

Координационный центр по утверждению трезвости  
и противодействию алкоголизму  
при Отделе по церковной благотворительности  
и социальному служению  
Русской Православной Церкви

Е.Б. Савостьянова

## Группа трезвости при храме: руководство для ведущего



Лепта Книга  
**Москва**  
**2013**

УДК 271.2-774-48(083.132)  
ББК 86.372я81+51.1(2)бя 81  
С 12

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

*Редакционная коллегия:*

Епископ Смоленский и Вяземский Пантелеимон,  
Председатель Отдела по церковной благотворительности  
и социальному служению  
Ю.К. Данилова, главный редактор портала «Милосердие.ру»  
и журнала «Нескучный сад»  
И.В. Карпова, редактор серии

**Рекомендовано к публикации  
Издательским Советом Русской Православной Церкви  
Код Издательского Совета ИС 13-221-1815**

Издано на средства субсидии, предоставленной Министерством  
экономического развития РФ из федерального бюджета по про-  
грамме поддержки социально ориентированных НКО.

**Савостьянова Е.Б.**

С 12 Группа трезвости при храме: руководство для ведущего / Е.Б. Са-  
востьянова. – М: «Лепта Книга», 2013. — 240 с. — (Серия «Азбука  
милосердия»: метод и справ. пособия).

ISBN 978-5-91173-342-1

Знак информационной продукции **16+**

Книга психолога и журналиста Е.Б. Савостьяновой рассказывает о том, как  
создать при храме «группу диалога» для помощи больным алкоголизмом и их  
родным. Реабилитационный эффект в таких группах оказывает особым об-  
разом организованное общение, за счет которого члены группы постепенно  
учатся бороться с зависимостью и жить трезво. Пособие шаг за шагом, с боль-  
шим количеством примеров рассказывает о начальном этапе создания груп-  
пы, принципах работы, ходе занятий, возможных трудностях и т.д.

Среди приложений к пособию – список православных организаций, ока-  
зывающих помощь страдающим алкогольной зависимостью.

Для православных приходов и организаций помощи больным алкоголиз-  
мом.

**УДК 271.2-774-48(083.132)  
ББК 86.372я81+51.1(2)бя 81**

**ISBN 978-5-91173-342-1**

© Отдел по церковной благотворительности и со-  
циальному служению РПЦ, 2013.

© Е.Б. Савостьянова, текст, 2013.

© Издательство «Лепта Книга», оформление, 2013.

© О. Громова, рисунок на обложке, 2013.

# Содержание

---

<b>Предисловие.</b> Помощь в преодолении алкогольной зависимости: возможности православного прихода . . . . .	7
<b>Введение</b> . . . . .	12
<b>Глава I. Организация группы</b> . . . . .	14
1. Название. . . . .	14
2. С чего начать? . . . . .	15
3. Количество участников . . . . .	17
4. Знакомство и первая встреча . . . . .	18
«Расскажите о себе». . . . .	20
«И как же вы тут лечите?» . . . . .	23
Некоторые нюансы. . . . .	25
5. Зависимые и созависимые . . . . .	26
Вместе или врозь . . . . .	28
Как привести? . . . . .	30
6. Добровольные помощники. . . . .	34
7. Время и место. . . . .	36
Сколько нужно ходить на группу. . . . .	36
Время занятий . . . . .	39
Помещение для занятий. . . . .	40
8. Община и приход . . . . .	42

<b>Глава II. Ведущий группы</b> . . . . .	45
1. Кто может быть ведущим группы. . . . .	45
Участие специалистов . . . . .	47
2. Роль ведущего . . . . .	48
3. Сложности ведущего . . . . .	50
Авторитарность и отстраненность. . . . .	50
Необходимость самораскрытия . . . . .	51
Трудные участники группы . . . . .	52
4. Двое ведущих . . . . .	56
5. Папка ведущего . . . . .	57
<b>Глава III. Организация занятий</b> . . . . .	60
1. Продолжительность занятий . . . . .	60
2. Структура занятия . . . . .	61
3. Тематика занятия . . . . .	63
Поиск темы. . . . .	63
Отвлеченные темы . . . . .	66
Запрещенные и требующие осторожности темы . . . . .	67
Предложение темы ведущим . . . . .	71
Популярные темы. . . . .	72
4. Правила группы . . . . .	81
Общие . . . . .	81
Частные . . . . .	83
Как донести их до группы . . . . .	87
5. Документация группы . . . . .	87
Тетрадь руководителя. . . . .	88

Списки . . . . .	88
Протоколы занятий . . . . .	93
6. Структура группы . . . . .	96
Ведущий, он же руководитель . . . . .	99
Секретарь . . . . .	99
Помощники ведущего . . . . .	99
Казначей . . . . .	100
Ответственный за патронажную службу . . . . .	102
7. Прибытие новых членов группы . . . . .	103
8. За пределами занятий . . . . .	104
Церковь как лечебница . . . . .	104
Обеты трезвости . . . . .	106
Общение вне группы . . . . .	117
<b>Глава IV. Как помогает группа</b> <b>    (психологические аспекты) . . . . .</b>	<b>120</b>
1. Лечебные факторы групповой терапии. . . . .	120
2. Группа диалога . . . . .	126
Метод . . . . .	126
Основные понятия диалога . . . . .	127
Признаки состоявшегося диалога . . . . .	132
Эталонная группа . . . . .	133
<b>Заключение. И трудно, и просто . . . . .</b>	<b>136</b>
<b>Список литературы . . . . .</b>	<b>139</b>

<b>Приложения</b> .....	141
1. Обзор групповых методов работы с больными алкоголизмом .....	141
2. Принципы духовно-ориентированного диалогического собеседования .....	149
3. Примеры занятий в приходской группе трезвости .....	153
4. Православные организации помощи страдающим алкогольной зависимостью .....	179

# Предисловие

---

## **Помощь в преодолении алкогольной зависимости: возможности православного прихода**

Алкоголизм в нашей стране – давняя и болезненная проблема. По данным на 2010 год на официальном наркологическом учете состоит более 2,5 миллионов людей. Но мы прекрасно понимаем, что реальная цифра гораздо значительней, ведь у наркологов «учтены» далеко не все пьющие.

Серия «Азбука милосердия» уже рассказывала читателям о том, что может делать православная община в области профилактики алкоголизма и помощи зависимым (см. книгу протоиерея Игоря Бачинина «Как создать общество трезвости на приходе» – М., Лепта Книга, 2011). И вот мы опять обращаемся к проблеме, представляя другой опыт. Большое внимание Церкви к проблеме не случайно. Практически каждый православный священнослужитель или прихожанин регулярно сталкиваются с зависимыми от алкоголя людьми или их страдающими родными. Алкоголики или их жены, матери, дочери приходят в храм за помощью – на исповедь или просто за советом. В некоторых приходах более половины всех обращений за помощью в той или иной степени связаны с этой проблемой. Один из священников, участвовавших в семинарах Иоанно-Предтеченского братства «Трезвение»,

рассказывал, что организовать общество трезвости его побудила встреча с матерью алкоголика. Плачущая, отчаявшаяся женщина произнесла: «Что же это за церковь у вас такая? Наши мужья и дети гибнут от пьянки, а вы ничем помочь не можете!»

А действительно, чем может Церковь помочь? И должна ли она помогать спивающимся людям и их родным? И если должна, то как? Часть священнослужителей поддерживает мнение, что алкоголику должны помогать медики, а в Церкви ему, как и любому человеку, помогут жить, справляясь со страстями, – а больше делать ничего и не надо. Но к сожалению, медицина не в состоянии ответить на главные вопросы: как научиться жить трезво? Как эту трезвость сохранить?

Мировой опыт показывает, что огромную роль в поддержке тех, кто пытается преодолеть алкоголизм, играют общественные и религиозные организации: клубы трезвости, сообщества «анонимных алкоголиков», католический «Союз Креста» в Германии и многие другие. Благодаря им миллионы людей смогли изменить свою жизнь. Чаще всего главную работу в таких организациях берут на себя добровольцы из числа «бывших», сумевших преодолеть собственный недуг. Они – самые искренние и деятельные помощники.

В России когда-то тоже была развита общественная и религиозная система помощи алкоголикам, в том числе – помощь со стороны Православной Церкви. К 1914 году при православных приходах действовало около 2000 обществ трезвости, их членами были более 500000 человек, помощь получили многие сотни тысяч страждущих (заметим в скобках, что пьянство тогда не имело такого повального характера, как сегодня: алкоголя по статистике выпивалось в несколь-

ко раз меньше). Сегодня такая помощь распространена не столь широко: по данным Отдела по церковной благотворительности и социальному служению, в той или иной степени алкоголезависимым помогают около 150 православных приходов и организаций. Это очень небольшая цифра: увы, и здесь «жатвы много – делателей мало». Мешают не только социально-хозяйственные проблемы приходов. Просто на деле далеко не каждому под силу терпеливо общаться с такой непростой «категорией нуждающихся» – это требует, с одной стороны, настоящей христианской любви, способной видеть за неприглядным наличным «я» – «я» духовное; а с другой – достаточно обширных специфических знаний. И все же, постепенно развивается приходская работа по утверждению трезвости – не только традиционная для Церкви (богослужения, проповедь, просвещение, паломничества, крестные ходы и т.д.), но и специфическая.

Одно из направлений такой работы – профилактика: формирование положительного отношения к трезвости как общественной ценности, создание трезвой молодежной культуры, «территорий трезвости», проведение «дней трезвости» и т.д. Этим активно занимаются, например, православные братства трезвости.

Другое направление – непосредственная помощь зависимым, их реабилитация: духовная, социальная, трудовая, психологическая, медицинская и др. При этом используются разные методы и формы, из которых наиболее распространенные и эффективные такие:

1) обеты трезвости (зароки). Обет трезвости (обещание не пить в течение определенного срока) дается человеком с благословения духовника и в надежде на благодатную помощь Божию. Обеты дают не только сами зависимые, но и их родственники.

2) Индивидуальные консультации для страждущих и их родственников. Проводятся священнослужителями, специалистами или добровольными помощниками, обладающими теоретическими и практическими знаниями о преодолении алкоголизма.

3) Курсы или школы по избавлению от алкогольной зависимости: циклы занятий для формирования и закрепления мотивации к трезвой жизни.

4) Реабилитационные центры (церковные и церковно-общественные), подразумевающие более глубокую и всестороннюю реабилитацию. Они могут работать как стационарно, так и амбулаторно в приходских общинах, монастырях и специально созданных учреждениях.

5) Группы само- и взаимопомощи для избавления от недуга пьянства и адаптации к трезвой жизни. У таких групп два основных принципа:

- лучшие помощники в деле обретения трезвости – это люди, эффективно справляющиеся или справившиеся с личной проблемой;
- помогая друг другу, зависимые помогают и самим себе.

Иногда занятия в таких группах проводятся при участии священнослужителей и специалистов.

Именно с этим подходом знакомит нас пособие психолога-практика Е.Б. Савостьяновой. Подробно, неформально, с большим количеством примеров в нем рассказано о том, как можно организовать небольшую приходскую группу, в которой зависимые от алкоголя и созависимые (т.е. их родные) будут вместе, помогая друг другу, преодолевать зависимость. В книге кроме организационных проблем (структура группы, правила, функции участников и т.д.) раскрываются сущностные, самые непростые и важные: о чем говорить на занятиях, как обсуждать

больные темы, что делать, если у членов группы происходят срывы, и т.д.

Надеемся, что книга не только поддержит энтузиастов и профессионалов, но и поможет создать в приходах новые группы и общины, в которых будет происходить чудо исцеления и преображения через встречу страдающей человеческой души с другой душой, личности – с личностью, и через них – с Богом.

**В.К. ДОРОНКИН**, *руководитель Координационного центра по утверждению трезвости и противодействию алкоголизму при ОЦБСС*

## Об авторе:

---

**Екатерина Борисовна САВОСТЬЯНОВА** – журналист и психолог. Окончила магистратуру Московского психолого-педагогического университета. Защитила магистерскую диссертацию на тему «Диалог как метод реабилитации больных алкоголизмом». Автор книги «Вразуми меня, и буду жить. Диалоги в общине трезвости». Пять лет являлась ведущей терапевтической группы для алкозависимых в общине трезвости при Никольском храме села Ромашково (Московская обл.). Сотрудник редакции журнала «Нескучный сад» и сайта [miloserdie.ru](http://miloserdie.ru).

## Введение

---

Брошюра, которую вы держите в руках, ни в коем случае не претендует на то, чтобы являться единственным и безоговорочным руководством к действию. Это лишь подспорье для тех, кто собирается создавать на приходе общество (братство, группу) трезвости. А группа диалога, о которой идет речь, – один из вариантов того, как может быть организована приходская группа для страдающих алкоголизмом. Если книжке удастся стать заодно и руководством, с которым будут иногда сверяться создатели новых приходских трезвенных объединений, автор будет считать, что выполнил поставленную задачу с избытком. В книге затронуты темы создания общества трезвости на приходе, его организация, первые шаги, ведение занятий, их психологические аспекты и многое другое. При составлении текста автор старался затронуть как можно больше конкретных практических вопросов, а в ответах на них основываться на реальных примерах из жизни.

В основу брошюры лег 20-летний опыт трезвенной работы при Никольском храме села Ромашково (Московская область). У истоков ее стоял известный московский протоиерей Алексей Бабурин, который в 90-е годы предпринял попытку пересадить на рус-

скую почву методика семейных клубов трезвости югославского психиатра Владимира Удолина. Отец Алексей координировал работу по подготовке руководителей таких клубов на курсах в Италии и России, но, к сожалению, массовым это явление тогда не стало. Клубов действовало – по пальцам перечесть, а самым знаменитым был ромашковский. Со временем методика Владимира Удолина претерпела значительные изменения. На первый план вышло то, каким образом организовано общение в группах, т.е. **диалог**. Это общение, организованное особым образом, общение в духе любви и свободы. Первой попыткой обобщения опыта трезвенной работы в Ромашково явилась книга «Вразуми меня, и буду жить. Беседы в общине трезвости» (М., 2008, автор-составитель Е. Савостьянова), составленная на основе реальных диалогов, происходивших на занятиях группы под руководством прот. Алексея Бабурина. Диалогическому собеседованию как методу реабилитации больных алкоголизмом была посвящена магистерская диссертация автора.

Брошюра описывает работу группы, использующей этот метод, и показывает, за счет чего диалог может быть целительным. Метод диалога – стоит лишь понять его дух – будет несложно применять на практике даже не самым искусственным ведущим. Возможно, диалог и не станет основным методом создаваемой вами группы, но в той или иной степени он присутствует в работе любого подобного объединения, в любом живом и искреннем человеческом общении.

# Глава I.

## Организация группы

---

### 1. Название

Трезвенная работа на приходе может иметь разные формы и названия. В задачу настоящей брошюры не входит спор о преимуществах разных методов и правомочности того или иного именованя. Трезвенная работа может проводиться в обществе, братстве, общине, клубе, группе, школе трезвости. Общество или братство может быть как большим, включающим в себя множество подразделений, филиалов и групп при храмах и монастырях (Иоанно-Предтеченское братство трезвости), так и малым (приходские общества трезвости). В данной брошюре мы будем употреблять именованя «общество» или «группа» трезвости. А поскольку во многом текст методического пособия основан на опыте общины трезвости при Никольском храме села Ромашково, то и это слово будет встречаться в тексте (когда речь пойдет о конкретных случаях из жизни). Как назвать то сообщество объединенных

общей целью людей, которое будет действовать у вас на приходе, – зависит исключительно от вас. И, естественно, от программы, по которой вы будете работать.

## 2. С чего начать?

Это, пожалуй, самый трудный вопрос, который будет стоять перед людьми, задумавшими создать на приходе общество трезвости. Дело это непростое, требующее неусыпного внимания, терпения и постоянной вовлеченности, но самое трудное – подступиться вот к этому первому вопросу. Он кажется неприступным, как гора – и таким же огромным. С какой стороны удобнее начать восхождение, сразу не понять. Ответ на него, между тем, очень прост. Тут как с горой: необходимо сделать первый шаг, ведь дорогу осилит не размышляющий, а только идущий. Надо просто **начать**: оповестить людей (не только прихожан) о том, что при храме создается общество трезвости. Это может быть:

- устное объявление, которое священник делает с амвона;

- объявление в притворе, у ворот храма и т.д. (с указанием места и времени первой встречи или индивидуальных бесед для желающих вступить в общество, а также телефона для справок и контактного лица);

- информация на приходском сайте, в приходском листке, СМИ благочиния, епархии, радио, ТВ и т.д. – в зависимости от ваших возможностей;

- личный контакт с прихожанами, в семье которых есть эта проблема. Священник обычно знает их и может пригласить на занятия группы трезвости. Это могут сделать и его помощники, обладающие душевной чуткостью и чувством такта. Часто люди остро реаги-

ругуют на такие приглашения, исходящие от тех, кто хорошо их знает: «Как же так, теперь все узнают!»;

**О чувстве такта.** «Это Клава, она пьет, – подошла вчера ко мне после службы сияющая прихожанка, толкая перед собой хрупкую женщину. – Я говорю, пусть к тебе на занятия походит, вы ж там лечите. Давай, Клава, рассказывай, как докатилась до жизни такой». И мне, доверительно: «Ведь у нее трое ребятишек». В глазах женщины стояли слезы. Не без труда отбила ее от благотельницы, отвела в сторожку. Поговорили наедине. «Не могу, стесняюсь очень, но постараюсь прийти», – шептала она. Не пришла ни разу. А когда видела меня на службе, отводила глаза. (Из дневников ведущей.)

– личный контакт со знакомыми. Приходское общество трезвости может состоять не только из прихожан. Опыт показывает, что людям зачастую трудно обсуждать свои проблемы там, где их знают, где могут узнать;

– молебен об избавлении от пьянства, о котором тоже имеет смысл объявить сугубо и сделать сообщение (плюс информация во всех возможных из указанных выше источниках) о том, что на приходе создается общество трезвости. После молебна вполне можно провести первую встречу-знакомство;

**Совет.** Не стоит превращать сочетание «молебен+встреча» в постоянную практику. Из этого режима будет очень трудно выйти, а приходиться на молебны будут с вероятностью почти 100% исключительно «созависимые»: жены, матери, сестры алкоголиков. Гораздо лучше выделить для молебнов о страждущих один день (скажем, раз в месяц), а собираться после них лишь по особым случаям: праздник, дача обета трезвости и т.п.

– «тематическое» паломничество. Разумеется, если в округе нет святых угодников Божиих, обладающих сугубой благодатью исцелять от пьянства, можно ехать и в другое святое место, но важно обозначить: это не просто паломническая поездка, это – первое совместное мероприятие создающегося общества трезвости.

**Совет.** Лучшее время для создания групп – осень, весна, а также январь, окончание затяжных новогодних каникул. Впрочем, нет правил без исключения. Одну из групп в постоянно разрастающейся и оттого делившейся общине трезвости Ромашково не слишком дальновидно решили создать в начале лета. На нее приходила только ведущая с кем-то из родственников для компании и одна (!) дочка страдающего алкоголизмом папы. Эта удивительная девочка не пропустила ни одной встречи за все жаркое лето. На пару с ведущей они напоминали двух стойких оловянных солдатиков, которые решили выстоять – несмотря ни на что. И что же, осенью, когда народ стекается в город с дач и традиционно обостряются все хронические заболевания, эта мини-группа стала разрастаться и вскоре стала вполне полноценной, хотя и не слишком большой.

### **3. Количество участников**

Спору нет, впечатляют рассказы о многомиллионном дореволюционном Александро-Невском обществе трезвости, о масштабных крестных ходах и праздниках трезвости, которое устраивает Иоанно-Предтеченское братство трезвости сегодня. Большие корабли красивы, но мы сегодня начинаем строить маленькую лодку. Возможно, плыть на ней придется очень долго, но самое главное – мы будем двигаться вперед, по направлению к берегу. Со временем, Бог

даст, лодка превратится в пассажирский лайнер и от желающих занять на ней места не станет отбоя. Но для начала на ее борту нас будет совсем немного, зато работы для гребцов – хоть отбавляй.

Для того чтобы начинать занятия в обществе трезвости, достаточно, чтобы на него пришли два-три человека. Приготовьтесь к тому, что новорожденное общество трезвости будет очень малю. Это нормально – на то оно и новорожденное. Главное – не думать, что трратишь время попусту, что группа никому не нужна. Вода камень точит, а помощь даже двум-трем людям – все равно помощь. Если не опускать рук, не отменять, не пропускать и не сокращать занятий из-за малого количества присутствующих, люди непременно «подтянутся». Это доказывает опыт. Именно так начиналась история ромашковской общины трезвости, которая с тех пор и увеличивалась в десятки раз, и делилась, и вырастила в своей среде руководителей для новых групп и клубов, действующих независимо от прихода.

#### **4. Знакомство и первая встреча**

Итак, какое-то количество людей изъявило желание вступить в общество трезвости. Ведущий (руководитель, духовник) обычно проводит с каждым из них индивидуальную ознакомительно-мотивационную беседу. Даже когда желающих станет много, эта практика не становится невозможной, ведь приходят люди не сплошным потоком. Можно – если есть такая возможность – дополнить (не заменить!) это знакомство консультацией со специалистом (психологом, наркологом), но это совершенно не обязательно.

Есть и такой вариант: собрать сразу всех будущих членов общества на первую ознакомительную беседу.

Однако лично мне первый вариант представляется более предпочтительным, так как дает возможность ведущему узнать больше информации о членах группы, задать более интимные вопросы (с тем, чтобы больше никогда к ним не возвращаться).

**Галочка в графе «трезвость».** Телефон в нашем храме вновь разрывается от звонков. Человека, который звонит с этой проблемой, узнаешь сразу. По голосу слышишь: не про крещение будет спрашивать, не про расписание служб. Спрашивать будет про «лечение от пьянства». Многие после телефонной беседы приезжают уже на беседу очную: «Вы – наша последняя надежда». Остаются не все. Уходят, вдохновленные беседой с психологом, полные веры в начало новой жизни. Предложение остаться на час, дожидаться начала встречи, вежливо отклоняют. Дети, дача, ремонт, запертая собачка, некормленная кошка, похмелье, давление, мигрень, расписание электричек, надвигающаяся гроза, избыток информации, недостаток времени – список предлогов можно продолжать до бесконечности. Тут уж впору нам самим расстраиваться до слез. Ведь опыт подсказывает: из этих людей вернутся считанные единицы. Подобная разовая поездка в Ромашково чем-то сродни покупке домашнего спортивного тренажера. Решил, скажем, человек похудеть. Купил, не вставая с дивана, отчаянно рекламируемый по ТВ механизм – и успокоился. Мысленно проставил жирную галочку в графе «борьба с лишним весом» и вновь улегся на любимый мягкий диван. В нашем случае галочка представляется в графе «попытки бросить пить». После с полным правом можно ответить: «Был я в вашей церкви, разговаривал с психологом, видел я эту общину трезвости – ничегошеньки это не помогает – ни психологи, ни батюшки, ни хваленые ваши трезвенники!» Думаете, стущаю краски? Отнюдь. Всего лишь обобщаю печальный опыт.

Дальнейшее может показаться кому-то мистикой, но это всего лишь констатация уже привычных

фактов. Дело в том, что впервые отправляющийся в Ромашково человек зачастую (если не всегда) встречает на своем пути массу самых разных препятствий. Отменяются электрички, застревают в многочасовых пробках маршрутки, меняются графики работы, заболевают близкие, приезжают родственники, протекают потолки... Все эти «совпадения» в порядке вещей. Редкий обыватель не сталкивался с ними на пути к новой жизни. Когда новенькие растерянно рассказывают о странных происшествиях, присутствующие со смехом начинают перечислять собственные передряги. «Это нормально, – подбадривают они несколько испуганного человека. – Это даже хорошо». Хорошо, конечно: духовно грамотные люди знают, о чем свидетельствуют подобные препоны и рогатки. Жалко только, что иногда они оказываются сильнее нас. Увы. И дело тут не в страхе, дело в лени. Возвращается человек с полпути на уютный диван и проставляет в уме еще одну галочку: «Начал ходить в общину трезвости». Не беда, что первое занятие пропущено по уважительной причине. Беда, что второго может и не быть: встать с дивана – непросто. (Из дневников ведущей.)

### **«Расскажите о себе»**

Во время первого разговора 90% «пациентов» считают своим долгом рассказать историю своего пьянства и поразмышлять о его причинах. Каждый пьющий стремится заручиться этими причинами, ведь в них – некое оправдание его поведению, его привычке, они – фундамент сложной системы психологических защит, которую он выстроил вокруг себя. Почти наверняка именно сейчас мы познакомимся с личностью врага – того, кто виноват в пьянстве вот этого человека. Злая жена, плохие политики, несправедливый начальник, сосед-соблазнитель... Не исключено, что во время первой беседы новичок будет рассказы-

вать о себе весьма нелюбимые истории, смакуя подробности своих пьяных походов, попадания в больницу и т.п. Сейчас, на первой беседе, нужно непременно все внимательно выслушать – с тем, чтобы больше никогда к этому не возвращаться. Новичку надо максимально тактично объяснить, что выяснение причин алкоголизма – дело ученых. И они, ученые, до сих пор еще их не нашли. К примеру, можно винить наследственность. Но как разделить, где виноваты гены, а где – дурное воспитание, постоянное пребывание в среде, где пьянство – норма жизни? Ученые не знают, нам этого вопроса тем более не разрешить. Нам, в ситуации «здесь-и-сейчас», важно не то, как мы дошли до жизни такой, а что с ней, с этой жизнью, делать, как решать проблемы, которые возникают в ней на каждом шагу.

Если приходит не один человек, а двое, предположим, супруги или мама с сыном, приготовьтесь к тому, что говорить будет созависимая сторона. Выслушав ее, задайте пару вопросов самому «главному герою». Очень важно сейчас выяснить, сам ли он пришел в общество трезвости или его притащила на аркане мама. Есть смысл предложить пришедшим побеседовать с ведущим по отдельности или даже настоять на этом. Только в беседе тет-а-тет можно выяснить степень мотивации пришедшего человека. При маме он будет лишь повторять заученные правильные слова «много пью», «надо с этим кончать», «надоело»... Кстати, не исключено, что проблема его заключается не в алкоголе, а в другом веществе – и это он скажет (если скажет) вам только наедине. Сейчас можно задаться вопросом, как лучше будет посещать занятия: вместе или по отдельности, к какой степени открытости перед мамой (женой) готов наш зависимый, насколько склонна давить на него

мать (жена), насколько полезно будет им это совместное общение в группе.

**Не беда одна на всех, а радость.** Рассказывает **Дмитрий:** «На первое в моей жизни собрание общины я ехал с беспокойством и настороженностью. Думал, набросятся, начнутся расспросы. А я делиться самым больным с чужими людьми был не готов. Но никто и не думал настаивать на мгновенной откровенности. Наоборот, встретили очень тепло, приняли тут же за своего, и я как-то разом почувствовал себя в этом «семейном клубе» как дома, в семье. Сидят сердечные люди, пьют чай, общаются.

Вот кто-то рассказывает, что опять сорвался. Страдает, мучается, да и стыдно ему перед товарищами. Но его боль становится общей. Ему сочувствуют, обсуждают, как все произошло и как избежать этого в дальнейшем. Все включаются в обсуждение, делятся собственным опытом.

Два часа пролетели мгновенно. И я решил ездить каждую среду. Я понял, что залогом воздержания является регулярность посещения. Первое время приходилось себя за шиворот тащить в Ромашково. Зато, какой душевный подъем после собраний!.. И удивительное дело: вроде простые встречи с чаепитием, беседами на всякие темы, причем не обязательно затрагивающие проблемы алкоголизма и наркомании, а такой позитивный настрой, такая тихая радость; и всего этого хватает на неделю, до следующей встречи. Это и держит. Ведь целых семь дней не возникает и мысли о выпивке.

Дальше – втянулся, и мне уже в радость стало встречаться со своими новыми братьями и сестрами. Не надо сверхусилий, чтобы съездить к ставшим по-настоящему близким людям, низкий поклон им всем. И дело тут вовсе не в том, что одна беда на всех, а в том, что одна Радость.

Так стала потихонечку меняться моя жизнь». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

## **«И как же вы тут лечите?»**

Конечно, отвечать на вопросы на первой встрече будут не только «гости», но и «хозяева». Каждому приходящему, само собой, первым делом хочется узнать о том, «как это действует». Уклончивый ответ «мы просто собираемся и беседуем на волнующие всех темы, связанные со злоупотреблением алкоголем», мало кого устроит, что неудивительно. На предварительной беседе с новичком ведущий группы сообщает о том, что в группе применяется метод диалога, что здесь не читают лекций, не дают готовых рецептов и советов, не применяют медицинских методов лечения, сложных психотехник. «Беседы – и все?.. – такова естественная реакция новичка на подобное объяснение. – И что, кто-то излечивается?» Да, беседы – и все.

Обычно разъяснение механизма действия такое: на встречах мы обсуждаем конкретные ситуации, делимся опытом, делимся самым сокровенным, драгоценным, своей болью, своими радостями, словом – своей жизнью. С каждой встречи участники группы выносят что-то свое, какую-то крупинку чужого опыта, которая пригодится именно ему, именно сейчас. Возможно, для прочих членов группы эти слова или жизненный пример показались проходными и бесполезными, а для него именно они оказались ключиком, подошедшим к замку-вопросу, с которым он пришел сегодня сюда.

Другая метафора того, что происходит на группе – мозаика-пазл. Никто не предложит вам готового решения головоломки, уже завершённой картины, которую можно будет вставлять в рамочку и вешать на стену, а потом только любоваться: все ясно, все понятно. Никто не даст ответов на все вопросы, рецептов поведения в любой ситуации. С каждого занятия вы будете уносить маленький кусочек смальты

этого пазла, из которого со временем сами создадите целостную и стройную картину. Завершить ее, кроме вас, не может никто. Эти драгоценные кусочки опыта, эти слова будут исходить вовсе не обязательно (и даже нежелательно) от ведущего. Возможно, влияние на вас окажет чей-то рассказ о подобном опыте («В похожей ситуации я...»), или история, сюжетно никак с вашими обстоятельствами не связанная, но оставившая эмоциональный отклик в вашей душе. Они помогут самостоятельно найти нужное решение или, точнее, вырасти, вызреть решению в вашей душе.

При первом знакомстве ведущий скорее всего расскажет об истории общества, приведет данные об эффективности и т.д. Может рассказать о похожих случаях (соблюдая, естественно, строгую конфиденциальность).

На этой встрече очень важно донести до потенциального члена общества трезвости, что изменения в его состоянии будут происходить очень постепенно, исподволь, и что ему нужно набраться терпения. Что-то на встречах может показаться непонятным, что-то – скучным, не имеющим отношения к его личной проблеме. Надо настроить его на то, что какое-то время придется заставлять себя ходить на группу, но достаточно быстро придет и привычка, и стремление приходить сюда. Очень важно подчеркнуть необходимость не пропускать занятия без достаточно уважительных причин. Опыт красноречиво свидетельствует, что один такой пропуск почти наверняка влечет за собой следующий, а далее, с большой долей вероятности, следует срыв.

||| **«Алкоголь отнимал мою совесть».** Рассказывает  
Светлана: «Когда я впервые попала в общину, у меня было двойное ощущение. Интересно? Да. Узнаю много

нового? Да. Люди здесь собрались удивительные? Да. Но все это не имеет никакого отношения к моей проблеме! Как может разговор, даже самый захватывающий, отучить меня от пьянства? Я долго сомневалась, продолжать ли мне ездить в Ромашково и даже, признаюсь, избегала этих встреч. Решила, что буду ходить просто в церковь. Однако проблемы с алкоголем продолжались, срывы шли один за другим.

У меня уже бывали довольно долгие периоды без алкоголя: и год, и два, и три. Однако всегда я рассуждала только так: «Вот, закончится период воздержания (кодировки, «зашивки»), не буду пить как раньше, а стану просто выпивать – умеренно, разумно». Но срок кончался – и все начиналось сначала.

И, что самое страшное – алкоголь начал отнимать у меня совесть.

Теперь я хожу в общину. Здесь я своими глазами вижу людей, которые много лет не пьют, не употребляют наркотиков, оставили курение – не прибегая к помощи врачей. Это ли не чудо?! Многие из нас стояли у самой черты – не знаю, последней или нет... Главное – с Божьей помощью они (мы!) смогли отказаться от этого. Осознали, прочувствовали, отстрадали. Люди, которых я встречаю в общине, живут без этой пагубы. И, на мой субъективный взгляд, они стали добрее, нравственнее, чище многих людей, никогда не употреблявших спиртного.

