины.

В переплетении с этой темой поднимается вопрос об изменении мировоззрения человека. Оно на определенном историческом этапе изменилось, вследствие чего изменился и образ внешней деятельности. Сдвиг мировоззрения стал детонатором для наркотического «бума». Вследствие принятия новой системы ориентиров люди стали готовы к приему идеи наркотиков.

Новые ориентиры создали новый тип социального устройства, и в этом новом типе наркотик стал органически вживленной частью. Его перед телекамерами люди по старинке еще называют злом, но почему он – зло, объяснить уже не могут. Дело в том, что доказать вредоносность наркотика как явления можно, только наложив это явление на христианскую ось координат. Именно в связи с ее появлением в истории и сформировалось понятие о личности, как о ценности. И на основе этого понятия сформировались представления о взаимном уважении и свободе личности. Если человечество лишается христианских ориентиров, то оно теряет понимание того, что разрушающие личность наркотики – это зло.

Вопрос о вреде одной личности (покупающей) переплетается с вопросом о границах свободы другой личности (продающей). Почему наркотики нельзя продавать? Есть ли на это внятные аргументы кроме уголовного кодекса? Они есть у христианства, но оно отвергнуто, и теперь человечество столкнулось с невозможностью объяснить то, что наркоторговля – это плохо. Она приносит максимальную прибыль. Но ведь современное общество рыночной экономики максимальную прибыль признает за благо. Так почему наркоторговля – это плохо? Гибнут люди? А почему убивать – это плохо? Как доказать вне учения христианства, что неприемлемо прибыль основывать на гибели других? Ведь существует масса профессий и видов деятельности, в связи с которыми срок человеческой жизни сокращается: военная служба, большой спорт с его высоким травматизмом. Ведь даже на дорогах в катастрофах люди погибают. Где разница между продажей автомобиля, на котором разбился человек, и продажей наркотика, от которого умер человек? Разницу можно понять, только наложив явление на мировоззренческую шкалу христианских ориентиров. От нее отказались, и разница стала не видна.

С опорой на христианские ориентиры в беседах рассматриваются концепции, пытающиеся объяснить причину возникновения у человека тяги к наркотическому переживанию. Вопрос о причинах вхождения в зависимость немаловажен, ведь человек из проблемы выходит часто тою дверью, через которую вошел. Если увидеть причину, то дверь для выхода становится видна. «Если случится влечение какой страсти, – говорит старец Филарет (Данилевский), – прилежно ищи причины. Найдя ее, смири себя и страсть отойдет»⁹¹.

Если кратко, можно указать на две важные причины: на стремление к забвению и на стремление к радости. Стремление к забвению часто порождается переживанием внутреннего раскола, а также мучительным переживанием прочих последствий внутреннего расстройства. Злополучие «смертной природы», по мысли Блеза Паскаля, к тому приводит, что душе человека невыносимо тяжело «жить с собою и думать о себе». Его душа стремится потому «к самозабвению». И здесь мыслитель видит «источник всех суетных занятий, всякого так называемого развлечения или препровождения времени». Охотнику, что гонится за зайцем, не заяц нужен, которого охотник мог бы попросту купить. Охотнику нужна охота, суета, которая бы развлекала его и не давала бы ему предаваться неприятным мыслям. Иль взять хотя бы игрока:

⁹¹ Великие русские старцы: Жития, чудеса, духов. Наставления / [Под общ. ред. игумена Аристарха (Лоханова)] // М.: Трифонов Печенг. Монастырь; «Новая книга»; «Ковчег», 2000. С. 683.

если ему давать деньги при том условии, что он играть не будет, то станется он несчастным. Ведь ему «необходимо возбуждение, самообман от мысли, что он будет счастлив, выиграв <... >. Ему непременно нужен предмет страсти, который бы возбуждал его желания, его гнев, его страх».

Цель развлечения – так проводить время, чтобы не чувствовать себя. Ведь взгляд в себя приносит огорченье. Поэтому душа стремится через поиск утешения, через внешние предметы «изгладить мысль о своем действительном положении. Радость ее в этом самозабвении, и, чтобы сделаться несчастной, достаточно ей очутиться наедине с собою»⁹². Впрочем, стремление к радости рождается, по мысли архиепископа Нафанаила (Львова), и потому, что в душе человека живет воспоминание о том, что она сотворена Богом «не для страдания, а для постоянной, непере-стающей, совершенной радости». И потому, не примиряясь с болью и мукой, человек и жаждет «полноты счастья»⁹³.

«Все ищут блаженства», – пишет святитель Феофан Затворник. Блаженства ищут «и преданный чувственным удовольствиям, и ищущий богатства и почестей, и опутавшийся всякими пороками»⁹⁴. «Блаженство есть двигатель всех деяний и предприятий человеческих, и больших, и малых»⁹⁵. Оно работниками наркорынка было перехвачено и направлено по нужной для них колее. Оно было поймано на крючок стереотипа: живи, как видишь на экране, и ты будешь блажен. И разлагающейся культуре, что утратила связь со своим источником – религией, противопоставить что-то этому призыву очень тяжело. Ее издыхающее тело отодвигается в сторону, чтобы освободить дорогу для шествия наркотика, закованного в латы. Железным маршем он продвигается на рынок. В его продвижении используется, по выражению госпожи Марковой Н. Е.⁹⁶, весь арсенал «манипулятивных рекламно-маркетинговых и социально-психологических технологий»⁹⁷. С их помощью наркотик представляется как «средство от горя, несчастья, депрессии»⁹⁸.

Беседы проходили в центре социальной адаптации во имя святителя Василия Великого в феврале 2013 года. Цель данного цикла состоит в том, чтобы подобраться к проблемам личности и поставить вопрос о человеке, о его призвании. В контексте этой цели поднимаются и такие вопросы, как нравственный смысл свободы, поиск себя, обретение цельности, личность перед лицом смерти и прочее и прочее. На первых встречах помимо прочего обсуждался вопрос о принципах общения с наркозависимыми людьми. Отчасти мысли, прозвучавшие в данном цикле, нашли свое отражение в статье «Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического бума (о связи мировоззрения с характером внешней деятельности человека)»⁹⁹.

⁹² См. статью 5 в книге Блезе Паскаля «Мысли о религии».

⁹³ *Нафанаил (Львов), архиеп.* Ключ к сокровищнице / Сост. Иеродиак. Никон (Париманчук). М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2006. С. 70.

⁹⁴ Стих первый // Феофан Затворник, свт. Псалом Давида 118-й: Толкование беседовательное. М.: Правило веры, 2003. С. 18.

⁹⁵ Там же. С. 17.

⁹⁶ Н. Е. Маркова – руководитель центра коммуникативных исследований Института социально-экономических проблем народонаселения РАН, член Координационного совета по социальной стратегии при председателе Совета Федерации РФ.

⁹⁷ Скрытые искусители или снасти на потребителя (в плену информационных технологий). М.: Издательство Душепопечительского Православного Центра св. прав. Иоанна Кронштадтского, 2007. С. 303.

⁹⁸ Там же. С. 269.

⁹⁹ URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/939>.

***Цикл лекций «От малого к многому: можно ли
употреблять марихуану и прочие ПАВ и не дойти до
кризиса? О проблеме легализации марихуаны и метадона»***

Эти беседы проходили летом 2014 года на Соловецкой земле во время посещения обители воспитанниками и воспитателями центра святителя Василия Великого. Поводом для проведения данного цикла лекций явилось стремление найти контраргументы в связи с интересом подростков к марихуане и синтетическому гашишу. В отношении данных психоактивных веществ многие люди высказывают ту мысль, что данные вещества не являются наркотиками. Так, мама одного подростка на вопрос, употребляет ли ее сын наркотики, ответила, что не употребляет, а только марихуану курит. Кто-то говорит иначе, что, мол, только так называемые «легкие» наркотики употребляет.

Есть ли легкие наркотики в природе? Если да, то можно ли к ним отнести марихуану? Произнеся словосочетание «легкие наркотики», необходимо тут же сделать пояснение. Это словосочетание применительно к марихуане используют многие люди. И даже те, кто ратуют за ограничение ее распространения. Но знают эти люди или нет, но они, называя так марихуану, способствуют укреплению ее позиций.

Ведь разделение наркотиков на «легкие» и «тяжелые», как объясняет один автор, является одним из приемов пропаганды наркотиков, то есть одним из приемов «раскрутки» наркотиков как товара. В этом вопросе автор ссылается на данные Международной конференции по борьбе с злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом. Конференция была проведена ООН в городе Нью-Йорке в 1988 году. И на ней специалистами более чем из сорока стран мира была принята Декларация, в которой было сказано о неточной терминологии как одном из средств пропаганды наркотиков¹⁰⁰.

Цикл лекций «Зазеркалье»

Беседы этого цикла – не только о наркомании. Они вообще о том, что происходит в мире с человеком. Проблема наркомании является всего лишь узенькой прослойкой в глобальном процессе раскультирования. Раскультирование предполагает стирание того, что называют «культурным человеком», а также превращение его в некоего мутанта.

Здесь нужно говорить не только о влиянии употребления ПАВ на личность человека. А также – и о снижении уровня образования, о процессе распада института семьи, об активизации тенденций оккультно-эзотерического характера, о наплыве представлений, заимствованных из восточно-мистических психопрактик и учений. Человек, находящийся в условиях информационного хаоса, не может найти точки опоры. Он окружен ложными идеями, перевернутыми понятиями. Куда ни наступит – проваливается.

Такой взгляд на проблему помогает понять: перестать употреблять наркотики – этого мало. Нужно еще и осознать: кто ты? Куда ты идешь? Без понимания картины мира человеку трудно найти свое место в жизни, трудно понять, куда идти. А без понимания того, что зависимость делает с человеком, сложно отказаться от зависимости. Пытаясь найти выход из тупика, человек нередко меняет одну зависимость на другую, «ходит по кругу». И неудивительно, что на определенном этапе он приходит туда, откуда ушел.

¹⁰⁰ Маркова Н. Е. Керсиновая профилактика // Скрытые искусители или снасти на потребителя (в плену информационных технологий). М.: Издательство Душепопечительского Православного Центра св. прав. Иоанна Кронштадтского, 2007. С. 265.

Зависимость обнуляет человека. Не во всех случаях столь важно – какая именно (хотя особенности у каждой, конечно же, есть). Главное то, что человек, заикливаясь на своей страсти, перестает развиваться как личность. Перестает воспринимать объемно и глубоко этот мир и окружающих людей. Его внутренняя жизнь принимает однонаправленную активность, все мысли и желания «клонятся» в сторону страсти. А если нет подлинного развития, то наступает регресс. Сознание распадается, и из глубин личности поднимается «недочеловек». В Константине начинают проглядываться черты «Костяна». И этот «Костян» начинает выдавливать Константина. В такие минуты у человека меняется тембр голоса, он становится невменяем. Другие говорят ему: мы тебя не узнаем.

Уместными видятся слова: «Сон разума рождает чудовищ». Необходимо выяснить – каких. Ведь от того, как человек смотрит на проблему, зависит выбор стратегии ее преодоления. Человек выбирает либо верную стратегию, ведущую к освобождению от чуждого влияния, либо – неверную, ведущую к еще большему порабощению его.

Факт присутствия в сознании «второго сознания» вносит в жизнь сумятицу, превращает жизнь в страдание. Помимо прочего человек теряет способность радоваться миру. Он видит мир серым, неуютным, уродливым. Окружающие представляются ему «карлами-уродами». И отчасти потому, что на мир он смотрит через призму своего сознания (а как иначе?). А в самом себе он не выработал почти никаких понятий. Ведь понятия вырабатываются в результате труда и в результате взаимодействия с Другим. А когда человеку вырабатывать понятия, с помощью которых он мог бы осмысливать мир, если он по 12 часов в сутки сидит в интернете или курит ежедневно гашиш?

Разговоры о вреде здоровью мало кого интересуют. Человека может испугать только страх перед собственным безумием. А распад психики – это следствие употребления ПАВ (психоактивных веществ), даже и таких, как конопля (марихуана, гашиш) и, как было сказано, следствие заикливания на какой-либо страсти.

Первые 13 лекций цикла имеют отношение к теме наркотиков и к теме вхождения в измененное состояние сознания. Разбираются последствия вхождения в измененное состояние сознания для всей жизни человека в целом, а также иные, ненаркотические, пути вхождения в это состояние. В дальнейших лекциях ставится вопрос о преодолении негативных тенденций, связанных с темой измененных состояний сознания.

