

РАБОТА С СОЗАВИСИМЫМИ

Статья на основе доклада председателя братства трезвости храма Державной иконы Божией Матери на пр. Культуры. Священник Игорь ИЛЮШИН — магистр богословия, руководитель Епархиального центра «Трезвость», являющегося структурным подразделением Координационного центра по противодействию наркомании и алкоголизму при Отделе по церковной благотворительности и социальному служению Санкт-Петербургской епархии. За восемь лет служения делу народной трезвости он накопил большой практический опыт помощи зависимым и созависимым людям, которым поделился в своем выступлении на секции «Душепопечение лиц с расстройствами поведения и психики».



Как скажешь брату твоему: «дай, я выну сучок из глаза твоего», а вот, в твоем глазе бревно? Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего.

(Мф. 7, 4–5)

Братство трезвости при храме Державной иконы Божией Матери на пр. Культуры появилось в 2004 г. В 2008 г. по благословению протоиерея Сергия Филимонова, председателя Общества православных врачей Санкт-Петербурга, братство было возглавлено мной и получило имя святого мученика Вонифатия.

За восемь лет существования братства были выявлены некоторые особенности душепопечения. Так, большинство членов братства посещающих занятия, регулярно участвующих в еженедельном чтении акафиста Божией Матери пред иконой «Неупиваемая Чаша» и молитвы по соглашению — это не сами зависимые, а их родственники или близкие. Они посещают трезвеннические мероприятия ради близкого им зависимого.

Вникая в проблемы созависимого, правильно руководя им, можно перенаправить его «благие намерения» в нужное русло и тем самым помочь самому зависимому. Поэтому врачам, священникам и руководителям братств трезвости необходимо выявлять возможных созависимых и работать уже непосредственно с ними.

При всех минусах созависимости в ней есть один плюс, который можно использовать в трезвеннической работе, от которого можно отталкиваться — это желание созависимого проявлять любовь к зависимому. Ключевое слово здесь не «любовь», а «желание», потому что та любовь, которую они испытывают по отношению к зависимому в действительности проявляется лишь в созависимости.

Созависимость является болезнью или патологическим состоянием, которое характеризуется глубокой поглощенностью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека. Чаще всего термин употребляется по отношению к родственникам и близким алкоголиков, наркоманов и других людей с какими-либо зависимостями, но далеко не ограничивается ими. Для состояния созависимости типичны: заблуждение, отрицание, самообман; компульсивные действия; «замороженные» чувства; низкая самооценка, ненависть к себе, чувство вины; подавляемый гнев, неконтролируемая агрессия; и контроль другого человека и давление на него, навязчивая помощь; сосредоточенность на других, игнорирование своих потребностей, психосоматические заболевания; проблемы общения, проблемы в интимной жизни, замкнутость, депрессивное поведение, суицидальные мысли.

В созависимом поведении часто встречается явление, которое в социальной психологии известно под моделью «Треугольника Карпмана», в которой выделяют: роль «спасителя»; роль «преследователя»; роль «жертвы». Другими словами, созависимый своим поведением, возможно даже неосознанно, поощряет алкогольную зависимость в объекте своей созависимости. Это выражается в «понимании» и защите алкоголезависимого. Для созависимого типично высказывание: «Он не алкоголик, он просто много выпивает, он так расслабляется, отдыхает от проблем». Иногда такое оправдание зависимого может приводить к совместным выпивкам. Созависимый идет на это ради того, чтобы в компании с ним зависимый выпил меньше или увидел на кого он похож, когда выпьет много. Созависимому свойственно оправдывать зависимого стрессами, безработностью, любимыми проблемами, о которых сокрушается алкоголезависимый.