Наконец я задумалась о себе и своей судьбе. Жизнь моя была кошмаром, в котором я себе не признавалась. В общине до меня наконец дошло: мы с алкоголем несовместимы. Пить мне нельзя вообще. Это – болезнь. Это – страсть. Это – моя пагуба». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

## Некоторые нюансы

После предварительной беседы, возможно, возникнет необходимость направить новичка на консультацию к специалисту. Очень важно сразу же, на

первых порах, избавиться от иллюзии всемогущества. У многих неопытных ведущих случается тенденция брать в группу всех: и наркоманов, и людей с третьей стадией алкоголизма, и больных шизофренией, и т.д. Присутствие этих людей на группе допустимо, но подходить к этому надо крайне осторожно, непременно советуясь со специалистами и соблюдая ряд правил. Скажем, наркоманов в группе, состоящей из 15-20 человек, не должно быть больше двух. Иначе ребята просто создадут собственную группу – и это будет, мягко говоря, совсем бесполезно.

## 5. Зависимые и созависимые

### **Семейные клубы трезвости.**

Движение семейных клубов трезвости (Clubs of Alcoholics in Treatment в дословном переводе: «Клубы алкоголиков, находящихся в процессе исцеления») основал в 1964 году югославский психиатр Владимир Удолин.

Он решил вывести алкоголиков из психиатрических отделений больниц и начать работать с ними в обособленных небольших группах (клубах) в присутствии их семей и врача. Начинание имело успех: спустя 15 лет на Балканах насчитывалось уже более 2000 клубов, эффективность которых составляла 60%. В основе метода В. Удолина лежит концепция, согласно которой алкоголизм рассматривается как комплексная биопсихосоциальная проблема. Решение проблем алкоголизма происходит по мере (и параллельно) с гармонизацией отношений в семье. Большое значение Удолин придает терапии социальной средой, то есть смене круга общения. Проблемы, связанные с потреблением алкоголя, рассматриваются не как болезнь, а как тип отклоняющегося поведения, стиль или образ жизни.

Семейный клуб трезвости – это объединение зависимых от алкоголя и созависимых с ними лиц,

решивших изменить свой образ жизни. Работа в СКТ основана на само- и взаимопомощи, солидарности, вовлечении всей семьи в реабилитационный процесс и на присутствии в клубе организатора, функции которого сводятся к облегчению взаимоотношений между членами клуба. Клуб формируется организатором, прошедшим специальную подготовку. Во время первой встречи с семьей он выясняет мотивированность зависимых и созависимых членов семьи в отношении трезвого образа жизни и работы в клубе. Затем семьи и (или) отдельные члены семей алкоголиков, выразившие желание изменить свой образ жизни, могут объединиться в СКТ. Главным условием членства в клубе является полный отказ от спиртного не только лиц, зависимых от алкоголя, но и членов их семей. Целью семейного клуба трезвости заявлен не отказ от спиртного, а изменение образа жизни.

Во время каждой встречи все семьи добровольно, в произвольной форме, излагают события прошедшей недели и предлагают тему для обсуждения в клубе. По всем обсуждаемым проблемам члены клуба могут свободно высказываться, стараясь не навязывать свое мнение окружающим и не давать оценочных суждений. Каждая семья приносит в клуб свой жизненный опыт, все семьи вместе творчески осуществляют поиск конструктивного решения возникших проблем.

В России первый семейный клуб трезвости был создан при Никольском храме села Ромашково в 1992 году. За это время здесь получили помощь несколько сотен людей, страдающих алкоголизмом. Со временем работа была значительно видоизменена: семейный компонент, являющийся ведущим для европейских клубов, отошел в силу ряда причин на второй план, так же как непереносимая для них жесткая структура, «реестр» обсуждаемых и запретных тем (политика, алкоголизация, религия), непереносимый совместный прием препарата антабус (тетурам)<sup>\*</sup> до начала занятий.

---

\* Препарат, вызывающий отвращение к вкусу и запаху этанола.

На первый план вышло то, каким образом организовано общение в группе, – диалогическое собеседование.

### **Вместе или врозь**

Хорошо, если на занятия общества трезвости приходит вся семья – и зависимые, и так называемые созависимые, то есть их близкие. Иногда такой подход оправдывает себя, иногда нет. Случается, что совместное присутствие мужа и жены на занятиях, где обсуждаются большие темы, приводит лишь к усугублению семейных проблем – особенно, если руководит группой не слишком опытный ведущий. В каждом конкретном случае лучше решать это индивидуально. Супруги примеряют на себя, какой способ посещения им больше подходит: вместе, поодиночке или, быть может, через раз, по очереди.

Часто встает вопрос о создании специальной группы для созависимых. Если вы создадите такую группу, то лишите участников группы преимуществ, о которых было сказано выше. Да, безусловно, существует опыт программы «12 шагов», предусматривающей отдельные занятия для зависимых и созависимых, но в данном случае мы говорим о группе диалога, имеющей в основе своей организации семейные клубы трезвости. Нельзя полностью отказываться от создания такого рода групп, но рекомендуем все же держаться до последнего, оставляя вариант «раздельного обучения» как запасной, на самый крайний случай.

Следует, кстати, быть готовым и к тому, что в процессе развития группы периодически будут возникать споры и даже стычки между двумя сторонами, возможно, прозвучат и требования о разделе: «Мы по разные стороны баррикад», «Нам друг друга никогда

не понять!» Пугаться этого не стоит. Это значит, что идет групповая динамика, группа работает. Дело ведущего – отнестись к подобному противостоянию не как к досадному ЧП, а как к рабочему материалу. Из этой ситуации обе стороны могут вынести много полезного. Прежде всего, ведущий может в очередной раз сделать акцент на том, что для этого мы преимущественно и собираемся, чтобы научиться понимать друг друга, вести диалог, что никаких баррикад между нами нет, ибо враг у нас один: алкоголизм. К тому же, подобный спор даст возможность разобраться, задать членам группы вопросы, отчего они против (или «за») одновременного присутствия. Как правило, эта тема никого не оставляет равнодушным, высказываются даже самые закоренелые молчуны, и занятие, на котором был поднят «всего лишь» неприятный организационный вопрос, оказывается одним из самых полезных и запоминающихся. Очень часто супруги могут сделать во время такого обсуждения очень важные признания, принять важные решения. А случилось, что именно после этих словесных баталий на занятия начинали ходить супруги, которые прежде практически не показывались.

**Одиночки.** Мы молимся за страждущих С., А., В., которых не видели ни разу. Видели только их жен, что посещают встречи с аккуратностью отличниц. Ловят жадно каждое слово, имеющее отношение к их семейным проблемам, примеряют на себя сходные ситуации. «В общине – теоретические занятия, дома – лабораторные», – метко заметила однажды Наташа. Но приобретенные на занятиях знания применять на практике оказывалось сложно.

«Ах, если бы мы были вместе! Если бы он слышал то, что слышу я сейчас! Если бы он вместе со мной по крупницам получал здесь навыки новой жизни! Он бы

не мог не измениться – по молекуле, по атому, но он менялся бы, непременно менялся. Вместе со мной, конечно. Ведь его проблема – и моя проблема. Его беда – беда всей семьи. Его ошибки – наши ошибки». Такой или примерно такой молчаливый монолог звучит неслышно на каждом занятии. Звучит многогласно. В списке присутствующих так много одиноких имен!

Кстати, среди одиночек – не только супруги и родители. Нередка ситуация, когда пьющие главы семейств отодвигают свои прекрасные половины в сторону и мужественно посещают общину в одиночку. Крепкие орешки, мужественно бросающие вызов непобедимому врагу? Или они отодвинули свои «половины» по другой причине? Несколько лет назад общину посещала одна супружеская пара. Муж, несмотря на свой более чем красноречивый облик, предпочитал отрицать собственные запои и скромно именовал себя «борцом за трезвость». Жена сидела рядом и молчала. Молчала год, молчала полтора, но однажды все же не выдержала. «Когда муж приходит домой пьяным, я не узнаю его, – прошелестела женщина, теребя кончики неизменного белого платочка. – Я не знаю, как говорить с ним. Что мне делать?» Первый раз она попросила о помощи. Мы даже не успели сказать ей ничего. Они ушли и больше не появлялись. «Крепкому орешку» хотелось выглядеть красивым и сильным, как в кино. Жена с ее горькой правдой и попытками изменить ситуацию в имидж не вписывалась. Поборол ли он своего врага? Дай Бог. (Из дневников ведущей.)

### **Как привести?**

Вопрос, который вы будете слышать постоянно: «Как привести?» Или даже так: «Как притащить?» Особенно на первых этапах создания общества трезвости этот вопрос будет очень важным, если не сказать критическим. Надо быть готовым к тому, что, скорее всего, посещать группу поначалу будут одни созависимые: жены, матери, дочери, мечтающие о том, чтобы в общество трезвости пришли их мужья и сыновья.

Прежде всего, стоит посоветовать им раз и навсегда забыть о слове «притащить». Этого делать нельзя ни в коем случае – даже если и удастся привести взрослого человека туда, куда идти ему совершенно не хочется. Такой подход вряд ли даст хорошие плоды. Да, человек может ходить на группу – и месяц, и даже год (все зависит от настойчивости и силы характера супруги). Внимательно слушать и даже говорить правильные слова. Но не переставая при этом пить. Ведь главное для исцеления алкоголика – его желание, об этом скажет любой нарколог. Из-под палки эта страсть-болезнь не лечится. Если муж (будем условно, для экономии времени, говорить о зависимых «муж», хотя, разумеется, речь может идти и о сыне, и о дочери, и о зяте) категорически отказывается посещать занятия общества трезвости, пусть лучше ходит одна жена. Так семья получит больше пользы.

Одной фразой на вопрос «Как привести?» не ответить. Хотя приходящие впервые на занятия жены чуть ли не блокноты достают для записи нужных слов. Не существует перечня правильных фраз и «приемчиков», которые способны заставить человека с охотой начать посещать общество трезвости. Этот вопрос – тема многих групповых занятий, и ответ на него жена будет получать в ходе обсуждения, будет учиться находить нужные слова, учиться общаться. Ибо созависимым важно научиться разговаривать со своими пьющими мужьями, слушать и слышать их, наладить с ними диалог, научиться находить правильные моменты для разговора, высказывать свои претензии и страхи с любовью и т.д. Когда они научатся правильно общаться, можно будет говорить о том, как привести.

В европейских семейных клубах трезвости к людям, которые вынуждены в силу тех или иных причин ходить поодиночке, прикрепляется семья, беру-

щая их под свою опеку. Подобную практику можно оценивать по-разному. В любом случае, на встречах группы, где представлены как зависимые, так и созависимые, человек получает уникальную возможность взглянуть на проблему с другой стороны. Не секрет: пьющий (а тем паче пьяный) муж не слышит нравучений жены, а та, в свою очередь, не желает слышать его оправданий, впадая в гневливость, заводясь, что называется, с пол-оборота, почувствовав знакомый запах, уловив в голосе знакомые хмельные нотки. Разумеется, о диалоге не может быть и речи. А человека постороннего в данной ситуации принять проще. Он расскажет, например, о том, почему лжет своей супруге: «боясь расстроить», «чтобы не слышать в тысячный раз одних и тех же слов», «надеясь, что не заметит»... А сам услышит от присутствующих на занятии женщин о чувствах, которые те испытывают, когда муж пьет: отчаянии, злости, безысходности, унынии. И та, и другая сторона получают возможность сделать «открытия», которые они не могли совершить дома – именно потому, что не были в состоянии вступить со своей второй половиной в диалог.

Помимо этого, созависимые будут решать и свои психологические проблемы, избавляться от своей душевной боли, изменять неправильное поведение и отношение к проблеме. Созависимость – обратная сторона зависимости, тоже болезнь в известном смысле слова. Некоторые психологи утверждают, что мать наркомана или алкоголика испытывает такой же стресс, как солдат в «горячей точке». Разумеется, с таким положением вещей надо бороться. И если невозможно пока изменить саму ситуацию, можно менять отношение к ней, чтобы сохранить себя.

**«Я для него как злейший враг».** «Я не знаю, какие слова подобрать. Скажите, помогите, что мне ему сказать, когда он, наконец, протрезвеет? Что он должен услышать, чтобы никогда больше не пить?..»

Вопрос-плач. Вопрос-страдание. Вопрос, на который нет ответа.

«Тогда что же, значит – сделать ничего нельзя? Обречь любимого человека на медленное умирание?»

Отчего же нельзя – можно. Вчера, например, мы обсуждали одну конкретную, давнюю и до боли всем знакомую ситуацию. Вспыхнувший горячий спор свидетельствовал: среди собравшихся нет равнодушных. 20 с лишним присутствующих, 20 с лишним способов выхода из тупиковой, как кажется, ситуации. Не все бесспорны, естественно. Не все просты. Но их количество свидетельствует: *делать что-то в этой ситуации не только можно, но и нужно*. Главное – начинать пробовать, главное – не стоять на месте с опущенными руками.

«Но он же ничего не хочет слышать! Все, что я говорю, принимается в штыки. Я – враг для него. Злейший враг».

А кто сказал, что нужно что-то говорить? Опыт любого созависимого – свидетельство того, что самые лучшие, искренние, обдуманые, такие точные и емкие, такие мудрые и выстраданные слова почему-то никогда не достигают цели.

«Но почему?»

Вчера мы говорили о диалоге, о том, как важно научиться ему. Когда душа болит и рвется на куски, когда страх за родного человека сжимает внутренности и мысли лихорадочно несутся вскачь – не до психологических экскурсов. Но без этого трудно. Не освоив премудростей диалога, мы обречены на монолог. В таком одностороннем общении человек для нас – объект воздействия. Своими мудрыми, выстраданными, прекрасными и емкими словами мы надеемся изменить его. Мы лучше знаем, что нужно и как правильно. Мы за него давно решили, как нужно поступить. А что такое «хорошо» и что такое «плохо»,

естественно, ведомо лишь нам. Но он... не хочет. У него свой монолог. Какой? Откуда знать? Ведь мы его не слышим. А он не слышит нас. (Из дневников ведущей.)

## 6. Добровольные помощники

Когда речь заходит о создании общества трезвости на приходе, непременно встает вопрос о добровольных помощниках священника или мирянина, который затевает это начинание. Без них нельзя, в одиночку такое дело поднять трудно. Совмещать обязанности ведущего группы с организационными делами не просто сложно, но и вредно для дела. Чуть позже мы поговорим о фигуре ведущего, требованиях к нему, и это утверждение станет более понятно. В идеале со временем в обществе трезвости должно произойти распределение обязанностей (о нем тоже – в отдельной главке), но пока четкой структуры нет, кто-то должен взять на себя всю текущую работу. Кто это будет? Где найти таких жертвенных и энергичных людей? Все довольно просто. Поиск помощников происходит не до, а во время организации группы.

Добровольные помощники – это те самые люди, которые первыми запишутся в нее, первые попросят о помощи. Им волей-неволей придется принимать самое активное участие в деятельности общества трезвости. А как иначе? Да и дела поначалу будут не слишком глобальными: составление списков, ведение другой документации, мытье чашек и пола, обзвон участников группы, составление объявлений или, что сложнее, организация первых паломничеств и культурных мероприятий.

Обязанности между людьми, начавшими посещать группу, лучше распределить сразу. Даже если нат-

кнетесь на мягкое сопротивление. Даже если кажется, что легче сделать самому. Это – уже своеобразная трудотерапия, это важно в первую очередь и для них.

Тогда уже они сами будут вести работу среди прихожан, среди своих соседей, знакомых (и незнакомых тоже).

**Особый дар.** Есть люди, обладающие особым даром приводить в общину людей. У нас в группе было несколько таких человек. Один, к примеру, занимался частным извозом, а на приборной панели возил фотографию своей многодетной семьи. На фотографии присутствовала еще некая знаменитость, сама того не зная, занимаясь пиаром нашего общества трезвости. Пассажиры, естественно, интересовались: что да как, да почему. Михаил охотно рассказывал историю своей семьи, после чего в Ромашково очень часто появлялись новички. Сам он обрел веру в тюрьме, едва не ушел в монастырь, но, по благословению старца, вернулся к жене с ребенком. А вскоре в семье появились еще двое детей – Михаил оформил опеку над племянниками-близнецами. Сильно пьющих сестру с мужем лишили родительских прав. «Я боялся брать детей, – вспоминает он. – Пока был в тюрьме и монастыре, отвык от жизни. Но, к счастью, вовремя понял, что о детском доме не может быть и речи. К счастью, и сестра опомнилась. Она крестилась, начала посещать занятия в общине трезвости, устроилась работать в трапезную при храме. Произошло такое чудо, что и она, и ее муж Андрей сейчас не пьют и дети вернулись в семью. Когда я передавал им детей, то спросил в опекуном совете, часто ли бывают такие случаи. Меня не поняли: «Какие случаи?» Я говорю: «Когда дети возвращаются в семью. Когда родители перестают пить». Мне сказали: «Это – первый случай». Вот оно, явное подтверждение тому, что это чудо, самое настоящее чудо! Это тихое очень чудо, никто его не видел, никто его не знает. Люди, которые сидели в той комиссии, отнеслись к этому, мягко

говоря, с недоверием. Чтобы дети возвращались в семью, потому что родители бросили пить, – такого в мирской, во внецерковной жизни просто не бывает! Мне хочется всем, кто страдает от алкоголя, особенно тем людям, кто ходит в храм, верующим людям, рассказать об этом. И меня очень удивляет, когда люди не очень серьезно относятся к этой информации и не приходят туда». (Из дневников ведущей.)

## 7. Время и место

Очень важно, чтобы они были постоянными. Эта комната и эти полтора-два часа должны стать для членов общества трезвости островком безопасности, местом, откуда начинается их путь к новой жизни. Здесь они общаются с близкими по духу людьми, эти стены слышат их сокровенные признания, это время, когда они могут услышать и сказать те слова, которым нет места в их обычной жизни. Пока нет. Почему мы упомянули о безопасности? Потому что дальше этих стен тайное и сокровенное выходить не должно – таков закон, общий для всех лечебных, терапевтических групп, групп, само- и взаимопомощи. О правилах групповой работы мы поговорим в отдельной главке.

### **Сколько нужно ходить на группу**

Как минимум год. Лучше полтора. Или два. Все это, разумеется, сугубо индивидуально и ни в коем случае не должно подвергаться строгой регламентации, однако необходимо настраивать человека на то, что лишь спустя полгода можно будет говорить о первых более-менее серьезных результатах. Разумеется, это предельное обобщение; бывали случаи, что люди после первого же занятия прекращали пить навсегда,

а другие не покидали группу по пять-семь лет, уже став трезвенниками, но это – исключение из правил. Иногда участники группы именно в это время первых улучшений покидают группу, считая, что более не нуждаются в ней. Другой повод для ухода – «стало неинтересно», «вопросы обсуждаются по второму кругу».

Тему: «когда и как можно прекращать посещать встречи в обществе трезвости» нужно постоянно поднимать на занятиях. С первых дней прихода человека в общество нужно готовить его к грамотному уходу. На старте мы готовим его к постепенности изменений, к терпению, отказу от скоропалительных выводов относительно нужности групповых занятий, необходимости нудить себя посещать группу. Финиш требует того же.

Уход из группы ни в коем случае не должен совершаться на волне эйфории после первых трезвых месяцев: «я не пью, и мне не хочется» (тут срыв практически неизбежен, и об этом необходимо говорить группе). Но даже в случае, если человек не пьет год-полтора и на самом деле уже вроде бы ничего нового не получает на занятиях, ему нужно заставить себя походить на группу еще несколько месяцев. Посещения могут стать более редкими: раз в две недели, раз в месяц, но полностью прекращать занятия нельзя. Ходить надо:

- 1) для закрепления результата, который может быть не таким и стойким, как кажется;

- 2) для других членов группы, которые пришли недавно и нуждаются в том, чтобы рядом с ними был трезвенник со стажем, способный поделиться опытом, быть живым примером и даже – носителем традиции.

**Время добрых дел.** В семейной общине трезвости «Вера» в Коломне существует девиз: «Когда тебе плохо, тебе нужна община. **Когда тебе хорошо, общине нужен ты**». Действительно, проходит острый период, отступает потихоньку тоска, проходит бессонница, перестает сосать под ложечкой всепоглощающая пустота, а соблазны не пугают больше своей хрупкой доступностью. Налаживаются дела на работе, от семейных скандалов остаются лишь тающие воспоминания, появляются новые друзья и увлечения.

Когда человек прекращает посещать занятия в группе трезвости, на смену непременно должно прийти что-то еще. Прекрасно (а вернее сказать – необходимо), если человек находит себе занятие в области трезвеннической работы. Сам становится ведущим группы, берет на себя какой-то труд в своем обществе трезвости: занимается анализом данных, участвует в мероприятиях по профилактике алкоголизма среди молодежи, устраивает при обществе, скажем, кружок хорового пения и т.д., и т.п. Неважно, каким образом он сможет проявить благодарность – перепечатавая протоколы или фрахтуя теплоход для поездки всего общества на Валаам, как сделал один наш общник, главное – чтобы благодарность была. Она как узелок на связанном изделии: без него все может очень быстро распуститься.

Очень хорошо, если при храме есть возможность организовать катехизаторские занятия, «группу духовного роста» для тех, кто окончил «обучение трезвости». Хороша и группа для решения личностных проблем (их у бывших пьяниц возникает ох как немало, и многие из них способны впоследствии привести к срыву). Ее может вести психолог.

## Время занятий

Какой день недели лучше выбрать для занятий? Конечно, это зависит от возможностей и графика как членов группы, так и ее руководителей. Суббота с воскресеньем удобны для всех, кроме священников и тех, кто трудится при храме: слишком большая нагрузка. С другой стороны, легче собрать потом членов группы на богослужение. Я знаю группу, в которой общники проводят весь субботний день – с утра до вечера. Автору, однако, представляется не самым правильным решением соединять занятия с Литургией или же молебном. Пусть приход на занятия будет лишним поводом прийти в храм, пообщаться с церковными людьми. Вечер буднего дня – идеальное время для работы такой группы, как ни парадоксально. Идеальным днем является пятница – время соблазнов, предвкушение уикенда и «культурного» отдыха с алкоголем. Хороша среда, именно в этот день собиралась община трезвости при Никольском храме села Ромашково на протяжении двух десятков лет. Середина недели – момент, когда можно «глотнуть воздуха» (выражение даже не одного, а многих членов общины) в перерывах между посещением храма.

**На том же месте, в тот же час.** Одно время у общины трезвости появилась возможность собираться на встрече не в тесной церковной сторожке, а в сельском клубе в нескольких десятках метров. Небольшой деревянный домик, достаточно уютный, со всеми удобствами, а главное – вместительный. Ведь на занятия тогда приходило по несколько десятков человек. Все могли вольготно разместиться за большим столом с самоварами, из окна был виден храм, но народ все же тосковал: «Раньше было лучше». Пусть и сидели в два ряда, а кто-то и вовсе – на ступеньках лестницы, пусть душно, пусть жарко... «Здесь

не то. В церковной ограде надо собираться». Быть может, дело было именно в этом. Но несколько лет спустя пришлось на два месяца перенести занятия со среды на четверг: у ведущей по средам был важный семинар в университете, который никак нельзя было пропускать. Вроде бы безделица: такой же будний день в середине недели, да еще не постный, можно к чаю и тортик себе позволить, и какой-нибудь зефир. Но нет. Члены группы вновь тосковали: «Ну, когда же вернется наша среда... Ничего, сушек погрызем, что мы сюда – есть приходим?» Было ощущение, будто у них отняли что-то важное, что-то такое, что по праву принадлежит им. Их время, их островок безопасности среди превратностей жизни и искушений. Каюсь: пришлось начать прогуливать семинар. (Из дневников ведущей.)

### **Помещение для занятий**

К сожалению, говорить о требованиях к помещению для занятий чаще всего не приходится. Главное требование – его наличие, но и его, увы, не всегда удается соблюсти. Тем не менее, если есть выбор, то место для занятий должно, на наш взгляд, отвечать определенным требованиям и иметь некое «оборудование».

1. Очень важно, чтобы оно было уютным, не казенным. Впрочем, со временем (если будет, конечно, возможность), этот уют, быть может, создастся руками самих членов общества – и это будет ценно вдвойне.

2. Идеально, конечно, чтобы оно было выделено специально и исключительно для встреч общества трезвости. Понятно, что чаще всего это – утопия, но всякое бывает.

3. Важно, чтобы помещение всегда было одним и тем же, постоянным. Это так же важно, как и неизменные дни и часы занятий.

4. В любом случае на те полтора-два часа, когда идут занятия, комната должна быть изолирована от остального мира. Понятно, что организовать это будет непросто, но это необходимо.

5. Разумеется, коль речь идет о группе, занимающейся при храме (или организационно относящейся к приходу), в помещении должны иметься иконы, зажженная лампадка.

6. Хорошо обзавестись хотя бы небольшой подборкой духовной литературы, включающей в себе Евангелие, Псалтирь, творения святых отцов (преимущественно имеющих отношение к «нашей» теме – то есть теме борьбы со страстями), самые простые брошюры для тех, кто только начинает входит в храм (члены групп чаще всего – люди невоцерковленные, а то и некрещеные) – о первых шагах в православном храме, как себя вести, о Символе веры, Таинствах, как подготовиться к Исповеди, что такое Святая вода, просфора, церковная свеча, о правильном отношении к болезни и т.д., книги, посвященные непосредственно проблеме (их, разумеется, необходимо подбирать так, чтобы они соответствовали концепции зависимости, которой руководствуется группа). Лучше всего иметь достаточное количество дешевых изданий этих книг (особенно Священного Писания и молитвословов, упомянутых выше брошюр) – для раздачи.

7. Большой стол и стулья.

8. Чайник, чашки, чай. Угощение – сушки, баранки и прочее – лучше членам группы приносить собой, выбирая самое простое, чтобы не отвлекало от разговора.

**Чаепитие.** Группа собирается за чайным столом. Традиционная для психотерапевтических групп посадка по кругу кажется нам неуместной в группе

диалога. Не будет уюта, не будет атмосферы, которая является одним из главных исцеляющих средств в группе диалога. А чай... Люди, собирающиеся на занятия, давно привыкли к другим напиткам, а теперь есть возможность вспомнить хорошо забытое старое. Кстати, если обратиться к дореволюционному трезвенническому движению, мы увидим в программах тогдашних обществ трезвости неприменный пункт «организация чайных».

9. Конечно, не надо забывать о наличии канцелярских принадлежностей.

10. Желательно – компьютер, видеоплеер: для просмотра фильмов по теме, общих видео и фотографий (снятых, например, во время паломничества), каких-то учебных материалов и т.д.

11. Отдельный пункт – поддержание чистоты в помещении. Можно составить график дежурств и мыть пол по очереди. При этом ответственный за уборку следит, чтобы график выполнялся, а в случае неявки «дежурного по чистоте» производит замену или моет пол сам. Можно собирать деньги и оплачивать труд нанятой уборщицы (если помещение не моет штатный сотрудник, конечно). Первый путь хорош тем, что делает для членов группы помещение более родным, своим, но плох тем, что в графике постоянно происходят сбои. Второй – постоянством и качеством уборки.

12. Хорошо, если для имущества группы будет выделена отдельная полка в шкафу, а то и целый шкаф. В ней хранятся чашки, чайники, припасы, канцтовары.

## **8. Община и приход**

Как ни печально, но появление на приходе общества трезвости далеко не всегда встречается сотрудниками и прихожанами с большой радостью. Чаше

всего, напротив – подобное начинание натывается на дружный отпор. Тут и брезгливость, и страх, и какое-то иррациональное чувство, которому трудно даже подобрать название. Скорее всего, это просто психологическая защита. Ведь поверить словам «нас эта проблема не касается» – мягко говоря затруднительно. Найти в отечестве нашем семью, в которой нет «своего» алкоголика или тяжело пьющего друга, очень не просто. А если и есть такие удивительные семьи, то им все равно не удастся оказаться в кругу совершенно трезвых соседей, сослуживцев и попутчиков по темной улице.

Общество трезвости должно просуществовать довольно долго, чтобы стать своим. Люди привыкают и начинают относиться к пьянственной беде, болезни так же, как к любой другой – с сочувствием... Мало того, группа может явиться костяком прихода – со временем, конечно. Ведь основной контингент зависимых, посещающих общества трезвости, – крепкие и небесталанные мужчины 30-40 лет. Воцерковляясь, они, как правило, становятся очень дисциплинированными и активными прихожанами.

Именно эти люди часто становятся ночными сторожами, участниками «субботников», помощниками в хозяйственных работах, флористами, садовниками, преподавателями воскресных школ, создателями сайтов и приходских листков. Они пришли в храм за помощью, пришли, выражаясь медицинским языком, «в остром состоянии», когда им больше некуда было обратиться. А желание отблагодарить – оно такое естественное. Ходят члены общества трезвости на службы обычно семьями, которые – по мере отрезвления глав – очень часто становятся многодетными (если возраст позволяет, конечно). Люди, заходившие в ромашковский храм, очень часто удивлялись: «Что

за приход у вас такой удивительный! Сколько молодых мужчин! Сколько семей! Везде-то одни женщины почти». А ведь в основном это были члены общины трезвости. Смотришь и думаешь: если начать рассказывать о каждой из этих семей, которыми сейчас так восхищаются, у слушателей волосы дыбом встанут. Если вам поверят.

Со временем, если община разрастется и будет активно работать, не исключено, что трезвость станет образом жизни всего прихода. Но это в будущем. Для начала прихожанам придется привыкать к новым посетителям, учиться относиться к ним с уважением или хотя бы пониманием.

«**Детские чашки**». «Ну что вы все о чашках! – оборвал меня кто-то на круглом столе. – Мы тут собрались серьезные вещи обсуждать!» А я и говорила о серьезных, если разобраться. Сложилось так, что на одном приходе у воскресной школы и общины трезвости были очень похожи чашки: красные, в горошек. И очень переживали мамочки, что приходящие алкоголики берут «детские» чашки – мало ли какая зараза. Может, и вирус алкоголизма существует, только науке пока не известен. И записки клали: «Не брать!», и замочки на свое отделение шкафчика вешали. А со временем, когда прижились «алкаши» на приходе, стали своими, так не только чашки перемешались: община трезвости с воскресной школой ездила в общие паломничества, устраивали пикники, ходили друг к другу в гости, крестили детей. Стала одна общая компания – уже и не поймешь, где кто. Просто – прихожане, просто одна семья. (Из дневников введущей.)

## Глава II.

# Ведущий группы

---

### 1. Кто может быть ведущим

Организатор группы и ее ведущий – не обязательно один и тот же человек. Но чаще всего, бывает именно так. Кто может быть ведущим группы?

Ответ на удивление прост: любой человек. Он не обязательно должен быть священником, психологом, наркологом, психиатром. Скажем, в Италии в семейных клубах трезвости 70% ведущих – добровольцы, не имеющие отношения к перечисленным специальностям. Для того, чтобы вести группу, нужно лишь доброе сердце, желание помочь страждущим и знакомство с проблемой (к сожалению, трудно найти того, кто с нею не знаком). Как показывает мировая практика, лучшие ведущие – те, кто сам прошел через проблему зависимости (или хотя бы созависимости), преодолел ее. Дело не только в том, что он может поделиться бесценным опытом, – он способен сострадать, не осудить. Он понимает, порой просто интуитивно, такие глубины проблемы, которые недоступны ученым мужам. Мастерство ведения группы придет само, со временем. Авторитет у такого ведущего есть априори – как у путешественника, вернувшегося из

дальних и опасных краев, куда теперь поведет группу новичков уже как проводник. И главное, что есть у него, – искренность. Этот опыт ведущего облегчает возможность диалогического общения (о нем – в отдельной главе), которое подразумевает процесс совместного рождения истины. Она не спускается сверху, не высечена на скрижалях, она рождается сама в сердце каждого участника группы. Такая выстраданная истина уже становится личностно ценной, значимой для человека.

Часто ведущим группы становится священник. Здесь есть как свои плюсы, так и минусы. К плюсам, безусловно, относится авторитет батюшки. Его привыкли слушать и слушаться, он имеет право говорить на собрании группы те вещи, от которых ведущий-мирянин должен воздерживаться, – к примеру, назидать. Священник-ведущий одновременно и катехизирует членов группы, и окормляет их духовно, что, безусловно, очень и очень важно. Минус – в этой группе затруднен диалог. Из группы взаимопомощи, терапевтической группы она становится подобием воскресной школы для взрослых с определенным «тематическим» уклоном. В присутствии священника члены группы менее склонны раскрываться, больше – слушать сами.