Цикл лекций «Программа АА/АН. Какие к ней возникают вопросы»

Как следует из названия, в лекциях разбираются некоторые положения программы «Анонимные алкоголики» и ставятся вопросы к этим положениям. В качестве одного из вопросов можно указать вопрос к заявлению о том, что программа «Анонимные алкоголики», как утверждается, является единственным средством, которое может помочь пьющему человеку (соответственно, программа «Анонимные наркоманы» – употребляющему наркотики). В качестве короткого комментария в отношении вопроса к данному положению можно привести ссылку на исследование Vaillant (1983), который предложил следующую программу лечения алкоголизма: детокс-терапия в госпитале, участие в работе «Общества Анонимных Алкоголиков» и последующее психологическое консультирование. Использование этой программы в течение 2,8 лет показало, что результаты проведенного лечения соответствовали результатам, полученным при обследовании нелеченных алкоголиков»¹⁰¹.

¹⁰¹ См. «Основные подходы к коррекции аддиктивных нарушений» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001).

Цикл лекций «Проблема отклоняющегося поведения: родителям, родственникам, педагогам»

В этом цикле рассматриваются:

Во-первых: процесс формирования предпосылок для вхождения в отклоняющийся тип поведения (речь идет, например, о зависимости от алкоголя, наркотиков, игры; вообще – о зависимом поведении, о склонности быть охваченным неуправляемыми состояниями).

Во-вторых: сквозь призму понимания механизмов формирования отклоняющегося поведения рассматривается проблема воспитания – какие подходы могут помочь ребенку выработать иммунитет, препятствующий развитию отклоняющегося поведения. Что реально могут сделать родители, родственники, педагоги? Понимание некоторых особенностей деятельности мозга, а также – предпосылок, на основании которых формируется готовность быть охваченным неуправляемыми состояниями – помогает трезво и по существу взглянуть на процесс педагогики и воспитания (суть – в пункте 2.7.1 «Воспитание (мозг и 4 этапа формирования отклонений поведения, воспитание и вера, главное – что учесть»).

В-третьих: рассматривается ситуация, при которой от действий зависимого человека начинают в разном смысле этого слова страдать близкие, родственники (супруга, дети), родители, педагоги. Представителей «страдающей» группы обычно причисляют к так называемым созависимым. Но правомочен ли сам термин *созависимость*? Не уводит ли он от понимания существа вопроса? И что можно предложить людям, находящимся в близком контакте с зависимым человеком? (кратко суть – в пункте 6.1. «Близким зависимых (страдание и преображение, осторожно со схемами, об интервенции, все – индивидуально)»).

Лекции явились продолжением проведенных в центре святителя Василия Великого (Центр социальной адаптации для подростков, находящихся в конфликте с законом) встреч с педагогами и родителями («Беседа о принципах общения с трудными подростками», «Бесполезно ли воспитание?», «Беседа с родителями и родственниками трудных подростков»; URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/#13>). Первые две беседы оформлены в виде статей: «Родители и дети (часть 1): о принципах общения с «трудными» людьми и воспитании» (URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1891/); «Родители и дети (часть 2): бесполезно ли воспитание?» (URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1892/).

К данной группе статей и лекций примыкает также лекция и одноименная статья, включившая некоторые мысли из лекции, – «Компьютерные игры и дети, дети и родители» (URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1853/).

Принципы работы центра святителя Василия Великого в связи с задачами воспитания и реабилитации рассматриваются также в статье «Подсадить нельзя вылечить? Часть 1. О метадоне, заместительной опиоидной терапии (ЗОТ) и другом взгляде на проблему наркопотребления и противодействия ему»¹⁰².

А также – в цикле «Преодоление игрового механизма» (под игровым механизмом в данном случае подразумевает склонность к подчиненности неуправляемым состояниям), в пунктах 6б, 7а. В данных пунктах рассматривалось, в частности, антисоциальное расстройство личности, характеризующееся «заточенностью» человека на свою программу действий при полном пренебрежении желаниями и мнениями других людей. То есть человек навязчиво следует собственной модели, игнорируя других людей, действительность и мысли о последствиях своих поступков (нечто, напоминающее характеристики антисоциального расстройства (если смотреть на него не в его крайних проявлениях) имеет место быть и в жизни многих вполне с виду «благополучных» детей, подростков, взрослых).

¹⁰² URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1423/.

При «заточенности» человека на определенную модель вряд ли получится перечеркнуть весь его жизненный опыт одной удачно подобранной фразой и обличением типа: «Мол, ты такой-сякой, во всем неправ, а мы в твои годы себя так не вели». При сохранении контакта с человеком, можно потихоньку начать показывать ему альтернативные пути достижения актуальных для него целей. Видя перед собой иные пути достижения актуальных целей, человек потихоньку приходит к мысли, что ему нужно налаживать и поддерживать контакт с другими людьми, набираться опыта, совершенствоваться в плане образования и профессиональных навыков. Постепенно могут возникнуть предпосылки и условия, на основании которых прежняя «узкая» модель уходит из жизни человека естественно и без нажима. Картина мира расширяется, человек начинает видеть новые возможности, новые пути, появляется какая-то вариативность – возможность смотреть на ситуации с разных углов (а не только с точки зрения, например, идеологии криминальной субкультурной группы).

Вопрос о контакте с детьми сквозь призму проблемы противостояния сползанию в отклоняющееся поведение разбирается также:

В цикле лекций «Познать свое призвание и следовать ему», в пунктах 15а-17а (раздел «Наркотики и семья»). А также – в цикле «"И истина свободит вы (Ин 8. 32)": когда жизнь становится игрой, а игра – жизнью», в пунктах 2, 5 (перечень лекций и статей о вовлеченности в игру и охваченности неуправляемыми состояниями приводятся в небольшой по объему статье «ИГРЫ грани ранят, грея как бы: некоторые мысли из лекций иеромонаха Прокопия (Пашенко) об ИГРЕ» (URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2010/)). Вопрос об общении с детьми рассматривался во время проведения лекций «Преодоление «игрового механизма» (механизма игровой зависимости)» (см. ответ на вопрос слушательницы в пункте 1а). Также – во время проведения лекций «Радикализация молодежи: компьютерные игры, экстремизм, неоязычество, неофашизм» (см. ответ на вопрос слушателя в пунктах 110е, 110ф).

Ответы – «Воспитание. Дети и родители (что читать детям, протест детей и отход от веры)»; «Воспитание. Родителям о вчувствовании в ситуацию, развитии и некоторых акцентах в связи с общением с детьми» (URL: <http://castbox.fm/ch/2202992>).

Главы «Родственникам и близким зависимых», «Материалы родственникам и близким зависимых» из статьи «Преодоление зависимого поведения (зависимым и их близким): лекции и тексты иеромонаха Прокопия (Пашенко)» (URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1729/).

В лекциях об отклоняющемся поведении упоминаются также следующие материалы иеромонаха Прокопия:

Ответ – «Состоятельному мужчине, угнетенному общением с братом-наркоманом» (<http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyru-3/88/>)

Два ответа о неуправляемых состояниях – «Ревность. Что делать, если ревность начала давать о себе знать», «Любовная зависимость, зависимые отношения (также – о зависимом отношении в целом)» (URL: <http://castbox.fm/ch/2202992>).

Статья «Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического бума и распада общества», в которой показана связь между разрушением того, что мы можем назвать «культурным человеком» и наркотизацией. Крушение мировоззрения делает сознание человека в плохом смысле этого слова открытым и беззащитным против сползания с состоянием охваченности неуправляемыми состояниями, то есть – внушаемым (часть 1 – <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/939/>; часть 2 – <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/1190/>; часть 3 – http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1401/; часть 4 – http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1416/; часть 5 – http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2021/).

В части второй и отчасти в первой приводятся мысли о вечной жизни как продолжении настоящей. То есть человек уходит в вечную жизнь с тем духовным багажом, который нарабо-

тал в жизни настоящей. Понимание этого факта приводит к пониманию последствий зависимого поведения. Если зависимому человеку еще в рамках земной жизни становится тошно от самого себя, то, если он не изменится, – каковы его перспективы в вечности, войдя в которую он будет развиваться в избранном им направлении?

Также упоминаются материалы иных авторов:

Федор Бородин, прот. «Как вырастить счастливого ребенка». URL: <http://www.pravoslavie.ru/110991.html>.

Статья о центре святителя Василия Великого – «Макс, который все решил сам» (<https://telega.ph/Maks-kotoryj-vse-reshil-sam-03-24>).

Цикл лекций «Ведут ли ЛСД (прочие ПАВ) и психотехники к познанию Истины?»

Речь будет идти в том числе о психоделии – направлении, включающем в себя психопрактики (восточный мистицизм, медитации), употребление психоактивных веществ (ЛСД и пр.), деятельность с целью достижения *как можно большего времени нахождения в состоянии измененного сознания*. Что стоит за такого рода практиками и феноменом измененного сознания в смысле последствий для жизни человека? И если последствия ассоциируются с регрессией и крахом человеческой жизни, если человек изначально входит в такого рода деятельность с целью уйти от дискомфортных переживаний, какие можно предложить ему пути? И на каких вообще путях познается Истина?

Данный цикл лекций встроен в общее поле с циклами других лекций: «Восточный цикл», «Зазеркалье», «Преодолеть отчуждение. Ч. 1» (20а–20б, 39–42) и пр.

Цикл лекций «Обращение к полноте»

Приобщение к цельному мировоззрению, достигаемое, по большей части, благодаря устремлению к духовной жизни, расширяет горизонт мышления человека. Со временем многие привычные повседневные занятия, на которые человек начинает смотреть с позиции евангельских заповедей, наполняются новым смыслом, обретают внутреннюю глубину.

Следствием обращения человека к полноте является освобождение его от разного рода аддикций (приверженности страстям), в том числе наркотической, алкогольной, игровой. В той плоскости, до которой человеку предстоит дойти, ощущения аддиктивного характера, ранее составлявшие смысл всей его жизни, забываются. Человек выходит на некий новый уровень, где аддикция становится ему неинтересна, теряет власть над человеком и становится словно небывшей.

Можно поставить знак приблизительного равенства между понятиями «вхождение в полноту христианской жизни» и «реабилитация». Соотнося частные аспекты своей жизни с открывающейся полнотой, человек начинает различать истинные ценности и приоритеты, учится жить, выстраивать отношения с близкими.

«Каков истинный, неискаженный смысл слов "жить полной жизнью"? Что необходимо знать, на что следует обратить внимание и с чего начать человеку, который задумался об изменении своей жизни?». Поиску ответов на эти вопросы посвящен цикл бесед «Обращение к полноте».

Блок 1. ОБРАЩЕНИЕ К ПОЛНОТЕ: взгляд на человека вообще и на его реабилитацию в частности

1.1. ПОЛНОТА И АСПЕКТ (срез, трактовка, усечение).

• Аддикция (страсть) – усечение полноты человека, сведение человека до уровня примитивной конструкции. За обращением к полноте следует освобождение от аддикции.

• От человека «отщипывают» кусочки и эти усечения выдают за человека. Логическая ошибка: выдают часть за целое; сводят человека к определенной трактовке (например, многие проблемы сводятся к концепции «детской травмы»).

• Уязвимость подходов З. Фрейда и А. Адлера при сопоставлении со святоотеческой концепцией о восьми греховных помыслах.

• Угасание способности к творчеству. Выход: свежий взгляд; вовлеченность глубины духа в жизненный процесс.

• Взгляд В. Франкла. Аналогия с цилиндром.

• Уязвимость католической концепции догмата об искуплении.

• О подлинных плодах реабилитации (социализация). Без преодоления аддикта внутри себя борьба с аддикцией малоперспективна.

1.2. ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС: православный взгляд на концепцию «здесь и сейчас»

• О памяти смертной и об ощущении значимости текущего мгновения в житии свт. Луки (Войно-Ясенецкого).

• О текущем мгновении и его проекции на прошлое и будущее в Евангелии.

• Утрата полноты и попытка вернуть ее искусственным путем.

• «Здесь и сейчас» в единоборствах. Опыт прошлого и предощущение будущего.

• «Прошлого – нет»? Незавершенные гештальты. Нераскаянное прошлое – бомба замедленного действия, источник радиации.

• Основание и причина рождения ощущения значимости текущего мгновения. Радость, счастье. Основание: неразрывная связь прошлого, настоящего и будущего; жизнь в поле значимых ориентиров; ведение полноценной духовной жизни. Когда нет основания – ищут причину (алкоголь и проч.).

• Критика современных концепций, создающих иллюзию пребывания в состоянии значимости текущего мгновения (искусственно сконструированную иллюзию и называют «здесь и сейчас?»); Ошибка принять GTD за смысл жизни; листки гнева; медитации; Ницше.

• За шагом, совершаемым по страсти, следует депрессия.

• Конкретный пример погруженности в состояние «здесь и сейчас» – игровой психоз (см. раздел 1.3).