На другом этапе «понимания» алкоголика созависимым накапливается тяжесть и злость от того, что алкоголик все равно продолжает пить. Растет агрессия, слезы на людях сдерживаются, заменяются одиноким плачем по ночам. Сохраняется неискренний мир любой ценой, прячется стыд, скрывается страх и продолжается оправдание алкоголезависимого: «У других хуже... У всех такое бывает». Созависимый вступает в роль защитника —

начинает звонить на работу, врать, уговаривать начальника не увольнять алкоголика с работы, отменяет домашний праздник из-за пропитых денег, убирает «шумных» детей, которые «мешают» зависимому. Созависимый берет на себя материальную ответственность по содержанию семьи. Заботится о том, чтобы больше заработать, чтобы хватило и на детей, и на алкоголь для зависимого. Зависимый освобождается от домашних дел, уборки, готовки, мытья посуды, прогулок с детьми, родительских собраний, все заботы на себя берет созависимый, включая заботу о самом зависимом. Созависимый забывает о самом себе, почти не ест, плохо спит, много работает, лично ходит по всем инстанциям от магазина до врача. Доходит до того, что созависимый впадает в депрессивно-навязчивое состояние, которое полностью зависит от ситуативного поведения зависимого.



Икона Божией Матери «Неупиваемая Чаша»

В этом поведении созависимого кроется главная ошибка — недоверие Богу, Высшему Авторитету, Который Сам может исцелить болящего. Именно в церковных братствах трезвости благодаря окормлению священника и регулярному участию членов братства во святой Евхаристии возможно выстроить правильные отношения с зависимыми, когда созависимый берет на себя роль высшего ав-

торитета, но предоставляет эту роль — Богу. Поэтому зависимый начинает самостоятельно искать выход из своих зависимостей. Человеческая природа греховна, и невозможно под руководством этой греховной природы получить исцеление.

Для выхода из созависимого поведения необходимо изучить его модели и критично посмотреть на себя со стороны, а это бывает очень сложно. Чаще всего созависимый отрицает имеющиеся у него проблемы, просто отказывается принимать их. Подсознательно выстраивается некий защитный фильтр, который запрограммирован на самостоятельность в принятии решений, церковным языком говоря — это попросту гордыня. Она внушает созависимому иллюзию его важнейшей роли в возможности «спасения» алкоголика: «Я спасу его, потому что если не я, то кто?!». Как ни странно, но такие ошибки встречаются даже у воцерковленных людей, человек попросту забывает о Боге.

Чтобы вспомнить о настоящем Источнике исцеления, созависимому необходимо отстраниться от зависимого и главную роль предоставить Богу. Помочь зависимому в этой ситуации можно лишь увидев свою деструктивную роль и отказавшись от привычных нездоровых взаимоотношений. Часто эти перемены сопряжены с болезненными переживаниями. Созависимого начинает мучить, как он думает, совесть, поскольку он называет для себя свои деструктивные отношения с зависимым «любовью к ближнему». А зависимый дополнительно манипулирует созависимым. Поэтому во многих случаях созависимому необходим профессиональный психолог или священник, имеющий опыт именно в данной области человеческих взаимоотношений.

Иногда у созависимого развивается особый механизм психологической защиты, когда внутреннее ошибочно воспринимается как происходящее вовне. Человек приписывает созависимому собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера, находя подтверждение этому в любых словах, действиях или, напротив, молчании и бездействии того, с кем связан узами созависимости. Проекция — один из основных защитных механизмов при параноидном и при истероидном

расстройстве личности, присущих созависимому поведению. Негативным следствием такой защиты является желание исправить внешний объект — алкоголезависимого, — чтобы избавиться от «вызванных им» чувств. Алкоголик между тем может находиться в манипулятивной зависимости от созависимого. Это тот самый случай, когда следует вспомнить слова Господа Иисуса Христа: бревно в собственном глазу вынуждает рассматривать соринку в чужом. Созависимый заостряет собственное и всеобщее внимание на алкоголизме или другой страсти зависимого, не осознавая, что ему самому необходимо врачевание, необходима психологическая и духовная помощь, даже может быть в большей степени, чем зависимому человеку.

Внутренняя агрессия скрывается созависимым, но эту агрессию и недоброжелательность необходимо распознать при выяснении отношения этого человека к окружающему миру. В процессе общения с таким человеком ясно улавливается оттенок чувств, испытываемых им к окружающим и всему происходящему: осуждение окружающих, недоброжелательность, и при всем этом полная не критичность по отношению к самому себе — критикуются только другие. Ко всему прочему проекция приводит к ошибочной интерпретации реальности, а именно, к обвинению других в своих собственных бедах, либо обвинению других в бедах объекта своей созависимости.