Что касается ведущего-психолога или врача, то, безусловно, если речь идет о специалисте по групповой терапии, то кроме плюсов в таком положении вещей найти ничего нельзя. Но само по себе профильное образование в данном случае ни плохо и ни хорошо. Человек с дипломом психолога (психиатра, нарколога) не обязательно станет лучшим ведущим, чем тот, кто не имеет такового. Конечно, знание законов групповых процессов, механизмов зависимости и ее последствий для личности поможет ему в работе,

но помешает некая зашоренность, быть может, излишне «клиническое» мышление, затрудненность в виде-нии субъективности, уникальности каждого человека, пришедшего за помощью.

### **Участие специалистов**

Велик соблазн позвать специалиста для ведения занятий группы, но мы его уже обсудили выше. А что если приглашать на собрания общества специалистов не в качестве ведущих, а просто для поддержки?

Хорошо иметь контакт со «смежниками», направлять к ним, приглашать время от времени на беседы (отдельно от занятий и совмещенно), но постоянное присутствие экспертов на занятиях в качестве палочки-выручалочки совсем не обязательно. Самое логичное – приглашать их для разговора на тему, которая уже назрела в группе. Например, попросить врача-нарколога рассказать о различных медицинских методах борьбы с зависимостью, их эффективности, о том, способна ли медицина вообще победить эту болезнь. Или психолога – о том, как меняется личность пьяницы, как он постепенно, сам того не замечая, деградирует. Нет необходимости лишней раз упоминать и о том, что занятия приходского общества трезвости, коль их ведет не священник, время от времени должны проходить в присутствии батюшки, скорее всего – в качестве ведущего. Члены группы (а среди них много невоцерковленных) будут иметь возможность задать назревшие вопросы на духовные темы, обсудить то, что без присутствия духовного лица и бессмысленно, и, быть может, даже вредно. К примеру, на одном из занятий нашей группы «продвину-тые» православные прихожанки как-то попытались затеять разговор «о различных видах смирения» –

и ведущей стоило немалых трудов прекращение этого рискованного дилетантского экскурса в аскетические глубины. Возникающие вопросы такого рода – а также и медицинские, и прочие, требующие специальной подготовки – ведущему стоит записывать, чтобы задать их на занятии, где будет присутствовать духовное лицо или специалист.

**Вечер вопросов и ответов.** Что-то странное творилось в эту среду. Ведущую, авторитетного будто человека, вопрошали о разном – только уворачивайся! Что греха таить, велик соблазн со знающим видом ответить на тот или иной вопрос – особенно коль речь заходит о духовном, а мы, конечно, в деле аскетических подвигов большие доки. Но нет, не для того мы собираемся на наши встречи, чтобы обмениваться советами (а если те начнут исходить от одного человека, не облеченного не то что саном духовным, но и благословением на раздачу оных советов), так кричи «караул!». Во-первых, зайти так можно очень далеко и совсем в нежелательном направлении, а во-вторых, в подобном «интервью» мы очень много потеряем. Прежде всего, самое главное, то, ради чего мы и собираемся, – наш обмен опытом. (Из дневников ведущей.)

## 2. Роль ведущего

Ведущий группы выступает в роли фасилитатора (англ. – посредник). Не больше и не меньше.

Беря на себя авторитарную роль – советчика, учителя, хозяина, – он тем самым нарушает принцип диалогичности общения и, в предельном случае, превращает занятия в лекции, на которых присутствующим разрешено задавать некоторые вопросы и вставлять ремарки. Как фасилитатор, ведущий некоторым образом устраняется от процесса. Естественно, если

занятия группы проводит священник, его позиция неизбежно будет более активной, авторитарной, дидактической, отеческой даже. Священник вправе и назидать, и дать совет. Человек, функция которого – облегчать диалог, общение, – такого права практически лишен.

В чем заключаются задачи ведущего группы диалога?

– Создание наиболее благоприятствующей для диалогических отношений атмосферы (доброжелательности, безопасности, сопереживания);

– направление беседы в нужное русло, выработка темы, избегание нежелательных тем – только ведущий имеет право пресечь тему или резко поменять ее;

– обучение членов группы умению слушать друг друга внимательно, уважительно, не перебивая, говорить только по очереди;

– соблюдение некоторых других формальных правил групповой работы (о них – ниже);

– поддержание дисциплины в группе;

– поощрение к выступлению робких и молчаливых, тактичное пресечение монологов чрезмерно говорливых;

– негласное обучение участников принципам ведения диалога. Впрочем, слово «негласное» отнюдь не означает, что члены группы остаются в полном неведении относительно основных понятий, методов, принципов диалога, необходимости диалогического общения.

**Все впрок.** Задача ведущего – использовать (от слова «польза») все, что происходит на группе. Случился конфликт или другой неприятный инцидент – спросите остальных, какие чувства они испытали при этом. Неожиданно погас свет – предложите присутствующим несколько минут посидеть в тишине,

||| прислушаться к себе, к своим мыслям и чувствам. Случайно упала и разбилась чашка... Быть может, это просто хороший повод сделать паузу в разговоре или сменить становящуюся опасной тему.

### 3. Сложности ведущего

#### **Авторитарность и отстраненность**

При всей кажущейся легкости, роль фасилитатора удержать достаточно трудно. Ведь с одной стороны, ты во главе процесса, а с другой – должен держаться в тени. С одной стороны, авторитет – твой рабочий инструмент, без него невозможно руководить группой, а с другой – авторитарность недопустима. Оставаться только «ответственным за атмосферу» – испытание и смирения, и умения сопереживать, и психологического чутья, и желания постигать новый опыт, обзаводиться новыми навыками. Ведущий группы неизбежно получает в свои руки некоторую власть – хочет он того или нет. Волей-неволей на тебя обращены все взгляды, тебе адресуют самые разные вопросы, ты обладаешь определенными правами. Очень трудно не превратиться, не располагая профессиональным опытом, в эдакого «гуру» или, напротив, располагая опытом алкогольным – «рубашу-парня», своего в доску. Важно постараться сразу определить для себя некоторую роль, некий имидж (лучше, конечно, искренний) и неукоснительно придерживаться его. Авторитет необходим, но не менее необходима и дистанция. А значит, самым главным умением ведущего становится умение балансировать между всеми этими качествами. Это трудно, но необычайно интересно.

## Необходимость самораскрытия

Если ведущий – человек, знающий, что такое алкоголизм, на личном опыте, несомненно, он не может и не должен скрывать это от группы. Его горький опыт является в определенном смысле его рабочим инструментом. Благодаря ему такой ведущий обладает авторитетом в группе, пользуется ее доверием, считается безусловным экспертом по большинству волнующих вопросов. Подвергать забвению малоприятные подробности своей жизни – по меньшей мере, неразумно, расточительно даже. Но и злоупотреблять ими – тоже. Разговор тогда с легкостью может скатиться в воспоминания «дел давно минувших дней», а авторитет ведущего – сдуться как воздушный шарик. Приводить пример из собственного опыта имеет смысл:

1) когда вы точно уверены, что он «выстрелит», что ваш рассказ произведет на присутствующих нужное впечатление;

2) когда ситуация, о которой вы собираетесь поведать, имеет непосредственное отношение к проблеме, разбираемой на встрече, а быть может, и содержит ответ на конкретный вопрос;

3) когда вы чувствуете некоторое отчуждение группы или в ней сегодня появилось много новичков.

Разумеется, это не единственные возможные ситуации. Главное – соблюсти меру. Однако не стоит забывать о том, что группа диалога, о которой мы говорим, все же не группа самопомощи. Терапевтический процесс в ней – направленный процесс. И основная роль ведущего, как было сказано выше, именно в том и состоит, чтобы направлять его. И вы должны быть готовы к тому, что группа в тот или иной период своего развития будет критиковать вас как за излишнее самораскрытие, так и за чрезмерную закрытость. Причины этого могут быть вовсе не в вас, а в проис-

ходящих в группе вполне естественных групповых процессах. Всем и всегда угодить трудно. Точнее, невозможно.

**Всем не угодить.** В руководстве по групповой психотерапии приводится рассказ о пациенте, который часто критиковал ведущего за «отчужденность, загадочное поведение и скрытность», манипуляцию поведением членов группы, сокрытие методов лечения и т.д. «Самое поразительное, – пишет автор, – что этот пациент был членом группы, в которой я... очень доступно, очень честно, очень прозрачно записывал тезисы групповых занятий и перед каждым занятием рассылал их участникам». (Из книги Ирвина Ялома «Групповая психотерапия».)

### **Трудные участники группы**

Все люди разные. Те, с которыми вам придется работать, считаются даже среди профессионалов «сложным контингентом». Хотя лично я с этим не согласна: люди как люди, иной трезвенник бывает и посложнее. В любой группе есть те, с которыми вам, быть может, будет несколько сложнее, чем с другими. Специалисты выделяют следующие типы таких людей:

– *Монополист*. Это человек, который слишком много говорит. Темы предлагает он, на все вопросы отвечает он и т.п. Поначалу и группа, и неопытный ведущий, боящийся тишины, могут приветствовать такого участника, но со временем он начинает утомлять и просто саботирует работу группы. Ни в коем случае нельзя просто просить такого человека замолчать, делать ему замечания и т.п. Это вызовет лишь больший поток речи. Специалисты предлагают кажущийся парадоксальным способ борьбы с таким поведением: почаще задавайте ему вопросы. Ведь монополист хочет

говорить о чем-то своем, но если ведущий примется вежливо, но настойчиво предлагать ему отвечать на те вопросы и реагировать на те ситуации, на которые считает нужным, словесный поток потихоньку будет сходиться на нет. По крайней мере, временами.

– *Молчун*. Разумеется, необходимо поощрять его высказаться, но только совсем не так, как монополиста, а крайне тактично и осторожно. Но когда вы видите, что прошло уже достаточное количество времени и человеку давно пора обжиться в группе, перестать стесняться и чувствовать себя здесь уютно, а он продолжает молчать, попробуйте оставить его в покое. У людей может быть тысяча причин для молчания, помимо обычной робости или стыда. И, что самое главное, не исключено, что так, молча, они получают не меньшую пользу от пребывания в группе, ибо, не произнося ни слова, проживают все, что происходит на ней. И кстати – не исключена возможность, что, в конце концов, он заговорит!

**Молчание и пассивность.** «Они часты в психотерапевтических группах, особенно в начальной стадии работы... Участники чаще всего указывают такие причины пассивного участия в дискуссиях:

- уверенность, что ничего ценного сказать не могут;
- убеждение, что не следует говорить о других людях;
- боязнь говорить о себе;
- боязнь показаться глупым;
- страх перед авторитетом других участников или ведущего;
- боязнь быть отвергнутым;
- недоверие к участникам группы или/и ведущему;
- непонимание того, что происходит в группе».

(Из книги Р. Кочюнаса «Психотерапевтические группы: теория и практика».)

– *Странный*. Назовем это так. Вы видите (или даже просто чувствуете), что поведение человека несколько неадекватно, оно не вписывается в общепринятые рамки даже со скидкой на то, что вся группа – люди не простые. Не исключено, что ваш подопечный страдает каким-либо психическим заболеванием, и его алкоголизм не является главной проблемой, он вторичен. В таком случае необходимо проконсультироваться со специалистом (сначала, быть может, и заочно), узнать у родных о наличии у зависимого проблем психиатрического плана, не состоит ли он на учете в психоневрологическом диспансере (в принципе, такую информацию неплохо осторожно получать о каждом члене группы на предварительной беседе). Далее – по обстоятельствам и возможностям. Либо пригласить специалиста в области психического здоровья на занятие группы, либо организовать консультацию с ним, либо просто порекомендовать (предельно тактично) обратиться к таковому. Специалист подскажет вам и дальнейшее решение: возможно, присутствие этого человека на занятии и не принесет никому вреда, а возможно, он нуждается совсем в другой помощи.

– *Нытик*. У этого человека всегда припасена проблема. И она всегда «самая важная». С поиском темы у вас не будет сложностей, коли в группе есть нытик. Но вот дальнейшее развитие разговора таит в себе немало трудностей для ведущего и членов группы. Эрик Берн в книге «Люди, которые играют в игры» описал эту игру, часто практикуемую членами психотерапевтических групп, и назвал ее «Почему бы вам не... – Да, но...». Любой совет, любое предложение помощи, любая попытка предложить ему взглянуть на проблему с другого ракурса будут наталкиваться на отрицание. И процесс этот – бесконечен. Он утомителен для ведущего и является довольно сложной (чаще – неразрешимой)

мой) задачей даже для опытных групповых терапевтов. Есть надежда, что группа будет решать эту задачу сама, и этот процесс будет полезен для нее, высока вероятность конфликтов, когда терпение кого-либо в конце концов лопнет. Эрик Берн советует ведущему задать такому члену группы вопрос: «А какое решение вы предлагаете сами? Как вы намерены поступить?»

– *Моралист*. Этот человек мало говорит о себе и преимущественно занимается тем, что учит жить других и раздает советы. В приходских группах он, как правило, является самопровозглашенным штатным катехизатором, щедро цитируя Священное Писание, святых отцов, раздавая духовные советы, а о проблеме, приведшей его на группу, забывая и даже скрывая ее. Что делать? Как ни прискорбно, но этот человек, скорее всего, очень скоро начнет раздражать всех без исключения. Чаще всего, такие люди в группе не задерживаются. Однако можно попытаться предельно аккуратно, задавая ему прямые вопросы, выводить моралиста на проблемы, приведшие его в общество.

– *Помощник*. Не исключено, что с течением некоторого времени у вас появится помощник. Не тот, что примет на себя какую-то из обязанностей, о которых речь пойдет ниже. А тот, что будет активно «помогать» вести вам занятие. Задавать вместо вас вопросы, «вести допрос» новичков, пояснять, что вы хотели сказать и т.п. Такой человек крайне мешает работе группы, внося в нее сумятицу и неразбериху. Ведущий, быть может, выстраивает некую схему, пытаясь подступиться к щекотливой теме или проблеме, а «помощник» одной неосторожной репликой сводит на нет все усилия.

Как быть? Все зависит от личности доброхота и отношений между вами. Если есть возможность, поговорите с ним наедине. Самое простое – объяснить,

что не нуждается в помощи такого рода. Но лучше предложите быть вашим помощником, дав конкретное поручение – например, вести протокол, списки присутствующих, организовывать паломничества. Какое именно поручение – зависит от личности этого человека. Законы групповой динамики таковы, что в любой малой группе со временем образуются свои неформальные лидеры, и вам, как ведущему, подобное соперничество совсем не нужно. Следовательно, его нужно превратить в плодотворное сотрудничество. К счастью, дел в приходском обществе трезвости хватает и помимо собственно ведения группы. Можно, кстати, время от времени предлагать кому-то из активистов самостоятельно провести занятие группы или хотя бы его часть. После этого, как правило, ассистентский пыл заметно убавляется.

**«Попытки некоторых участников «ассистировать» терапевту.** Таким поведением можно добиться его расположения. Это выражение потребности некоторых участников в зависимости. Однако такое «ассистирование» может означать и конкуренцию участника группы, показывающего себя компетентным советчиком, с терапевтом. С психотерапевтической точки зрения – это деструктивное поведение, и терапевт должен помочь «ассистенту» понять это». (Из книги Р. Кочюнаса «Психотерапевтические группы: теория и практика».)

#### 4. Двое ведущих

Группу можно вести и вдвоем: это практикуется и в профессиональных психотерапевтических группах. Однако в учебниках по групповой терапии этому вопросу посвящены целые разделы – настолько сложен данный вопрос. Сведущие (со-терапевты)

должны быть не просто хорошими друзьями и понимать друг друга с полуслова. В ситуации совместного руководства группой могут проявиться самые неожиданные нюансы и проблемы их отношений. Здесь существует ряд профессиональных тонкостей, вдаваться в которые вряд ли есть смысл в кратком методическом руководстве. Отметим лишь, что нет ничего пагубнее для группового процесса, чем публичный конфликт, спор или даже небольшие трения между соведущими.

## 5. Папка ведущего

На занятия я являюсь с довольно объемной папкой на молнии. Если забуду, буду чувствовать себя неуютно\*.

Что в ней?

1. Бланк списка присутствующих \*\*.
2. Молитвенный список.
3. Телефонный список.
4. Тетрадка для сбора членских взносов.
5. Список дней рождения, дней дачи обетов.
6. Блокнотик. Сюда я записываю то, что необходимо сказать, какие-то важные вопросы, возникающие по ходу дела.
7. Тетрадь для протоколов или диктофон. О необходимости этих предметов – в следующей главе.

---

\* На стр. 96 мы будем обсуждать структуру группы. Если руководителю удастся делегировать все обязанности так, как это будет описано (в идеале), то папка ведущего изрядно похудеет, в ней останется лишь блокнотик для записей, возможно, диктофон и «набор первой помощи». А все остальные предметы перекочают к ответственным за то или иное поручение в группе.

\*\* О списках и прочей документации группы подробнее – в следующей главе.

8. «Набор первой помощи ведущего». Что это такое? Есть некоторые материалы, которые я старалась иметь с собой. Они появлялись в моей папке постепенно, по мере возникновения надобности. Скажем, однажды встал вопрос о том, как возникает в человеке это неудержимое желание выпить. К следующей встрече я сделала несколько ксерокопий схемы развития страсти из книги свт. Феофана Затворника и раздала присутствующим. Любопытно, что, когда появлялись новенькие, уже сами члены группы просили зачитать тот кусочек из творения святителя Феофана, и я поняла, что неплохо всегда иметь его с собой. Примерно так происходило и с прочими «лекарствами» в этой бу- мажной «аптечке». Итак, что там может лежать:

а) подборка святоотеческих материалов, кото- рая формируется в процессе работы. Кстати, все время я носила с собой высказывания святых отцов о трез- вости и пьянстве – прекрасные, глубокие, назидательные, они не пригодились мне ни разу. Потому что являлись домашней заготовкой, не были выстраданы. Выхваченные из контекста, они не являлись в данном случае диалогичными, не отвечали на назревший во- прос членов группы. Впрочем, пригодиться могли в любой момент, поэтому всегда пребывали в папке- «аптечке». Можно искать выдержки в продолжение темы предыдущего разговора на духовную тему – е- сли не присутствует на занятии священник, способный разъяснить тот или иной вопрос, на помощь могут прийти книги, как в приведенном выше примере. Но если тема вдруг потеряла свою актуальность, не надо терзать присутствующих непременным прочтением заготовленного материала, это же не школьный урок, а, скорее, лечебное мероприятия. Раз лекарство се- годня оказалось ненужным, пусть полежит в папке до лучших времен.

б) Некоторое количество медицинских сведений. Ими не стоит злоупотреблять, но их нужно иметь при себе и, естественно, быть с ними знакомым. Какие бывают стадии алкоголизма, чем каждая из них характеризуется, его этиология и патогенез, физиологические и психологические изменения, основные методики лечения, разъяснение некоторых терминов. Если ведущий не является медиком, эти сведения не должны отлетать у него от зубов. Гораздо более полезным для всех будет его умение быстро находить нужный ответ на вопрос среди своих материалов. Время от времени неплохо (если есть возможность) пригласить врача с лекцией по элементарным знаниям об алкоголизме. Можно, впрочем, подготовить такое сообщение и самому, основываясь на достоверных медицинских источниках. Лучше поделить подобную лекцию на два (а то и три) занятия, чтобы осталось время для обсуждения, а присутствующие не заскучали.

в) Выдержки из СМИ или литературных источников – на ваше усмотрение. Какие именно, как и когда они могут пригодиться – решать вам. Точнее, это решится само, в ходе практической работы.

9. Пустые листы бумаги. Иногда в ходе занятия возникает необходимость что-то зарисовать, изобразить, быть может, совместно (например, какую-то схему), написать непонятный термин. Может быть, что-то захотят записать члены группы. Крайне редко мы прибегаем во время занятия к анкетированию или просим всех ответить на какой-то вопрос («плюсы и минусы пьянства», к примеру), чаще оставляя его в качестве домашнего задания.

10. Ручки, карандаши, цветные фломастеры.

## Глава III.

# Организация занятий

---

### 1. Продолжительность занятий

Оптимальная продолжительность занятий – полтора-два часа. Очень важно стараться начинать и заканчивать их вовремя. Это важно для любой групповой работы, а для той, о которой мы ведем речь, – вдвойне. Необходимость приучать себя к пунктуальности уже сама по себе является целебной для человека, который давно живет вне нормального хода времени. Зная, что раз в неделю ему необходимо явиться в назначенный час в определенное место, он уже вносит в свою хаотичную жизнь некий порядок. «Утром выпил – весь день свободный», – шутят пьяницы. А после, оглядываясь на свою жизнь, с тоской замечают, как один человек: «Когда я пил, мне казалось, что я живу. И только теперь, расставшись с алкоголем, я понял, что на самом деле стоял на месте, а жизнь проходила мимо меня».

Даже если к назначенному времени явился один человек, занятие все равно необходимо начинать. Если сидеть и ждать опоздавших, то с каждым разом работа группы будет начинаться все позже и позже.

Не менее важно и заканчивать занятие точно в обусловленное время. Если разговор получается очень интересный, активный, важный, который жалко прерывать, сделать это, тем не менее, необходимо.

Постепенно, видя, что время подходит к концу, ведущий закругляет его, подводит предварительные итоги и переносит обсуждение на следующий раз.

Есть и такой момент. Психологи-консультанты знают: очень часто самое важное и болезненное клиент оставляет напоследок, когда до окончания сессии остается не больше 10 минут. Это своего рода защитная реакция, говорить о самом важном и болезненном – страшно. То же самое происходит и на групповых занятиях. Не удивляйтесь, если люди, которых вы в течение полутора часов тщетно пытались расшевелить, под конец занятий вдруг наперебой начинают предлагать темы. Очень часто перед самым концом занятия кто-то может выпалить: «У меня проблема. Серьезная». Что делать? Выяснить, что за проблема – и дальше действовать по ситуации. Скорее всего, обсуждение темы можно (и нужно) перенести на следующий раз. Другой вариант: обсудить ее наедине, не задерживая группу. И только в самом крайнем случае, когда вопрос требует безотлагательного обсуждения всеми и немедленно, можно предложить группе ненадолго задержаться. Однако, если проблема действительно требует столь срочного вмешательства, по всей видимости, говорить о ней нужно было в самом начале встречи.

## **2. Структура занятия**

Каждое занятие начинается и заканчивается молитвой. В некоторых группах принято на каждом занятии читать молитву о страждущих по соглашению, но это, разумеется, на усмотрение и по благословию духовного лица.

Приведенная ниже структура занятия основана на моем опыте ведения занятий и ни в коем случае не является строго обязательной.

1. Ведущий делает небольшое вступление, рассказывая об отвлеченных вещах, событиях в общине и на приходе, напоминая о теме предыдущего занятия, зачитывая что-то небольшое по теме (чаще – отрывок из святоотеческих произведений, где изложена «методика» борьбы со страстями), отвечая на вопрос, заданный кем-либо в конце прошлой встречи, церковном календаре, организационных вопросах. Он может попросить присутствующих поделиться впечатлениями о паломнической поездке или совместном посещении театра.

2. Одновременно ведущий пускает по кругу список присутствующих, в котором есть обязательная для заполнения графа «срок воздержания».

3. Члены группы, поощряемые ведущим, постепенно переходят к общей выработке темы занятия (подробнее о тематике – в следующем параграфе).

4. Найденная тема обыгрывается каждым (желательно) участником по-своему, творчески перерабатывается, насыщается собственным смысловым и эмоциональным содержанием, становясь практически неузнаваемой. Здесь уместно сравнение с джазовой композицией, в начале которой оркестр обозначает тему, на которую будет импровизировать каждый музыкант. В конце беседы тема должна быть сыграна всем оркестром сразу, снова стать узнаваемой, но более наполненной, мощной, осмысленной. Диалогическое собеседование – всегда такая импровизация.

5. В ходе диалога могут возникать побочные темы, а где-то к середине занятия, как правило, тема меняется.

6. В конце встречи ведущий подводит итоги, делает выводы из сказанного, подводит прозвучавшие на встрече мысли к общему знаменателю, перекидывает мостик к следующему занятию.

**Передышка.** Если занятие длится полтора-два часа, не забывайте, что члены группы – люди все же специфические и для них может быть сложно сидеть так долго без движения и поддерживать светскую беседу. Время от времени нужно делать небольшие передышки в разговоре. Попросите, например, кого-нибудь открыть окно, задернуть занавеску, включить свет и т.д.

### **3. Тематика занятия**

Тема каждой встречи заранее неизвестна, она рождается в процессе диалога. Таков принцип диалогического общения, и это очень важно усвоить. Таково условие целительности диалога. Это должен быть насущный, больной вопрос кого-то из участников. Либо сиюминутный, либо зревший годами, но непременно чувствительный. Равнодушное обсуждение не может быть целительным.

#### **Поиск темы**

Быстро добраться до болевой точки, до самого насущного и важного вопроса кого-то из участников, удается крайне редко. Далеко не всегда человек приходит с активной готовностью тут же высказаться даже если у него есть проблема, решение которой не терпит отлагательств. Здесь – вопрос мастерства ведущего и сплоченности группы.

Ведущий – как капитан спортивной команды. Он должен видеть и слышать все, что происходит на площадке. Часто можно по глазам определить человека, который очень хочет высказаться, и аккуратно подвести его к этой возможности. Иногда ведущему уже заранее известна информация о произошедших в семье событиях. Эту тему – с согласия членов семьи,

тактично, не давая понять присутствующим, что вам уже что-то известно – можно поднять с помощью наводящих вопросов. «А что Вася у нас сегодня такой грустный?», «Странно, Маша, ты сегодня одна пришла, где же муж?» и т.д.

Сразу хочется предупредить: поиск темы – самый трудный пункт в структуре занятия. Процесс напоминает раскручивание ручки тяжелого и немного заржавевшего барабана. Медленно, с трудом удается поначалу заставлять его вращаться (общаться), но с каждым поворотом он накапливает энергию – и вот уже крутится самостоятельно, а вам (ведущему) остается лишь время от времени управлять этим процессом. Иногда барабан раскручивается так, что не остановишь, вопрос за вопросом, тема за темой. (Очень хорошо тогда в конце напомнить: видите, какой насыщенный и бойкий получился разговор, нам даже не хватило времени. Между тем, сколько драгоценных минут мы потеряли в начале занятия.) В среднем на процесс «раскручивания барабана» может уходить 15-30 минут. Иногда больше. Ведущий должен быть готовым ко всему и иметь запасные приемы на случай, если группу расшевелить не удастся никак. Группа может быть очень вялой, по разным причинам не расположенной разговаривать. Очень трудно расшевелить народ, например, в жару, но здесь всегда есть тема, которую все примутся обсуждать с удовольствием, – погода. Главное – начнется общая беседа, которая потом плавно может перетечь в нужное русло.

**Тот, кто обязан помочь.** Спору нет, неприятно говорить о больном, о сокровенном. Но как замечательно сказала вчера К.: «Я постоянно внушаю себе, заставляю себя свыкнуться с мыслью: «В общине собрались люди, которые обязаны тебе помочь. И поэтому я не должна ни стесняться, ни бояться». Эта фраза вызвала чуть ли

не аплодисменты. Действительно – обязаны. Не потому что такие хорошие и машем белоснежными крыльшками, а как раз наоборот. Заслужили собственной жизнью такое послушание, и никуда от него не деться. Обязаны помочь – и точка. Вокруг стола – десятка два-полтора людей. Все взоры, кажется, устремлены прямо на тебя. И сердце замирает: «только не сейчас, может быть когда-нибудь, в другой раз». Но пока не скажешь, где болит, трудно будет тебе помочь. Больно говорить, стыдно говорить. Но заметь: никто не разбежался и не спрятался. Никто не отшатнулся брезгливо и даже не удивился. Людям, обязанным тебе помочь, важен и интересен только ты – и теперь, когда неприглядная правда увидела свет, помощь обязательно придет, хотя вначале, скорее всего, будет немножко больно. (Из дневников ведущей.)

Опрашивание по кругу в группе не практикуется, в этом мы видим нарушение одного из принципов диалога – свободы. Тем не менее, в ряде случаев, в порядке исключения можно применить и такой метод – задать всем присутствующим вопрос, как они провели предшествующую неделю. Не случилось ли чего-нибудь, заслуживающего внимания. Если нет, человек вполне может рассказать и о том, как работал у себя на огороде или делал дома ремонт. Важно, чтобы эта тема не стала лейтмотивом разговора, а служила лишь для разогрева основной беседы. О главном говорить больно и неприятно, а о смене резины на автомобиле и методах консервирования помидоров – одно удовольствие. Не произошло никаких событий, связанный с «нашей» темой на неделе, – и прекрасно. Тем более что от большинства тем при известной доле мастерства можно перейти к главному вопросу. Например, рассказать о том, что ремонт для человека, только что бросившего пить, может оказаться весьма рискованным занятием, привести конкретные при-

меры, когда слишком поспешное начало масштабных работ приводило в итоге к срыву. Конечно, хочется поскорее почувствовать себя нормальным человеком, залатать дыры в хозяйстве, наверстать упущенное, восстановить утраченный авторитет главы семьи. Но это трудное, поглощающее все время дело: 1) приводит к пропускам занятий, порой длительным – человек исчезает на месяц-два; 2) становится причиной самоуспокоенности, довольства собой, ощущения, что ты полностью изменился; 3) может послужить причиной для того, чтобы выпить рюмку «с устатку» – «заслужил!», «с одной ничего не будет» и т.д.

**Предметный разговор.** Удивительная вещь – человеческое общение. Никогда не знаешь, в какую степь заведет нас очередной неспешный диалог. И неважно, планируешь ли ты тему заранее, намереваешься ли обсудить чью-то «горящую» ситуацию или твердо решишь сегодня же обсудить неотложные организационные вопросы – диалог живет по собственным законам. Всякий раз нужно быть во всеоружии. Перед тобой – шляпа фокусника, и что за зверь явится оттуда на сей раз, неведомо. Может, кролик выскочит, может, удав выползет, а то и стая голубей выпорхнет. Задача ведущего – управляться с этим живым царством, удерживая гостей на арене, сколько потребно; провожая их за кулисы, если номер стал чересчур рискованным; не давая выходить за рамки приличия; призывая спуститься из-под купола, если те поднялись в совсем уж заоблачные высоты. (Из дневников ведущей.)

### **Отвлеченные темы**

Можно при возникновении отвлеченной темы задать пару наводящих вопросов, причем в довольно прямой форме. «А как обстоят дела с нашей главной проблемой?», «Искушений выпить не было?», «А плохих но-

востей нет?» Отвлеченные темы имеют право на существование в качестве отдыха посреди беседы. Поскольку встреча длится два часа, такой небольшой, пусть незаметный членам группы перерыв, небольшая релаксация необходима. Разумеется, момент для того, чтобы поболтать о постороннем, должен быть выбран подходящий.

**Скучные счетчики.** Люда рассказала: «Если меня спросят, какое занятие было самым скучным за все мое пребывание в Ромашково, отвечу: когда Ира обсуждала проблему электрического счетчика. Если спросят: какое было одним из самых полезных, скажу: когда Ира жаловалась, что муж не умеет правильно платить за электроэнергию. Битый час тридцать человек, набившись в жарко натопленную сторожку, говорили о том злосчастном счетчике. Половина обреченно смотрела в потолок, другая – в пустые чашки из-под чая. Как ни поразительно, но никто не делал попыток сменить тему. Ведущий безмолвствовал. Значит, так надо. Когда, наконец, пытка кончилась, и мы выскочили на свежий морозный воздух, счастью не было предела. А потом почему-то тот разговор я очень часто вспоминала. Сколько было занятий – напряженных, интересных, важных, исполненных трагизма и радости, а вспоминается тот унылый счетчик. Я очень много вынесла из того занятия. Умение слушать, терпеть, смиряться, молчать, не показывать своих отрицательных эмоций, не мыслить о своих проблемах, не раздражаться, не превозноситься перед непонятливостью ближнего, а стремиться помочь, жалеть, понимать». (Из дневников ведущей.)

### **Запрещенные и требующие осторожности темы**

Очень велик соблазн начать обсуждать незнакомого человека, который где-то там пьет, бьет жену и пачкает лестничную клетку. Обычно подобное об-

суждение ведется взахлеб – любим мы перемыывать кости ближним, и дальним тоже. Но увы, большого терапевтического эффекта подобная тема не несет. И диалога тут нет. Она имеет право на существование лишь как краткая вставка в ткань диалога, пример, лишний штрих на рисуемом сообща полотне.

В европейских семейных клубах трезвости наложен запрет на темы религии, алкоголизации и политики. Что касается первой, то само собой разумеется, что в православном обществе трезвости она сквозной нитью проходит через занятия. При этом, если занятия не ведет и не присутствует на нем священник, человек с богословским образованием, – с духовными темами действительно нужно быть осторожными. Иначе можно получить вместо терапевтического диалога о больных проблемах – бесполезный, а возможно даже и вредный доморощенный диспут на богословские темы. Лучше всего установить правила: обсуждать такие темы лишь на основе личного опыта.