1.3. ИГРОВОЙ ПСИХОЗ и доминанта по Ухтомскому. Иллюзия насыщенной жизни.

• При отсутствии полноценной жизни пытаются попасть в «здесь и сейчас» искусственно (психотехники).

• Преодоление игровой доминанты. Необходимо искать не таблетку, а менять доминанту в целом («рефлексы у уже захваченного человека, это уже частности»).

• Игра дает ложное ощущение состояния актуальности. Роман Дж. Оруэлла «1984».

• Подчинение проявлениям аддикции влечет сужение сознания; при стрессовой ситуации человек ошибочно предполагает, что выход – в потакании аддикции.

• Подлинный выход – обращение к Истине. Истина узнается по плодам.

• Словесная сила души позволяет сдерживать силу вождевательную. О компульсивности. Сила сопротивляться страсти.

1.4. ГНЕВ. ОСУЖДЕНИЕ. ОБИДА

Гнев:

- Механика страсти на примере страсти гнева. Доминанта гнева.
 - Психоанализ Фрейда легализовал дьявола: лукавые помыслы трактуются не как демоническое внушение, а как часть личности человека.
 - Сила гнева в святоотеческом учении. О добродетели мужества. Из жития старца Иосифа Исихаста.
 - Сила любви и краткая молитва схиигумена Саввы от неприязни – исцеление от гнева, осуждения, обиды и других страстей.
 - Приобщение к благодати – залог победы над страстью.
 - Адам и Ева. Аспект физиологичности гнева.
 - Опасность попыток «воспитать» в себе зверя.
 - Следствие гневливости – ощущение несправедливости и бессмысленности жизни (Евагрий Понтийский).
 - Избегать спешки. «Мера нашей скорости – благоговение» (свт. Феофан Затворник).
- Гневливость как следствие торопливости.

Осуждение:

- Интегральный образ человека.
- Разница между улыбчивыми буддистами, протестантами и православными.
- Опасность осуждения: «вешая» на человека клише, лишаемся возможности увидеть в нем нечто большее.
- Порицание и осуждение (по прп. авве Дорофею).
- Притча прп. Паисия Афонского о пчеле и мухе.
- Выход – перевоспитание внутренних сил.

Обида:

- Когда принимается помысел ненависти к одному человеку, искажаются отношения со всем миром.
- При действии страсти гордости искажается восприятие действительности.

1.5. АДДИКТИВНЫЙ КОНТИНУУМ

• Различные аддиктивные расстройства имеют общий аддиктивный механизм. Борьба с определенным проявлением аддикции не факт, что преодолевает аддиктивный механизм (человек остается аддиктом, только – без реализации). Выход – избавиться от внутреннего аддикта.

• «Без восстановления связи с религиозным чувством коррекция аддикции оказывается нерезультативной» (проф. Короленко и акад. Дмитриева).

- *Что делать игроку?* Необходимо искать не таблетку, а менять доминанту в целом, изменить мировоззрение («рефлексы у уже захваченного человека, это уже частности»).
- Доминанта на лицо другого. См. вставку: «О любви».
- Доминанта Православия. Обращение человека к Православию. Срывы после обращения.

• Синдром альтернирующей личности. Проявление в сознании демонических внушений.

1.6. ОБРАЩЕНИЕ К ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

- Ключевые мысли предыдущих циклов бесед.
- О монашестве.
- О хаотичности в современном мире.
- Обращение к духовной жизни: что может препятствовать.
- Православная аскетика и медитативные практики. Гармония и полнота.
- Чтобы оставаться на пути Божиим, необходимо усилие.
- История одного монаха.
- Духовная брань или мир?

- О четырех основаниях жизни христианина. О «незримой келье» христианина. Спасение в миру.

- Православное и протестантское толкование 118-го Псалма.

- Идея поста.

1.7. ЕЩЕ ОБ ОБРАЩЕНИИ К ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

- О хранении душевного сокрушения. Легкомыслие. Опыт потери благодати. Путь – смирение. «Хуже всех»?

- О подходах к сдерживанию гнева.

- Желание все разложить «по полочкам» или упростить Истину?

- Церковь – стихия для человеческого духа. Больная клетка исцеляется, приобщаясь к здоровому организму. История о жуке.

- О приходской жизни.

- О исповеди.

1.8. О ДУХОВНОМ РУКОВОДСТВЕ

- Послушание духовному отцу. Своеволие.

- Выстраивание общения с духовником.

- Воля Божия открыта в Священном Писании и творениях святых отцов. Учиться вслушиваться в волю Божию.

- Когда духовника не станет. Принятие решений.

- Тому, кто считает, что сейчас нет духовников.

- Совет с единомысленными братьями.

- О том, как важно все открывать духовному отцу.

1.9. ЗАЦИКЛЕННОСТЬ НА ЗАВИСИМОСТИ И НА СЕБЕ

- Зацикленность на зависимости. Ошибочность подхода, при котором акцент делается на борьбу с определенным проявлением зависимости. Преодоление аддикта внутри и зацикленности на себе.

- Об опасности эпизодического употребления алкоголя («чтобы успокоиться», «для пищеварения» и т. д.);

- О деперсонализации (нарушение восприятия себя) и дереализации (нарушение восприятия окружающего мира).

- Обогащение личности в результате расширения горизонтов; общение в контексте реабилитации.

- О борьбе с греховными искушениями. О плодах достойного Причащения.

- О выходе из зависимости.

- Что делать, если человек не слышит?

- Чувство бессмысленности существования и нежелание жить.

1.10. ОБЩЕНИЕ С БЛИЗКИМИ

- Образ мамы – выше, чем грязь мира. Не разорвать отношения. Потерпеть, пока не придет осознание.

- Жить внимательнее.

- Извлекать опыт из ситуаций.

- Почему мы ссоримся?

- О лингвистическом повороте.

- Критика теории созависимости.

- Об опасности схематичности в отношениях, техника разделения зон в отношениях

- Проблемы в общении с зависимыми людьми. Манипуляции на чувстве вины. Провокации в общении. Как реагировать?

- О выборе понятий при общении. Использование бессодержательных терминов создает возможность для манипуляции.

- Общение с «трудными» подростками.
- Поверить в человека
- Включиться в процесс познания. Евангельские заповеди как основа для построения картины мира.
- Что и когда говорить?
- Чувствовать ближнего.
- Человеку, близкие которого отпали от Православия (кришнаизм, эзотерика, сектантство).
- Молиться за ребенка.
- Когда близкие люди в разлуке.
- Работать над собой.
- Слово, сказанное с любовью, прорастет.
- Не сядут ли на шею, если поступать с любовью?

1.11. О ДЕМОНИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЯХ

- История одной девушки. Открытость человека для демонического воздействия. Демонические внушения.
- Брань против духовного отца.
- Несколько слов о шизофрении.
- Неочевидные последствия обращения к оккультизму.
- Обращение к добру.
- Опасность психотерапевтических техник: концентрация на больном помысле. В демонических мыслях нет логики. Предпринимая попытки разобраться, можно в них утонуть.
- В чем стоит разобраться: вследствие чего была утрачена благодать?
- См. вставку: «Трансгендер»

Блок 2. РЕАБИЛИТАЦИЯ – ВХОЖДЕНИЕ В ПОЛНОТУ

2.1. Опыт преодоления зависимости

2.2. О значимости смыслообразующих ориентиров

- О подходах современной медицины, о «реабилитационных» центрах.
- Чтобы стать наркозависимым, достаточно одного раза.
- Почему тяжело бросить? – не знают, как жить без употребления (боязнь одиночества, «серости»).
- Неверные подходы при попытках найти истинный смысл.
- Цельность мировоззрения.
- О пользе вопроса «Что дальше?».
- Современные методики, выдаваемые за «реабилитацию» (трудовые лагеря, насилие, мотивационные дома).

- Могут ли помочь радикальные меры в борьбе с зависимостью?

- Лукавая цифра.
- О ценностной дезориентации.

2.3. Наполнить жизнь истинным смыслом

- Уныние как следствие потакания страстям.
- В борьбе с аддикцией не может быть компромиссов, необходимо менять жизнь коренным образом.
- О сродстве пороков и добродетелей.
- Внутренний раскол.
- Искать выход в осмысленности жизни.
- Мир вокруг становится виртуальным.

- О памяти смертной.
- «Закон одного года».
- О пользе труда. Трудиться на совесть.
- История московского офисного служащего (о монастырской жизни, о послушании).

Плоды послушания в монастыре.

- О добром навыке.

2.4. *О безмолвии*

- О необходимости удаления от суеты.
- Вырваться из суеты, чтобы прийти в себя.
- Послушание и совет с духовником как необходимое условие для безмолвия.
- О телевидении, об опасности постоянного пребывания в непрерывном потоке образов.
- Через контакт с внешним образом приводится в движение доминанта (состояние нервной системы).

2.5. *Духовные аспекты реабилитации*

- О распознавании состоявшегося удаления от страсти.
- О пользе долговременно приобретаемого доброго навыка.
- Об отсечении причин, ведущих к появлению новых помыслов.
- Моноидея «я ничего не успеваю», или ургентная аддикция.
- О ночной молитве.
- Информационный пост.
- Физическое удаление от общества – еще безмолвие.
- Об опасности использования техники холотропного дыхания.
- Критика тренингов личностного роста.
- О церковном послушании; Общее дело, включенность в жизнь общества. Работать, «как перед очами Божиими»; Учение о Церкви как Теле Христовом; Об идее церковного служения; «Земная служба как образ служения Царю Небесному».

- Об эгоизме.

Отпадение от Церкви лишает человека благодатной помощи, силы любить и силы на пересозидание себя.

- О точке опоры, о Промысле Божиим.

2.6. *Кратко. Суть предложенного взгляда на реабилитацию*

• Работа по изменению (пересозиданию) себя: с чего начать? (Остановиться, чтобы прийти в себя; предельное насыщение жизни на основе непротиворечивого мировоззрения; приобретение и тренировка навыков отсечения страстей и возвращивания добродетелей).

• Почему Православие? (Свойство непротиворечивой полноты. Опыт и знания по пересозиданию человека. Даются силы на пересозидание себя).

- Оценка современных концепций, претендующих на универсальность.

• Жить по совести. Работа как возможность для духовного делания. Работа как послушание.

• Хранить совесть в каждом деле. «Подсказки» по жизни, как поступать. Воля Божия открыта в Священном Писании.

- Включенность в жизнь Церкви.

• Когда человек ощущает в своей жизни Промысел Божий о себе.

- О мужестве в своем призвании.

2.7. *Беседа с воспитанниками центра святителя Василия Великого*

Блок 3. ИЩЕМ ВЫХОД. КУДА ИДТИ И ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

- О путях русского богословия. Отрыв от преемственности.

- Духовный и молитвенный возврат к святоотеческим корням.
- Живое вхождение в разум Истины.
- Чтобы познать Истину, нужно жить по Истине. Вопрос Пилата.
- Как познать Истину?:

1. Встреча с Богом

Актуальность каждого мгновения. Исполнение заповедей Божиих. Когда происходит встреча с Богом, в Боге человек познает и мир. Психологичность учения святых отцов. Вырваться из самозамкнутости. Открытость собеседнику и «найти себя как лицо» (акад. А. А. Ухтомский). Без встречи с Богом не встретиться с собой.

2. Мир души

Увидеть Логосы мира. Возмущение ума страстью лишает возможности созерцать Логосы (жизнь видится бессмысленной, состояние неопределенности). Когда мысли только о работе (ургентная зависимость). Ослабление способности к творческой реализации. Опасность погружения в суету. Внутреннее смирение открывает дверь в стене. Как выйти из круга помыслов? Чистота ума. О постижении Логосов мира и несколько слов о младо-старчестве. Поворот помысла с молитвой может «переломить» ситуацию. Помысел гордыни прерывает молитву.

3. Увидеть цельную картину

Смотреть на ситуацию комплексно. Включиться в поток Промысла Божия. Каждое действие значимо. Способность видеть и понимать свою жизнь. О стойкости в противостоянии духовной брани. За победой над помыслом следует очищение. Разорвать оковы самозамкнутости. Шаг к Богу. Плоды победы над унынием. О монашестве. Об отчаянии (при смятении от помыслов, не поддаваться). Когда кажется, что выхода нет. Несколько слов человеку, который находится в отчаянии. О набивках в рукопашном бое (кулак ставится способным разбить твердый предмет). Аскеза возможна для каждого. О восприятии мира гордым человеком. Идеализация как орган познания.

Блок 4. В СИСТЕМЕ («волшебная лампа Аладдина»): в системе ложных помыслов и понятий

Из письма: «У меня такое ощущение, что держу себя в какой-то плоскости, из которой не могу вырваться, а мир объемлен и не могу найти точку отрыва, что ли... не знаю как назвать...»