В работе с созависимыми необходимо отталкиваться от главнейших заповедей Иисуса Христа: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же, подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мф. 22, 38–39). Здесь необходимо подчеркнуть условие возможности выражения любви к ближнему: это условие — любовь к себе. Невозможно дать людям то, чего не имеешь сам. Любовь к себе — это не эгоизм, наоборот, это исполнение первой заповеди служения Богу, подчинение своих страстей Богу, жизнь по Его святым заповедям. Именно эгоист может сказать, что он не любит себя, пытаясь подчинить своим эгоистическим принципам окружающих. На этой почве про-

израстает гордыня, агрессия, уныние и много других страстей. Преподобный Серафим Саровский, раскрывая ту самую заповедь о любви к ближнему, говорит: «Стяжи дух мирен, и вокруг тебя спасутся тысячи». Невозможно действовать мирно до тех пор, пока дух мира не будет обитать в душе. Все то, что созависимый хочет сделать для зависимого, он должен сделать для себя. Получается, что любовь должна распространяться не на одного человека, но на двоих, то есть она должна захватывать и выразителя той самой любви. Ближнего нужно любить «как самого себя». В этой любви необходимо равновесие, потому что только при сбалансированной любви она имеет эффективный результат. Любое колебание этих весов делает ситуацию нежизнеспособной, превращая человека либо в эгоиста, либо в созависимого.

Работа с созависимыми требует от руководителя братства трезвости выведения их из состояния пассивности. Любые модели поведения созависимого лишь создают иллюзию инициативы, за которой скрывается пассивное, расслабленное, даже одобрительное отношение к зависимости алкоголика или наркомана. Как только созависимый вступает в сотрудничество с методами братства трезвости, выполняет поручения священника, основанные на богатейшем опыте Церкви, так сразу идут на убыль все манипулятивные техники, которые — осознанно или нет — использует созависимый.



В братстве трезвости созависимый осваивает новые формы взаимоотношений. Он освобождается от объекта зависимости, он начинает видеть, иногда впервые, красоту окружающего мира, чувствовать благоговение перед Богом, жить своей собственной

жизнью, предоставляя зависимому самому отвечать за его выбор.

При этом важно бороться с проявлением зависимости в человеке страдающем. Православному человеку ясна духовная причина зависимости — поражение злым духом пьянства. Поэтому важна молитва о зависимом. Необходима молитва по соглашению, читаемая братством в единое оговоренное время, необходимо общение со священником и самое главное — участие в Таинствах Исповеди и Причастия, основанных Господом Иисусом Христом.

Жизненно необходимо предупреждать новых членов братства трезвости об «обратном эффекте». Он выражается в усугублении ситуации вследствие тех мер, которые принимает бывший созависимый. Наступает напряженный момент выбора: либо оставить все как было, либо бороться, именно бороться, с прежней системой взаимоотношений с зависимым.

На преодоление созависимости может уйти много времени, но если человек доверяет Богу, очищает свою душу чрез Таинство Исповеди и соединяется со Христом в Божественном Причащении — такой человек победит, он не только сам вырвется из созависимости, но и поможет зависимому увидеть ту жизнь, которая намного насыщенней и прекрасней любых зависимостей.

Литература

1. Владимир (Богоявленский), священномученик. Против нас ли, трезвенников, Библия? СПб.: Иоанно-Предтеченское братство «Трезвение» РПЦ, 2011.
2. Сергей (Стуров), архимандрит. И один в поле воин. Народный печальник, апостол трезвости отец Александр Рождественский. СПб.: Издание храма Воскресения Христова у Варшавского вокзала, 2005.
3. Попов Н. П. Российский градус. Структура и динамика потребления алкоголя в стране // Человек. 2009, № 1.
4. Мороз А. А, Цыганков В. А. Уроки трезвости. М., СПб.: ООО «Смирение», 2006.
5. Мендельсон А. Л. Учебник трезвости для начальной и средней школы. СПб.: Тип. Александро-Невского общества трезвости, 1913.