**Поборола страх. Елена:** «После поминок отца пьяный брат набросился на меня с угрозами и бранью: я не пускала его за бутылкой. Мне стало страшно, и я стала читать про себя «Да воскреснет Бог». А он упал на колени и вдруг попросил: «Почитай мне молитвы, любые». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

**Чуть что – повторяю молитву. Сергей:** «В какой-то момент, когда я проходил мимо палатки, то начинал беседовать с мыслью: а что если выпить? Как выпить, чтобы жена не узнала? Если купить баночку пива и жвачку, она может ничего не заметить. Ну, и так далее. Потом я выпивал, жена, конечно, все замечала. Теперь я не позволяю себе беседовать с этими мыслями. Чуть что – повторяю молитву. Впрочем, теперь я и палаток этих уже не вижу, смотрю сквозь них». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

**Поможет лишь молитва. Елизавета:** «Я пила вместе с мужем. Мой старший брат долго пытался как-то этому противодействовать, даже милицию подключал. Но наступил момент, когда они с женой махнули на нас рукой. В том смысле, что они только молились за нас и ничего больше не делали. И сейчас – слава Богу! – все хорошо. Мы с мужем оба дали обет трезвости. Я на всю жизнь, он для начала на год. Он, правда, нарушил обет спустя какое-то время. И как же ему тогда было плохо! Он не мог ходить, передвигаться по квартире. Лежал и просил, чтобы я дала ему поддержать икону «Неупиваемая Чаша». Пришлось вызывать по газетному объявлению врача, который из запоя выводит. Тот, естественно, был человеком совершенно нецерковным и неверующим. Но даже он, посмотрев на Андрея, сказал, что случай почти безнадежный. Если что ему и поможет, то только вера и наша с детьми молитва. Помогло». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

**Мы пробовали все. Елена:** «Когда Геннадий пил, он пропал по несколько дней. Мне казалось, что любви уже нет, а потом я поняла: нельзя без любви, невозможно выйти из этой тяжелейшей ситуации без нее. Мы все пробовали, а потом я поняла каким путем надо идти: в тот день, когда я причащалась Святых Христовых Тайн, он возвращался». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

Как мы уже говорили, в группе трезвости алкоголизация – тема запретная. Поднимать ее можно лишь в крайних случаях, когда рассказ о чем-то страшном или отвратительном может стать поучительным для других. Особенно склонны к рассказу о былых «подвигах» новенькие. Надо мягко и тактично стараться прекращать эти «приятные» воспоминания, к которым, несомненно, подключится вся группа. Однако несколько минут подобных разговоров все же не по-

мешают, так как позволят новенькому почувствовать себя в своей тарелке.

Решительно должен ведущий пресекать любимые всеми политические споры. Не стоит использовать их даже в качестве «разогрева» – из этой искры может разгореться слишком буйное пламя, которое спалит все занятие. Уж слишком любим мы поговорить о политике – особенно, когда есть возможность таким образом избежать неприятных личных тем. Политические темы неизбежно будут всплывать и в процессе беседы – с этим не поделать ничего. Но бороться можно: указав группе, как только что тихая, обстоятельная беседа превратилась в считанные секунды в базар, где каждый стремится перекричать другого (это произойдет неизбежно). Как правило, это имеет действие. Люди улыбаются, переглядываются, а в следующий раз напоминание об инциденте поможет быстро пресечь ненужный форум.

**Диалог после теракта.** Первый день Страстной Седмицы исполнился скорби и страха. На следующий день весенний ветер будет трепать траурные ленточки на флажках, а лица пассажиров метро станут еще более сурово-настороженными, чем обычно. За окном холодная весна, стылая неизвестность. Что делать? Молчать? И обсуждать свое насущное, больное, то, что ближе к нему – так, как мы делаем каждый раз и как, собственно, делать и должны. Или – презрев на сей раз правила общины, вступить в неравный диалог с огромным миром, безжалостным и жестким?

О политике – оговорились сразу – ни слова. Таковы наши правила, а коль нарушим, преступим не только их, но и закон любви. Спор неизменно перерастет в крик, крик – в раздражение, сказанные доводы – в обиду и желание «отомстить», пусть и словесно, и непременно в этом словесном эмоциональном сумбуре вспыхнет слово «ненавижу».

«Молчать нельзя», – воскликнет кто-то. Мы не можем ничего сделать с этим миром, но можем и должны – с собой. Да, в мире бывает и страшно, и жутко, но он таков. Другого (чаще говорят – «иного») можно только ждать, рано или поздно каждый из нас дождется этой Встречи, но вот только какой она будет и когда произойдет, не знает никто. Для нескольких десятков человек эта встреча произошла сегодня, в московском метро.

Мы долго не решались сказать главное слово. Смерть. Переход из одного мира в другой. Д. усмехнулся: «Только надо бы к переходу все-таки подготовиться, ведь мест в том мире, как известно два, во второй уж очень не хочется». – «Ну, да, – подхватил кто-то, – а мы только и делаем, что торим себе дорожку в то, второе место. Чтобы не было страшно, надо срочно что-то делать с собой, раз уж с миром мы ничего сделать не сможем». – «Тут работы непочатый край, – включился третий. – Как ракушки на скале narосли. Отколупнул одну, пьянку, скажем, а за ней десять. Успеть бы хоть немного расчистить, пока не шархнет». (Из дневников ведущей.)

### **Предложение темы ведущим**

Очень хотелось бы, конечно, иметь заранее составленную программу, как у учителя, и неукоснительно ее придерживаться. Но в том-то и дело, что группа наша не учебная, а лечебная. То, что пить плохо и вредно, знают все. Но вот отчего-то бросают единицы. Нет, чтобы тема нашла отклик (а значит, и произвела пусть крошечные изменения) в душе, приходится потрудиться.

Но даже если и составить такой список – как правило, тема, предложенная ведущим, не вызывает бурной дискуссии. Мало того, даже то, что так горячо обсуждалось в прошлый раз, тоже успевает остыть за неделю.

Автор в качестве ведущего группы обычно предлагал группе собственную тему немного провокативно – именно для того, чтобы вызвать некоторое сопротивление ей, дискуссию о ее важности, а значит – необходимое стремление выйти за рамки заданного, в поле свободного общения – диалога. Что, собственно, и требовалось.

### **Популярные темы**

Разумеется, существует набор некоторых тем, которые обсуждаются периодически, из года в год. Их список приводится исключительно в качестве иллюстрации. Это – не учебная программа, не план лекций, а только примеры. Никакой заранее спланированной программы у группы, где главное – свободное общение, нет и быть не может.

*Список популярных тем:*

- как отказаться от предложенной выпивки на дне рождения (корпоративной вечеринке, поминках, праздновании Нового года и т.д.);
- как научиться радоваться жизни без спиртного;
- что делать, если желание выпить появляется внезапно, на пустом месте;
- поможет ли знание причин алкоголизма бросить пить (об этом мы довольно подробно говорили на стр. 20–21, где речь шла о вводной беседе);
- почему не стоит пить безалкогольное пиво;
- возможно ли спустя некоторое время научиться «пить культурно, как все»;
- в чем отличие разных методик лечения и реабилитации алкоголиков;
- как справиться с непониманием в семье;
- как пережить стресс без спиртного;
- почему уходят друзья;

- в чем основные причины срыва;
- почему слова близких не действуют на пьющих родственников;
- что могут сделать созависимые, чтобы помочь своим близким;
- как справиться с пустотой, наступающей после отказа от спиртного;
- как обзавестись новыми интересами;
- в чем найти смысл жизни;
- как вновь обрести доверие семьи, сослуживцев и т.д.;
- гости в трезвом доме;
- плюсы и минусы пьянства.

**Плюсы и минусы.** «Что ты теряешь и что приобретаешь, прекращая пить. В который раз обсуждаем мы этот, на первый взгляд, очевидный вопрос. Но, оставаясь один на один со ставшим вдруг враждебным и непонимающим тебя миром, ты не находишь проблему простой.

Бросая пить, теряем ведь не только плохое, но и приятное – теплые сложившиеся компании, темы для разговоров, возможность расслабиться, возможность чувствовать себя своим в любой компании, всегда подвешенный язык, всегда заполненный досуг.

Обретаем: свежий, детский взгляд на вещи, возможность выполнить наутро то, что обещал с вечера, ясную голову, деньги, «свежее дыхание» («Никогда не думал, что один-единственный нетрезвый человек может так ароматизировать целый троллейбус, – поделился недавним впечатлением А. – А ведь и я так умел, что самое забавное»), заново приобретаем семью, отдалившуюся за время «черно-белой» пьяной жизни, часто – новую, хорошую работу, доверие окружающих, человеческий облик, аппетит по утрам, умение радоваться простым вещам, читать книги, любить.

Что-то уходит безвозвратно – умирает, чтобы дать место новому. Пусть это «что-то» – не будем ханжами – и впрямь содержало в себе нечто хорошее.

Были в жизни и шашлыки с верными друзьями, грузинским вином и гитарой. И шумные вечеринки с оглушающей музыками, а после – бесконечными кухонными беседами, в которых содержалась вся мудрость мира, и рассвет всегда наступал слишком рано. И безумные выходки в стиле «миллиона алых роз». И романтические вечера при свечах. И пена шампанского в звенящих бокалах, когда стрелки курантов, смыкаясь, заставляют сердце замирать от предвкушения пресловутого «нового счастья».

Это было.

Но тот, у кого алкогольная жизнь состояла из одних лишь мирных посиделок у костра с Окуджавой и разговорами «за жисть» да праздничного звона фужеров (словом, из того, что принято именовать «культурным питием»), не обращается за помощью в общество трезвости. Сюда приходят другие люди. Новый год с его феерической увертюрой мог мутно закончиться числа эдак 13-го января, вечер при свечах оборачивался пьяной одноразовой пошлостью, обратную дорогу с шашлыков помнили лишь единицы, а куда подевалась гитара, не мог сказать никто... Хмельная муть не рассеивалась долго, а впереди уже брезжил новый «праздник».

Что мы обретаем? Что теряем? Когда умираем, а когда начинаем жить по-настоящему? Вопрос не простой и не сложный. Просто – ежеминутный. Тот вопрос, на который нам приходится отвечать каждую минуту нашей жизни. (Из дневников ведущей.)

**Гости в трезвом доме.** Вчера обсуждали ситуацию, с которой непременно сталкивается каждый, вступающий в эту новую жизнь. Позвали гостей и усадили их за «сухой» стол. Гости в досаде, гости в обиде, гости в недоумении. Что с ними делать, такими непонятливыми? Как объяснить, что в нашем доме отныне «сухой» закон и здесь никто и никогда более не

выпьет ни глотка спиртного? Но разговор, несмотря на объяснения, не клеится, гости с тоской смотрят на часы и ждут, когда же, наконец, подадут чай с тортом – безмолвный сигнал к отбытию. Может, лучше все же было выставить бутылочку-другую, чтобы не обидеть никого, не раздосадовать, не привести в недоумение?

Универсальных ответов, мы, конечно, вчера не слышали. Да их и не может быть. Каждый случай – уникален. Если вы решили свидетельствовать своим образом жизни о том, как прекрасна и высока трезвость, ответ тоже ясен. Ваш дом – островок трезвости, «чужие здесь не ходят», а если ходят, то должны уважать ваш выбор. Если в доме есть человек, люто страдающий, и пара глотков шампанского с гостями непременно приведет его в состояние запоя, наверное, и вопросов возникать не может. Ответ ясен любому, кто способен чувствовать и сострадать. Способен любить.

Как бы то ни было, одно несомненно: заранее предупредить гостей, что вечер пройдет без спиртного, необходимо. В этом тоже – уважение, в этом тоже – любовь. А какой они сделают выбор, их дело, дело их свободы. Возможно, они больше не захотят общаться с вами и посещать ваш «скучный» дом: какое общение без алкоголя! Но что же тогда было раньше? Было ли там место уважению, место любви, если эти высокие категории испарились вместе с винными парами?.. (Из дневников ведущей.)

**Радость жизни без спиртного. Надежда:** «Меня, когда я начала воцерковляться, больше всего поразили праздники. Казалось, что они остались где-то далеко, в детстве. У взрослых – только ожидание и разочарование. Сначала готовимся как сумасшедшие, потом моем горы посуды и жалеем, что все прошло не так, что самого главного, чего так ждали, не случилось, что радость прошла мимо. Особенно сильны эти чувства на Новый год. Даже если нет сильного похмелья, даже если все прошло относительно благополучно – без драк и пьяных слез, все равно остается какая-то

пустота в сердце от сумбурного многочасового общения. А церковные праздники состоят из одной сути – без ожидания, без разочарования. Молча отстоял службу и идешь домой с потеплевшей душой, хотя и сам толком не понимаешь, что с тобой произошло, да и само богослужение поначалу – китайская грамота.

Здесь я узнала массу простых вещей, о которых знают, собственно, все нормальные люди. Оказывается, радость не всегда связана с рюмкой, а творческий процесс – с сигаретой. Оказывается, общаться и даже смеяться можно, будучи трезвыми, а в однообразии внешних событий жизни не видеть скуки. Оказывается, совершить самый важный и разумный в жизни шаг можно абсолютно без усилия воли – было бы искреннее желание и кто-то Другой рядом. Я больше не пью и не курю, я не произношу бранных слов и тягочусь в компании бывших друзей». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

**Что могут сделать созависимые.** Как всегда, когда заходит разговор на эту тему, разгорелся спор. Сторонники кнута против сторонников пряника. Или, как изящно выразился Д., «алкаши против созависимых». Первые утверждали, что на них никогда никакие меры не действовали. Вторые, мягко говоря, сомневались. «Может, ваша супруга действовала настолько тонко, что вы не заметили, что она тщательно продумывает каждый шаг, и вам показалось, что вы сами дошли до спасительного решения бросить пить?» – предположила М. А Л. рассказала о том, как на протяжении двух лет вот так, шаг за шагом, боролась за мужа. Манипуляция? Отнюдь. Просто обдуманность действий. А еще – самозащита. Ведь если заниматься исключительно раздачей пряников в каждый день трезвой жизни, то это может кончиться весьма печально. Спорили мы очень долго. Углублялись в подробности и технические тонкости конкретных действий, в психологию конкретных страждущих, в уместность того или иного шага при данных конкретных обстоятельствах, в корректность

употребляемых нами терминов. Даже рой ос, налетевший на нас (собрались по случаю великолепной погоды на улице), не мешал вести бесплодный диспут. Но, к счастью, нашли, в конце концов, общий знаменатель, примиривший всех. Любовь. Когда все действия срастворены Ею, то не может идти речь ни о какой манипуляции. Тогда и только тогда они достигнут цели и не вызовут протеста у запутавшегося человека.

**Срыв.** Опять. Вечная тема – срыв. Время от времени кто-то обязательно подает повод для этого не самого веселого обсуждения.

Сегодня после длительного и мучительного запоя пришел И. «Так тяжело не было никогда», – признался. Рассказал, что сложилась сложная ситуация в семье: «Отец пугает больницей. Больница – это кошмар».

К.: А из-за чего тебе надо в больницу?

И.: Он считает, что я много пью. Я вижу другие варианты.

К.: Например?..

И.: Надо подумать. Я и хотел подумать. А тут встретил ребят. Попала капля в рот – и заштопорило. Думал, легче станет...

О.: Почему ты не сказал ребятам «Я больше не пью»? Ты же знаешь, что если у тебя хотя бы раз в жизни был запой, выбора у тебя нет. Или не пить ни капли – никогда, ни при каких обстоятельствах! Или – пить до конца. Мы столько раз это здесь обсуждали. Не понимаю тебя!

У.: А я понимаю. Всех ситуаций не предусмотреть. Вот мне казалось, что у меня все проблемы позади. Несколько лет не пью, тружусь в храме... А тут пригласили участвовать в концерте. Встретился со старыми друзьями. После был банкет, конечно. К нему я приготовился заранее – морально – и смог отказаться от выпивки. Но ребята взяли несколько бутылок с собой в автобус, концерт за городом был. И там я не устоял. В Москве продолжили. Проснулся я где-то в Выхино, в вагоне метро – без инструмента, без денег, без документов.

С.: В моей жизни нет ничего хорошего. Взять бы все и выкинуть из памяти. Мучают воспоминания. Падения эти. Ничего хорошего, связанного с алкоголем, в моей жизни нет.

О.: «Грех мой предо мною есть выну»... Это делает нас реалистами. Зато ты никого не можешь осуждать. Кто осуждает, тот уязвим.

В.: Мне после срывов здорово помогала мысль, что я предаю тех, кто ходит в общину. Ведь здесь приходится каждый раз заполнять в списке графу «срок воздержания». Очень неприятно, когда этот срок не увеличивается, а каждый раз становится все меньше и меньше...

Д.: Стыд тоже хорошая штука. Хотите я скажу, что такое срыв? Я решил бросить пить, но при этом я срываюсь. Будто я карабкаюсь по скале, срываюсь, но мне надо туда, вверх. И я намерен всю жизнь туда ползти. А встречи со старыми друзьями, семейные неурядицы – это не причины и даже не поводы. Это – отговорки.

Вот такой примерно получился разговор. Очередной разговор про срыв. Как хочется, чтобы подольше не всплывала эта тема на наших встречах!.. (Из дневников ведущей.)

**Нервная почва.** Стресс, раздражительность, одиночество – словом, пресловутая «нервная почва». Именно она, по мнению многих, является причиной срыва. Впрочем, когда начинаешь эту «почву» как следует копать, выясняется, что она – лишь повод, верхний «плодоносный» слой. Горькие плоды этого почвенного слоя известны... А что в глубине? В глубине мы сами – «со страстями и похотьми», заикленностью на себе и собственных переживаниях, тщеславием, самолюбием, отсутствием любви, ленью к молитве. Так что борьба с желанием выпить рюмочку – это настоящая брань духовная, ежедневная, а у кого-то – и ежеминутная.

Подобные глубины мы сегодня не затрагивали. Мы говорили о верхнем слое проблем. О нервной

почве. У каждого есть хотя бы небольшой опыт борьбы с подобным состоянием – за исключением использования разного рода химических веществ. Хотя бы один раз, но что-то помогло отвлечься от мрачных мыслей, побороть в себе неодолимое желание бежать за бутылкой.

Вот что мы насчитали.

1. Пойти в лес.
2. Поставить диск с любимым фильмом.
3. Заниматься с детьми.
4. Ломать старую мебель.
5. Затеять генеральную уборку в квартире.
6. Поиграть в «тетрис» или подобную игрушку.
7. Позвонить другу, который тебя понимает (или члену общины, пусть даже малознакомому: мы-то уж точно друг друга понимаем).
8. Просто отправиться на улицу и идти быстрым шагом, куда глаза глядят.
9. Помочь кому-то, кому плохо.
10. Лечь спать.
11. Если есть такая возможность, немедленно исповедоваться.
12. Слушать православные передачи по радио, записи лекций, проповедей;
13. Запасть на этот случай своеобразной «аптечкой»: духовной книгой, которую очень хочется прочитать, но ты бережешь ее специально.
14. Вспомнить все самое гадкое, что с тобой происходило из-за выпивки.
15. Заняться спортом.
16. Хорошо покушать.
17. Пойти в храм.
18. Прочитать акафист.
19. Читать Иисусову молитву, пока мысли о выпивке не исчезнут.

Не все способы, конечно, равноценны. Иные можно отнести к весьма спорным. А главный вывод, к которому мы пришли на занятии, был таким: никаких технических средств, чтобы снимать стрессы, не нужно, если человек находится в Православии. Там от

крывается настоящая Жизнь, наполненная истинным Смыслом. (Из дневников ведущей.)

**Пить культурно.** Заветная мечта любого алко-голика – пить «как все». Позволять себе изящно рюмочку-другую в приятной компании, и чтоб потом глупостей не наделать, и чтоб наутро голова не болела, и чтоб не растянулось это «разрешение себе» на несколько дней. В глубине души каждый осознает, что это невозможно, но... вдруг? Попробовать-то можно! И пробуют, и наступают упрямо на одни и те же грабли, проваливаются в одно и то же болото, зная ничего не желая о печальном опыте товарищей по несчастью. Не бывает такого на белом свете, не бывает – и все тут! Пытаться противостоять этой аксиоме – столь же нелепо, как изобретать вечный двигатель. Наука давно доказала, что это невозможно. Но почему так живуч этот миф?

«Иногда я была близка к тому, чтобы действительно перестать пить, – вспоминает Л. – Но всякий раз момент оказывался неподходящим. Например, приняла лишку на корпоративной вечеринке. Как я могу бросить прямо сейчас? На всю жизнь останется шлейф: «была пьянчужкой, а после того скандала – ну, вы помните! – решила завязать». Или лучшая подруга замучила душеспасительными беседами. Если я сейчас перестану пить, она чего доброго решит, что вняла ее настояниям».

Д. говорит: «А я боюсь, что друзья решат, будто я закодировался или зашился. Стыдно. Про общину рассказывать тоже стыдно».

Вот такие надуманные лазейки подсовывает лукавое воображение, чтобы отвлечь от единственно правильного выбора. (Из дневников ведущей.)

## 4. Правила группы

### Общие

Существуют правила групповой работы, общие для всех. Они действуют и на семинарах, и на тренингах, служебных планерках, в учебных и лечебных группах. Это – самые общие правила.

1. **Право говорящего.** Пока человек не закончил формулировать мысль, никто не должен перебивать его, даже если кажется, что он все уже сказал, и хочется скорее спорить, дополнять, развивать сказанное им.

2. **Право ведущего на «стоп».** Только ведущий может остановить выступающего. При этом он вовсе не обязан объяснять причины. Быть может, говорящий подобрался слишком близко к опасной теме или сюжету, о котором не стоит знать остальным членам группы. Вот он заговорил о смерти, а у его соседки по столу только что случилась трагедия, которую она пока хочет сохранить в тайне. Не нужно бояться обидеть выступающего «стопом». Если правила групповой работы будут для всех обязательны и понятны – обид не будет.

3. **Правило поднятой руки, или «одного микрофона».** На группе говорят только по очереди.

4. **Конфиденциальность.** Все сказанное остается в пределах комнаты, где проходит занятие. Подробности личной жизни участников группы желательно не обсуждать даже со своими домашними. Впрочем, если речь идет о том, чтобы привести на занятия страждущего сродника, безусловно, надо рассказывать о том, что происходило. Конфиденциальность – это безопасность участников группы. Зная, что она может быть нарушена, люди не будут раскрываться, что вредит их исцелению.

5. **«Не давать оценок».** В православном обществе трезвости это правило должно быть естественным: «Не судите, да не судимы будете» (Мф. 7:1). Тем более, что люди сюда приходят специфические, не всегда благообразные, не всегда хорошо пахнущие, не всегда адекватно говорящие. Удержаться от оценки хотя бы внутри себя очень трудно – это умение приходит со временем. Ну, а не выражать свое отношение словесно – помогут правила.

6. **Пунктуальность.** Этот пункт правил, думаю, в лишних комментариях не нуждается.

**Говорить по очереди.** Интересно наблюдать развитие применения правила поднятой руки на практике. Вот группа новичков. Поначалу очень трудно превратить нестройное многоголосье в «сольные выступления». Я никогда не настаивала на поднятии рук, просто напоминала о том, что говорим мы только по очереди. Со временем люди, вспомнив, видно, школьные годы, сами начинали поднимать руки. Следующий этап развития этого правила – члены группы рук не поднимают, но и не перебивают друг друга. Это этап зрелой группы, когда ее участники умеют слушать друг друга, внимательны друг ко другу, могут по выражению глаз или другим невербальным признакам определить, кому сейчас нужнее выговориться и ради этого «кого-то» поступиться собственным желанием выступить. Но такие отношение – истинно диалогические – сразу не приходят. Им нужно учиться.

**Не разглашать чужих секретов.** У сотрудников «телефонов доверия», где крайне строго следят за соблюдением конфиденциальности, есть профессиональный термин – «прохудился контейнер». Это означает утечку информации. И несмотря на то, что абоненты анонимны, что они не знают, с кем разговаривают, эту утечку они непостижимым образом чувствуют. И консультант, допустивший промашку,

ощущает, что звонящие не столь откровенны, что разговор не клеится... О причинах этого явления можно гадать, но более красноречивого свидетельства важности конфиденциальности трудно найти.

**Опоздания.** Существует такой метод психотерапии – групповой психоанализ. В России он приживается крайне тяжело. Причин несколько, но главная: требование групп-аналитиками строжайшей пунктуальности. Даже опоздавшего на полминуты не пустят на занятия, настолько ценят время встреч в этих группах. У нас, к сожалению, являться в течение первых 30 минут не считается опозданием, кто-то может прийти и за полчаса до конца – и это будет считаться присутствием...

Что касается групп терапевтических, то тут чаще говорят не о правилах, а о нормах поведения. Основными являются следующие:

- Регулярное посещение занятий группы без пропусков и опозданий.
- Активное участие в работе группы, постоянное реагирование на участников.
- Отдача предпочтения чувствам и их раскрытию, а не интеллектуальному обсуждению проблем.
- Оказание постоянной психотерапевтической поддержки другим участникам группы.
- Принятие на себя ответственности за работу группы. Если этого нет, участники будут пассивными.
- Высказывания о себе, а не о других людях и от своего имени (так называемые «Я-высказывания»).

### **Частные**

Каждой группе трезвости желательно иметь свой «кодекс поведения», в который будут входить частично и описанные выше правила и нормы. Работа группы будет эффективной лишь тогда, когда существует

договоренность по важнейшим вопросам ее деятельности: что нужно и чего нельзя делать во время работы. Составление таких «частных правил» можно сравнить с работой портного, который подгоняет общую выкройку под уникальные размеры своего клиента. Составляет правила ведущий, а после обсуждает их с группой. Группа обязательно должна принимать участие в этом процессе: когда участники видят смысл этих правил в жизни группы, они действительно начинают считать их нормами своего поведения (по крайней мере, здесь).

Обсуждению может быть посвящено отдельное занятие – как правило, очень плодотворное и творческое, на котором люди могут открыть то, о чем не решались сказать. Ведь со временем свод правил может пополниться новыми пунктами, а старые – изжить себя и подлежать замене. Но это, конечно, может произойти не раньше года работы, когда группа уже сложилась, сформировалась, столкнулась с первыми трудностями, когда процесс пошел.

Вот правила общины трезвости при Никольском храме села Ромашково, ведущим которой был протоиерей Алексей Бабурин (иногда его заменяли другие клирики храма или психологи):

#### **Правила общины трезвости**

1. Приходите на занятия трезвым.
2. Не пропускайте встреч без уважительных причин.
3. Духовное лицо, ведущее встречи, уважительно слушайте, пытайтесь впитать все доброе, что он хочет вложить в вашу душу.
4. Если по каким-то причинам отсутствует духовное лицо, с почтением относитесь к тому, кто по благословию заменяет его.

5. Окажите сердечное внимание вновь прибывшему человеку – чтобы он почувствовал помощь и поддержку. При этом не поучайте, не давайте «профессиональных советов», а помните о том, что и вам самому еще требуется помощь.

6. Если у вас есть проблема, то не утаивайте ее, а искренно обсудите вместе со всеми.

7. Не перебивайте других, выслушивая их уважительно и внимательно. В общине говорят только по очереди.

8. Стремитесь участвовать в делах общины – хотя бы таких мелких, как мытье пола или чашек после наших встреч.

9. Старайтесь не держать спиртных напитков дома и избегайте общения с пьющими людьми.

10. Сорвавшись, не отчаивайтесь, а начинайте путь к трезвости сначала.

### **Община создана для изменения образа жизни.**

А вот правила, которые мы вместе с группой составили в 2007-м году. Община, руководителем которой является священник, и группа, где ведущая – женщина, даже не имеющая на тот момент психологического образования, безусловно, отличаются друг от друга. Здесь другая атмосфера, другие отношения, возможность возникновения других ситуаций и другая подача одних и тех же проблем. Добавленные и исключенные пункты – результат творческого переосмысления опыта всей группой. В основу обсуждения и добавления тех или иных пунктов легли конкретные острые ситуации, возникавшие на группе, которые мы считали достойными того, чтобы быть «навсегда» запечатленными в виде правил.

1. Не пропускайте встреч без уважительных причин.

2. Если у вас есть проблема, не утаивайте ее, а искренно обсудите со всеми. Мы собираемся для того, чтобы помогать друг другу.

3. В общине говорят только по очереди. Не перебивайте других, выслушивая их уважительно и внимательно. Право прерывать выступления, направлять разговор в другое русло есть только у ведущего.

4. Если на встрече присутствует много людей, помните о том, что высказаться сегодня, возможно, хочется каждому из них, а не только вам.

5. Когда кто-то делится своей насущной, сегодняшней бедой и просит помощи, этот вопрос автоматически становится приоритетным. Все прочие темы автоматически отходят на второй план, и настаивать на их обсуждении в данный момент, по меньшей мере, неэтично.

6. Окажите сердечное внимание вновь прибывшему человеку – чтобы он почувствовал помощь и поддержку.

7. Даже если вы давно посещаете общину, не поучайте, не давайте «профессиональных советов», а помните о том, что и вам самому еще требуется помощь.

8. Если у вас есть тема для обсуждения, ваше право предложить ее, но не навязывать окружающим. Помните, духовные темы мы обсуждаем лишь в присутствии духовного лица, а политики не касаемся вообще.

9. Стремитесь участвовать в делах общины – хотя бы таких мелких, как ведение протоколов, мытье пола или чашек после наших встреч.

10. Сорвавшись, не отчаивайтесь, а начинайте путь к трезвости сначала. Не осуждайте того, кто сорвался. Это – общая беда.

11. Не являйтесь на занятия в нетрезвом виде.

## Как донести их до группы

Рекомендуем распечатать правила, раздать участникам, повесить, если есть возможность, на видном месте. И как можно чаще возвращаться к ним в разговоре, разъясняя их важность, необходимость и непреложность. (В некоторых группах правила принято зачитывать перед каждым занятием. Это, конечно, дело вкуса, но на мой взгляд, подобное еженедельное декламирование сродни ритуалу, совершенно лишнему на занятиях православной группы трезвости.)

Ведущий может освежать их в памяти присутствующих либо прямо, словесно, либо косвенно – поддерживая или игнорируя то или иное поведение. Но для этого всегда должен существовать какой-то повод. Ряд групповых норм (пунктуальность, конфиденциальность, и т. п.) он просто обязан демонстрировать группе на собственном примере.

**На своем примере.** Наша университетская преподавательница по групповой терапии ни разу не опаздывала на занятия и, хотя замечаний за задержку никому не делала, дисциплина на этом курсе была образцовой. Каждый семинар она начинала с того, что выключала мобильный телефон и клала его перед собой на стол. Она ни разу не сказала об этой норме нашей (да и любой цивилизованной группы) работы, но телефонные трели прекратились тут же. По крайней мере, у этого преподавателя.

## 5. Документация группы

Без бюрократии не проживешь – факт известный. И рады бы без бумажек, но как запомнишь имена всех, а тем более – их телефоны, как узнаешь, что пора бить тревогу: уже три занятия подряд не является N и радоваться: у O. – День ангела. В общем, без списков

и прочих бумаг – никуда. И так, какие «бумажки» пригодятся приходской группе трезвости?

### **Тетрадь руководителя**

В ней желательно фиксировать всех, кто обращался за помощью – по телефону или при личной беседе. Имена, фамилии, телефоны, конкретные обстоятельства беды. Разумеется, эта тетрадь не должна быть таблицей с графами, обязательными для заполнения. Случается, к примеру, что вновь прибывший не желает сообщать своей фамилии, боясь последствий. Или звонит по телефону «бабушка наркомана», которому мы вряд ли чем-то сможем помочь. Тем не менее, фиксировать хорошо все звонки, а тем более, все личные появления людей у вас. Если ведущий – профессиональный психолог или врач, он проведет диагностическую или мотивационную беседу и занесет нужные данные в «историю болезни» потенциального новичка. Так вы будете располагать статистикой посещений, знать, насколько ваша работа нужна, эффективна и популярна, и использовать в дальнейшем эти цифры для отчетов или в научной работе. К тому же, человек может появиться спустя несколько недель, а то и месяцев после этой первичной беседы, и вы сможете освежить в памяти необходимые сведения о нем.

### **Списки**

**Ежедневный.** На каждом занятии по кругу пускается бланк, в котором должны отметиться все присутствующие. Можно, конечно, отметить их просто в журнале – как это делается в школе, попросив новичков записаться самостоятельно, но у нас прижилась вот такая форма:

\_\_\_\_\_ 20.. г.

**ПОЖАЛУЙСТА, запишитесь.**

№	Фамилия и имя полностью	Срок воздержания  <i>Графа обязательна для заполнения</i>	Телефон	День рождения и именины
			<i>Эти графы заполняют только те, кто сегодня здесь впервые</i>	
1.				
2.				
3.				
4.				