Как вырваться из круга ложных идей? Отчаяние. Кажется, что мир рассыпается, что все бессмысленно. Человек оказывается в кольце из ложных помыслов, он не может адекватно воспринимать окружающий мир и то, что ему говорят другие. Другие хотят помочь, а человек их действия воспринимает шиворот-навыворот (думает: «давят на мою свободу», «вмешиваются в мои дела»).

Состояние моноидеи («я не успеваю»; «почему меня никто не любит?!»).

- Учиться не сочетаться с помыслами.
- Образ душевного мира – аналогия с вагонеткой.
- Найти несколько минут, чтобы не потерять себя.
- О хранении душевного мира (режим; разбирать ситуацию, в которой был потерян мир; начинать день с молитвы).
- Забота о ближнем как возможность выхода из состояния монологичности.
- Причины духовной брани против духовного отца.
- Духовная расслабленность (оставление правила, пустые разговоры) приближает к апатии.
- Разумная привычка к смирению, навык послушания.
- Ставить свои мысли под сомнение – «не будь вельми прав».
- Верный ответ может прийти только в состоянии душевного мира.

- Тревожность – симптом ложного состояния.
- О суицидальных мыслях.
- Мысли по поводу развода.
- Демонические искушения.
- Выйти из системы поможет молитва, хотя помысел и противостоит молитве.
- Иисусова молитва.
- Когда кажется, что все бросили.
- Когда человек оказывается «в системе», мелочи могут представляться в сознании в преувеличенном виде.

- Не спешить с принятием значимых решений.
- Уныние вызывает потемнение души.
- Ничего не объяснить.
- Об опасности хранить в доме или при себе любую шаманскую атрибутику (маски, куклы, прочие предметы ритуального характера).

4.1. Состояние «мама, меня никто не любит!»

- Попадание в бурю помыслов.
- В состоянии моноидеи человек воспринимает мир неадекватно, до человека не достучаться.

- В чем выражается ответ на молитву?
- Доверять ли первому порыву?
- Ищем выход. Истории о смирении.
- Об информационном посте.
- Отрыв от Бога открывает доступ к человеку демонических сил.
- Не принимать решений в состоянии смущения.
- Привычка избегать состояния беспокойства.
- Насколько можно доверять себе и можно ли?

4.2. Состояние «в системе», или «волшебная лампа Аладдина»

- Помысел печали.
- Еще несколько слов о гневе.
- О внушенном мышлении.
- Как противостоять манипуляции? – жить по совести; приобрести добрый навык в молитве; извлекать уроки из опыта попадания под манипуляцию; хранить опыт состояния душевного мира; хранить связь с Богом; Иисусова молитва с самоукорением за то состояние, в которое попал; не впадать в нерадение (взяться за дело, читать, молиться), соблюдать режим дня.

- Нарбатывается опыт.
- Навык испытания совести.
- Несколько слов о вербовке.
- Исповедь дает возможность выйти из неправильного духовного состояния.
- О ворожбе.
- Не принимать помыслы против духовного отца.

4.3. В кольце ложных мыслей

4.4. Тема смерти

- Скорбь по умершим
- Когда кажется, что все против нас.
- Как выйти из порочного круга помыслов?
- Когда кажется, что несправедливо обижают.
- Смерть ребенка. Почему?
- Ощущение бессмысленности существования.

- Выйти из замкнутого круга (См. также вставку «Как помочь человеку, который уже умер?»).
- Переосмысление своей жизни.
- О пользе самоукорения.
- Когда отступает благодать.
- «Услышать» духовника в состоянии моноидеи.
- Чудо на Секирной горе во времена СЛОН.
- 4.5. О демоногенном воздействии
- О дьявольской тактике (тактика из военного дела; тактика «добрый-злой полицейские»).
- Об опасности «задабривания» злых сил.
- Цели введения человека в состояние моноидеи.
- Не следует впадать в рассмотрение нездоровых помыслов.
- О принципах вербовки в секты.
- Священное Писание помогает выйти из состояния монологичности.
- О внутреннем смирении.
- О самоукорении.
- О помыслах против духовного отца.
- Благодать отступает за самомнение.

Блок 5. ВОПРОС О САМООЦЕНКЕ (5.1 и 5.2)

О словах Евангелия, призывающих полюбить ближнего как самого себя. Разбор концепции, призывающей человека «любить себя». Справедлива ли такая концепция и действительно ли она выводится из Евангелия?

Вопрос о самооценке. Технологию поднятия так называемой самооценки предлагают как выход из состояния негативного самоощущения («гадкий утенок»). В чем причина образования этого состояния? И помогает ли здесь поднятие самооценки? «Раскочегаривание» эго – как фактор вхождения в новые тупики: одиночество, отчаяние, психоз.

Поведение, противоречащее основам мироздания, как фактор образования состояния негативного самоощущения. Изменение жизни – как выход из этого состояния. Необходимость усилия, борьба за внутреннее очищение от страстей, разумный подвиг в преодолении себя. Вопрос о радости. Радость как следствие внутреннего очищения и плод борьбы; «начищенная сковородка не может не блестеть». Вопрос о смирении: смысл; что вкладывается в понятие; высота смирения. Способность быть причастным благодати, рождение упования на Бога. Вера. Проявления упования и веры: бесстрашие, небоязненность.

Вставки:

6.1. О любви

О самооценке. Об эгоизме. Почему эгоистам мир кажется серым и унылым? Зацикленность на себе. Любовь как усилие, подвиг, напряжение. Рост от силы в силу. Переключившись на другого, найти себя. Несколько слов о нейронных связях и небоскребах.

6.2. Еще раз об одиночестве

- Воспитать в себе доминанту на лицо Другого.
- О навешивании ярлыков.
- Ложный страх подарить себя ближнему.
- Когда доминанты расходятся и начинают биться между собой; начало параноидального бреда.
- О создании системы ложных смыслов и толкований в попытке оправдать свою слабость.
- Об опасности принятия демонических внушений за благодатные.

- В тайне исповеди выправляются искажения жизни человека.
- См. блок 5 «Самооценка»; об о. Геннадии (Огрызкове).

6.3. Трансгендер

Феномен трансгендера и его сходство с феноменами, возникающими при погружении в оккультную практику. О проявлении субличного начала в боевых практиках Азии. Появление в сознании человека внушенного знания и «нового(ых) "я"» (см. подробнее цикл «Зеркалье», пункты 27–30, 63).

6.4. Как помочь человеку, который уже умер?

Часть II

Вторая часть главы «Преодоление зависимого поведения» представляет собой изложение некоторых идей, обсуждаемых в лекциях «Проблема отклоняющего поведения: родственникам, родителям, педагогам».

Сказать, как каждому человеку в каждом конкретном случае поступать в отношении зависимого близкого / родственника / родителя / супруга (и)¹⁰³ – сложно. Понять, что делать, можно только тогда, когда согласно, одному выражению, ситуация начинает чувствоваться «на кончиках пальцев».

То есть, расширяя свои представления о рассматриваемом вопросе, вникая в опыт других людей, сопоставляя услышанное со своей ситуацией и пытаясь изменить на основании услышанного саму ситуацию, а также – ставя вопрос не только об изменении ситуации, но и об изменении самого себя, своего способа постижения действительности, человек приобретает уникальный опыт, который никто не дал бы ему в виде готового внешнего знания. На основании приобретенного уникального опыта человек подходит к тому, что ситуация, в которой он оказался, начинает раскрывать перед ним свой внутренний смысл. И поняв внутреннюю суть ситуации, человек получает возможность предугадать ход ее течения, каким-то образом повлиять на нее, вот что значит – «на кончиках пальцев».

От страдания к развитию и выходу из скорлупы (подробнее – о понимании «на кончиках пальцев»)

Иногда люди, имеющие близких, родственников, которые подвержены алкогольной, наркотической и иным формам зависимости, если и задумываются о вере, то в разрезе следующего вопроса: «Кого и какие молитвы попросить прочесть, чтобы «снять» с зависимых близких, родственников их увлечения?».

Нельзя сказать, что увлечения, толкающие в пропасть, могут взять и каким-то образом сняться. Ведь модели зависимого поведения глубоко укоренены в нервных центрах, вся жизнь зависимого человека нацелена на поддержание форм зависимости, как экономика некоторых государств – на войну. Если экономика государства выстроена под войну, то одними призывами прекратить войну трудно ограничиться. Переналадка оборудования на военных заводах под продукцию мирного времени, перепрофилирование институтов, в больших количествах выпускающих военных специалистов – эти и им подобные задачи должны быть решены. Население милитаризованного государства должно научиться жить в обстановке мирного (относительного) времени.

Вопрос на данный момент ставится не столько о зависимых людях, сколько об их трезвых (относительно) родственниках, обеспокоенных поиском решения проблемы. Желание получить из чьих-то рук ключ к ее решению «без переналадки производства» (хотя бы – «на собственном заводе») чем-то напоминает эзотерическо-магический взгляд на жизнь. Этот эзотерико-магический подход к жизни условно можно выразить следующей «максимой»: пусть неприятные аспекты моей жизни рассосутся, а общий строй жизни (отчасти и породивший эти неприятные аспекты) остается в неприкосновенности.

На этих путях люди, как один из вариантов, начинают искать колдунов и экстрасенсов, оплаченными манипуляциями которых они надеются отложить «до лучших времен» свой выход из «спячки». Ищется наиболее подходящий вариант, который максимально сохранит в

¹⁰³ Чтобы не перечислять все возможные виды отношений (мать—сын, супруга—супруг и пр.), все возможные конфигурации, по большей части, будут представлены в связке «родители—дети».

неприкосновенности привычно-устоявшийся образ жизни. И потому возникает риск выбора наиболее «пассивного» варианта вместо «активного» (активный вариант не означает обязательной широкомасштабной деятельности на внешнем уровне, речь может идти об активных попытках на уровне ума / души / духа по выходу из состояния «спячки» / анабиоза) вместо того, чтобы вдумываться в свою жизнь, читать книги, советоваться, молиться и с Божией помощью, перестраивая свою жизнь, нащупывать выход из создавшегося положения.

Понять, как помочь людям, которых засасывает какая-либо зависимость, можно только «на кончиках пальцев». Иными словами, если люди, имеющие зависимых родственников, сами ставят перед собой в жизни вопросы не только сугубо материального порядка (что и на что купить, что поесть и пр.), то хотя бы на уровне своей жизни они начинают понимать, как работают духовные законы (законы, на основании которых регулируются жизненные процессы).

Поняв действие духовных законов на уровне своей жизни, человек обретает возможность проникнуть внутрь жизни другого. Есть общие принципы развития, универсальные законы, действующие для всех, и понимание этих принципов и законов закладывает основу для понимания других людей.

Тот, кто понимает характер действия духовных законов, даже если сам и не имел серьезного опыта вхождения в зависимое поведение и выхода из него, может предугадать течение жизни зависимого человека. Например, зависимые люди нередко очень горды. Кто-то может быть и мастером на все руки, и деловой хваткой обладать, и уникальная конфигурация имеющихся специальностей открывает перед ним широкие перспективы роста (профессионального роста и роста благосостояния). Но грызет человека червь исключительного отношения к собственному мнению.

Когда с таким человеком идет разговор, в его глазах словно читается мысль: что вы мне можете ценного сказать, я и так сам все знаю. За укреплением этой мысли следует срыв, более-менее длительный период пребывания «на дне», во время которого все представления человека о собственной исключительности терпят крах и безжалостно растаптываются. Его увольняют с работы, он теряет все. Упав на дно и встав со временем, он начинает вновь обустривать свою жизнь, превращенную в обугленное пепелище. И вроде бы на первых порах он как-то пытается смириться, и пока смиряется, вроде бы и в личной, и в служебной, и в социальной жизни все идет неплохо. Но вот в глазах вновь зажигаются огоньки некой насмешки (не явно выражающейся и, может, даже до конца не сознаваемой) над окружающими. За насмешкой – возношение, за возношением – срыв.

В результате срыва человеку волей-неволей приходится смириться. И в данном случае можно сказать, что срыв, например, в запой несет в себе много зла, но, по сути, тормозит развитие зла большего. Ведь если человек будет развиваться в своей горделиво-насмешливой позиции, то с годами в нем сформируется состояние, наличие которого сделает для него невозможным спасение в вечности.

Жизнь в вечности, с точки зрения духовных авторов, является развитием и продолжением того направления жизни, которое человек избрал в жизни земной. Соответственно, если человек еще во время земной жизни не имел внутреннего мира, скрипел зубами от ненависти, конфликтовал со всеми, с кем только можно конфликтовать, то, переходя в вечность с такого рода навыками, он станет неспособным к усвоению вечного блаженства.