Многих смущало наличие графы «срок воздержания». Но, основываясь на опыте, могу свидетельствовать: она нужна, она необходима и полезна. Страшной и оскорбительной она может показаться лишь тем, кто не имеет намерения избавляться от страсти и знает, что всякий раз, приходя на занятие, будет писать там «1», разумея под единственным днем своей трезвости – сегодняшний, когда он сумел удержаться от спиртного перед занятием. Между тем, человеку, действительно идущему по пути к трезвости, радостно каждый раз писать в этой графе все бóльшие и бóльшие сроки. Вот ты считаешь дни, потом, месяцы и даже годы. А ведь вначале казалось, что это невозможно. И очень страшно прийти на занятия и снова написать позорную единицу или более честный ноль. С. признавался, что эта графа в списке держит его после срыва: «Как я могу? Ведь все узнают!» Иные предпочитали не ходить – из-за стыда, бывало и такое. Редко, но бывало. Не надо этого бояться. Ведь человек, кото-

рый вдруг перестает посещать занятия, не брошен, он не в вакууме. Почти всегда группа или ведущий знает о его срыве. В крайнем случае, ведущий может сказать так: «Если все дело в этой злополучной графе, можешь ничего не писать в ней, только приходи на занятие. Никто ничего не узнает». Да, это компромисс, но здесь на чашах весов находятся совершенно несопоставимые вещи. Если бы группа занималась искоренением лжи и хитрости, безусловно, такому человеку лучше было бы пропустить занятие, чем вводить в заблуждение группу. Естественно, ничего не написав в графе «срок воздержания», участник группы обычно ничего не расскажет о своем срыве на занятии. Впрочем, могут быть и исключения. Промолчав на бумаге, сорвавшийся вдруг под конец встречи (а то и на следующей) не выдерживал – и признавался в том, что у него был запой. И эти признания были не формальными. И слезы были, и нелिцеприятный «разбор полета», все было...

**Без исключений.** Члены семей алкоголиков очень часто не считают нужным вносить себя в список. Одно время приходилось делать даже специальную приписку, касающуюся этого. Присутствующие есть присутствующие, и степень зависимости каждого тут не причем. Но чаще ограничивалась устным разъяснением – что, кстати, облегчало знакомство с новым членом группы.

**Не давить на анонимов.** Часто при первом посещении люди пишут одно лишь имя, страшась разглашать свою фамилию, не решаются указывать телефон и т.д. Дело ведущего – настаивать на заполнении всех граф полностью или нет. Чрезмерная настойчивость может отпугнуть новичков («А вдруг они сообщат обо мне в соответствующие органы, в наркодиспансер, на работу...»). А соблюсти формальности можно будет и потом.

Данные из этих еженедельных списков вносятся в общую таблицу посещаемости. В ней – вся группа. Как правило, количество людей в этой таблице значительно превысит количество тех, кто присутствует на каждом занятии. К сожалению, добиться регулярной бесплатной группы – а какой еще может быть группа при храме – очень и очень трудно. Лучше, конечно, если таблица будет заведена в компьютере: это позволит вносить для наглядности условные обозначения: например, черным цветом отметить дни, пропущенные по причине запоя, серым – дни, когда человек появился с похмелья, желтым – когда пришел первый раз и т.д.

**Общий список общины.** Чтобы не перегружать таблицу посещаемости («журнал»), хорошо завести отдельный список, где будут перечислены все члены группы и члены их семей (даже те, кто появился один раз) с телефонами, днями рождения и какими-то дополнительными данными. Профессия, имена родителей, дни рождения детей, сопутствующие заболевания, состоит ли на учете в наркологическом или психоневрологическом диспансере – все это может пригодиться потом для научной или методической работы. Вносить информацию можно по мере поступления.

**Праздничный список.** Удобно выделить тех, кто активно посещает группу в настоящее время, в отдельный список, в котором будут указаны только их имена, дни рождения, даты принятия обета трезвости, венчания, рождения детей. В традиции ромашковской общины трезвости – поздравлять общников с их личными или семейными праздниками. Обычный подарок – книга. Но это уже традиция, которая сама должна сложиться в вашей группе. Именинник обычно при-

носит какое-то угощение и устраивается небольшой праздник.

**Список давших обеты трезвости.** В особый список заносятся все, кто дал обеты трезвости (о них – ниже). Кто, когда, где (это может происходить в вашем храме или в паломнической поездке у мощей святого, прославившегося чудесными исцелениями от пьянства, чудотворной иконы), на какой срок, сдержал или не сдержал, когда продлил, если продлевал, и т.д.

**Телефонный список.** В нем – телефоны всех, кто активно ходит на группу в данный момент. Эти списки можно размножить, раздавать всем членам группы с пояснениями, что в любой момент можно позвонить любому – и тебе помогут. Под «любим моментом» подразумевается, само собой, жгучее желание выпить. Новенькие поначалу с недоверием встречают идею, что совершенно незнакомый человек будет их выслушивать, но быстро убеждаются в обратном. Нужен ли такой список во всеобщем пользовании? Вопрос спорный.

1. Чаще всего звонят «скорой помощи» не «до», а уже «после». Когда противно, стыдно, а поделиться не с кем.

2. Не каждому хочется делать номер своего телефона общим достоянием.

3. Лучше, если в результате хождения на общину друг, к которому можно обратиться за помощью, появится сам, естественным путем, а не будет выдан тебе по списку. Кстати, часто после первого же занятия новички подходили к кому-то и просили номер телефона. А для начала им достаточно будет иметь лишь телефон ведущего, которому они могут позвонить в любое время дня и ночи и поделиться насущной проблемой.

4. Если участники группы будут слишком активно обсуждать возникающие проблемы между собой ку-

дуарно, это может нанести большой вред терапевтическому процессу, который происходит на встречах групп. Существует такое выражение «выстудить дом». Излив друг другу душу по телефону, на занятия члены группы придут уже притупив остроту проблемы, сняв необходимость обсуждать ее всем миром. Со временем это может превратиться в постоянную практику, в группе выделится особая подгруппа «посвященных», обсуждающих свои проблемы без участия остальных членов общества трезвости. В такой ситуации последние будут испытывать на встречах известный дискомфорт. Атмосфера уюта, любви и доверительности «выстудится», что может привести к самым нежелательным – вплоть до развала группы – последствиям.

**Молитвенный список.** Он, разумеется, составляется и раздается с благословения духовника общины. Этот список (или два: жизнь идет, и к списку «О здравии» добавляется список «О упокоении») должен быть у каждого участника. В нем перечислены все члены общества трезвости, за которых вся группа молится. Для новичков это бывает вообще первым опытом молитвы, но, как правило, относятся они к этому с пониманием, и прочитывают имена еще пока незнакомых им людей, даже еще не зная, что такое молитвенное правило. Бывает и так.

### **Протоколы занятий**

Ох, уж эти протоколы. Сколько труда, сколько нервов, а порой и стычек, сколько споров вызывали они. Поскольку работа в Ромашково велась по методологии семейных клубов трезвости, то и этот формальный момент был позаимствован оттуда – и придерживались мы его неукоснительно. Зачем нужны протоколы и нужны ли вообще? Разберем «за» и «против».

Против	За
<p>У кого-то подобное «стенографирование» тех, возможно, сокровенных, предметов, о которых он сейчас вещает, может вызвать вполне оправданный психологический протест – несмотря на все заверения, что этих четырех стен тетради с записью занятий не покинут.</p>	<p>Получив ответ, что так у нас принято, такова традиция, никто этих записей не увидит, человек обычно успокаивался и больше не поднимал этого вопроса. Ни разу протоколы не послужили причиной того, что кто-то покидал группу.</p>
<p>Человек, ведущий протокол, практически лишен возможности принимать полноценное участие в занятии.</p>	<p>Что касается «стенографирования», то оно, собственно, не требуется. Нужна лишь запись основных тезисов диалога.</p>
<p>Найти желающего вести протокол невероятно сложно. К сожалению, эта обязанность ложится на кого-то одного (чаще – одну), притом, что вести протоколы должны все члены группы по очереди.</p>	<p>Протоколы бесценны для тех, кто по тем или иным причинам пропустил занятия. Они могут прийти заблаговременно и почитать эту тетрадь. Можно даже начинать занятие если не с полного прочитывания протокола, то хотя бы с озвучивания основных его тезисов.</p>
	<p>Запись занятия – один из способов ощутить ответственность за все происходящее в группе, что является целительным фактором для ее членов. Хоть раз попробовать свое перо в этой тетради должен каждый член группы, подписавшись внизу за свою работу.</p>

Против	За
<p>Это – совершенно бесполезное занятие. Никто и никогда эти тетрадки не прочтет.</p>	<p>Протокол – большое подспорье для ведущего. Если он и не собирается зачитывать выдержки из него на занятии, то может сам использовать запись разговора для подготовки к следующей беседе.</p> <p>Записи занятий – бесценный материал, как научный, так и творческий. В дальнейшем протоколы хорошо набрать на компьютере и отредактировать (силами группы, естественно) – так они будут представлять собой готовые для работы тексты. Они могут пригодиться при анализе и обобщении опыта группы, который непременно будет накоплен со временем, написании научных работ. В ромашковской общине трезвости обработанные и рассортированные записи превратились в художественно-документальную книгу «Вразуми меня, и буду жить», легли в основу спектакля «По самому по краю» Московского театра Русской драмы «Камерная сцена».</p> <p>Тетрадки с высказываниями членов группы – это история общества трезвости, история трезвенной работы при вашем храме.</p>

Ведение протокола должно восприниматься как послушание – ведь мы ведем речь об общине при храме. По идее, никаких споров и ссор здесь возникать не должно. Однако это оказывается понятно и принято до конца далеко не всеми, поэтому для начала нужно формализовать этот процесс: составить список очередности – и вручать тетрадь. (Одно время мы использовали диктофон, но он отчего-то смущает людей больше, чем тетрадка, к тому же работа становится гораздо более трудоемкой: кто-то должен взять на себя расшифровку записей.) По возможности, протоколист не должен назначать сам ведущий, ибо еще до начала занятия группа будет испытывать к нему не самые правильные для плодотворной работы чувства. Лучше перепоручить это секретарю или помощнику.

**Протоколы – это интересно!** Те, кто брал на себя труд перепечатывать и редактировать протоколы, особенно старые, говорили потом, что более интересного занятия трудно себе представить: «Другие люди, несколько лет назад, обсуждали те же самые проблемы, что и мы теперь – и приходили к таким же решениям, но другим путем. Это невероятно», – сказал Д.

## 6. Структура группы

Очень хорошо, если в группе есть разделение обязанностей, когда каждый несет за что-то ответственность. Структура – скелет группы. Она должна поддерживать все, что происходит в обществе трезвости, на группе. Она дисциплинирует, организует, она помогает каждому почувствовать себя частью целого.

Структура группы, приведенная ниже (с некоторыми изменениями), позаимствована у семейных клубов трезвости. Опыт показывает, что соблюдение этой формальной структуры важно, хотя, быть может,

поначалу сама мысль о таком делении навеивает скуку. Мы православное общество трезвости, неужели нам нужен специальный ответственный за уборку?! Да, нужен. Безусловно, в большинстве случаев кто-то совестливый остается, чтобы убрать со стола и не оставлять эту почетную обязанность ведущему. Но отчего-то, как и в случае с протоколами, совестливый этот – всегда один и тот же, а все остальные не возражают, им удобно.

Но ответственность каждого члена группы за что-то – не просто облегчение работы ведущего и всего процесса. Это – лечебный фактор (вспомним трудотерапию), не лишенный, если хотите, духовных элементов (помощь ближнему, крошечная жертва). В последней главке мы будем обсуждать психологические аспекты деятельности группы, в том числе лечебные факторы групповой терапии, среди которых будут и ответственность, и альтруизм.

Помимо этого выполнение какой-то обязанности (самой негромкой, мелкой) дает возможность людям выразить свою благодарность за то, что они получают здесь – не слишком напрягаясь. А неблагодарность может привести к не лучшим последствиям.

Подчеркнем, что каждая «должность» (кроме ведущего) должна являться выборной, а полномочия длиться год (полгода). На практике это труднодостижимо, но к этому необходимо стремиться.

**Разделение обязанностей.** «Признаться, меня одолевала тоска с комсомольско-ностальгической ноткой, когда я читала о структуре семейных клубов трезвости, разработанной профессором Удолиным. Там (т.е. в Европе, где таких клубов несколько тысяч) подразумевается четкое распределение обязанностей. В каждом клубе – выборные должности президента (старосты), казначея, секретаря, ответственного за

патронаж... Выбирается человек на сии почтенные посты на полгода-год, после – перевыборы. Ни дать, ни взять образцово-показательное пионерское звено. Пытались и мы «раздавать портфели» в своем маленьком коллективе. Но ничего, как правило, из этих затей не получалось. Первыми обычно слагали с себя обязанности старосты – постепенно, незаметно и, надо думать, по смирению. Ведущего негласно наделяли чуждой ему функцией руководителя-организатора. Следующим частично сдавался секретарь, в обязанности которого входит вести документацию клуба. «Документация» проста: молитвенные списки, телефонные списки да протоколы встреч общины. Со списками дело у нас обстоит образцово-показательно, а вот с протоколами – вещь обязательной – увы. Писать их члены общины должны по очереди, но обычно получается нечто, напоминающее какую-то давно забытую игру. Плывет тетрадка по кругу и каждый говорит «пас», плывет по второму кругу под аккомпанемент нервных смешков... До круга третьего дело пока еще ни разу не доходило, всегда находился некто совестливый, кто брал на себя эту довольно кропотливую и, в общем-то, исполненную самоотречения обязанность. Ведь принимать полноценное участие в диалоге ты не можешь. И отдохнуть после рабочего дня, чтоб чуточку ослабил хватку вцепившийся в плечо остеохондроз – тоже. И напряжение в глазах снять не получится. Подвиг это, одним словом. Хотя, заметим, стенограммы никто не требует – одной лишь лаконичной констатации затронутых на встрече тем. К тому же простой арифметический подсчет показывает: когда б мы стали совершать свой протокольный микроподвиг и впрямь по очереди, самоотверженность от нас потребовалась бы примерно раз в 5-6 месяцев. Следить за этой очередностью и, прямо скажем, справедливостью и признан секретарь. Нетрудно догадаться, что поскольку протоколы у нас все-таки ведутся, пишут их постоянно одни и те же люди (они же, заметим в скобках, обычно после встречи моют пол, посуду и убирают со стола).

В общем, вчера мы предприняли очередную судорожную попытку восстановить справедливость, избрав секретаря и старосту. Первая теперь избавит меня от морально тяжелой обязанности искать кандидата для принесения «протокольной жертвы», вторая – от ига административной власти, а также зудежа по поводу чашек и крошек. В нашей новоизбранной властной структуре – полный матриархат, несмотря на то, что состав самой общины в последнее время стал значительно более мужественным. (Казначей, избранный ранее, – тоже женщина). Хочется верить, что эта попытка увенчается успехом и мы останемся верными заветам профессора Удолина. (Из дневников ведущей.)

### **Ведущий, он же руководитель**

О нем мы подробно говорили в соответствующей главе.

### **Секретарь**

Он ведает всей перечисленной выше документацией клуба, следит за памятными днями в группе, обзывает участников перед какими-то мероприятиями или, скажем в случае отмены занятия, и т.д., и т.п.

### **Помощники ведущего**

Представляется нецелесообразным вводить должность старосты, ответственного за все. И дело не только в опасности появления в группе неформального лидера и как следствие – подгрупп. Опыт свидетельствует, что выбрать (назначить) на эту должность кого-то практически невозможно. Но едва появляется в поле зрения кто-то активный, деятельный, с организаторским талантом – он автоматически

становится старостой группы. И уже не перестает им быть до того, как покинет группу или, что скорее, подустав, плавно сложит с себя почетные обязанности. К тому же, работающему человеку сложно сразу быть ответственным за все. Пусть лучше за все, что происходит в группе, отвечает ведущий, а ему помогают помощники. В группе может быть, например, ответственный за проведение паломничеств, культурных мероприятий, общих праздников (тут организационный талант требуется, как нигде более); ответственный за чистоту помещения и посуды, организацию чаепития и т. д.

### Казначей

**Деньги.** «Да что ж это такое, – возмутилась как-то Л. – Мы же с вами – пьяницы, пусть и бывшие. А среди пьяниц жадных нет, всем известно. Вспомните, сколько мы тратили на вино, как развита финансовая взаимовыручка у алкоголиков! А тут сами для себя не можем и ста рублей собрать. Стыдно». (Из дневников ведущей.)

Отвечает за финансовые расходы для общих нужд. Казалось бы – что особенного, но на практике осуществить сбор средств не так просто. Группа бесплатна, но деньги могут потребоваться на покупку канцелярских товаров, продуктов на общий стол в дни праздников, инвентаря для комнаты, где проходят встречи, подарков (книги, иконки, чашки и т.д.) к именинам и дням рождения, помощи членам группы в тяжелых жизненных ситуациях, оплаты (хотя бы частичной) паломнических поездок малоимущим и т.п.

Можно пускать по кругу конверт, шапку, вешать на стену церковную кружку, ставить в угол прозрачный ящик для пожертвований. К сожалению, таким

образом вряд ли удастся собрать мало-мальски приличное количество денег – и на дни Ангела в качестве поздравления придется ограничиться пением «Многая лета». К сожалению, без учета и контроля не обойтись. Как показывает опыт, самым действенным способом оказался конверт, который пускали по кругу не анонимно, а с приложением тетради. В тетради – список членов группы и месяцы. Указана и ориентировочная сумма пожертвования – 200 руб., приклеен листок, на котором перечислены возможные траты. В конце – отчетность: столько-то поступило, столько-то потрачено, тогда-то и на то-то. Приклеены чеки.

Люди могут прореагировать на сбор средств несколько остро. Что делать?

– Никогда не брать денег с тех, кто пришел первый раз;

– попросить их обязательно прочитать пояснительный листок;

– объяснить, что сумма – ориентировочная;

– объяснить, что контроль нужен только для них самих (легко забыть, когда в последний раз жертвовал на покупку баранок, чтобы попить с ними чаю);

– если видите, что человек настроен очень недоброжелательно по отношению к сбору денег (к сожалению, люди, не посещающие храм, нередко считают, что здесь у них непременно начнут выманывать деньги), можно сказать: «Это необязательно».

Все это – задача казначея. От него требуется не только аккуратность, умение работать с деньгами, но и такт, умение работать с людьми.

Примерно такой пояснительный текст можно разместить на первой странице тетради для сбора денег. Это позволит сэкономить время и избежать некоторых недоразумений:



Дорогие братья и сестры!

Это – тетрадь для сбора денег.

**Ориентировочный** размер **добровольного** ежемесячного пожертвования на нужды общины – 200 рублей.

Его конкретные размеры определяете Вы сами, исходя из собственных возможностей и желания.

**На что идут собранные деньги?**

– Паломничества (помощь малоимущим, пожертвования от общины на бедствующие обитатели, восстанавливающиеся храмы и т.д.);

– подарки к именинам, дням рождения, обетам трезвости;

– покупка канцелярских товаров, продуктов на общий стол в дни праздников, хоз.инвентаря для комнаты, где проходят наши встречи;

– материальная помощь общникам в тяжелых жизненных ситуациях.

## **Ответственный за патронажную службу**

Этого человека найти всегда очень трудно, а назначить невозможно. Он находится сам. Патронаж в нашем понимании – помощь тем, кто сорвался. Срывы будут – и это естественно, увы. Нельзя ожидать, что люди пришли, записались в общество трезвости – и сразу бросили пить раз и навсегда.

Поэтому для того, чтобы отвечать за этот самый сложный, самый горячий участок работы, нужно обладать особым талантом. Этот человек болеет сердцем за людей – даже за тех, кто пришел первый раз. У него есть список телефонов всей группы, он сам звонит: не случилось ли чего, если кто-то не появляется два-три раза подряд.

Что делает ответственный за патронаж? Он звонит «пропавшему» или просит сделать это кого-то, у кого с ним наладились более тесные и доверительные от-

ношения. Беседа по телефону – это, собственно, самое важное. Можно, конечно, приехать домой, но если человек находится в разгаре запоя, вряд ли целесообразно тратить на это время и силы. Тут, скорее, идет речь о моральной поддержке родственникам. Другое дело, если сорвавшийся сам пожелает этого, находясь уже в относительно разумном состоянии. Попросит, например, помочь вызвать на дом человека, который выводит из запоя, а то и устроить в больницу.

Но вот что интересно. Человек может заниматься этой работой очень долго, но стоит «официально» назначить его главным за патронаж, как он как-то постепенно слагал с себя свои обязанности. То ли ответственность слишком велика, то ли так устроен русский человек, что не терпит формализма в столь тонких и щепетильных вещах.

**Патронаж.** Было одно время, когда вдруг вся группа стала «бригадой скорой помощи», не нужна была никакая патронажная служба, никакие ответственные. Каждый знал, где беда, и спешил на помощь. Одна женщина после трагедии в семье ушла, что называется, во все тяжкие. Дверь в квартиру уже не закрывалась, «подруги» носили из магазина живительную влагу и, похоже, были готовы, в свою очередь, вынести из квартиры все – включая саму квартиру. Группа посоветчалась и устроила дежурства у постели «больной». Выходили, вытащили – без всяких капельников и больниц. Подруг отвалили, больше не появляются. (Из дневников ведущей.)

## 7. Прибытие новых членов группы

Как правило, прибытие новичка дает возможность повторить уже не раз проговаривавшиеся темы – как и те, что были перечислены выше, так и другие – организационные, «исторические», теоретико-

методологические... Появляется повод в очередной раз зачитать правила группы, рассказать об истории общества трезвости, упомянуть о некоторых принципах диалога.

Прибытие новых членов группы обычно подразумевает представление. Однако делается это исключительно по их свободному желанию и отнюдь не всегда на первой встрече. Очень часто страх необходимости выкладывать всю правду о себе на первой встрече может явиться препятствием для прихода в общество (во время предварительной встречи или телефонной беседы ведущий особо оговаривает то, что никто не будет клещами вытягивать из них информацию). Рассказ истории жизни новичка вызывает у присутствующих вопросы и, как правило, становится стержнем занятия, на который уже нанизывается его центральная тема.

## **8. За пределами занятий**

### **Церковь как лечебница**

Повторимся, воцерковление – основа исцеления в группе приходского общества трезвости. На занятия являются разные люди – в том числе и невоцерковленные, и даже не крещеные. Большинство из них со временем приходит в храм. Церковь, молитва, Таинства становятся центром, вокруг которого вращается вся жизнь общества. Его члены вместе ездят в паломничества, посещают молебны о страждущих.

Мы не будем в данной брошюре подробно останавливаться на этом, безусловно, важнейшем моменте деятельности приходского общества трезвости. Он касается пастырского окормления и рассматривается в книгах и статьях, чьи авторы имеют право на эту те-

му рассуждать, т.е. наделены священным саном (назовем, в частности, методическое пособие «Организация общества трезвости на приходе» иерея Игоря Бачина, председателя Иоанно-Предтеченского братства трезвости).

**Акафисты.** Молебны пред иконой Божией Матери «Неупиваемая Чаша» в Никольском храме проводились раз в месяц. Секретарь или ведущий обзванивал членов группы, сообщая дату молебна – особенно если тот соединялся с чинопоследованием обета трезвости. Собрать всех на общую молитву – не лучший ли способ увидеть членов группы, которые давно не посещают ее по тем или иным причинам, да и узнать заодно эти причины. На такие молебны с обетом собирались по несколько поколений общинников, и эта встреча становилась настоящим праздником. Случалось, что человек переставал ходить на общину потому, что дела его обстояли не лучшим образом, а после молебна вновь начинал посещать занятия.

**Приходской храм.** Члены группы постепенно начинают посещать храм – тот, при котором существует общество, или другой. В ромашковскую общину люди съезжались из разных районов Москвы и области. Одна супружеская пара тратила на дорогу три часа – в один конец. Конечно, больше раза в неделю повторять такой подвиг невыносимо, поэтому они, как и многие другие члены общины трезвости в Ромашково, посещали приходские храмы по месту жительства.

**По милости Божией.** «Община – своего рода начальная школа трезвения в широком, святоотеческом смысле слова, школа воздержания, борьбы со своими страстями. Ведь страсть – она всегда страсть, будь то винопитие или модное ныне сребролюбие. Цель общины – помочь человеку вступить на путь отказа от всех греховных привычек и привязанностей, от рабства

страстям, обращение к благочестивому образу жизни, к гармонии и миру в душе, к свету истины, честности и чистоте.

Как происходят эти глобальные и чудесные изменения? Каким образом после приятных бесед за чашкой чая люди возвращаются домой совсем другими? Как человек, потерявший все – семью, работу, а порой и дом, – вновь обретает смысл жизни, взаимопонимание и уважение родных, близких и сослуживцев? По милости Божией, – ответит вам любой, прошедший этот путь». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

### Обеты трезвости\*

**История.** Обет трезвости – не современное изобретение. Этот опыт существует с незапамятных времен. Все знают, что Иоанн Предтеча не пил ни вина, ни сикеры. Он был назореем – человеком, посвятившим себя Богу и давшим обет воздержания. Назорееми являлись и Самсон, и пророк Самуил, и святой апостол Иаков.

В середине XIX в Ирландии священником Теобальдом Мэтью (1790-1856) было создано Общество абсолютной трезвости, члены которого давали зарок воздержания от спиртных напитков на всю оставшуюся жизнь. Исключение делалось лишь для прописанных врачом медикаментов. Подобные обеты давали как люди, имеющие проблемы с алкоголем, так и те, кто просто проповедовал полную трезвость – в противовес традиционной умеренности. Люди вставали в длинные очереди, чтобы произнести слова клятвы, зараженные общим энтузиазмом. За 9 месяцев существования Общества обет трезвости дали 150 тысяч

---

\* Глава составлена преимущественно на основе статьи автора «Сказать нет или дать обет» (журнал «Нескучный сад», 2012 г., №9).

человек. К 1845 году полных трезвенников в Ирландии насчитывалось уже 3 миллиона – то есть половина взрослого населения страны! О. Мэтью не останавливался на достигнутом, перенес свою проповедь в соседнюю Англию, а затем и в США. Его стараниями в США также создавались Общества абсолютной трезвости, а зарюки за время его поездки дали 600 тыс.чел.

В России обеты трезвости получили широкое распространение с конца XIX века. Сотни тысяч людей в присутствии священника и народа давали на особом молебне обещание Богу не пить вина на заранее определенный срок. Они активно вступали в общества трезвости (на 1 января 1911 г. в России насчитывалось 1873 общества численностью около 500 тыс. человек) и с Божьей помощью, при взаимной поддержке, воздерживались от употребления спиртного. К священнику Сергию Пермскому в подмосковное Нахабино съезжались тысячи людей со всей России, чтобы дать обет.

Сейчас традиция принятия (иногда говорят: дачи) обетов трезвости возрождается.

#### **Из рассказа об отце Сергии Пермском «В Нахабине».**

«У нас существует книга, в которой имеется постепенная запись поступающих и возобновляющих свои обеты трезвенников. Многие записаны здесь не один раз. В ней значится 73 306 человек».

О. Сергей снял с этажерки огромную книгу и предложил мне рассмотреть ее. Книга была отделана в изящный коленкоровый переплет. На верхней доске переплета золотым тиснением были изображены Крест и Евангелие. Каждый лист книги подразделялся на несколько неравномерных граф, в которых записывалось: номер, имя, отчество и фамилия трезвенника; лета его; срок, на который дается обет; звание; занятие; место жительства; семейное положение;

вероисповедание; в который раз дает обет; если обет возобновляется, то выдержал ли трезвенник прежний обет; если выдержал, то не начинал ли по окончании срока снова пить.

– Наше Нахабинское общество трезвости... занимает исключительное положение... У нас же они рассеяны по всем углам России. Чтобы связь с обществом чувствовал каждый член его, я завел обычай: на Литургии я вынимаю заздравные частицы. Каждый раз при этом мною прочитывается листа два имен. Вот видите эту закладку, – объяснил отец Сергей, показывая на широкую ленту, вложенную в книгу трезвенников, – она показывает, на чем я остановился за прошедшей проскомидией. Книга эта с именами записавшихся трезвенников во время Литургии лежит на аналое, пред иконой преподобного Сергия. Назначение ее здесь всякий знает... Об этом говорится трезвеннику при самом вступлении его в общество. Таким образом, для каждого трезвенника, в какой бы далекий угол России ни закинула его судьба, сознание, что имя его поминается в Нахабинском храме наряду с именами других трезвенников, служит свидетельством живого союза его с нашим обществом). (Из книги «Апостолы трезвости. Очерки и рассказы о борцах с пьянством». СПб., 1905.)

**В сторожке за чашкой чая.** Члены Санкт-Петербургского Иоанно-Предтеченского братства трезвости по воскресеньям собирались в церковной сторожке, чтобы «во взаимных беседах со священником и друг с другом, за стаканом чая, находить нравственную поддержку, искать разрешения и выяснения разных вопросов и удовлетворения назревших потребностей». Когда в сторожке стало тесно, по благословению св. прав. Иоанна Кронштадтского, был сооружен «Дом трезвости».

В эти годы врач А.В. Марковников, по собственному признанию, нерелигиозный человек, и, кроме того,

большой поклонник и пропагандист лечения алкоголизма гипнозом, решил исследовать действенность подобных зарюков и сделал вывод об их безусловной пользе. По данным доктора, обеты, данные на один год, выдерживались в среднем в 56% случаев. К сожалению, дальнейшие исследования не велись: революция.

**Из рассказа об отце Сергии Пермском «В Нахабине».**

«У меня... правило: более чем на год в первый раз я никого не записываю; чаще же первый обет дается на три месяца или на полгода. Когда человек испытает свои силы, окрепнет в своем подвиге, тогда я записываю его и на более продолжительный срок. Вот тут-то я и замечаю, что добрых три четверти являются ко мне для возобновления своих обетов, которые они сохранили нерушимо. И знаете, какое нравственное наслаждение испытываю я, когда мне приходится видеть прежних пьяниц облагодетельствованными, вышедшими на твердую дорогу жизни. И здесь я убеждаюсь, что пьянство, в большинстве случаев, является корнем многих зол. Пьянствует человек – он и голоден, и одет плохо, и Бога забыл, и всякое нравственное чувство утратил. А бросит пить, и в нем вы замечаете удивительную перемену». (Из книги «Апостолы трезвости. Очерки и рассказы о борцах с пьянством». СПб., 1905.)

**Что это такое?** Все просто: обещание. Человек обещает Богу, что не будет пить ничего, что содержит алкоголь. Обещает после особого молебна, перед Крестом и Евангелием, иконой или мощами святых. Но отчего нельзя сделать это наедине с Богом – дома, у икон? «Отчего же, можно, – считает протоиерей Илия Шугаев, председатель общества трезвости при Михаило-Архангельском храме города Талдом. – Слу-

чается, конечно, что дается такое обещание на эмоциях, так что после оно должно быть подтверждено в церкви, на особом чинопоследовании. Ведь и исповедуемся мы Богу – через священника, всякий раз обещая не повторять грехов. Обет не является Таинством. Но когда ты произносишь слова обетной молитвы, да еще и перед свидетелями, это и психологически важно, это держит».

Но чем обет отличается от клятвы, давать которую нам, христианам, запрещено? **Иерей Игорь Бачинин, председатель Иоанно-Предтеченского братства «Трезвение»**, объясняет так: «Когда человек клянется, он старается доказать свою правоту и призывает Бога в свидетели. А принимая обет, он признает свою немощь и просит у Бога помощи. Кстати, я всегда предупреждаю: данное Богу слово вы сами, без Его помощи, выполнить не сможете. У вас просто нет на это сил».

**Как действует обет?** «Смотрю на тех, кто просто решил не пить, – говорит Татьяна, давшая обет трезвости на всю жизнь десять лет назад, – они словно ношу какую-то на себе тянут, а мы, наоборот, ее с себя скинули». Дмитрий (9 лет обету) выражается иначе: «суровые благодатные цепи». Олег (12 лет) сравнивает себя с «судном, не заходящим в иностранные порты»: винные отделы в магазинах просто перестали существовать для него, будто и нет их. Как же это происходит?

Отец Игорь Бачинин приводит свою аналогию: «Я не буду пить серную кислоту – ни при каких условиях, тут даже размышлять не о чем. То же и с человеком, который дал обет трезвости. Если даже и возникают помыслы об алкоголе, он с ними не беседует, благодать Божия покрывает его. А без обета те одо-

левают, человек все время пребывает в сомнениях, в борьбе».

Можно ли отказаться от пьянства без обета? Разумеется. Едва ли не на каждом приходе можно найти живые тому примеры. Обет не цель, а просто помощь.

**Даже бороться не надо.** Надежда: «Знаете, я никогда не была беременной, а когда ехала в автобусе из паломничества в Задонск после дачи обета, было такое ощущение, будто внутри меня поселилось новое существо. Физическое ощущение, понимаете? И после этого все пошло по-другому. Я вернулась домой, муж был пьян до такой степени, что не смог открыть мне дверь, и мне пришлось ночью ехать к родителям... Еще неделю назад у меня от расстройства непременно бы возник импульс «надо выпить», а тут – ничего. Понимаете – совсем ничего. Даже бороться ни с чем не надо было – ни с какими помыслами, ни с какими соблазнами, искушениями. Я стала совсем другой. И я преклоняюсь перед теми, кому приходится вести борьбу со своей страстью, выдерживать сильные искушения, страдать. Вот настоящие герои! Вот сила воли! А мне никаких усилий не нужно прилагать для борьбы со своей страстью. Да и борьбы никакой нет. Ее за меня ведет уже кто-то другой». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

**Страхи и опасения.** Часто люди не дают обет трезвости из-за боязни нарушить его, боязни наказания. По мнению большинства священников, практикующих принятие обетов трезвости, страх не может удерживать человека. У тех, кто боится, обычно уже заготовлен сценарий будущего отступления: поминки тети, свадьба сына, полет на самолете, посещение родной деревни, корпоратив на новом месте работы... Отец Игорь называет это отговорками и убежден, что причина одна: отсутствие решимости. «Но если человек

боится последствий, – советует он, – лучше не давать обета. Или дать сначала совсем на небольшой срок, чтобы обрести опыт трезвости и уверенность, что Господь тебе помогает, а после продлить».

**Одному трудно.** «Если человек даст обет, а потом опять погрузится в старую среду, где приобрел свою болезнь, ему там будет нелегко. Он снова останется один на один со своими проблемами, – говорит протоиерей Илия Шугаев. – Важно, чтобы он общался с людьми, которые уже прошли его путь, живут трезво, чтобы заражался их образом жизни, образом мыслей».

**Сроки.** Минимальный срок обета трезвости – Великий пост, хотя чаще обет дают сразу на год. Потом обычно продлевают. Некоторые решаются отказаться от спиртного сразу на всю жизнь. Но более распространенной является «ступенчатая» практика. Можно проверить свои силы; попробовать на вкус абсолютную трезвость – так ли пресна она, как кажется; примерить перья «белой вороны»; понять, всегда ли трезвое веселье, как принято думать, натужно, или можно радоваться и без спиртного.

**Нарушение обета.** Срывы, конечно, бывают несмотря ни на что. И нередко. По дореволюционной статистике, держали данное Богу слово не пить 56 процентов обетников. Как обстоит дело сегодня в целом по России, сказать невозможно. Свидетельствовать могу лишь о том, что знаю доподлинно сама. Из 45 человек, давших обеты за семь лет в общине трезвости при Никольском храме села Ромашково, их нарушили 16 человек. Случилось ли с кем-то из них что-то страшное? По-разному складывалась жизнь. Кто-то возвращался на «своя блевотины» – финалы бывали

и самые печальные. Скончался в реанимации Сережа, всеобщий любимец, музыкант и балагур. Постыдной смертью окончил жизнь Василий. При том образе жизни, который вели они после срывов, трудно было предполагать иной финал. Но чаще человек вставал и, пусть спотыкаясь, продолжал снова идти. «Все так же, как и в других ситуациях, когда совершен грех, – говорит иерей Игорь Бачинин. – Ничего экстраординарного тут нет. Человек кается, исповедуется, на него накладывают епитимию». Поводов для срывов – масса, а причина, по словам наших собеседников-священников, – «нарушение внутренней религиозной жизни». Когда на занятиях группы в Ромашкове мы подробно разбирали срыв кого-то из членов общины, пытаюсь разобраться, что привело к нему, непременно в конце концов выяснялось, что человек начинал манкировать утренним и вечерним правилом, пропускать службы в храме, встречи группы.

**Встать – и начать все сначала.** Дмитрий: «Нарушая обет, человек подвергается искушению: ты уже нарушил и значит, можно гулять по новой. Но ведь обет остается, просто ты его не выполнил. Он будет с тобой всю жизнь, как с монахом, а невыполнение будет всю жизнь создавать тебе помеху и дискомфорт в Богообщении. Значит нужно по-христиански, достойно подняться, покаяться и – начать все сначала. Это нормально. Главное не поддаваться тягостным чувствам. Ведь раскаяние покрывает любые тяжкие грехи». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

**Подготовка к обету.** Обет – серьезный шаг. Чтобы дать обет, человек должен быть преисполнен решимости избавиться от пьянства и не оставлять себе никаких лазеек. Готовясь к обету, нужно продумать все до мелочей. Очень важно иметь постоянство, не

отклоняться от избранного благочестивого пути. Но прежде всего – жить церковной жизнью. Подготовка к обету в разных обществах трезвости – разная. В братстве «Трезвение», например, обет дают люди, которые прошли двухнедельный цикл занятий. «Есть разные мнения относительно подготовки к обету, – говорит отец Илия. – Одни считают, что давать его нужно сразу, как появилось решение, на небольшой срок – чтобы момента не упустить. А потом уже осознанно продлевать. Другие – что к обету нужно готовиться. Трудно все свести к одной формуле. Судьбы у всех разные, и пастыри разные».

**Может ли непьющий дать обет.** Часто дают обет трезвости люди и так непьющие. Один из вдохновителей трезвенного движения в России конца XIX века С.А. Рачинский считал, что обет, данный человеком непьющим, имеет огромную нравственную силу. «Пьяница дает его вынужденно, – объясняет протоиерей Илия Шугаев. – А он – по любви к немощному. Его пример гораздо более заразителен, ибо он решил не пить, не имея в этом жизненной необходимости». Говоря об этом, всегда вспоминают слова апостола Павла: «Лучше не есть мяса, не пить вина и не *делать* ничего *такого*, отчего брат твой претыкается, или соблазняется, или изнемогает» (Рим. 14:21).

Есть, конечно, так называемые идейные трезвенники, берущие на себя подвиг воздержания ради спасения всех страждущих – ближних и дальних. Но сдается мне, что если познакомиться ближе с историей жизни их самих и их семьи... «От хорошей жизни обет трезвости не дают, – уверен Валерий Доронкин, который по долгу службы присутствовал, наверное, на нескольких десятках принятых обетов. – На это толкает личное переживание. Человек сталкивается со стра-

данием, болью, смертью. Он видит, что для тех, кого он любит, алкоголь стал страшным злом, и пытается что-то сделать».

**Когда обет дают близкие.** Очень часто обет приносят жены, матери алкоголиков, надеясь, что это поможет. Игумен Серафим (Николин), руководитель православного общества трезвости города Егорьевска, называет такой обет «молчаливой проповедью» и уверен, что он не может не иметь результата – пусть даже первоначальная реакция будет совершенно противоположной: «Ведь семья – это единое тело, и действие одного духовно влияет на другого».

Случается, что супруги дают обет трезвости вместе – и это, наверное, самое логичное. Елена, дававшая обет вместе с мужем 12 лет назад, объясняет свой поступок просто: «А как иначе: куда иголка, туда и нитка». В доме, где живет человек, давший обет, не выставляют вино на праздничный стол, не держат спиртного, стараются избавляться (или, по крайней мере, прятать в дальний угол) от рюмок-графинов и прочей питейной посуды – чтобы не было лишнего соблазна.

Порой руководители обществ трезвости налагают запрет на квас, лекарства на основе спирта, безалкогольное пиво. Протоиерей Илия Шугаев считает: «Все индивидуально. Если навевает тот же квас какие-то ассоциации или дает легкий «кайф» – не стоит, конечно. Почти всегда можно найти бесспиртовые аналоги лекарственных препаратов. Что до безалкогольного пива, самый его вкус – прямой провокатор: человек подсознательно ждет, когда захмелеет».

**Праздник обета. Елена:** «Мы давали обет вместе с мужем, и я в тот момент переживала чувства, сравнимые с теми, что были у меня в момент Таинства

венчания! А Геннадий сравнивал свои переживания с радостью от рождения сына. Он мечтал поднять мальчика на руки и всем крикнуть: «У меня – сын!» Тогда не удалось создать такое торжество, зато здесь, когда его поздравляли с дачей обета, он вспомнил о том дне». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

**Возражения против обета.** Бывая в паломничестве в монастыре, упоминаешь, что давала обет трезвости, и нередко натыкаешься на отпор: мол, не мирское это дело, а сугубо монашеское. Игумен Серафим (Николин) не согласен: «Это же библейская традиция – давать обеты пред Господом! Скажем, обеты назорейства проносили не только члены колена Ааронова, которые становились священниками, а все, кто духовно для этого созрел». Немало противников обета и среди белого духовенства. Отец Игорь Бачинин и Валерий Доронкин объясняют это незнанием истории, утратой традиции и тем, что люди просто не разобрались в сущности вопроса. «Никаких богословских оснований отвергать обет не существует, – говорит отец Игорь, – а люди есть люди, они могут и спорить, и заблуждаться».

Трезвость не просто перестала считаться добродетелью. Слова «Трезвость – норма жизни» ничего, кроме усмешки и сведения скул, не вызывают. В. Доронкин говорит: «Когда речь идет об обете, люди подсознательно боятся: у них отнимут праздник, введут разнарядку – и отнимут! На мой взгляд, это – отголоски горбачевского “сухого закона”, когда сверху спустили хорошую идею. Но народ-то не подготовили, не объяснили, зачем это нужно, как можно радоваться и без спиртного. Не сказали: вы спиваетесь, вы гибнете, деградируете».

Возможно, причина неоднозначной реакции на слова «обет трезвости» лежит в недостатке информации о нем?

### Молитва обета трезвости

Владыко Господи Иисусе Христе, Сыне Божий! Аз, недостойный раб Твой (*имя*), познав всю пагубу страстей, обуревающих мя, и грехов, от них исходящих, пред пречистым образом Владычицы Нашея Богородицы сим изъявляю твердое намерение и даю крепкое обещание не пить вина и ничего хмельного, а также не соблазнять к тому других сроком от сего дня и (*указать срок*).

О Премилосердый и Всещедрый Иисусе Христе! Благослови благое намерение мое сие и помози ми, слабому и немощному рабу Твоему, силою честнаго и животворящаго Креста, молитвами Всепречистыя Владычицы нашея Богородицы и всех святых Твоих, благополучно совершити его к славе Твоей и во спасение души моей! Аминь.

**Дмитрий:** «После дачи обета в жизни появляются совсем другие проблемы. А ведь раньше была одна, главная – зависимость. Словно глыбу огромную от входа в пещеру отвалили, и из нее посыпались мелкие камешки. Теперь можно и с ними разбираться. Можно начинать жить, как все люди». (*Из книги «Вразуми меня, и буду жить».*)

### Общение вне группы

Как ни парадоксально, бросить пить – легко и быстро. Это, по сути дела, действие одномоментное. Вот она, последняя рюмка. Но с этим ничего не кончается, все только начинается. Начинается жизнь без спиртного, которой нужно учиться, новый образ жизни, который нужно приобретать, новый круг общения, который необходимо сформировать.

Старые «друзья», как правило, исчезают, как только человек перестает пить. К сожалению, это жертва, которую обычно приходится приносить тем, кто встает на путь трезвой жизни. И речь не только о дворовых

собутыльниках. Увы, даже те, с кем знаком не один десяток лет, постепенно начинают чураться ставшего «скучным» товарища, перестают посещать его странные трезвые застолья... Да и сам человек не слишком хорошо представляет, чем заполнить свободное время, которого вдруг стало неожиданно много.

Православное общество трезвости становится для него настоящим островком спасения. Говорят, после 30-ти друзья «не заводятся». Это – миф. В группе люди находят как новую компанию, так и настоящих друзей. Вместе проводят праздники, становятся крестными детей друг у друга (интересно, что становясь трезвыми, семьи очень часто становятся вскоре и многодетными), просто ходят друг к другу в гости. Это, конечно, приходит не сразу, не все способны влиться в дружный коллектив или сблизиться с кем-то.

В любом случае новый круг общения образуется – хотя бы раз в неделю в пределах занятий плюс в различных встречах, которые организует общество. Это может быть паломничество (ближнее или дальнее – как позволяют средства), пикник в лесу или у кого-то на даче, рыбалка или поход за грибами, коллективный поход в кино или на выставку, спортивные состязания. Что важно: на эти «мероприятия» (самым популярным среди которых является шашлык) очень часто приходят мужья, которых жены так мечтают «вытащить» на занятия. Не обязательно они после этого станут посещать группу, но, по крайней мере, увидят, что можно веселиться и без вина, познакомятся с членами группы, попытаются их понять...

Главное, чтобы совместный досуг был всегда добровольным, не проникался пионерско-коллективистским духом и не затмевал главного – работы с людьми, которым плохо и больно.

**Внешние источники.** Часто общники узнают о том, что с кем-то случился срыв, непосредственно друг от друга. Задача ведущего – донести до них, что поднимать эту тему в лоб («Что же ты, Гриша, на той неделе так напился!») – недопустимо, а сплетням на занятиях не место. Подобный вызов проштрафившегося Гриши на ковер нарушает оба принципа диалога (свободы и любви), да и просто правила хорошего тона. Члены группы должны учиться поднимать тему срыва косвенно и тактично – так же, как и любую другую, полученную ими из «внешних источников». (Из дневников ведущей.)

## Глава IV.

# Как помогает группа (психологические аспекты)

---

Слово лечит. В это трудно поверить, но это так. Не нравоучения, не лекции, не устрашающие факты, а простое человеческое слово. Психотерапевты, владеющие гипнозом и прочими сложными и эффектными методиками, вынуждены признать: высший жанр психотерапии – это слово. Собственно, сама психотерапия началась с того, что было названо «лечением словом». На стыке веков виднейшие представители, родоначальники новой специальности пришли к удивительному выводу: то, что раньше лечилось с помощью гипноза, процедур и лекарств, вполне можно исцелить обычным разговором.

### 1. Лечебные факторы групповой терапии

Группа диалога – группа взаимопомощи. Автору приходилось сталкиваться с мнением, что ее нельзя называть терапевтической. Но если люди собираются в группу для того, чтобы лечить проблемы и болезни своей души (алкоголизм), то чем занимаются они, как не терапией своего внутреннего человека? (Заметим в скобках, что «Анонимные Алкоголики», скажем, нашли свое место в психотерапевтической энциклопедии под ред. Карвасарского.) К тому же за

годы работы мне не приходилось сталкиваться с тем, что в группе не работают те или иные законы или правила групповой терапии. Поэтому лечебные факторы групповой терапии, которые выделяли различные исследователи (в частности, корифей групповой терапии И. Ялом), одни и те же, что в «большой» психотерапии», что в «малой» – подобно тому, как законы аэродинамики равно годны как для пассажирского авиалайнера, так и для спортивного самолетика. Другое дело, что для групп разной направленности те или иные лечебные факторы приобретают разное значение. Скажем, Ирвин Ялом экзистенциальные факторы поставил на последнее место. Для групп, действующих при храме, они являются главенствующими. А вот, скажем, катарсис, столь важный для «большой психотерапии», теряет в наших незатейливых собраниях свое значение. Отметим, что некоторые лечебные факторы пересекаются между собой, что неудивительно, поскольку препарировать живой организм, каковым является группа, разделив его на аккуратные дольки, – не так просто.

*Внушение надежды.* Люди приходят на группу, испробовав порой массу способов излечения от алкоголизма и давно разочаровавшись в собственной силе воли. Здесь они видят людей, которым с помощью Божией удалось бросить пить, хотя поначалу обычно не верят в это. После первого занятия новички могут отвести ведущего в уголок и тихонько спросить: «А что эти люди на самом деле пили? И этот? И этот?»... Внушение надежды – решающий фактор во всех психотерапевтических системах. Без нее нельзя.

*Универсальность опыта.* Каждый алкоголик считает себя и свою историю уникальными. Только у него

такая утонченная натура, только у него такие весомые причины, только она так мучается от... Но, попав в общество трезвости, он обнаруживает, что таких, как он, много. Мало того, многие едва ли не дословно повторяют их слова, их мысли. Это осознание уже приносит человеку значительное облегчение.

*Получение информации.* Если оно станет центральным фактором, исчезнет диалог. Но совершенно без образовательного компонента обойтись невозможно – тем более в группе, где люди учатся не пить. Очень важно дать членам группам основную информацию о медицинских и психологических аспектах алкоголизма, его стадиях, методиках лечения, основных мифах, связанных с пьянством, психическом здоровье и т.д. Лучше всего делать это по мере надобности, по мере возникновения вопросов или определенных ситуаций. Не возбраняется раздача информативных материалов, просмотр (время от времени) фильмов и т.п. Иногда приглашенный специалист может прочитать лекцию на назревшую тему. Совет (прямой или косвенный) тоже является информацией. Разбирая на занятии, скажем, ситуацию срыва, члены общества тоже будут делиться информацией: что явилось его предвестником, как не попасться на удочку в следующий раз и т.п. Так что группа в любом случае будет в некотором смысле учебной, и те, кто будет посещать ее долго, будут одновременно учиться.

*Альтруизм.* В диалогической группе этот фактор важен, как нигде более. Ведь именно стремление (и умение) утешать, оказывать поддержку, делиться, порой не щадя себя, опытом – является целительным. Очень часто человек, придя на группу, поражается, как и чем он может быть полезным. Но первый же

такой опыт оказывает на него большое воздействие. Скажем, мама приводит 20-летнего сына, ожидающего, что здесь его будут ругать и читать нотации. Вместо этого ведущий просит молодого человека в ходе рассмотрения очередной проблемы поделиться своими соображениями, своим опытом. Очень важно для ведущего поощрять это качество в членах группы.

**Притча.** И. Ялом, чтобы проиллюстрировать, как действует групповая терапия, приводит древнюю притчу (ее, кстати, любил вспоминать старец Паисий Святогорец). Господь показал одному человеку ад и рай. Первый представлял собой комнату, посреди которой стоял очень большой круглый стол с большим горшком вкусно пахнущего тушеного мяса посередине. Сидящие за столом люди держали в руках ложки с очень длинными ручками. Достать мясо из миски с помощью такой ложки было можно, но вот положить в рот – нельзя: слишком длинная ручка мешала. Люди были голодны и очень страдали. «Сейчас я покажу тебе небеса», – сказал Господь, и они прошли в следующую комнату, в которой все было точно так же. Только люди были сытыми, упитанными, веселыми, они смеялись и разговаривали. Объяснялось все просто: они научились кормить друг друга.

*Развитие социальных навыков, межличностное общение.* Большинство людей, приходящих на занятия, испытывает большие трудности в общении, искреннем выражении чувств. Именно в группе появляется возможность компенсировать эти недостатки. Поначалу искренние рассказы и высказывания участников буквально обжигают вновь пришедших – до того непривычна им эта атмосфера открытости. Но со временем они учатся такому поведению, включаются в группу, обретают способность легко и естественно общаться, налаживать близкие связи с людьми. Про-

исходит это не быстро, непросто, порой мучительно. Случалось, что члены группы месяцами, а то и годами сидели молча, не в силах вымолвить и слова, но после становились едва ли не самыми активными ее участниками.

Здесь, на группе, участники учатся по-другому общаться. Они приносят с собой манеру общения из внешнего мира, но постепенно процесс приобретает обратную направленность. Одна из самых главных вещей, которой мы учимся на группе диалога, – общаться. (*Об этом подробнее на стр. 127-132.*)

*Имитационное поведение.* Оно имеет значение для обретения тех самых социальных навыков, о которых было сказано выше. Это не автоматическое повторение действия и слов других – взрослого человека не заставишь так поступать, да и есть ли в этом смысл? Это естественный процесс вливания в новую среду. Кстати, поначалу царящая в группе атмосфера и поведение людей могут и раздражать, казаться искусственными.

*Сплоченность группы.* Описывая этот фактор, исследователи групповой психотерапии прибегают к понятию «диалог». Группа диалога не может не быть сплоченной. А сплоченность – одно из главных условий успеха групповой терапии. Эмпатия, близость, интимность – эти слова употребляют для описания сплоченной группы. Ее противоположность – группа, где общение состоит из не связанных между собой монологов, а в атмосфере – чувство пустоты, отчужденности, тревоги. Сплоченность определяют как совокупность процессов, делающих группу привлекательной для ее участников. Сюда входит много факторов, и, разумеется, развивается она постепенно – с са-

мого первого, ознакомительного занятия, когда члены группы знакомятся между собой.

*Катарсис.* Выражаясь просто: эмоциональная разрядка. Человек дает волю своим чувствам – как правило, грусти, любви и гнева. Обычно это сопровождается потерей самоконтроля. После этого человек обычно чувствует расслабление. Разумеется, поскольку группа наша не является профессиональной, стремиться к нему специально не стоит. Однако главное тут – атмосфера безопасности и любви в группе. Человек должен чувствовать, что даже самые бурные и искренние его проявления найдут понимание и сочувствие.

*Корректирующий анализ влияния родительской семьи.* Группа во многом похожа на семью. Выше мы уже говорили о семейном факторе в группе диалога. В нашем случае больше имеет смысл говорить об анализе опыта не родительской семьи, а отношений между супругами.

*Экзистенциальные факторы.* Воцерковление – основа исцеления в группе приходского общества трезвости, а происходящий диалог если и не касается напрямую духовных тем, то все равно ориентирован духовно, ориентирован православно, все явления и поступки мы рассматриваем с точки зрения учения Церкви, даже если не говорим об этом прямо. Рассматривать, какую роль в исцелении играет Церковь, участие в Таинствах, а какую – группа, вряд ли целесообразно. Как замечательно сказал кандидат психологических наук профессор Федор Василюк, «когда благодать называют фактором, она может и обидеться».

**Воцерковление. Сергей:** «У меня был очередной запой. И такая напала тоска. Я лег на землю и увидел небо. Сил вдруг прибавилось, я встал и пошел в Церковь. Исповедовался впервые в жизни. Теперь не пропускаю ни одной службы. Мне – такому вот! – Господь помог, я схватился за соломинку. И теперь знаю истинный смысл своей жизни». (Из книги «Вразуми меня, и буду жить».)

## 2. Группа диалога

### Метод

Общение в группе, о которой мы ведем речь, организовано особым образом. Это не просто разговор, диспут или беседа. Это – диалог. И если в обиходном языке под этим словом мы понимаем просто общение двоих, то для психологии и психотерапии диалог, диалогическое собеседование – особый метод.

Прежде всего, речь идет о так называемом сократовском диалоге – методе, взятом на вооружение психологами в начале XX века. Суть его в том, что «психотерапевт постепенно, шаг за шагом подводит пациента к необходимому и запланированному выводу... Во время беседы психотерапевт задает вопросы пациенту таким образом, чтобы тот давал лишь положительные ответы, на основе чего пациент подводится к принятию суждения, которое в начале беседы не принималось, было непонятным или неизвестным».\*

Примерно в то же время диалог, трактуя его гораздо шире, изучают литературовед М. Бахтин (1929) в России и философ М. Бубер (1923) на Западе. Интересно, что из сферы гуманитарных наук он попал в практическую психологию и был описан в 90-е годы

\* Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер-Юг, 2006.

XX века православными психологами Тамарой Флоренской, Андреем Копьевым. А.Ф. Копьев подчеркивает, что понятие диалога «не может быть адекватно определено с опорой на какие-то традиционные научные термины и понятия: категория диалога апеллирует не к «рассудочным представлениям и четко определяемым терминам», а к некоторому «интуитивному опыту». С практической точки зрения, это означает, что диалог как метод требует свободы и творческого подхода, поэтому его невозможно механически скопировать. Его суть – дух, а не буква.

### **Основные понятия диалога**

Тем не менее, сформулируем максимально, предельно упрощенно основные понятия диалога – не претендуя на строго научное изложение этой концепции (в списке литературы можно найти первоисточники – работы, ему посвященные, а брошюре прикладного характера просто не вместить таких глубин) и ограничиваясь лишь теми моментами, которые имеют непосредственное отношение к практической работе.

#### **– Совместная работа над решением проблемы.**

Истина в диалоге рождается, ее не навязывают, не спускают сверху. Только знания, полученные опытным путем, добытые совместным трудом, становятся руководством к действию. В этом – один из секретов целительности диалога. Поэтому мы все время повторяем, что не даем готовых рецептов (а именно их поначалу так жаждут услышать новички), а над поиском решения придется потрудиться всем вместе.

**Рождение истины.** Вместо поучений и наставлений Сократ подводил собеседников к решению



задачи, помогал им собственными силами найти – «родить» – истину. Процесс рождения истины в диалоге он называл «майевтикой» (родовспоможением), а себе приписывал лишь роль «повивальной бабки». Известна история, как с помощью множества искусно поставленных вопросов он помогает неграмотному мальчику-рабу, не имевшему представления о математике, доказать теорему Пифагора.

– **Умение слушать.** Здесь подразумевается не только чисто механическая внимательность, привычка не перебивать, о чем уже шла речь выше. Умение слушать в диалоге прежде всего связано с тем, что психологи называют эмпатическим\* вниманием. С этим принципом диалога неразрывно связано следующее умение.

– **Умение сочувствовать, сострадать.** Тот, кто вынес на общее обсуждение свою проблему – самый главный сегодня в группе человек. Проблема, которую нам предлагается вместе попытаться решить – общая для всех на эти два часа, даже если кажется, что она проста, незначительна, банальна. Сегодня этому человеку больно, и эту боль он принес сюда, а значит каждый сидящий за столом не может оставаться чуждым этой боли.

– **Вненаходимость.** Слово, как и само понятие, – сложное. Наиболее простое объяснение: умение отстраниться от проблемы, не переставая при этом сопереживать. Такая позиция не имеет ничего общего с равнодушием, но сродни бесстрастию в духовном понимании этого слова. Противоположность вненаходимости – слезливое сочувствие. Мы не можем помочь собеседнику, будучи втянутым в его переживания

---

\* Эмпатия (от греч. *empathia* – сопереживание) – способность человека к параллельному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним.

ния. Тот, кто эмоционально вовлечен в ситуацию, не способен объективно оценить ее.

**Вненаходимость и слезливое сочувствие.** Понять, что такое позиция внешнеходимости, можно на простом примере. Очередная несчастная супруга алкоголика приходит на занятие с синяком под глазом: поколотил пьяный муж. Не в первый раз. Она в подробностях рассказывает о своей жизни в настоящем аду – крошечном и буднично-безысходном. Не сострадать ей невозможно. В глазах товарок по несчастью – слезы. Что делать? Развестись? Уговорить лечиться? Попытаться поставить условия, когда он трезв? Должен же быть какой-то выход, и его необходимо найти. Но вместо обсуждения проблемы и поисков выхода из тупика слышится: «Это же надо, какой негодяй! Бедная ты, несчастная... Как же сил у тебя хватает, уж я б его поучила уму-разуму. А мой-то, мой-то что на днях учудил!». Получит эта женщина сегодня на группе помощь? Разумеется. Примерно такую же, как если б пришла к соседке пожаловаться на горькую судьбину. Разве что выговорится немного да поплачет. Только выйдя за пределы ситуации мы могли бы ей помочь, получив способность спокойного рассуждения и рождения вариантов решения в диалоге.

**– Принятие личности собеседника независимо от его наличного состояния.** Людям, приходящим на занятия, легче принять друг друга. Легче соединить, казалось бы, невозможное: принять и не оценивать, сохранять внешнеходимость и сопереживать, проявлять искреннюю эмпатию, видеть за неприглядным, как правило, наличным я – я духовное. Легче потому, что практически каждый из членов группы проходит один и тот же путь. В итоге на занятии, где всегда присутствует несколько поколений общников, образуется как бы система зеркал. «Старички» узнают во вновь прибывших себя, новенькие, глядя на «ветеранов»,

пытаются представить, что когда-то те были такими же: похмельными, запутавшимися, растерзанными. Новички настороженно вглядываются в других, сравнивают себя с ними, не в силах поверить. Нередко после занятия они отводят ведущую в сторонку и начинают выпытывать: «Неужели и этот пил?... И этот???» Ответ, разумеется, уклончив: «Узнаете со временем. Так вам будет неинтересно».

**Как принять?** «Диалогический контакт возникает потому, что мы с любовью относимся к человеку, принимаем его как своего близкого. Но если он несимпатичен, неприятен и говорит о неприемлемом и даже возмутительном, то принять и полюбить его без признания духовного Я невозможно». (Т.А. Флоренская.)

– **Духовное Я.** Это понятие – ключевое для концепции духовно-ориентированного диалогического собеседования, разработанной Т.А. Флоренской. Это «не «ничто» духовное, не абстракция, а его духовное лицо». Проявлениями духовного Я являются совесть, творческая интуиция, бескорыстная любовь, способность к самопожертвованию. Это голос Божий в человеке. Человек может быть опустившимся, эпатирующим, дурно пахнущим, агрессивным, деградировавшим – но в нем все равно присутствует духовное Я, не может не присутствовать. Тамара Флоренская учит для начала принять этот факт на веру – и действовать исходя из этого, возделывать тот островок духовности, что еще остался в несчастном собрате. «Даже на уровне знания, на уровне веры принятие духовного Я уже многое меняет, – пишет она. – Состояние человека может быть очень тяжелым, но, относясь к нему на уровне признания его духовного Я, мы постепенно способствуем изменению этого состояния. Изменение происходит уже на стадии выслушивания». Со време-

нем, по мере развития способности к диалогу, «эта вера переходит в уверенность и перерастает, наконец, в опытное знание того, что «духовное Я» существует. Появляется способность его воспринимать, узнавать, различать. И только тогда мы общаемся на духовном уровне». Этому умению, жизненно необходимому для существования в диалогическом поле, участники группы учатся на практике.

**Духовное Я: как объяснить.** Понятие «духовного Я» можно каждый раз расшифровывать для группы несколько по-разному. Скажем, сразу озадачивать невоцерковленных новичков – особенно светскому ведущему – разговором об образе Божиим в человеке вряд ли стоит. Если занятия ведет священник, задача упрощается. Ведущему светскому лучше дождаться, когда это «открытие» сделает кто-то из членов группы. Как показывает опыт, участники группы на удивление легко и даже с удовольствием принимают факт наличия духовного Я в каждом человеке.

**– Свобода.** Диалог подразумевает свободный вход и выход из него, отсутствие манипуляции, стремления воздействовать на человека, свободу для группы выбора и развития темы (что одновременно и облегчает, и усложняет работу ведущего). «Из того факта, что мы признаем духовное Я в человеке, следует, что мы не можем воздействовать на собеседника и управлять им, – пишет Тамара Флоренская, – потому что глубина личности является тайной для нас, мы не в состоянии постичь глубину образа Божия в человеке... В диалогических отношениях одной из основных ценностей является свобода. Человек сам принимает решение, беря ответственность за собственную жизнь»\*.

---

\* Флоренская Т. А. *Мир дома твоего. Человек в решении жизненных проблем.* – М.: Русский Хронограф, 2006.

– **Любовь.** По сути дела, все эти принципы диалогического собеседования говорят об одном: об общении в духе любви. Только такое общение и может быть целительным. Именно такому общению учатся – в первую очередь, друг у друга – члены общины трезвости, обмениваясь опытом, делясь порой неприглядными подробностями своей жизни – кормят друг друга, как в той притче, которую мы приводили в предыдущей главе.

**Умение любить.** «Главное умение, которому учатся люди в православной общине трезвости, – не осудить. А значит, любить. Дрожащий, еще не отошедший от абстинентного синдрома оступившийся брат попадает в атмосферу любви. В неожиданную и новую для себя атмосферу. В ту, которая единственно и способна его исцелить. Сердечнику нужна пряная чистота хвойного леса, туберкулезнику – горные туманы, алкоголику – дух любви. Он ощущает эту атмосферу в буквальном смысле кожей – до того она непривычна ему. Сперва обжигает. Не раз, не два новички взрывались: «Любовь, любовь, не надоело вам сюсюкать! Как это, интересно, она может лечить?!» Да вот как-то так, сами не знаем как, лечит – и все. Химической формулой таблетки ведь никто не интересуется, прежде чем начинать лечение, да и сложновато будет. (Из дневников ведущей.)

### **Признаки состоявшегося диалога**

Как понять, что диалог состоялся? Т.А. Флоренская выделяет следующие признаки:

1. Душевный подъем, радость общения, чувство контакта душ. У психотерапевта вместо усталости наступает второе дыхание.

2. Глубоко взаимное понимание, собеседники понимают друг друга с полуслова.

3. Собеседники совместными усилиями находят сознательное решение психологической проблемы. Клиент воспринимает подсказанную консультантом (группой – *Е.С.*) мысль как свою собственную.