К усвоению вечного блаженства могут быть готовы те, кто еще во время земной жизни полюбили добро, нашли, если так можно выразиться, вкус в реализации добра, научились жить в мире (имеется в виду состояние внутреннего мира) с людьми. Вследствие продвижения в деле преодоления страстей стали способными к тому, чтобы хранить внутренний мир в себе.

Внутренний мир хранить может тот, чье сознание не разрывается страстными откликами на внешние события и внутренние импульсы. Увидел человек новую марку телефона – и хочется купить аж до дрожи рук, услышал что-то неприятное – загорается обидой, почув-

становал обиду – срывается в крик, если по какой-то причине сорваться в крик невозможно – напивается, так как не знает, каким образом вывести свое сознание из-под ударной волны разрушительной эмоции.

Иными словами, внешние события могут выступить тормозом внутренних тенденций, наличие которых может обусловить вечную погибель человека. И здесь применимы слова одного духовного автора: если не хочешь страдать, либо не грехи, либо согрешив кайся, либо всегда смирайся.

То есть, если не будет угрозы формированию того состояния, которое исказит твою личность и сделает для тебя невозможным вечное спасение, то страданиям не нужно будет отрезвлять тебя. Этот духовный закон работает не только в отношении зависимых, но и в отношении их родственников.

Некоторые люди (из условно трезвых), как было отмечено, пребывают в «спячке», и только кризисная ситуация заставляет их проснуться. Бывает, что люди зарабатывают и имя, и успех, их финансовое положение прочно, как лобная кость кабана, которая не простреливается даже из ружья. С годами такие люди обрастают привычками к употреблению именно таких продуктов, а не иных, окружающие люди становятся для них челядью, Солнце – фонарем, обязанным светить. Чуть что начинает идти не плану – так сразу уголки губ отвисают в недовольной полуулыбке / гримасе.

У таких людей на каждый случай в телефонной книжке – по нужному (да и не по одному!) человеку, «решающему именно этот вопрос»: «все схвачено, за все заплачено!». И вот, когда броня, казалось бы, безвозвратно погребает под своей тяжестью своего владельца, приходит спасение. Но, исходя их характера проблемы и толщины брони, спасение (то есть условия, на основании которых создаются предпосылки к спасению – к формированию внутреннего состояния, с которым человек войдет в вечность) принимает форму тарана.

«Если бы не было страдания, – пишет архиепископ Нафанаил (Львов) в своем слове "Смысл страданий", – человек легко мог бы обмануться». Сытое существование он мог бы принять за ту радость души, для которой и был создан человек. Ничто так не поработается, как сытая, покойная жизнь. Поработенная такой жизнью душа становится неспособной слышать голос Божий, она всецело привязывается к земному и преходящему, и когда приходит час смерти (перехода), она негодует, ропщет. Она тянется к тому, к чему успела привязаться, отвращается от новой для нее реальности, которую она воспринимает как незнакомую и чуждую. «Такая душа по естеству своему становится жертвой вечной гибели».

«И вот, чтобы спасти самое драгоценное в человеке и в человечестве – душу, духовные сокровища, приходит страдание. Недаром наша русская народная мудрость называет страдание "посещением Божиим". Страдание разбивает мещанские земные расчеты, иллюзии счастья сытой жизни, огненным вихрем, иногда в буре крови и слез, проносится по миру, будя и очищая его»¹⁰⁴.

Страдание для некоторых семей приходит в виде зависимости ребенка. На первых порах папа открывает записную книжку и со словами «Сейчас решим вопрос» набирает первый телефон. Сына / дочь отправляют в Испанию / Великобританию / деревню / центр / тайгу / на Камчатку. И... ничего не помогает. Проходит время и количество «нужных» телефонов в записной книжке истощается, неотвратимо приходит понимание, что «выхода нет». Потом, после периода паники и отчаяния, проходит понимание, что выхода не найти в той системе координат, в которой семья жила ранее.

Если ранее семья жила в условиях культа денег, престижа, брезгливости, не допускающей возможности проявить человеческое понимание к тому, кто ниже твоего статуса, то теперь,

¹⁰⁴ Нафанаил (Львов), архиеп. Ключ к сокровищнице/ Сост. Иеродиак. Никон (Париманчук). М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2006. С. 69–74.

отодвинув брезгливость в сторону, нужно говорить с медперсоналом клиник, упрашивать, смиряться, вступать в человеческие отношения, чтобы не выгнали «единственного сына / дочь» за нарушение режима из клиники. И вот уже папа с мамой начинают видеть, что вокруг них, оказывается, на планете живут еще и другие люди: врачи, медсестры, охранники. И, оказывается, живые люди живут не только в больницах, по которым папа и мама путешествуют в борьбе за жизнь ребенка. Живые люди – это и педагоги, и работники реабилитационных центров, от которых они ждут человеческого отношения к своему ребенку, да и просто все, кто так или иначе может помочь их чаду. И потом наступает прозрение: оказывается, в мире есть и любовь, и вера, и очищающий плач, приходящий во время молитвы, претворяющийся по мере очищения им души в радость.

Родители, прошедшие суровую школу «мыканья» по стационарам и реабилитационным центрам, как это ни парадоксально звучит, становятся зрелыми, взрослеют в смысле возрастания в них человеческого. Они перестают быть воплощенной реализацией производственной функции, а их поступки перестают быть типичным перечнем полагающихся форм поведения и условных рефлексов для представителей той или иной социальной группы. Родители обретают имена, рождаются заново, начинают чувствовать, радоваться, сопереживать, они становятся людьми, броня спадает.

В отношении родителей, прошедших вместе с зависимыми детьми «огонь, воду и медные трубы», один священник, читавший лекции в реабилитационном центре для алкоголе- и наркотозависимых сказал слова, которые кому-то могут показаться крамольными. Этот священник говорил, что в центре он видел самых светлых родителей.

Конечно, чтобы обрести человеческие имена, не обязательно проходить «огонь, воду и медные трубы». Как было отмечено выше, избежать страданий может тот, кто старается не грешить. А если уж согрешил – кается и вообще старается смириться по жизни.

Слова о смирении вызывают у некоторых людей чувство протеста, так как ассоциируются с циркулируемыми в секулярном обществе представлениями о смирении как безволии / слабости / раболепстве / ничтожестве / пассивности. Не входя в разбор представлений касательно слова *смирение*, можно вкратце отметить, что корнем слова *смирение* является слово «мир». Человек безвольный / пассивный (и пр.) не может иметь внутреннего мира, он пребывает в состоянии тревоги. Чтобы быть способным хранить внутренний мир, необходимо бороться с своими страстями и недостатками, наличие которых не даст человеку возможности прикоснуться в внутренней тишине. Если человек не совершит того добра, совершить которое он имеет возможность, то совесть будет его обличать, вследствие чего внутренний мир будет нарушен. И потому, чтобы не утратить способности к нахождению в состоянии внутреннего мира, позиция человека должна быть активной.

Вопрос о смирении (если на данный момент не касаться аскетико-богословских источников) прекрасно раскрыт Иваном Ильиными в итоговой для всей его жизни работе, довольной небольшой по объему книге «Путь к очевидности». Тема смирения пронизывает всю работу, но суть мысли Ивана Ильина по данному вопросу можно понять хотя бы на основе одной главы, которая так и называется – «О смирении».

Человек, думающий о себе, что он «достиг», прекращает поиски, борьбу, погружается в самодовольство. Он не углубляет свой дух, останавливается в развитии, перестает видеть свои ошибки. Внутренняя работа прекращается, требовательность к себе снижается. «Кто знает пределы своего знания и своих знающих сил, тот останется *вечным студентом* и станет *истинным исследователем*. Кто научится видеть свои духовные пределы и болеть о них, тот будет *всю жизнь расти*». Не преуменьшая и не преувеличивая свои несовершенства, человек овладевает определенной культурой в отношении к ним, обретает «источник истинной скромности, начало самосовершенствования, секрет духовного роста и развития». Он чувствует, что до истинной высоты ему далеко, что наличное его состояние является только началом, зовом,

что гордиться ему нечем, что у него еще все впереди. Иван Ильин призывает «приучить себя к той "нищете духом", о которой сказано в Евангелии; и найти в себе мужество бедняка, скромность вопрошающего и бодрость ученика» (тогда человеку всегда будет куда расти, и он не остановится в развитии и познании, впад в самодовольство и «спячку»).

И если с таким смирением человек не знакомится через личное усилие, то к такому смирению его подводит страдание. Это потеря способности к развитию, внутреннему росту многих подстерегает еще в годы юности. Не во всех случаях актуален образ брезгливого господина, приведенный выше. Многие люди входят в состояние внутренней стагнации не так явно.

В школе, на первых курсах ВУЗа люди активно общаются, стремятся что-то узнать. Они готовы к общению, даже не смотря на различия в социальном статусе.

Дети в школе еще способны протянуть руку помощи ребенку из другой социальной группы. Конечно, дети ощущают различия в финансовом достатке семей, но часто дети из состоятельных семей дружат с детьми из семей достаточно бедных. Когда дети подрастают, они все более и более начинают замыкаться в кругу своих эгоистических интересов (если нет основы для построения жизни, исходя из веры и любви).

Школьники, празднуя дни рождения, если у них есть возможность, приглашают множество гостей. С годами количество приглашенных во многих случаях начинает падать. С одними людьми человек поссорился, на других – обиделся. В молодых семьях праздники празднуются еще довольно многолюдно. Но вот один из приглашенных заметил, что молодые ссорятся без причины и, заметив, по-дружески обратился к молодым со словами типа: «Ну что вы ссоритесь?». В следующий раз заметившего могут уже и не пригласить на семейное торжество.

Эгоистическое обособление прогрессирует и внутри самой семьи, каждый замыкается в свои интересы (конечно, здесь рисуется не та ситуация, которая непременно должна быть, а та, которая в некоторых случаях бывает). Домочадцы встречаются в коридоре по пути к туалету или входной двери, говорить друг с другом особо не о чем.

Чтобы иметь основу для общения, необходимы смирение и любовь, которые выражаются в том числе во внимании к другому человеку, в желании учиться. Если на первых курсах института студенты радостно приветствуют и друг друга, и новые знания, то ближе к концу обучения в некоторых случаях возможно зарождение охлаждения. Если первые курсы студенты (не все случаи укладываются в эту модель, но какие-то случаи укладываются вполне) еще учатся, то со временем некоторые из них начинают просто сдавать экзамены (каким образом – уже не особо важно; кто-то договаривается с педагогами, кто-то «покупает отметки», кто-то выкручивается). Кто-то, уловив «алгоритмы системы», начинает к ним приспосабливаться, заменяя деятельность по самообучению деятельностью по приспособлению.

Третий, четвертый курсы многие студенты уже работают, и им не до учебы. Первые годы реализации рабочего процесса ознаменованы идеей развития. Но по прошествии некоторого времени рабочий алгоритм усваивается (так же, как был усвоен ранее алгоритм учебы), и рабочий процесс входит в устойчивую запрограммированную колею.

Не все люди работают на таких должностях, которые требуют постоянного творческого внимания и переналадки устоявшихся подходов. Многие, усвоив рабочую модель бизнес-процесса, двигают по проложенной колее, «не выходя за флажки»; «шаг вправо, шаг влево – расстрел на месте».

Первая точка зарождения стагнации таким образом может приходиться приблизительно на период 20–25 лет. В отношении этого периода примечательны данные из книги Роберта Кигана и Лайзы Лейхи «Неприятные перемены». Авторы отмечали, что, когда они начинали свою работу, «считалось, что процесс психического развития человека аналогичен процессу физического развития его организма. Считалось, что человек перестает расти и развиваться к 20 годам». Авторам пришлось доказывать, что развитие человека «не заканчивается в 20 лет».

Комментируя эти слова необходимо отметить влияние индивидуалистической культуры, способствующей закукливанию человека. Российские ученые, воспитанные на иной ментальности, видели основу психического развития и, соответственно, развития мозга (процесс психического развития сопровождается процессом образования новых нейронных связей) в духовной активности, направленной в сторону ближнего.

Так, психиатр Лев Выготский полагал, что основой для выработки понятия является духовная активность, направленная на других, а также – способность воспринимать социальный отклик на собственное поведение (то есть способность принимать, выражаясь иначе, обратную связь); человек совершает поступок и, видя реакцию других на свой поступок, корректирует свои представления, вырабатывает новые понятия¹⁰⁵. А нейрофизиолог А. А. Ухтомский основой развития полагал такое состояние нервной системы, при котором человек проявляет деятельное внимание к Другому. Такое состояние нервной системы Ухтомский назвал доминантой на лицо Другого.

Об учении А. А. Ухтомского о доминанте на лицо другого см. в статье «О развитии монашества, о теории «созависимости» и о прочих психологических подходах к решению личностных проблем», в главах «Нейрофизиология и любовь», «Услышать голос другого».

Об учении Л. Выготского применительно к реальной жизни см. в 3-й части статьи «Преодоление игрового механизма», в главе «Эгоизм и порабощение инфернальными силами».

Если же доминирует индивидуалистическое миропонимание, то Другой человеку не интересен. Человек не готов корректировать и уточнять свои понятия и поведение, исходя из анализа социального отклика, полученного от других.

Доминирование индивидуалистического подхода к жизни являлось основой кризисов, в устранении которых принимали участие авторы книги «Неприятие перемен». В результате исследований и практической деятельности (Роберт Киган приглашался финансовыми компаниями и общественными организациями с целью устранения системного кризиса, в который входили коллективы этих компаний и организаций) авторы «обнаружили, что многие, выйдя из юношеского возраста, уже не развивают новые уровни мышления, а если и продвигаются в этом смысле вперед, то недалеко». Авторы задались вопросом: «может ли человек сам развить широту и комплексность своего мышления?» (в учении академика Ухтомского этот вопрос был уже решен более века назад; по сути, материал книги «Неприятие перемен» можно рассматривать как частный комментарий к разработанному академиком учению о доминанте). И, задавшись вопросом, со временем они пришли к выводу: да, может, но, если преодолеет иммунитет к переменам.

Дело в том, что человек (выражая мысль авторов своими словами) застывает в усвоенных им моделях и, когда жизнь или другие люди указывают ему на его ошибки и ограниченность его восприятия, он сопротивляется. Он не хочет перемен и не принимает идеи об их необходимости.

Авторы отмечают, что есть уровни проблем, решить которые можно только путем изменения мировоззрения, путем изменения способа восприятия мира и самих этих проблем. Проблемы такого уровня они назвали адаптационными.

Есть проблемы механические, которые можно решить линейными шагами. Но есть проблемы адаптационные, и чтобы их решить, человек должен приобрести новые навыки, пересмотреть то, как он реагировал на мир.

¹⁰⁵ См. статью Льва Выготского «Нарушение понятий при шизофрении».

Люди нередко воспринимают свою систему восприятия как данность, как познающего субъекта, кого-то, кто изначально показывает вещи правильно и адекватно. Но к системе восприятия авторы призывают отнестись как к объекту, который можно и нужно исследовать. Следует задать себе вопросы: правильно ли поступаю, что смотрю на мир именно так? Верен ли метод познания действительности? Соответствует ли мое понимание проблемы тому, чем она является на самом деле? Чтобы решить проблему адаптационного характера, человек должен подняться над собой прежним и инертным.

Эти мысли напрямую относятся к разбираемой в статье теме. Людей, имеющих зависимых родственников, окружающие (ближние и дальние) призывают как-то «начать решать проблему». Но и окружающие, и сами люди в своих попытках «решить проблему» пытаются воздействовать на нее механически (выгнать из дома, поговорить, устроить на работу и пр.). Но эти попытки нередко ни к чему не приводят, так как речь идет о механических попытках воздействовать на проблему, принадлежащую к иному уровню, – адаптационному.

Зависимый человек ведь не на ровном месте начал ломаться. Действительно ли виноват в сломе жизни алкоголь? Почему одни, например, столкнувшись с травматическим опытом «идут дальше», а другие «ввязнут» сознанием в травматическом опыте и избирают алкоголь как средство понижения уровня сознания (то есть «напиваются», чтобы «не думать»)?

См. статью «Тирания мысли и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мысли" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю» (например, главу: «Взгляд на духовную жажду сквозь призму медитативной психотехники и психоактивного вещества».

Если речь идет об адаптационной проблеме, она и решаться должна соответственно. Стремление воздействовать на нее механическими средствами может исходить из неверно намеченной стратегии, из неверно избранного метода.

Как правило, методологически неверные шаги базируются, согласно книге, на некоторых посылах (убеждениях). Авторы призвали вычленив ложные убеждения, призывающие к проблемным шагам и подвергнуть эти убеждения пересмотру. Освободившись от ложных убеждений, человек перестает быть их заложником, по-иному начинает смотреть на проблему, начинает меняться, начинает менять свой способ восприятия реальности, начинает видеть выход из кризисной ситуации. Если человек решится встать на этот путь, системный кризис начинает преодолеваться, перед человеком открываются возможности для дальнейшего развития.

«Мы доказали возможность развития взрослых людей, – пишут авторы. Многие верят (и тому есть даже научные доказательства), что наш ум, как и тело, "не растет" после совершенноголетия. Но мы обнаружили, что некоторые участники наших исследований освоили сложные и эффективные пути познания мира».

По сути, «сложные и эффективные пути познания мира» представляют из себя то, что христианин, по идее, должен усваивать, что называется, с молоком матери, если мать является настоящей, а не номинальной христианкой. Рассказывая о работе по преодолению системных кризисов, авторы рассказывали о том, что, по сути, можно выразить в следующих словах: прислушиваться к мнению других. Основная причина вхождения в кризис организаций и компаний, с которыми работали авторы, состояла в том, что работники организаций и компаний заикливались на собственном мнении и переставали прислушиваться к мнению других.

Возвращаясь к теме статьи, можно отметить, что на первую точку стагнации (около 20 лет) падает во многих случаях рождение ребенка. Появление первенца в семье приходится приблизительно (плюс, минус) на 20-летний возраст, когда стремление эгоистически обособиться активно начинает заявлять о себе. С рождением ребенка появляется новый круг дел, который вырывает супругов из круга собственных, эгоистических интересов. Внимание к ребенку, его

обучение, интерес к его первым шагам, забота о нем раскрывает перед супругами новые грани бытия.

В данном отношении можно привести пример одной пары. Еще до вступления в брак им стало понятно, что у них будет ребенок. Было решено, что зачатый ребенок будет абортирован, но со временем мужчина и женщина решили сохранить ребенка, вступить в брак и стать настоящей семьей. Как рассказывал супруг, ребенок научил их замечать в окружающем мире то, к чему они уже успели стать невосприимчивыми. Например, когда супруги гуляли с малышом, он указывали им на елочку и говорил: «Елочка!». И они вновь открывали для себя елочку, которая давно уже для них успела превратиться в палку.

То есть рождение детей приносит свежую информационную струю в жизнь супругов (нужно отметить, что информация, полученная из социальных сетей и по прочим подобным каналам, существенно не меняет человека), и на основе такого рода данных начинают происходить в жизни супругов существенные изменения (если они любят ребенка). Родители начинают выходить из системы шаблонов, результатом чего может стать даже укрепление отношений между ними. Так и упомянутые мужчина и женщина в результате рождения ребенка не просто вступили в брак, а стали полноценной семьей, так у них открылись какие-то ранее им неведомые способности любить и воспринимать друг друга.

Вторая точка стагнации условно приходится на 37–40 лет. Понятно, что цифры весьма условны и любители научных доказательств могут поставить к данному послы множество вопросов. Но все же в реальной жизни бывает так (не факт, что во всех случаях, конечно), что в 37–40 лет многие люди теряют радость жизни, способность заниматься научной деятельностью; жить становится тошно. Многочисленные примеры на данный счет приводятся М. Зощенко в его работе «Возвращенная молодость». Зощенко, указывая на факты, по сути, не дает объяснений; хотя, если быть точнее, можно сказать, что он пытается дать объяснения, но гипотезы его и, соответственно, предложения относятся не к адаптационному уровню, а к механическому. Проблема, с его точки зрения, – в утомлении мозга и выход, соответственно, – в том, чтобы вовремя отдохнуть, например, в санатории или удачно подобранной климатической зоне.

Приведенные им и другие примеры разбираются и комментируются в цикле лекций «Искра жизни: свет, сумерки, тьма». В лекциях ставится вопрос, почему именно становится тошно жить и как этой беде можно противостоять. Здесь в одном слове можно отметить, что угасание способности к развитию является основой тошнотворного состояния.

Комментарием к этой мысли, во многом построенной на учении академика Ухтомского о доминанте, могут стать образы Антуана де Сент-Экзюпери, изложенные им в его книге «Цитадель» (разбираемые и комментируемые в упомянутой статье «Тирания мысли и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мысли" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю»). В частности, Экзюпери так описывает трагедию человека, переставшего видеть в мире глубину: «Жизнь меня больше не радует. Спит жена, отдыхает осел, зреет зерно. Тупое ожидание мне в тягость, тоскливо мне жить и скучно».

Первое время накопленное материальное состояние может, конечно, вызывать чувство самодовольства, и, исходя из самодовольства, человек может таким образом ставить вопрос о своей жизни: «Какое мне дело до чужих и далеких? У меня есть сахар и чай, мой осел сыт, жена со мной рядом, дети растут и умнеют. У меня все хорошо и большего мне не нужно...». И происходит катастрофа. Развязывается узел, объединяющий дробные элементы в единую картину мира, и люди начинают загнивать «не плотью, а сердцем... Ибо мир для них обессмыслился».

Подробнее см. главы «Депрессия и распад картины мира», «Некоторые особенности состояния отчуждения у медицинских работников» в первой части статьи «Преодолеть отчуждение (в том числе, – и о депрессии)».

*А также – главу «Аутизация и стимуляция» в первой части статьи
«Преодоление игрового механизма (о игре в широком смысле слова)».*

И в этот период – около сорока лет, когда многие родители входят в стадию скуки, – с детьми случаются первые серьезные, и даже очень серьезные трудности: приводы в полицию, проваливание в зависимость, внебрачные беременности. И родители, быт которых вроде бы вот-вот устоялся и совсем уже было стала реальностью давнишняя мечта о непрекращающемся комфорте (утрированно говоря: диван, ТВ, шпикачки; не так много людей к 40 годам сохраняют интерес к иным, внедиванным областям жизни; один молодой человек, например, в свои 25 лет сказал: не знаю никого из своих знакомых, кто бы читал что-нибудь, не относящееся напрямую к работе), вдруг приходится вставать с дивана, выключить ТВ и отодвинуть тарелку с дымящимися шпикачками.

Начинается напряженный поиск выхода из ситуации. Во время поиска выхода выясняется, что контакт с детьми потерян вот уже как несколько лет (многие годы?) назад.

Вскрываются и иные проблемы. Супруги вдруг выясняют, что давно уже перестали понимать друг друга и друг к другу охладели, просто за отсутствием серьезных проверочных ситуаций этот факт удачно маскировался под «усталость после работы». Период первых реакций на проявившийся кризис: истерики, бессонные ночи. Попытки решить проблему механически: «да перестань же ты наконец (принимать наркотики, хамить, относиться безразлично и т. д. и т. п.)!».

Поначалу речь может идти не столько о самом желании решить вскрывшиеся проблемы, сколько, скорее, о злости на ребенка, что своими проблемами он нарушил привычное течение жизни. Потом злость проходит, да и то, скорее, только потому, что ее наличие делает проживание ситуации совсем уж невыносимым. Ломка привычного образа жизни, обращение в клиники, отправка ребенка за границу, полоса страданий, ломка всего уклада жизни. Преодолевается то, что выше было обозначено как иммунитет к изменениям (нежелание ничего менять).

Погруженные в трясины быта,двигающие в русле уже привычного алгоритма, заменившие общение на ругань и переставшие даже замечать эту подмену, люди сталкиваются с прямой и на первых порах просто ошеломляющей их невозможностью оградить себя от необходимости изменений. С криками, с протестами, но их «телега с несмазанными колесами и заржавевшими болтами» все-таки сдвигается с мертвой точки.

Многие родители успевают к данному периоду обрасти теориями, оправдывающими и вроде бы как обосновывающими их образ жизни. И вот наступает такое положение дел, при котором и далее делать вид, что теории справедливы, нет никакой возможности. Капсула, в которую люди добровольно заперли себя, нещадно разламывается молотом извне.

Некоторые впервые обращаются к Богу, начинают молиться. Кто-то начинает держать свой первый в жизни Великий Пост. Многие родители впервые после угасшей в молодости любви друг к другу начинают смотреть друг на друга любящими глазами. Сердце, с которого молот сбил коросту, вновь, как в годы совсем юной юности, начинает открываться для жизни, любви.

Столкнувшись с фактом утраты контакта с детьми, а также с фактом невозможности восстановить этот контакт принудительными и формализованными методами, почерпнутыми их книжек, люди начинают совершать первые со времен юной юности по-настоящему самостоятельные шаги. Да, люди могли уже стать талантливыми инженерами, успешными управленцами, но как люди, призванные войти однажды в вечность, они сделали еще очень мало, если не сказать – ничего (или почти ничего). И за периодом боли и охваченности чувством безысходности для многих незаметно и исподволь наступает период подлинной радости. Вынужденные встать на путь развития, люди начали познавать ближних, себя, законы мироздания.