### **Эталонная группа**

Психолог Борис Братусь пишет об основных чертах «алкогольной личности» (а каждый, кто столкнулся с этой бедой, знает, какие изменения претерпевает человеческое естество в процессе многолетнего пьянства). Лицемерие, лживость, безответственность, лень, привычка изворачиваться, не критичность к своему состоянию, тенденция к самооправданию, утрата тонкости в понимании обстановки, отсутствие интереса к темам, не связанным с выпивкой, цинизм, грубый юмор, бахвальство тем, о чем и шепотом говорить стыдно... Эти черты формируются в так называемой «алкогольной компании», которая становится для пьющего «эталонной группой». Это единственное место, где пьющий чувствует себя как дома. Б.С. Братусь сравнивает такую компанию с театром, где есть свой набор исполнителей и ролей. Особенность этого театра – нарочитость, подчеркнутость происходящего. Вне этой компании жизнь кажется алкоголику тусклой и бледной.

Не в последнюю очередь изменения его личности связаны с нарушением способности к нормальному человеческому общению. «Речь пьющего напоминает решето, – пишет психолог А. Завьялов. – Через множество смысловых дырок вытекает правда о его реальном существовании, о его жизненной драме. «Да я что? Ничего, нормально, живу себе. Если бы чего...» Пьющий ходит вокруг да около, плурует, словно хочет отвести от своей спрятавшейся души интерес друго-

го человека. Вот и попробуй влезть в его состояние. «Не лезьте мне в душу!» – это любимая защитная фраза пьющих людей... Пьющий замазывает те стороны жизни, на которые у него нет ответа, для которых у него нет слов»\*.

Жизнь алкоголика все более напоминает существование в осажденном городе: он оказывается во враждебном окружении. Никто – ни семья, ни сослуживцы, ни трезвые друзья – его не понимают, мало того, со временем его начинают презирать, а то и ненавидеть. А он в свою очередь окружает себя частоколом психологических защит.

**Психологические защиты.** Е.А. Айвазова среди основных защит называет преуменьшение («человек как бы преуменьшает значимость происходящего тем, что преуменьшает количество выпитого или размер неприятностей»), проекцию («человек проецирует свои проблемы на других») и рационализацию («объяснение причин своего пьянства»). Для каждой из них характерны определенные высказывания:

*Преуменьшение:* «Я пью только по выходным», «Я пью только вино (пиво, шампанское...)», «Я пью только в компании», «Я пью, но я же работаю», «Я пью, но у меня же хорошая семья», «Я могу бросить, когда захочу, я уже много раз это делал».

*Проекция:* «Все пьют, не я один», «На себя посмотри», «Я разве пью, вот сосед Колька – вот он пьет».

*Рационализация:* виноваты «нервозность, стресс, трудная работа, глупый начальник, стерва-жена, неблагоприятные условия жизни в стране».

Анекдотическое «Ты меня уважаешь?» на самом деле исполнено глубокого смысла. Пьяница нужда-

---

\* Завьялов В.Ю. Пьющий мужчина. Что делать? – Новосибирск: Манускрипт, 2005.

ется в признании себя нормальным, имеющим хоть какую-то ценность человеком, но все труднее и труднее становится ему, обвешанному ярлыками, долгами, сплетнями, болезнями, найти это. Ему нужен не только новый круг общения, но, главное, и новое качество общения.

Диалог – полная противоположность тому «алкогольному театру» (выражение Б. Братуся), который он имел в своей бывшей среде. Постепенно участь этому новому способу общения (собственно, единственному способу полноценного общения), он латает в своей душе раны, нанесенные постоянной ложью, лицемерием, фальшью, шаблонными отговорками. Через общение происходит изменение внутреннего состояния: человек обретает смелость и силы вступить в диалог уже с самим собой, понять, каким он стал, признать то, что боялся признать, увидеть то, чего страшился, начать искать пути выхода из привычного и уютного тупика.

В возникающем диалоге люди делятся самым сокровенным, их души соприкасаются не просто в сочувствии, эмпатии друг к другу, а в некоем творческом акте. И тогда рождаются решения, ответы на, казалось бы, неразрешимые вопросы, находят пути выхода из, казалось бы, безвыходных ситуаций. На смену изоощренной закрытости приходит бесстрашная открытость, решимость изменить себя и свою жизнь, а после – и сам волевой акт, первый шаг к новой жизни. Таким образом, в группе трезвости он обретает новую компанию, новую эталонную группу, в которой будет постепенно формироваться его новая личность.

# Заключение

---

## **И трудно, и просто**

Итак, мы шаг за шагом рассмотрели создание приходской группы трезвости, ее структуру, организацию занятия, сложности, возникающие в процессе работы, коснулись психологических аспектов – изменения личности при алкоголизме и понятия диалога. Целью этой брошюры не являлись анализ или доказательство того, каким образом живое человеческое общение исцеляет души, отчего оно является целительным там, где не помогали ни лекарства, ни гипноз, ни жесткие меры.

Диалог – понятие, которое трудно объяснить на бумаге, но легко и радостно применять на практике. На взгляд автора, это направление в лечении и реабилитации людей, страдающих алкоголизмом, является очень перспективным, ибо основано на любви и свободе.

Читателя может смутить отсутствие в книжке конкретной программы занятий, тематического плана, учебных единиц, которые должны быть усвоены группой, и т.д. (Автор часто получал вопросы об этом после лекций и конференций он-лайн по интернету). Но разве разговор друзей, после которого оттаивает душа, подвержен какому-то регламенту? Втиснутый

в схемы и планы, он перестанет быть целительным, и с этим утверждением вряд ли кто поспорит.

Другое дело, что собирающиеся на занятия группы трезвости люди не связаны дружественными узами. Так и у ведущего такой группы задача гораздо более творческая и интересная, нежели составление учебного плана и переписывание лекций. Он – ответственный за атмосферу, за погоду в доме, где собираются его подопечные, он же – синоптик, следящий за малейшими ее колебаниями. Разговаривать о больном и волнующем никого из нас не нужно заставлять – будь то детские хвори, повышение цен или кулинарные рецепты. Каждый знает: стоит затронуть любимую тему, мало кого можно остановить. Примерно то же происходит и на группе диалога, члены которой сами становятся для себя и учениками, и учителями, и пациентами, и врачами. Не надо бояться вставать во главе группы, которая станет работать сама, стоит ей лишь немного помочь и направлять происходящие в ней процессы. Это нетрудно, это радостное, очень благодатное и благодарное занятие – стоит лишь забыть о страхе, оставить прописанные по параграфам методики профессионалам и действительно захотеть помогать тем, кто попал в беду.

Еще секрет? «Любить их надо, пьяниц», – сказал мне как-то один человек, успешно занимающийся трезвенной работой. Любить – что может быть проще и естественнее? Кто не согласен или с трудом прилагает понятие любви к тем, кто стал рабом болезни, для того, действительно, создание и руководство подобным обществом трезвости превратится в неподъемный труд. Из этой брошюры он сможет позаимствовать лишь организационные моменты, которые автор постарался прописать как можно более подробно и конкретно.

Предложенная структура группы, практические советы по ее организации, представление об основных механизмах групповой терапии, роли и обязанностях ведущего – все это может, как надеется автор, пригодиться тем, кто создает группу трезвости на приходе, независимо от того, какую методику они будут применять в своей практике.

## Список литературы

---

*Айвазова Е.А.* Психологические аспекты зависимости. – СПб.: Речь, 2003.

Антиалкогольный клуб (методические рекомендации). – М., Министерство здравоохранения СССР, Управление по внедрению новых лекарственных средств и медицинской техники, 1982.

*Бабурин А.Н., Гусев Г.В.* Русская Православная Церковь в борьбе за трезвость народную // Московские епархиальные ведомости. – №4-5. – 1998. – С. 45-67.

*Бабурин А.Н., Ермошин А.Ф., Жохов В.Н., Карпова М.Н., Никулин А.В., Турбина Л.Г.* Опыт работы семейных клубов трезвости. // Вопросы наркологии. – №2. – 1994.

*Бахтин М.М.* Проблемы поэтики Достоевского. – М.: Худ. литература, 1972.

*Братусь Б.С.* Психологический анализ изменений личности при алкоголизме. – М.: Издательство Московского университета, 1974.

*Бубер М.* Я и ты // Бубер М. Два образа веры. – М.: 1995.

*Завьялов В.Ю.* Пьющий мужчина. Что делать? – Новосибирск: Манускрипт, 2005.

*Карвасарский Б.Д.* Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер-Юг, 2006.

*Копьев А.Ф.* Диалогический подход в консультировании и вопросы психологической клиники. // Психологическое консультирование и психотерапия: Хрестоматия. Том 1. Теория и методология – М.: Московский психотерапевтический журнал. – 1998. – С.52-56.

*Кочюнас Р.* Психотерапевтические группы: теория и практика. – М.: «Академический Проект», 2000.

*Мордвинов И.П.* Общество трезвости. Жизнь и работа в нем. – СПб, 1910.

Общество «Союз Креста// Электронный ресурс: <http://12lib.ru/kreuzbund>

*Савостьянова Е.Б.* Вразуми меня, и буду жить. / Под общей редакцией прот. Алексея Бабурина. – М.: Дом Милосердия, 2008.

*Савостьянова Е.Б.* Диалогическое собеседование как метод реабилитации больных алкоголизмом. Магистерская диссертация. – М: 2011.

*Ухтомский А.А.* Доминанта. Статьи разных лет. – СПб.: Питер, 2002.

*Флоренская Т.А.* Мир дома твоего. Человек в решении жизненных проблем. – М.: Русский Хронографъ, 2006.

*Ялом И.* Групповая психотерапия. Теория и практика. – М.: Апрель-Пресс, 2007.

# Приложения

---

## Приложение 1

### Обзор групповых методов работы с больными алкоголизмом

#### 1. Общества трезвости дореволюционной России

Своеобразным свидетельством значимости психосоциального коммуникативного контекста в рамках проблематики алкоголизма является опыт обществ трезвости, берущих свое начало в конце XIX века.

В конце XIX – начале XX вв. в России получили повсеместное распространение православные братства, общества, общины трезвости (трезвения), что вылилось в широкое трезвенное движение. На 1 января 1911 г. в Российской империи насчитывалось 1873 общества трезвости, где числилось около 500 тыс. человек. 94,6% обществ были церковными, и подавляющее их большинство возглавлялось священниками. Разумеется, эти собрания никто не называл ни групповой терапией, ни группами само- или взаимопомощи, которыми, по существу, те являлись. В 1910 году, рассматривая различные виды обществ трезвости, видный деятель трезвенного движения педагог И.П. Мордвинов писал в книге «Общество трезвости. Жизнь и работа в нем»: «Есть общества, состоящие исключительно из деятелей, признающих, что только образование и разумные развлечения, скрашивающие трудовую жизнь, способны привести народ к отрезвлению. Общества эти применяют в своей работе исключительно образовательные средства... Есть общества, возникшие на религиозной почве, призывающие

народ к отрезвлению через Церковь, пытающиеся крепить слабую волю пьянствующих людей влиянием молитвенного обета и силою проповеднического слова. Таковы наши церковно-приходские братства и общества трезвости. Большинство из них, однако, наряду с могучими для верующей массы средствами Церкви в широкой степени пользуется и средствами образовательными. В России таких обществ больше, чем обществ иного типа, вместе взятых».

Направлений деятельности подобных обществ было много: создание чайных для культурного досуга, совместное чтение, организация библиотек, просмотр «туманных картин» (прародителей слайдов), трудоустройство страждущих, молебны, крестные ходы и т.п. Однако во многих из них акцент делался на беседу.

Вот лишь две примера. Так, члены Санкт-Петербургского Иоанно-Предтеченского братства трезвости по воскресеньям собирались в церковной сторожке, чтобы «во взаимных беседах со священником и друг с другом, за стаканом чая, находить нравственную поддержку, искать разрешения и выяснения разных вопросов и удовлетворения назревших потребностей»\*. Когда в сторожке стало тесно, по благословию св. прав. Иоанна Кронштадтского, был сооружен «Дом трезвости».

Одним из самых известных и многочисленных обществ того времени являлось Александро-Невское, основанное в 1898 году в Санкт-Петербурге священником Александром Рождественским (1872-1905) на базе Общества распространения религиозно-нравственного просвещения в духе Православия. Согласно отчету Святейшего Синода за 1908-1909 годы, «трезвенники вместе молились, вместе поучались

\* *Здесь и далее цитаты из статьи Бабурина А.Н., Гусева Г.В. «Русская православная Церковь в борьбе за трезвость народную» // «Московские епархиальные ведомости», №4-5, 1998, с. 45-67.*

у своего руководителя, старались поддерживать друг друга в несении трезвенного подвига и привлекали к трезвости других, спасая от пьяной и разгульной жизни».

Дальнейшего развития эта деятельность, по вполне понятным историческим причинам, не получила, и о том, в какие формы она вылилась бы, можно только догадываться, но в предреволюционных церковных документах содержатся прямые указания на необходимость подготовки кадров для руководства такого рода обществами и братствами: «преподавателям пастырского руководства вменить в обязанность знакомить учеников со способами пастырской деятельности по распространению в народе трезвости посредством устройства общин трезвости и других мер борьбы с развращающим влиянием народного пьянства». В отчете обер-прокурора Святейшего Синода за 1914 год сообщается о результатах проведения в жизнь Указа от 1909 года. Соответствующие темы были введены в программы дисциплин: «практическое руководство для пастырей», «гомилетика», «медицина» и «психология»... Воспитанникам излагалась история и методы борьбы с алкоголизмом».

Начиная с 90-х годов традиция трезвеннического движения возрождается в Русской Православной Церкви: на территории 24 епархий России, Украины, Белоруссии и Казахстана действует более 50 обществ (братств, общин, школ) трезвости.

## **2. Движение «Анонимных алкоголиков»**

Наиболее известным и распространенным вариантом групповой работы с больными алкоголизмом является деятельность сообщества «Анонимных алкоголиков» (АА). Основой реабилитации в группах вза-

имопомощи «АА» является программа «12 шагов». Методология сводится к трем основным компонентам:

- обращению к религиозным чувствам своих членов;
- взаимодействию пациентов в группе;
- созданию особой антиалкогольной социальной среды.

Реабилитация строится на основе «шагов», среди которых: признание себя бессильным, обращение за помощью к Высшей Силе, анализ собственной жизни, признание ошибок, возмещение ущерба и исправление ошибок, помощь другим алкоголикам. По некоторым оценкам, сегодня в мире насчитывается несколько десятков миллионов членов «АА». Многие источники называют эту методику самой успешной, однако достоверных данных ее эффективности отыскать не удалось.

К каждому члену группы прикрепляется так называемый «спонсор» (наставник), который помогает новонаначальному советами, следит за его состоянием, подбадривает, делится опытом и знаниями, помогает пережить срыв.

Датой рождения движения принято считать 1935 год, а основателями – бизнесмена Вильяма Гриффита Вилсона и врача-хирурга Роберта Хальбрука Смита. Именно встреча Билла и Боба 11-12 мая 1935 года считается первым в истории собранием «Анонимных алкоголиков».

### **3. Сообщество «Союз Креста» (Германия)**

Католическое сообщество «Союз Креста», существующее более 100 лет, – это общество непрофессиональной взаимопомощи зависимых от ПАВ, в том числе и алкоголя. Лидер, ведущий группы – фигура выборная, одна из основных его задач – следить за

тем, чтобы группа не выходила за пределы взаимопомощи, то есть не пыталась лечить участника или проводить терапию. Цель групп сообщества – «помочь человеку, научив его помогать себе самому». Ключевыми для участников являются понятия «зрелость» и «выздоровление», достичь которых можно через беседу и обмен опытом. «Если говорить более конкретно, участники группы предлагают друг другу личное общение, сочувствие, понимание и принятие, дают нужную информацию, помогают выйти из изоляции, обрести более адекватный взгляд на трудные ситуации и развивать новые перспективы в жизни»\*.

#### **4. Семейные клубы трезвости (Clubs of Alcoholics in Treatment)**

Движение семейных клубов трезвости основал в 1964 году югославский психиатр Владимир Удолин. В основе метода В. Удолина лежит концепция, согласно которой алкоголизм рассматривается как интегральная экосистемная биопсихосоциальная проблема. Проблемы, связанные с потреблением алкоголя, рассматриваются не как болезнь, а как тип отклоняющегося поведения, стиль или образ жизни. Удолин решил вывести алкоголиков из психиатрического отделения и начать работать с ними в обособленных небольших группах в присутствии их семей и врача. Начинание имело успех: спустя 15 лет на Балканах насчитывалось уже более 2000 таких клубов, эффективность которых составляла 60%. Итальянская ассоциация СКТ рапортует даже о 85%. Сегодня такие клубы есть в большинстве европейских стран, а также Африке и Латинской Америке. Из стран бывшего СНГ некоторое развитие движение семейных клубов трезвости получило только в Белоруссии.

\* *Общество «Союз Креста // Электронный ресурс: <http://12lib.ru/kreuzbund>*

«Семейный клуб трезвости – это объединение зависимых от алкоголя и созависимых с ними лиц, решивших изменить свой образ жизни. Работа в СКТ основана на само- и взаимопомощи, солидарности, вовлечении всей семьи в реабилитационный процесс и на присутствии в клубе организатора, функции которого сводятся к облегчению взаимоотношений между членами клуба. Клуб формируется организатором, прошедшим специальную подготовку... Во время первой встречи с семьей он выясняет мотивированность зависимых и созависимых членов семьи в отношении трезвого образа жизни и работы в клубе. Затем семьи и (или) отдельные члены семей алкоголиков (включая детей – *Е.С.*)..., выразившие желание изменить свой образ жизни, могут объединиться в СКТ. Главным условием членства в клубе является полный отказ от спиртного не только лиц, зависимых от алкоголя, но и членов их семей»\*. Целью семейного клуба трезвости заявлен не отказ от спиртного, а изменение образа жизни.

В Италии 70% руководителей клубов – добровольцы, прошедшие специальное обучение (этому уделяется очень большое внимание, разработана постоянно действующая система курсов подготовки и переподготовки руководителей клубов) и лишь 30% имеют то или иное отношение к медицине. В клубе есть староста, секретарь, казначей, ответственный за патронажную службу, цель которой – предотвращение срывов. Если срыв все же произошел, то вся деятельность клуба направляется на создание условий, способствующих выходу данной семьи из кризиса. Все члены клуба по очереди исполняют эти и другие обязанности,

---

\* *Здесь и далее – цитаты из брошюры «Антиалкогольный клуб (методические рекомендации)» – М., Министерство здравоохранения СССР, Управление по внедрению новых лекарственных средств и медицинской техники, 1982.*

меняясь ролями, по крайней мере, раз в год. Число семей в клубе составляет от 2 до 12. Как только появилась 13-я семья, он должен разделиться: в слишком большой группе невозможно качественное общение. Встречи клуба проходят раз в неделю и продолжаются 2 часа. В соответствии с методикой В. Удолина зависящие от алкоголя должны принимать антабус в дозе 200 мг в сутки (часто совместный прием препарата предваряет или завершает занятия).

«Во время каждой встречи все семьи добровольно, в произвольной форме, излагают события прошедшей недели и предлагают тему для обсуждения в клубе. По всем обсуждаемым проблемам члены клуба могут свободно высказываться, стараясь не навязывать свое мнение окружающим и не делать оценочных суждений... Каждая семья приносит в клуб свой жизненный опыт, все семьи вместе творчески осуществляют поиск конструктивного решения возникших проблем».

В России первый семейный клуб трезвости был создан при Никольском храме села Ромашково в 1992 году.

## **5. Антиалкогольные клубы на территории СССР**

К началу 80-х годов в СССР получили большое распространение антиалкогольные клубы. Первый такой клуб появился в 1967 г. в Риге по инициативе главного психиатра Латвийской ССР З.Г. Сочневой и действовал под руководством А.М. Фалькенштейна. Большую известность получили клубы «Анти-Вакх» (Тарту, Эстония) и «Свеча» (Москва). Методические указания по организации антиалкогольных клубов разработал М.Е. Бурно. Клубы создавались медиками из числа бывших пациентов, наркологических больных, и представляли собой и способ проведения до-

суга (с угощениями, танцами, беседами при свечах, уютной, непременно красивой обстановке), и «особый психотерапевтический прием». «Антиалкогольный клуб – ... насущный способ обеспечить больному алкоголизмом прежде всего систематическое душевное пристанище вне дома (хотя и часто вместе со своими близкими), возможность дружески общаться с людьми, веселиться, погружаться в интересные дела, отбросив обычную (как это случается в обычных компаниях) внутреннюю тревожную готовность защищаться от приглашений к выпивке и собственных гнетущих соблазнов».

«Вечера» клуба организовывались раз в неделю непременно по пятницам (опасный для алкоголика день), продолжались 2-3 часа. На них – больше в роли напряженных и бдительных наблюдателей – присутствовали врач и медсестра, которые наравне со всеми пили чай, танцевали, играли. Членов клуба не должно быть более 20-25 человек.

Очень большое значение придавалось уюту, красоте обстановки (многие члены клубов впервые оказывались в такой), которые «просветляют и возвышают душу». Собранию часто предшествовал сеанс эмоционально-стрессовой терапии по В.Е. Рожнову.

Терапевтическими составляющими деятельности клуба являлись:

– лечебное творчество, понимаемое «широко – как всяческое выражение, высвечивание, проявление своей душевной особенности»: от написания стихов и фотографирования – до умения по-своему сварить суп или вырастить огурцы. «Важно, чтобы творчество было общественно-полезным, хотя бы той душевной пользой, которую приносит рисунок... на стене в доме знакомых людей»;

- лечение общением с искусством – «совместное чтение вслух художественных произведений, рассмотрение произведений живописи» и т.д.;
- беседы об алкоголизме, которые проводил не только врач, но (иногда) лично сохранные пациенты, составляющие ядро клуба;
- игровые сценки, посвященные, прежде всего, тренировке отказа от спиртного;
- лечение общением с природой.

## Приложение 2

### Принципы духовно-ориентированного диалогического собеседования

Психолог Тамара Флоренская разработала принципы духовно-ориентированного диалога. Мы приводим их, основываясь на книге «Мир дома твоего».

1. **Признание в собеседнике духовного Я.** «Его можно не воспринимать, не чувствовать ни в себе, ни в другом, но верить, что оно есть. Даже на уровне знания, на уровне веры принятие духовного Я уже многое меняет в процессе психотерапии и общения».

2. Из того факта, что мы признаем духовное Я в человеке, следует, что мы **не можем воздействовать** на собеседника и управлять им..., потому что глубина личности является тайной для нас. Флоренская говорит о «парадоксе воздействия»: «чем больше тенденция воздействия, тем меньше оказывается влияние на человека» [с. 293]. В этой связи она вспоминает Сократа, который приписывал себе лишь роль «повивальной бабки», а процесс рождения истины в диалоге называет «майевтикой» (родовспоможением), и идеи свободного обучения К. Роджерса, отводящего учителю роль «фасилитатора».

3. Психотерапевт **подтверждает голос духовного Я.** Первое дело терапевта – слушать, а пациента – высказываться как можно полнее. В этом долгом высказывании он может сам осознать свою проблему, сам понять, что ему нужно. (Флоренская подчеркивает необходимость эмпатического внимания, разделяя, однако понятия «эмпатия» (сопереживание) и «сочувствие». «Сопереживание – это непосредственный отклик на состояние другого человека, вхождение

в это состояние. А сочувствие – это высшее чувство человека, в которое входят и сознательный, и духовный моменты» [с. 281].) Важно понять внутреннюю логику развития этого человека. И когда происходит решение внутри человека, то можно в вопросительной форме сказать: «А может быть, это так? Может быть, в этом дело?»

4. Диалогический контакт возникает по мере **принятия личности собеседника**, а принятие личности каждого основывается на убеждении в духовном достоинстве человека, **независимо от его личного состояния**.

5. **Сопереживание человеку в его наличных жизненных ситуациях**, горестях и радостях. Это контакт с наличным Я собеседника.

6. В диалогическом подходе дается духовно-нравственная оценка состояния человека, и принятие наличного Я не может состояться без **оценки** его проявлений.

7. Эмпатическое внимание способствует проникновению во **внутренний диалог собеседника** – диалог наличного Я и духовного Я – их противоречие, борьбу, конфликт или стремление к согласию. Необходимо вступить в диалог с духовным Я собеседника, вслушиваясь в его внутренний диалог.

8. Достижение внутреннего мира, исцеления, т.е. цельности личности собеседника, возможно лишь путем его **примирения со своим духовным Я**. В этом состоит суть исцеления физического, душевного и духовного. Чтобы стать цельным, необходимо быть в мире со своим духовным Я.

9. Занимая позицию духовного Я собеседника, психолог помогает ему осознать причину отрицательных переживаний, связанных с угрызениями совести: не успокаивает, а **способствует более полному рас-**

**каению.** Надо выявить голос совести, чтобы человек осознал источник этой боли.

10. Эмпатический контакт помогает **говорить на языке собеседника**, на уровне его культурного и личностного развития, убеждений, мировоззрения. В процессе эмпатического слушания нужное слово обретается, а не выдумывается. «Диалог – творческое, духовное общение, и слово в нем не планируется, а рождается» [с. 195].

11. Консультант должен **исходить из конкретного запроса собеседника**, выявляя скрытые в нем мотивы, глубинные истоки обращения. Духовные ценности не могут быть усвоены извне, но, будучи общечеловеческими, могут пробудиться, актуализироваться в значимой для человека ситуации.

12. В проблемах духовно-нравственного характера психотерапевт стремится помочь осознанию противоречия между духовным Я и наличным Я. Он помогает **осознать противоречие, но оставляет за консультируемым свободу выбора.**

13. **Вненаходимость:** позиция отстраненности от пристрастного личного отношения ради объективности и полноты восприятия собеседника и его ситуации.

14. Оптимальной психотерапевтической установкой является **равновесие доминанты на собеседнике и вненаходимости.**

## Приложение 3

### Примеры занятий в приходской группе трезвости\*

#### Занятие 1

В группу впервые приходит Ирина. Как правило, прибытие новичка дает возможность повторить уже не раз проговоривавшиеся темы.

**Ирина:** Много лет назад я вырезала из газеты заметку про общину трезвости в Ромашково. Вырезала исключительного из профессионального любопытства: я – врач-психиатр. Никогда не думала, что она пригодится мне самой. Мы и жили тогда в другом городе, далеко от Москвы...

А потом у нас утонула дочь. После трагедии муж ушел в себя. Стал постоянно пить. Пиво, и помногу. Каждый день. Я в силу своей профессии любого могу разговорить. А с ним – ничего не получается, не могу достучаться до самого близкого человека! Не выходит у нас откровенной беседы, он всегда врет. Прихожу с работы, а он лежит, спит...

**Константин:** Сам он не работает?

**Ирина:** Мы оба пенсионеры, оба кандидаты наук. Я не могу сидеть дома. Но он, нет, он не работает. Когда-то муж был самым лучшим, самым веселым в любой компании. Я понимаю: он потерял смысл жизни, чем тут можно помочь?.. Я обращалась к коллеге, психотерапевту. Она закодировала его... на меня. Знаю, что кодироваться – не очень хорошо, с точки зрения Церкви, но никакого другого выхода не видела. Врач внушил мужу, что смысл его жизни – я. Это было бы смешно, когда бы не было так страшно. Он, как заученную фразу повторял: «Я тебя никогда ничем не огорчу,» – и тут же падал на пол, пьяный.

\* На основе книги «Вразуми меня, и буду жить».

**Константин:** Но мужчина не может жить без ответственности! Нужно было внушить ему мысль, что вы в нем нуждаетесь, а не он в вас.

**Ирина:** Не так все просто. Вскоре после трагедии я серьезно заболела, попала в больницу. А когда выписалась, долго не могла ходить. И он начал пить еще сильнее – чтобы снять с себя эту ответственность. За мной ухаживали чужие люди.

**Отец Алексей:** Дай Бог вам, Ирина, терпения. Ходите в общину. Ситуация в семье от этого, может, и не изменится, но изменится ваше отношение к ней. Ведь для близких тоже существует проблема: как относиться к пьющему человеку, как вести себя с ним. Очень часто родные, даже профессионально грамотные, ведут себя неправильно в отношении заболевшего человека. Здесь вступают в действие какие-то особые психологические закономерности. Люди словно встали на разные полюса и по-разному все оценивают.

**Ирина:** Но мне кажется, что я понимаю его. Ведь мы вместе с четырех лет. Только вот поделаться с ним ничего не могу. Есть еще такая психотерапия – любовь. Возможно, это не слишком богоугодно, но я и это попробовала. Когда он засыпал, говорила ему тихонько: «Я тебя люблю. Я не хочу, чтоб ты пил». А однажды он вскочил и закричал: «Как же ты мне надоела со своей любовью!» Кричал во сне, не осознавая, что делает.

**Елена аплодирует.** *Все с удивлением смотрят на нее. Она объясняет свое поведение:* Я аплодирую реакции вашего мужа. Он, пусть и подсознательно, поступил совершенно правильно. Только настоящая любовь может спасти его, а никакая не психотерапия! Мой муж тоже пил, пил очень сильно. Мне батюшка тогда сказал: «Молись! Молись денно и нощно. Господь помилует». И я молилась. Главное – не отчаиваться. Если вы любите, если вы обрели Господа, вам отчаиваться и унывать ни в коем случае нельзя. Я видела чудеса на своем муже. Надела на него шапочку, освященную на мощах Тихона Задонского, помазала маслом, он очнулся и узнал меня, а ведь минуту

назад хотел убить. До того, как я узнала Бога, я позволяла себе думать, что я выше его, что я лучше его. Да что там думать! Я впадала в такую гневливость, что падала без чувств. Не так давно мы с мужем оба дали обет трезвости. Он обоим нам нужен, этот обет, мне тоже надо меняться. И мы теперь вместе идем по этому пути. Помочь может только настоящая любовь, а не внушаемая. Я вас умоляю: не теряйте надежды!

**Людмила:** И терпения.

Благодаря бурной и поначалу кажущейся странной реакции Елены разговор переходит к центральной, самой важной теме собрания общины – теме любви.

<...> **Отец Алексей:** Главное – не впасть в гнев, в осуждение. Наша задача – не озлобиться, сохранить любовь. Немаловажный момент – умение уступить, смириться, пойти на компромисс.

**Ирина:** Замечательно! Так что же – я должна создавать для него комфортные условия? Холить и лелеять? Бегать с утра за пивом?

**Отец Алексей:** Ни в коем случае. Потакать злу нельзя, иначе вы становитесь его соучастником. И конечно не подносите ему пива с похмелья. (Кефирчику – можно.) Пусть помучается, пусть ощутит дыхание ада уже в этой жизни – если человек не пожалеет о содеянном, то изменения жизни не произойдет никогда.

**Людмила:** Но их бывает так жалко, пьяниц этих. Лежат, дрожат.

**Отец Алексей:** Жалость не может заменить любовь.

**Алевтина:** Я согласна, любовь к ближнему должна быть с кулаками. Лично я против всепрощенчества.

**Отец Алексей:** Мне не очень нравится это слово. Вспомните, сколько раз нужно прощать – по Евангелию?

**Петр:** Семижды семь.

**Алевтина:** Но это ведь образно...

**Николай:** Почему образно? Главное – смысл. Прощать надо столько раз, сколько потребуется.

<...> **Алевтина:** Но от любви так легко можно перейти к потворству греху. Где эта грань?

**Анастасия:** Год назад я задавала такой же вопрос о любви, о грани. Мне сказали: если ты спрашиваешь, значит, еще и не начинала любить. И теперь я понимаю, что это так. Если я ругаюсь на мужа, когда он пьян, то делаю это только из-за недостатка любви. Ведь переживаю я не потому, что он губит душу свою бессмертную и здоровье, а потому, что мне от этого плохо. Потому, что он денег в дом не приносит, спит до пяти вечера, дом превратил в прокуренную берлогу с вечно включенным телевизором.

**Отец Алексей:** Правильно. Тебя раздражает не то, что он пьян, а то, что он ведет себя не так, как тебе хочется. В этом и заключается ответственность обеих сторон. От тебя требуется терпение, смирение, кротость, Любовь. Все тяжелые ситуации даются нам для духовного закаливания. В парниковых условиях не вызреют плоды покаяния, необходимые для Царствия Небесного. Значит, надо учиться, не мудрствуя лукаво и не ропща.

**Надежда:** Когда муж пьян, я его ненавижу. Самое большее, что я могу – уйти в другую комнату, чтобы не видеть его и избежать скандала. У меня нет сил любить его, силы есть только ненавидеть. Он веселый, нежный, ласковый, но мне не нужно этого. Ведь я знаю – сейчас передо мной не он, а кто-то другой. Какое-то существо, которого я не знаю. Оно может лезть со слюнявой лаской, может впасть в беспричинную агрессию. Я не знаю, кто это, не понимаю его логики, как я могу любить его???