Этот процесс познания можно описать как процесс выработки новых понятий или процесс формирования новых нейронных сетей, процесс формирования новой доминанты вос-

приятия. На основе новых структур сознания возникает более полное и многогранное понимание действительности. Люди становятся способными понять, что, собственно, происходит в их жизни и в жизни их ребенка.

Родившаяся мудрость позволяет не только понять причины возникновения затруднительной ситуации, но и подобрать траектории ее разрешения. Так, развиваясь, родители становятся способными «на кончиках пальцев» прочувствовать ситуацию и не только прочувствовать, но и там, где это возможно, повлиять на нее. Им становится понятно, как, о чем и когда говорить с ребенком и говорить ли вообще, и если не говорить именно сейчас (потому что, например, ребенок встал в «позу» и в состоянии протеста отвергает любые обращения к нему посылы), то – когда можно будет и поговорить.

Если родители готовы признать в ребенке личность, которая хоть и заблудилась, но которая в то же время имеет право на свое собственное мнение, то они уже не пытаются идти путем перечеркивания всей жизни ребенка (ты, мол, такой-сякой и все в твоей жизни «от и до» неправильно). Ребенок, со своей стороны, видя такое к себе отношение, становится готовым воспринять от родителей слова, совет и помощь.

Когда ребенок раскроется, родители не знают. Но если они сохраняют связь с ребенком на уровне личность—личность и сами в своей жизни стремятся к преобразению своей личности, то они смогут почувствовать и личность другого. А значит, они смогу почувствовать момент, когда можно что-то сказать, чтобы быть услышанными, и почувствуют, что именно сказать.

И бывает, что в некоторых семьях родители и дети (или супруги – в отношении друг друга), пройдя полосу испытания, приходят к отношениям, основанным на качественно иных «вводных», относящихся к качественно иному уровню. Они становятся друг для друга близкими, друг друга любящими людьми.

Кризис выявляет и обнаруживает те содержания, которыми человек жил до кризиса. И преодолеть глубокий системный кризис можно только поднявшись над собой прежним.

Созависимость – правомочен ли этот термин?

Тот же, кто не готов пройти школу внутренних изменений, тот под воздействием внешних обстоятельств начинает деформироваться и разрушаться. Такого рода деформация в некоторых источниках может ассоциироваться с термином созависимости.

Здесь о проблеме, стоящей за данным термином, речь не будет вестись подробно: проблема излагается скорее в виде некоторых тезисов практического характера, выводимых из тех положений, которые приводятся к цикле лекций «Проблема отклоняющего поведения: родственникам, родителям, педагогам» (см. с 3-го пункта). Многие положения здесь остаются непредставленными даже в виде тезисов.

Под явлением созависимости понимается тотальное переключение, скажем, матери зависимого сына в жизнь сына, причем в столь интенсивном варианте, что жизнь матери словно теряет самостоятельное значение. В качестве комментария к такой ситуации можно привести следующий случай.

В многопрофильную клинику, в отделение челюстно-лицевой хирургии, поступил пациент с горловым кровотечением. У пациента были заметны признаки, если так можно выразиться, угнетения личности. Признаки выражались в рельефно проявляемой утрате этического сопровождения собственных поступков. Например, пациент сплевывал кровь в раковину и не утруждал себя смыванием крови, то есть оставлял раковину забрызганной кровью. Раковина же была общей для нескольких человек, находившихся в одной палате. То есть каким-то образом пациент не сопоставлял свой поступок с мыслью, что причиняет неудобство другим, и нельзя сказать, что наблюдалась какая-то рефлексия по данному поводу.

Эта нехватка этического сопровождения поступков не встречала значимой реакции со стороны сопровождающей его матери. Она пыталась комментировать и сопровождать любое его самое, казалось бы, незначительное действие, вплоть до похода в туалет (а речь, стоит отметить, шла о мужчине, биологический возраст которого был уже «не первой молодости»). Но при пошаговом сопровождении сына внимание к забрызганной им раковине тоже нельзя сказать, что наблюдалось. Что для матери, что для сына люди, находившиеся в палате, словно не существовали.

Через некоторое время выяснилось, что внутренние органы не повреждены, кровь истекала не из горла и из поврежденной десны. Зубы были настолько разрушены, что ими иссекались десны. И этот факт косвенно мог намекать и на степень поражения психики, раз мужчина не мог самостоятельно определить, что осколок зуба резал ему десну. «Он зубы у Вас вообще то чистит?», – спросил женщину хирург.

Пациент имел вид человека, пораженного алкоголем. Не в отношении данного времени, а вообще, в принципе. Он был отрешен от происходящего, и мама словно поддерживала его в такой позиции. Она была словно его продолжением, словно его руками и ногами. Вопрос о поражении личности можно ставить в данном случае не только в отношении мужчины, но, возможно, и в отношении матери (мужчине был удален разрушенный зуб, и он был выписан).

Но насколько данная степень поражения личности актуальна для всех матерей или пьющих мужчин? Ситуация, обволакивающая жизнь этой женщины, сложна, и, возможно, в ее случае речь может идти действительно о диагнозе. Но приложим ли диагноз, который возможен в данном случае, ко всем женщинам, так или иначе проявляющим какую бы то ни было заботу в отношении пьющего человека? Насколько феномен поражения личности такого уровня вообще стоит связывать с темой зависимости мужчины? Не выступает ли здесь в качестве первичной причины регрессия самой женщины?

Нередко в отношении данных ситуаций предлагается такое объяснение: женщины, имеющие низкую самооценку, заботясь о другом, пытаются ее повысить. В связи, мол, с данной причиной жены заботятся о пьющих мужьях.

В отношении данного мнения в лекциях выдвигается иной посыл: утрата многогранного представления о человеке приводит к тому, что сложные многоуровневые проблемы начинают сводиться к упрощенным конструкциям (редукционизм; или как было отмечено выше: делается попытка адаптационную проблему женщины-матери, женщины-супруги решить механическими средствами). Забывается, что многие жены помнят, что их супруги когда-то были иными: веселыми, общительными, дарящими цветы. Жены надеются, что ядро личности, заваленное алкогольным хламом, вот-вот активируется, и в некоторых случаях оно действительно активируется.

Как было отмечено, в статье не будут в текстовом варианте дублироваться все идеи, изложенные в лекциях. Следующие ниже мысли не очерчивают всего круга проблем, связанных с термином «созависимость», скорее, можно сказать, что они продолжают начатый выше разговор о развитии личности. Стагнация личности, остановка в развитии, приводит к развитию феномена, который некоторые называют созависимостью. Но в реальности этот феномен вовсе не обязательно связан с фактом чьей-то зависимости. Если нет внутренней жизни, системы ценностей, то человек практически неизбежно подчиняется внешним ритмам, которые могут исходить из разных источников: деспотичного начальника, шумного коллектива, охраны тюрьмы или концентрационного лагеря.

См. также упомянутую статью «О развитии монашества, о теории «созависимости» и о прочих психологических подходах к решению личностных проблем» (статья упоминалась в связи с материалом, изложенным в том числе в главах «Нейрофизиология и любовь», «Услышать голос другого»).

В отношении термина «созависимость» в цикле лекций «Проблема отклоняющегося поведения: родственникам, родителям, педагогам», помимо прочего, ставился вопрос: стоит ли выделять проблему в специальный термин? Термин обозначает, что внешняя ситуация довлеет над человеком. Например, вся жизнь супруги сосредотачивается в пьющем муже. Он приходит трезвый – супруга радуется, приходит нетрезвый – печалится.

В рамках цикла происходит отход как от самого термина, так и от концепции созависимости. Ведь ситуация, когда внешние условия довлеют над человеком, может быть реализована в различных обстоятельствах. Есть термин – офисное рабство. Люди, работающие в офисе, думают о том, сколько работы они еще не сделали, и впадают в уныние. Люди, находящиеся в тюрьмах, думают о произволе охранников и впадают в уныние. Мамы думают о болезнях детей и впадают в уныние.

Супругу, которая думает о пьющем муже, называют «со-зависимой». Чтобы ей не думать о проблемах мужа, ей советуют отстраниться от мужа, отсечь его от себя и заняться собой. Если этот совет верен, тогда он подойдет и в случае с офисом, и в случае с тюрьмой, и в случае с ребенком. В этих трех случаях нужно отсечь от себя источник беспокойства и заняться собой (спортом, диетой, хобби).

Применительно к случаю заключенных, можно отметить, что опыт выживших в концентрационных лагерях людей показал, что выживали те, у кого было ядро личности (см. цикл лекций «Остаться человеком. Часть 3 (выживание): офисы, мегаполисы, концлагеря»). Если личность развивается, человек понимает, как относиться к тем или иным аспектам жизни (применительно к теме родственников можно сказать, что человек понимает, когда реагировать, когда – нет).

Обстановка не довлеет над ним. Он не закрывает глаза на жизнь. Все видит и понимает, но его сознание не разрушается тем, что он видит, так как внутри есть положительный перевес. На примере лагерей было видно, что, если люди пытались закрыть глаза на происходящее, они теряли понимание происходящего. Если в человеке появлялось личное (вертикаль), то он мог сопротивляться состоянию наваливавшейся апатии. Если человек жил на уровне горизонтали – «сон, еда, работа», – у него не было ресурса противостоять кризису.

«Личность, – как писал В. Н. Лосский в своей статье "Богословское понимание личности", – есть несводимость человека к природе». Речь идет о ком-то (личность не может быть до конца описана и исчерпана определениями), кто «природу превосходит», кто над природой «непрестанно восходит».

В практическом отношении эти слова с темой родственников зависимых можно соотнести следующим образом. Когда в человеке проявляется личное, обстановка перестает довлеть над человеком. Внешняя обстановка действует на человека через его органы чувств, но есть в человеке что-то, что помогает ему не впасть в панику, посмотреть на ситуации с иных точек зрения.

Общая для всех людей человеческая природа, как пишет Лосский в другой своей статье «О третьем свойстве Церкви», очищается и воссоздается Христом (см. разделы «Непреображенная природа человека», «Непреображенная природа и ее восстановление во Христе» в статье «Тирания мозга и преодоление ее: о выходе из состояния "тирании мозга" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю»¹⁰⁶), «дело Духа Святого обращено к личностям; Он сообщает каждой человеческой ипостаси в Церкви полноту благодати, превращая каждого члена Церкви в сознательного соратника, личного свидетеля Истины».

То есть вследствие приобщения к благодати Святого Духа у человека получается подняться над своей природой, подняться над обстоятельствами, которые порождают панику, подчиняющую сознание человека. Слова о Святом Духе – не риторика и не пустые слова. Они

¹⁰⁶ URL: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1890/.

подтверждаются опытом людей, прошедших экстремальные обстоятельства жизни в концентрационных лагерях (см. вторую часть статьи «Преодоление травматического опыта» и лекции «Остаться человеком (часть 3). Выживание»; представление о некоторых основных идеях третьей части цикла «Остаться человеком» можно получить на основании ознакомления с лекцией «Ядро личности и доминанта души: основная идея третьей части цикла – "Остаться человеком"»¹⁰⁷).

Людей, на многие годы заключенных в лагеря, следуя логике концепции созависимости, тоже можно назвать созависимыми. Надзиратели, ломая заключенных, проявляли садистские наклонности. Заключенные, испытывая боль и унижения, думали о боли и унижении все чаще и чаще. Все больше ненавидели унижающих их надзирателей. И в результате преобладания в сознании переживаний негативного характера из сознания выдавливалось все, что могло бы перевести мысли человека в иное, конструктивно-созидательно русло (если человек не боролся за возможность реализовывать свою жизнь в данном русле).

Сознание попадало в депрессивный коридор. Человек весь день на лагерных работах думал об унижении. И по инерции думал о том же, когда возвращался в барак. Жалуясь и унижая в свою очередь собратьев по бараку, он фиксировал себя и окружающих в охваченности депрессивным состоянием. Следующий день, проведенный в подобном режиме, закреплял навязанное внешней средой состояние. Депрессивное состояние становилось доминирующим режимом, исходя из которого нервная система реагировала на внешние раздражители и внутренние побуждения. Чем не «созависимость»?

Концепция «созависимости» инстинктивно пытается нащупать верное направление. Она понимает, что акцент восприятия должен быть смещен с травмирующего впечатления на что-то иное. Но на что именно?

Понятие Истины современный мир стремительно утрачивает. Приобщение к благодати Святого Духа для многих – пустые слова.

Для человека, утратившего вертикаль, стремление снять акцент с травмирующего переживания может привести к сосредоточению «на себе любимом». А что еще остается? Вот и советуют так называемым «созависимым» сосредоточиться на диете, спорте и внешнем виде.

Так и заключенные лагерей со временем теряли способность думать, кроме как о еде и о работе. Некоторым казалось, что, закрыв глаза на происходящее вокруг и сосредоточившись на еде, они сохраняют свою психику от повреждения. Но в итоге они утрачивали способность сопереживать. За замыканием на себя следовало безразличие и утрата способности обратить внимание на что-то, кроме своих потребностей. Такие заключенные со временем превращались в «живые трупы», впадали в апатию и погибали.

Процесс сопротивления превращению в «живой труп» на примере опыта заключенных лагерей разбирался в цикле «Остаться человеком (часть 4)». Заключенные пытались сосредоточиться на том, что могло бы им помочь поддержать вертикаль. Кто не умел молиться, пытался писать стихи. Всеми силами заключенные, пытавшиеся не просто выжить, а остаться людьми, стремились не дать личному угаснуть. Любовь, сострадание были, как принято говорить, «магистральными» путями, двигаясь по которым, заключенные стремились данную задачу реализовать.

В концепции «созависимости» страдающим родственника ставится диагноз, страдание объявляется чуть ли не порочным. Надо дать зависимым упасть, чтобы, мол, оттолкнувшись от дна, они «поплыли» наверх.

У бойцов спецназа есть подобный прием. Если вертолет падает в озеро, нельзя покидать его во время падения. Если боец покинет кабину вертолета во время падения вертолета на дно, турбулентный след от падающего вертолета помешает бойцу плыть. Он будет бороться с тур-

¹⁰⁷ URL: <https://youtu.be/oHRjflClZDs>; <https://youtu.be/WNsUrAxJJyo>.

булентным хвостом, растрачивая драгоценный кислород. Поэтому предписывается покидать кабину, когда вертолет ляжет на дно озера. Но что если вертолет падает на дно Марианского желоба? Да и не нельзя забывать выражение: «Я упал на дно и оттуда мне постучали» (то есть на дне был люк, под которым – ход, ведущий еще ниже).

Конечно, сострадая зависимому родственнику, человеку нельзя совсем переключиться вовне, на решение бесконечных внешних по отношению к личности человека проблем. Но и утратить способность сострадать – тоже опасно. Сострадание не должно также предполагать открытость для манипуляции со стороны зависимого, о чем см. «Наркомания. Состоятельному мужчине, угнетенному общением с братом-наркоманом»¹⁰⁸.

* * *

Когда человек близко к сердцу в отношении себя принимает слово «созависимый», возникает риск того, что он начнет делать культ из своей проблемы. Он начнет «прорабатывать созависимость», незаметно для себя уходя от здоровых оснований жизни. Трава пробивается сквозь асфальт не столько в силу борьбы с асфальтом, сколько в силу стремления к солнцу.

Концепция «созависимости» декларирует, что родственник зависимого, обратившись к концепции, найдет выход из своей проблемы. Но на практике речь может идти о банальном совете вычеркнуть зависимого из своей жизни, то есть выкинуть на помойку. Мол, всего лишившись, о чем-то, может, и задумается. А погибнет – туда ему, мол, и дорога. Если родственник зависимого деформируется вследствие общения с зависимым, выброс этого зависимого человека на помойку много ли поменяет?

Ведь многие люди, ставшие в рамках концепции «созависимыми», росли без ценностей, без мировоззрения. Если нет устойчивой системы ценностей и целостного мировоззрения, человек будет деформироваться при контакте с внешней обстановкой. И не столь важно, какими параметрами создается внешняя обстановка: действиями ли зависимого родственниками, действиями ли главы компании, действиями ли офицера СС в концлагере.

В концлагерях у людей наблюдались состояния, напоминающие состояния людей с зависимыми родственниками. Нарастали апатия, уныние и нежелание жить. Только офицеров СС заключенные не могли выбросить на помойку (к тому же они были лишены возможности заняться диетой, спортом и прочим подобным). Если у человека нет внутреннего ядра, он рискует во всех критических ситуациях открываться навстречу апатии, унынию и нежеланию жить.

Технология, психология и идея эффективности

Сторонники идеи «созависимости» говорят, что выбросить на помойку зависимого – это эффективно. Но бесчеловечные технологии, вводимые в компаниях и загружающие человека сверхурочно (плюс домой присылаются электронные письма с требованием подготовить отчеты, графики и пр.), тоже строятся на идее эффективности. Это же эффективно – выжимать работника как лимон (сломается, компания нового наймет)! На разговорах об эффективности можно до гиблых земель доехать. Можно оправдать любое отступление от этики – ведь это же, мол, эффективно. Про одного диктатора говорят, оправдывая его: «Он, мол, был эффективным менеджером». Так оправдать можно что угодно.

В годы тоталитарного строя в СССР был введен институт заложников. Арестовывали не только провинившегося с точки зрения строя, а заодно и его родственников. Бесчеловечно? Но зато как эффективно! Почти никто и пикнуть не смел, зная, что в лагеря за его проступок пойдут его супруга и его дети.

¹⁰⁸ URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyryu-3/88/>.

Бесчеловечная среда современных офисов создается со взглядом на эффективность. До людей нет дела. Управленческие стратегии становятся технологией.

Технологией становится и психология, когда забывает о человеке. Психология становится дрессировкой, набором поведенческих предписаний. Родственникам предлагается участие в мероприятиях, которые «затачивают» на поведенческие механизмы, то есть дрессировку. По определению Экзюпери, «выдрессировать – значит, научить пользоваться тем единственным путем, который приносит пользу. Если ты хочешь выйти из дому, то, не задумываясь, поворачиваешь по коридору и находишь дверь. Если твоя собака хочет получить кость, она становится на задние лапы, как ты учил ее, и она мало-помалу усвоила самый короткий путь к вознаграждению. Хотя стояние столбиком, на посторонний взгляд, не имеет никакого отношения к кости» (заключенные в лагерях на определенном этапе, если утрачивали вертикаль и способность вчувствоваться в социальную ситуацию, начинали действовать как роботы-машины, по определенной программе, автоматически, без рефлексии).

Милосердие – не бездумно

В каких-то случаях, действительно, кому-то из зависимых помогло, что перед ним закрыли дверь. Но для самого родственника только тогда не будет травмирующим такое решение, когда решение выношено. Если решение выношено, то оно может оставаться актом милосердия.

Некто из древних говорил: «Милостыня должна запотеть в твоей руке». Нужно подумать: полезная ли ближнему твоя помощь? Помощь должна быть разумной. Если она расхолаживает человека, то нужно подумать, стоит ли человеку помогать в том ключе, в котором ты ранее считал полезным? Например, помогая человеку бездумно, можно настолько способствовать его расслаблению, что он перестанет успевать делать то, что ранее успевал. «Слеп милостивый, – сказано в "Палестинском патерике" – если не бывает праведен, ибо засекает поле, с которого не может ничего пожать».

«Чувства христианского милосердия – вот дух веры Иисуса Христа»¹⁰⁹. Даже отказывая в помощи, нельзя терять дух Христов. То есть, бывает иногда и так, что помощь деньгами провоцирует человека на излишества. В этом случае вопрос о снабжении человека деньгами должен быть пересмотрен. Общая тенденция современного мира – отказ от милосердия. И этот отказ называется мудростью. Мир все более и более пропитывается идеями нищезанятия, предполагающего возможность уничтожения людей во имя каких-то целей (эффективность!).

Конечно, речь не идет о том, чтобы потакать зависимым. В некоторых случаях можно и подумать об удалении из дома зависимого, если он, например, дошел до воровства. Но последние меры должны и восприниматься как последние меры, а не как самое первое, за что нужно взяться. Актер Мамонов, например, рассказывал, что мама его выгнала, когда он стал хиппи и начал вести паразитический образ жизни. Но поступок мамы имел действие, потому что сын знал: мама переживала о нем. Была не только строгость, но и любовь.

А если с холодным сердцем выгнать человека из дома, следуя технологии, то есть ли гарантии, что пьющий или наркозависимый отстанет от зависимости? И, отстав, вернется ли он, кроткий и любящий, домой к жене и родителям со словами: «Я, мол, все понял и вас прощаю». Скорее, можно предположить иной результат – ненависть на всю жизнь. В фильме «Баскетбольные истории» мама не пустила наркозависимого сына домой. Но по фильму было видно, что у этой женщины не было ничего: ни мировоззрения, ни ценностей. Она была абсолютно незащищена перед кризисом.

¹⁰⁹ Иоанн (Крестьянин), архим. «Трепет души перед вратами рая».

Когда медицина ничего не может предложить человеку с больным органом, орган ампутируется. Для западного общества, утратившего ценности и мировоззрение, отсечение человека в случае какой-то аномалии с его стороны смотрится естественно. На то, что родителей отдают в дом престарелых, никто почти не обижается, потому что такая практика – норма. Чуть ли не добродетельными воспринимаются те, кто раз в год посещает родителей.

Когда человек отсекает от себя члена семьи, следуя указке программы или психотерапевта, у него может возникнуть внутренний протест, вопрос в правомочности такого шага. Кто-то выходит из программы, понимая, что не все так просто, что факт изгнания нужно сшить с остальными элементами жизни, а не очень-то получается. Кто-то пытается закрыть глаза на возникающую дисгармонию и через силу дальше двигается по программе. В итоге он себя ломает и становится типичным «программным» человеком, пишущим словно под копирку восторженные письма, как программа изменила его жизнь, как он и дальше «работает с своей созависимостью».

Конечно, и из монастырей изгоняли неисправимых. Но сколько было случаев преображения людей. Когда агрессивные, пьющие люди становились совсем другими.

Когда читаем только психологическую литературу, забываем о преображающем действии благодати, то получается тупик. Как выглядит человек, прошедший программу АА для детей алкоголиков? Ранее он был заиклен на действиях отца, после программы – на собственных чувствах, которые нужно «прорабатывать» в соответствии с программой.

Монастырь, который окормлял старец Ипполит (Халин), принимал самых что ни на есть отверженных в глазах общества. Его укоряли в том, что он «возится» с такими людьми. Но ведь были в Священном Писании слова насчет того, что Господь «избра худородная мира».

Существует община в Белоруссии под окормлением протоиерея Андрея Лемешонка. Тоже собирались туда те, кто в глазах мира считался отверженным. Отцу Андрею говорили, что порядка мало. Он сказал, что можно навести порядок и стать идеальной организацией, но тогда община утратит дух Христов. И идет катастрофический процесс утраты этого духа христианами. Эффективность вместо слов Христа: *«По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою»* (Ин. 13, 35). Удивляет, что христиане меряют реальность категориями не евангельскими, а такими категориями, как эффективность.

Не все мысли философа Владимира Соловьева могут быть соотнесены с Православием, но в его произведении «Повесть об антихристе» есть глубокие идеи. Антихрист, по повести, – христианин, но любящий только себя, а ко Христу сперва испытывающий холодное уважение, но потом и вовсе отвергнувший Христа. Он поймал многих православных на обещании по всей планете (!) сделать все по-православному чину. Во всех домах по всей планете все по-православному! Это же мечта любого миссионера!

Но у антихриста было условие – если его признают верховным владыкой. То есть он давал реализацию всех желаний при условии отказа от Христа. Утрата духа Христова в погоне за эффективностью – нет ли чего-то подобного в жизни принявших программу Анонимных Алкоголиков?

АА – единственное ли, что помогает?

Кто-то утверждает, что программа Анонимных Алкоголиков – единственное, что помогает (концепция «созависимости» работает на этой программе). Это неправда.

Такие авторы, как Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева, в своей книге «Психосоциальная аддиктология» в отношении только США упоминают о целом ряде альтернативных программ. Помимо прочего, в отношении программы АА приводятся следующие мысли: программа «стигматизирует людей на всю жизнь в их собственном сознании», «изолирует аддикцию как проблему от жизни в целом», «лимитирует социальные контакты, ограничивая их выздоров-

ливающими аддиктами, общение с которыми, в свою очередь, усиливает сверхзанятость этой проблемой», «базируется и служит проводником по дальнейшему распространению ригидной программы терапии, которая основывается (согласно концепции Национального Института Злоупотребления Алкоголем и алкоголизма «NIAAA») «на мнении, а не на доказательстве и не на науке». Иллюстрацией этого положения является исследование Vaillant (1983), который предложил следующую программу лечения алкоголизма: детокс-терапия в госпитале, участие в работе «Общества Анонимных Алкоголиков» и последующее психологическое консультирование. Использование этой программы в течение 2,8 лет показало, что результаты проведённого лечения соответствовали результатам, полученным при обследовании нелеченных алкоголиков»¹¹⁰

¹¹⁰ См. «Основные подходы к коррекции аддиктивных нарушений» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.