**Геннадий:** Это твой муж. Только в данный момент он с этим существом в обнимку пребывает. А твоя задача – продолжать любить в нем образ Божий.

**Алевтина:** Но это невозможно!

**Отец Алексей:** Для любви нет ничего невозможного. Существует такая степень принятия ближнего, когда уже ничто не может смутить и поколебать любви. Ни тяжелые болезни, ни неприглядная старость, ни алкоголизм...

**Елена:** Когда Геннадий пил, он пропадал по несколько дней. Мне тоже казалось, что любви уже нет, а потом я поняла: нельзя без любви, невозможно выйти из этой тяжелейшей ситуации без нее. Мы все пробовали, а потом я поняла каким путем надо идти: в тот день, когда я причащалась Святых Христовых Тайн, он возвращался.

**Людмила:** Да, без любви невозможно. Но я вспоминаю о других чувствах. Страх и надежда – вот что охватило меня, когда я поняла, что пьянство сына – это уже система, образ его жизни. Я искала помощи у друзей, родственников, коллег. Пробовала помочь ему лекарствами, водила по врачам. Я верила: не может быть, чтобы человек, наделенный разумом, добрым сердцем, погиб, охваченный лукавой болезнью. Страх чередовался с надеждой. Впрочем, нет, надежда была всегда – она и спасала. Жизнь всей семьи зависела от состояния одного человека и становилась все более невыносимой. Выпив, сын становился очень агрессивным, терял человеческий облик. Я не хочу и не буду вспоминать этих страшных сцен. А когда он не пил, мы все сжимались от тревожного ожидания: вот-вот начнется запой. Любовь к нему колебалась от всех этих испытаний – и именно это было страшнее всего! Главное – не утратить любви к погибающему. Настя права, сделать это почти невозможно – без помощи Господа Бога. А без нашей любви – матери, жены, детей – гибель неминуема! Когда я поняла это, неожиданно, в этом кромешном аду моя жизнь обрела смысл – спасение сына и близких. Мы стали воцерковляться, попали сюда, в общину. Но сыну стало только еще хуже, он ничего и никого не хотел слушать. Вразумление пришло неожиданно и страшно – через клиническую смерть, реанимацию, тяжелое выздоровление. Господь даровал сыну вторую жизнь, и он понял: это – дар...

## Занятие 2

Срыв – общая беда, свидетельство того, что не все «правила техники безопасности» оказались усвоенными членами группы, повод в очередной раз проанализировать его причины. Скрыть случившееся, как правило, трудно: о том, что с кем-то произошел срыв, ведущий уже знает (из телефонной беседы, из указанного в списке срока воздержания). Догадаться о срыве можно и по внешнему виду сорвавшегося и по его долгому отсутствию по якобы «уважительным» причинам. Часто об этом знают и большинство членов группы.

Одни люди, приходя в угнетенном, пристыженном, депрессивном состоянии, порой с абстинентным синдромом, жаждут как можно скорее высказаться. Здесь может иметь место и желание облегчить моральные страдания «публичной исповедью», поделиться своим печальным опытом (это демонстрируют участники, посещающие группу на протяжении долгого времени) и, действительно, найти ответ на вопросы «Почему это случилось со мной?», «Что делать, чтобы этого больше не повторялось?». Однако часто встречается просто нежелание говорить, и в таком случае ведущий прекращает разговор, даже если прочие члены группы настаивают на его продолжении, пытаются выпытывать подробности и продолжить обсуждение: такой «диалог» рискует превратиться в подобие товарищеского суда. Но с другой стороны, очень часто человеку необходима поддержка для начала подобного разговора. Ведущий (или кто-нибудь из членов группы) может подбодрить «проштрафившегося» взглядом или прямо спросить, не хочет ли он о чем-нибудь рассказать. Если последует отрицательный ответ, разговор автоматически прекращается.

Вот пример обсуждения в группе темы срыва.

**Артем:** Меня не было месяц: сорвался. Ни с того ни с сего... Пил две недели. Кончились деньги, мама отобрала ключи. Ночью я пошел на кухню. Взял кастрюльку алюминиевую, слил в нее все лекарства на спирту, какие нашел в доме. Дальше ничего не помню. Увидел себя сверху, вокруг какие-то люди суетились. Откачали, слава Богу. Я тогда понял, что я умер. Со мной это уже не в первый раз.

**Алевтина:** То есть как – не в первый? И вас это не остановило?

**Артем:** У меня из памяти все исчезает.

**Алевтина:** А что все-таки случилось? Почему вы выпили, ведь так долго держались?..

**Артем:** Да ничего не случилось. Встретил приятелей. В смысле – соседей. Я их каждый день встречаю. Давай, говорят, выпьем. Я и выпил. Ничего особенного, как у всех.

**Отец Алексей:** Но ты о чем-нибудь думал в этот момент?

**Артем:** Ни о чем я не думал. Взял и выпил.

**Алевтина:** Как это «взял и выпил»? Это же волевой акт. Нужно «взять», нужно «выпить», нужно приложить какие-то усилия. А следовательно – и подумать.

**Артем:** Вы так говорите, потому что сами не пьете. Никакой это не волевой акт. Будь он волевой, и проблем не было бы. Здесь будто кто-то другой за тебя все производит. А ты тут вроде и ни при чем.

**Геннадий:** «Бес попутал», да?

**Дмитрий:** А что ты усмехаешься? Ведь так оно и есть. Однажды после нашей беседы я пришел домой и захотел автоматически под рюмку обдумать. Выпил, «утешился» – и стало стыдно. Понимал, что надо исповедоваться, но вместо этого еще несколько раз выпивал. Перед выпивкой появляется как бы некий собеседник. Он говорит: «куда ты денешься, все равно выпьешь».

**Отец Алексей:** Да, этот «собеседник» наглет все больше и больше, он давит, настаивает. Слава Богу, если еще не приказывает. Надо четко осознать, что «собеседник» – не друг, он диктатор. И – обманщик. Но все же нельзя все сваливать на беса. Мол, «я не виноват, я бесноватый». Удобная позиция, конечно. Иногда, действительно, бес виноват, а иногда и мы сами. Прятаться за духов не стоит. Отвечать за свои поступки на Страшном Суде придется все же нам.

<...> **Геннадий:** Если есть зависимость, причина всегда найдется, зависимость – вот истинная причина!

**Константин:** От усталости может быть срыв.

**Дмитрий:** От безделья – тоже. В смысле, от скуки.

**Николай:** Просто так человек выпивает. Ни с того, ни с сего. За компанию. Или в честь праздника какого-то.

**Константин:** Внутри каждого из нас сидит «некто», кто хочет озорства, если не сказать «свинства». Дом – работа, работа – дом... Скучно.

**Анастасия:** Вот-вот. Будто идешь все время по ровной однообразной поверхности – ничего не происходит. А выпьешь рюмку – и в полет! Недаром, кто-то, не помню кто, говорит, что грешник испытывает в какой-то момент упоительную сладость от свободного полета в бездну. Недаром и называется это – падение. Хотя у меня лично срывы бывают преимущественно на нервной почве.

**Отец Алексей:** ...При отсутствии бдительности и усилий к преодолению такого состояния срыв практически неизбежен. Вместо того чтобы искать другие способы выхода из кризисной ситуации, все помыслы человека устремлены к алкоголю – знакомому веществу, которое снимет твою боль, твои проблемы.

**Анастасия:** Хотя бы на время.

**Отец Алексей:** Мы привыкли говорить: «организм требует». Но на самом деле от алкоголя мало проку.

<...> **Анастасия:** Неважно, что потом будет. Главное – сейчас, в этот момент снять нестерпимую душевную боль, дрожь нервную, когда ты делать ничего не можешь и не хочешь. Внутри все трясется, кажется, ты сейчас лопнешь от собственных нервов, переживаний. А глотнув спиртного, вроде бы даже обретаешь способность мыслить логически, которой только что не было. Я знаю, конечно, что это все химеры.

**Отец Алексей:** Первична не «нервная почва». Ты сама, наверное, это понимаешь. Оставшись наедине со своими проблемами, ты выбираешь путь наименьшего сопротивления, возвращаешься к тому, что тебе знакомо.

**Надежда:** Я расскажу, как это было в последний раз. Я устроилась на новую работу. С первого же дня на меня обрушилась сумасшедшая нагрузка. Приходила в 9, уходила в 8, а то и в 9. На третий день подвернула в метро ногу, еле могла ходить. На четвертый начальник довел меня до слез. Муж уже год как не работал (он и сейчас не работает), и пребывал в глухом запое, отказываясь делать что бы то ни было. Отец лежал в больнице. Начальник издевался в открытую, наваливая на меня каждый день все больше обязанностей. Когда я пробовала сопротивляться, честно признался, что проводит надо мной психологический эксперимент. Хочет посмотреть, как я буду себя вести в экстремальной ситуации и сколько могу выдержать. Ночью от перенапряжения я не могла спать. В коллективе (пятеро мужчин и одна сильно пьющая женщина) меня сразу невзлюбили, поскольку я не принимала участия в ежедневных «днях рождения». Тогда как раз шел Великий Пост. А на Пасху я решила бороться с «экстремальной ситуацией» своими силами.

**Отец Алексей:** То есть, с помощью спиртного?

**Надежда:** Именно так. Я не знаю лучшего способа борьбы со стрессом, простите уж меня.

<...> **Отец Алексей:** А что если попытаться бороться с ним, не прибегая к химическим веществам? Есть какие-нибудь идеи?

**Любовь:** Я лично обдираю старые обои и начинаю клеить новые.

**Артем:** Ломаю мебель, пилю деревья в саду, занимаюсь спортом, копаю землю.

**Елена:** С детьми можно позаниматься.

**Константин:** Ну, это еще большая нервотрепка!

**Михаил:** Существует масса способов: общение с близкими людьми, помощь ближнему, доброделание, милосердие...

**Дмитрий:** А я музыку ставлю любимую.

**Любовь:** Я, когда только-только перестала пить и было невмоготу, спасалась с помощью чтения художественной литературы.

**Надежда:** Я стараюсь просто уходить головой в работу – если она есть.

**Иван:** Тебе хорошо, ты художник. Сидя в охране, как я теперь, стресс не снимешь. Такая тоска... Только сто грамм и спасут.

**Елизавета:** А я ухожу из дома, или, наоборот, ложусь спать.

**Светлана:** Разговариваю с мамой. Смотрю на людей, которые находятся еще в более жуткой ситуации, чем я, хотя и не пьют. Может, умер кто-то у них или тяжело болеет, но они не пьют.

**Андрей:** Я вкусно ем. Сам готовлю.

**Петр:** Я иду на тренировку. Когда в состоянии. Еще – слушаю музыку, бегаю.

**Алевтина:** Еду в лес, общаюсь с приятными мне людьми.

**Елена:** Мои способы такие: иногда кричу, иногда играю на пианино, иногда молюсь. В критических ситуациях я склонна хвататься, как за соломинку, за молитву «Господи, помилуй».

**Сергей:** Десять лет трезвости убедили меня в том, что только службы в церкви, общение с воцерковленными людьми, батюшкой и, главное, молитва могут спасти от стрессов. Уйти погулять в лес? В лесу от «него» (лукавого) не спрячешься. Надо бороться не с собой, а с дьяволом, он – враг. Благодаря церкви и вам, батюшка, я осознал это.

**Отец Алексей:** Обратите внимание: у людей непьющих находится много способов преодоления стрессов, а у пьющих – часто один и тот же. Нам нужно научиться владеть самыми разными способами. Прежде всего – молитва. Потом – по предпочтению, у кого что: музыка, прогулки, контрастный душ и т.п. Разнообразие способов характерно для творческих людей. Но самые надежные из них – духовные. Утренняя и вечерняя молитва, регулярное посещение храма, собраний общины, чтение Евангелия, творений святых отцов, Иисусова молитва...

**Надежда:** Я теперь поняла, в чем главное. Мне казалось, это второстепенно. Работа не позволяла мне ходить в общину. И, конечно, очень страдала молитва. Утреннее правило я еще как-то вполглаза вычитывала, а вечером приходила и падала в постель. Причем, сосредоточиться на молитве не могла совершенно. Повторяю автоматически слова, а в голове мысль: «Да какое это все имеет сейчас значение, когда такие дела творятся!»

**Отец Алексей:** Наконец, мы и добрались до истинной причины. Многие наши неудачи связаны с тем, что мы так и не научились молиться. Молитва – встреча с Богом, диалог с Ним. Если мы этого не осознаем, то молитва превращается в поверхностную медитацию.

**Артем:** У меня тоже, кстати, молитва ослабла. Я сначала, едва воцерковился, молился как сумасшедший. Каждый день – полное правило, утреннее и вечернее, все три канона, акафисты какие-нибудь. А потом дошло до того, что я и краткое правило преподобного Серафима не каждый день мог заставить себя прочитать. Я чувствовал, что из-за этих «мелких» отступлений постепенно возвращаюсь в прежнее состояние. Я знал, чем все это чревато, но не мог остановиться.

**Отец Алексей:** Срывы становятся возможными, когда человек перестает регулярно молиться. Если ослабевает молитва, появляется лазейка, через которую проникает страстный помысел...

**Дмитрий:** Очень важно отреагировать правильно, как только первая мысль появится. В этот момент надо сразу вспомнить молитву Иисусову. Если человек отдается своей страсти, молитва не идет. С усилием – все получается. В какой-то момент, когда я проходил мимо палатки, то начинал беседовать с мыслью: а что если выпить? Как выпить, чтобы жена не узнала? Если купить баночку пива и жвачку, она может ничего не заметить. Ну, и так далее. Потом я выпивал, жена, конечно, все замечала. Теперь я не позволяю себе беседовать с этими мыслями. Чуть что – повторяю молитву. Впрочем, теперь я и палаток этих уже не вижу, смотрю сквозь них. Там продают нечто, что не имеет ко мне никакого отношения. Нечто чужое.

**Константин:** Да, теперь идешь по улице, будто судно, следующее «без захода в иностранные порты». И не думаешь даже об этом. Просто теперь такой у тебя в этой жизни маршрут.

**Отец Алексей:** Мне больше нравится сравнение наших общинников с летчиками-испытателями. Те на тренажерах учатся мгновенно принимать правильное решение, нажимать нужную кнопку. Когда возникнет пожар, не будет времени на раздумья. Придется действовать автоматически. Так и нам нужно быть готовыми ко всему. Иначе – гибель. Поэтому мы здесь стараемся проговорить разные ситуации, чтобы в нужный момент быть во всеоружии, суметь тут же верно отреагировать.

<...> **Михаил:** Иногда из-за гордыни и монахам падения попускаются. Господь показывает тебе, где ты находишься.

**Надежда:** Наверное, иногда это необходимо. Когда припечет – ближе чувствуешь Бога. После некоторого периода воздержания наступает прекраснотушное, расслабление, лень... А согрешишь – и сердце будто ободрано. И ты – по милости Божией – начинаешь острее чувствовать Христа, свое отдаление от Него, свое недостоинство, Его страдания за тебя, океанную. Даже молитва становится горячее и искреннее, чем когда все у тебя хорошо и ты погрязла в своей гордыне.

**Отец Алексей:** Падение действительно смиряет. Падение помогает понять, кто ты такой. У совестливого человека появляется чувство вины. Но в то же время падение означает, что ты лишь умом хочешь бросить пить, а в глубине души колеблешься. Давайте разберемся, что происходит. Человек некоторое время воздерживается. Он чувствует, что преображается, он получает радость от трезвой жизни. Меняются отношения в семье, на работе, улучшается здоровье. Но тут-то лукавый и поддавливает!

**Петр:** Да-да, я сам это понял. Враг поддавливает не на желании выпить, а на успокоенности, уверенности в собственных силах. Я-то думал: дал обет, кто теперь сломает! После срыва несгибаемый стержень, который я ощущал внутри себя, сломался, исчез, и сейчас я будто хожу по лезвию бритвы. Я понимаю, что ни от чего не застрахован, и молю Господа, чтобы вернул мне то ощущение...

### Занятие 3

Новичкам очень важно среди новых лиц отыскать того, кто явно испытывает те же самые проблемы, что и ты, зацепиться за кого-то, найти близкого, если не по духу, то хотя бы по ситуации человека. В ходе диалога более опытные (и обретшие трезвость) участники группы сами помогают новичкам осознать эту общность, эту возможность видеть в окружающих других не себя, не своего двойника, но достоверную реакцию на себя. Вот два фрагмента бесед на занятиях, которые могут служить иллюстрацией подобной диалогической реакции членов группы друг на друга.

\* \* \*

**Олег:** Я когда выпью, становлюсь криминальным идиотом. Я могу себе пулю в лоб всадить. Или убить кого-нибудь. Раньше – ничего, а в последний год со-

всем себя не контролирую. Мне оружие в руки давать нельзя. А работа такая, что нужно...

<...> **Геннадий:** Я был точно такой, как ты. Тоже здорово пил, тоже себя не контролировал. И с оружием были проблемы: я в милиции работал. И думал, что ничего у меня не получится. А пришел сюда – и как отрезало. Больше ни капли в рот не брал. После того, как дал обет, совсем все стало хорошо. В семье конфликтов нет, на работе все хорошо. Даже квартиру новую получили от государства, о чем уже и не мечтали!..

**Елена:** Мало того, просили двухкомнатную – дали трехкомнатную!

**Олег:** Сказки какие-то ты рассказываешь. Не пить – это очень тяжело. Это все равно, что отпилить ногу и ходить на протезе.

**Геннадий:** А не бывает тебе страшно умереть с хмелья? Не посещало ощущение, будто ты уже на том свете или вот-вот отправишься?

**Олег:** Да, сердце схватывало, чувствовал, инсульт будет.

**Любовь:** Вот видишь. Бог всегда дает возможность задуматься. Он говорит: «Смотри, что произойдет».

**Геннадий:** Перед тем, как попасть сюда, я четко осознал, что гибну, что уже подхожу к этой черте. Я знал, что продолжение питья отнимет жизнь – не только мне, но и матери, которой надо помогать, жене, сыну. Не пить очень сложно, ты прав...

\* \* \*

**Алевтина:** Некоторым, наоборот, доставляет удовольствие видеть, как другие пьют. Моему мужу, например. Он уже давно не пьет, но охотно сидит с приятелями, наливает им.

**Дмитрий:** Я это за собой замечал. Чувствуешь себя при этом таким уверенным, защищенным. Но это – подачка лукавому. Значит, что-то еще в нас сидит.

**Константин:** Не вижу никакой проблемы и никакого лукавства. Я не пью давно и мне не хочется. Но отчего же других лишать этого? Что плохого в том,

что я налил водки двум бывшим собутыльникам. И не просто налил – на День военно-морского флота! Хотя, честно говоря, пытался отделаться кваском. Но они обиделись: праздник. И я при этом действительно ничего не ощущаю, ни малейшего желания выпить!

**Отец Алексей:** Желания действительно нет – в сознании. Но оно осталось в подсознании. Значит, рано или поздно может проявиться.

**Константин:** Да вряд ли, я и жене постоянно пиво привожу из Москвы, и дочери. Ничего при этом не чувствую. Наливаю – и мне приятно...

*Все ахают.*

<...> **Константин:** Проблема алкозависимости – моя личная проблема. И я решаю ее сам, лично.

**Елена:** В семье не бывает «личных» проблем. И потом, так легко, так радостно: ради любимого человека отказать от вина... Я дала обет ради мужа, сама не имея зависимости. А спустя пару недель меня пригласили в гости в один интеллигентный дом, где всегда очень уютно, где вкусно угощают, где ведут интересные разговоры под хорошее красное вино... Мы сели, хозяйка расставила на салфетках красивые бокалы, орешки положила, достала из бара дорогую бутылку. И я поймала себя на том, что внутри нарастает какое-то радостное возбуждение: вот-вот нечто очень приятное произойдет. И вдруг поняла, что это – предвкушение выпивки! Мне стало страшно. Я и забыла совсем о том, что дала обет, ведь он, как мне казалось, не был сопряжен для меня с какой-то жертвой. Я только тогда поняла, какой подвиг совершают те, кто пил, пил сильно и дал обет. Как же им тяжело!

## Занятие 4

Члены группы учатся не осуждать друг друга, но это не означает, что никакой оценки поведению человека другие члены группы давать не будут. На встречах группы не приняты просто «выступления» с рассказом о себе, после которых следуют апло-

дисменты. История, рассказанная о себе самом, будет принята доброжелательно, но наверняка другие участники зададут вопросы или выскажут собственное мнение о случившемся, дадут оценку состоянию собеседника.

Вот пример. Петр признается, что любит в жару выпить безалкогольного пива. Несколько месяцев назад он после пятилетнего воздержания попробовал в алтаре т.н. «теплоту» – разбавленный кипятком кагор, пристрастился к ней, посчитав, что «в алтаре все свято», стал принимать «теплоту» даже дома, что спустя несколько месяцев привело к срыву, длительному запою и наркологической больнице. Вот реакция группы:

**Петр:** Там же написано: «0 градусов!»

**Иван:** Я в театре на спектакле воду пью из водочной бутылки – и пьянею!

**Надежда:** Приведу пример не совсем правдивый, но зато как раз в нашу тему. Был такой старый американский сериал – «Сумеречная зона», о разных загадочных вещах. В одной серии шла речь о человеке, который, пытаясь избавиться от алкоголизма, прибег к помощи некоего индейца. Тот дал ему проглотить крошечного червячка. Пьяница не слишком поверил в эффективность средства и на следующий день пошел в бар, заказал, как обычно виски. Выпил – и ничего не почувствовал. Выпил еще – та же история. С тех пор он никогда не ощущал ни малейшего кайфа, когда пил. Но с каждым глотком маленький червячок внутри него рос и превращался в настоящее чудовище.

**Михаил:** Дракона!

**Надежда:** Вот-вот...

**Дмитрий:** Подспудно работа идет. Впечатления накапливаются. До определенного момента ничего не ощущаешь. А потом – как лава из вулкана.

**Отец Алексей:** Неужели тебя ничему не научила история с «теплотой», которая тоже казалась такой безобидной, даже благодатной?

**Петр:** Как бы вам сказать. Я наедине хотел. В общем, не обхожусь я без нее. Дело в том, что батюшка благословил меня читать Апостола. И я снова стал пить «теплоту».

**Николай:** Вот тебе и раз.

**Петр:** А что делать??? У меня без кагора голос не звучит. А народ ждет, он уже привык к моему чтению. Знаешь, как я здорово читаю – стены трясутся! <...> Лукавый мне внушал: «Это не вино».

**Отец Алексей:** Только Причастие не вино!

**Дмитрий:** Это «не вино» тебя уже довело один раз до срыва, до больницы.

**Петр:** Другая ситуация была! Дома, день рождения. У меня в голове по-другому делится.

**Отец Алексей:** У всех, кто работает своим страстям, «делится по-другому»: так, как мы хотим. Так, как лукавый хочет. Ты долго еще можешь держаться, теща себя мыслью, что это не падение, это «чуть-чуть». Но «чуть-чуть» лукавому не нужно. Ему нужно тебя до конца сломать. Рано или поздно падение неизбежно.

**Сергей:** Лазеек много можно придумать. Например: водку пить не буду, только пиво. Или: героин не буду, буду марихуану.

**Петр:** Но здесь – алтарь. Здесь все свято.

**Отец Алексей:** Увы, не все. У вас, кстати, в этом отношении не слишком благоприятная среда, раз там пьют теплоту по поводу и без повода. Но это как раз та среда, где ты можешь быть проповедником трезвости.

**Геннадий:** Ведь окружающие знают, что ты обет давал. В глаза ничего не говорят, а за глаза скажут: «Вон как Петька глушит запивку: воды – каплю, кагора – целый ковш. Знаем мы этих трезвенников, знаем мы их обеты».

**Отец Алексей:** А люди должны смотреть на тебя и говорить: «Какой красивый человек – во всех отношениях».

**Сергей:** Ты должен всегда помнить: я – воин Христов, я себя ничем не могу замутить. Не имею права.

В этом отрывке можно проследить реализацию на практике нескольких принципов духовно-ориентированного диалога по Т.А. Флоренской: занятие ведущим позиции духовного Я собеседника, помощь в осознании противоречия между духовным Я и наличным Я, подтверждение голоса духовного Я.

В основном эти высказывания исходят от ведущего-священника, отчасти их можно проследить в последних репликах Сергея и Петра. То, что уместно в устах пастыря, не всегда приличествует не облеченному священным саном ведущему. В подобных ситуациях ведущий может задать какие-то вопросы, которые косвенно могут облегчить прочим членам группы и «оценку наличного Я собеседника», и противоречия «духовного» и «наличного Я», и прочие перечисленные выше принципы духовно-ориентированного диалога. Сам он при этом старается держаться в стороне и лишь незаметно направлять ход диалога, дабы тот не принял чересчур острый характер. Впрочем, опытные члены группы, освоившие искусство диалога, и сами отлично могут справиться с этой задачей.

В продолжении этого диалога видна наступательная и учительственная позиция Дмитрия и Артема, которую умело сглаживает Анастасия, пытаясь направить беседу в правильное русло обмена опытом, работы над ошибками, обсуждения, в котором может – диалогически – родиться истина.

**Петр:** Всех ситуаций, увы, не предусмотрить. Мне казалось, что у меня все проблемы позади. И вот надо же: враг подловил в самом неожиданном месте – в храме!

**Дмитрий:** Да уж, в ком – в ком, а в тебе все мы были уверены на 100%. Казалось, Петр – самый стойкий из нас. Его-то лукавый ни на чем не подловит. Адамант!

**Анастасия:** Петь, ты целых девять месяцев пил в храме теплоту за милую душу, а здесь никто ни о чем не догадывался. Ты нам цитировал святых отцов, советы давал.

**Петр:** Это, конечно, лукавство.

**Артем:** Предательство это. Ведь мы, новенькие, равнялись на тебя. Ты здесь так красиво обо всем говорил, мы тебе в рот смотрели.

**Анастасия:** Предательство – резкое слово. Я далека от того, чтобы обвинять Петю. Все мы здесь, мягко говоря, не ангелы. Помните, как в фильме «Бриллиантовая рука»: «На его месте должен был быть я». Я хочу, чтобы он опытом поделился. Ведь это для всех очень важно! В какой момент ты понял, что попался?

**Петр:** Когда в больнице в себя пришел под капельницей.

**Дмитрий:** Но ты же обет давал.

**Петр:** Я не чувствовал, что нарушаю обет. Хотя нет, раз десять я собирался в Ромашково на исповедь, но всегда находил какие-то причины. Теперь я понимаю, что это была главная моя ошибка: не приехал, не покаялся. Плюс – личная разболтанность, несфокусированность на христианской жизни. Я перестал читать духовную литературу. Не до этого было, я ж вдобавок ко всему бизнесом занялся. Пытался организовать охранную фирму. Ничего не получилось. После срыва мне перестали доверять.

**Дмитрий:** Как так получается?! Мы не находим времени для молитвы, для добрых дел, а находим для удовольствий! Вот я, например, положил себе раз и навсегда – прочитывать утром и вечером правило. Это – мой щит. А на общине я прислушиваюсь к другим, не только сам говорю. Я не задираю нос – мол, я ветеран, не пью, а вы все тут новенькие, ничего еще не знаете.

## Занятие 5

Время от времени (примерно раз в год) можно проводить занятие с условным названием «Плюсы и минусы пьянства». Оно требует некоторой подготовки, но всегда оказывается очень интересным, живым и полезным. Для начала ведущий раздает листочки, на которых участники группы записывают положительные и отрицательные стороны пьянства. Слово «положительные» употреблено не случайно: если бы винопитие не таило в себе ничего приятного, никто бы и не пил. Подчеркнем, что речь идет не о полезных свойствах вина, не о важности виноделия для экономики страны, а именно о плюсах самого опьянения. Лучше, конечно, чтобы ответы на вопросы члены группы записывали дома: так они будут более обдуманними и расширенными, и эта работа не съест драгоценного времени встречи. Однако в таком случае нужно подготовиться, что подготовка к занятию займет не одну неделю: обязательностью члены группы адаптации к трезвой жизни похвастаться обычно не могут. Итак, вот пример подобного диалога:

**Дмитрий:** Пить весело, пить вкусно, вино согревает, избавляет от боли и страха, вино дарит вдохновение. А как раскрепощает! Если в обычной жизни ты скован, закомплексован, вечно ляпаешь что-то невпопад, то после стакана становишься свободным, легким, остроумным...

**Михаил:** Да-да, возникает «общение», «любовь», некое «родство душ» – из области: «Ты меня уважаешь?» За бутылкой незнакомый человек быстро раскрывается: один раз вместе выпить – что пуд соли съесть.

**Андрей:** А когда не пьешь, вокруг образуется пустота. Друзья заходят в гости, а говорить не о чем – пока на столе не появится бутылка. Я уж не говорю

о незнакомой компании! Попробуйте трезвым высесть свадьбу или поминки.

**Елизавета:** На поминках тебя еще и обвинят: мол, нарушаешь «святой обычай», не желаешь помянуть усопшего.

**Анастасия:** Хуже всего на работе. В любом новом коллективе непьющего примут в штыки. В нашем обществе трезвенник не то что доверия не вызывает, он вызывает опасения! Мне, например, пришлось уволиться с одного хорошего места, не проработав и месяца. Там едва ли не каждый день справляли день рождения со спиртным и на меня смотрели очень настороженно, поскольку я пила сок. А начальник даже вызывал к себе и говорил, что у меня «серьезные психологические проблемы».

**Петр:** Тебе нужно было вести себя хитрее. Заявить, к примеру, что пьешь только «божеле» урожая 2001 года. Тебя бы сразу зауважали как ценителя, знатока.

**Андрей:** Мужчинам сложнее. «Не выпил – не мужик!» Так у нас принято считать.

**Иван:** На самом деле выпивка позволяет спрятаться от проблем, забот. Ведь иногда хочется хоть на время снять с себя груз ответственности – даже мужикам.

**Любовь:** Ох, как же мне это знакомо! Всю жизнь я с этим сталкиваюсь. Вот надо было мебель перевезти на дачу. А тот, кто должен все грузить и сидеть за рулем, с утра напивается. Все кричат: «Надо же! Почему именно сегодня?! Не мог хотя бы в такой день потерпеть!» И не понимают простой вещи: он *специально* напился, чтобы сегодня никуда никакой мебель не везти – а там хоть трава не расти!..

**Михаил:** Есть еще такой якобы плюс: алкоголь является заменителем ушедших традиций.

**Отец Алексей:** Скорее, его употребляют, пугаясь своей душевной пустоты. Вспомните, кто из вас в последний раз пел в компании – не под рюмку.

**Все:** Да, наверное, никогда...

**Отец Алексей:** А давайте попробуем сейчас, ради эксперимента, спеть.

*Всеобщее замешательство, поиски гитары, неловкость, попытки настроить струны. Песня так и звучит.*

**Анастасия:** Алкоголь вообще хороший заменитель всего – досуга, хобби, работы...

**Иван:** ...счастья. После первого же глотка появляется ощущение, что твое существование не так серо и однообразно, как кажется. И от этого человек испытывает настоящую эйфорию. Кажется: жизнь не кончена, впереди еще много интересного.

**Петр:** На эту тему есть очень мрачный анекдот. Бомж, дойдя до самого дна, решил повеситься: квартиру потерял, семью потерял, денег ни копейки, никому не нужен... Зашел в туалет, стал прилаживать веревку к потолку, глядь – а на подоконнике стоит недопитая четвертинка. Забыл кто-то. Он отхлебнул, стоя прямо на унитазе, затянулся бычком, который там же рядом лежал, и говорит: «А жизнь-то налаживается!»

**Отец Алексей:** Да, есть и обратная сторона медали. Каждый «плюс» – рано или поздно – непременно сменится своей противоположностью. Очень точно подметил учитель славян преподобный Кирилл Философ: «Пьяный человек все хорошее обратит во зло».

**Петр:** На место эйфории придет похмелье, уныние, стыд. Вчера ты видел мир сквозь «розовые очки», будущее казалось прекрасным. Сегодня все мерзко, а будущее – мрак. Вместо веселья – пустота.

**Анастасия:** Ненасытная пустота.

**Дмитрий:** Со временем появляются проблемы на работе и в семье. Тебя понижают в должности, а то и увольняют. Тебе никто не верит.

**Михаил:** «Друзья» и «любимые» тоже куда-то исчезают – какое может быть общение у алкоголика, какое отношение к нему?!

**Отец Алексей:** Все верно. Человек становится живым мертвецом. И общаться может только с себе подобными.

**Михаил:** С такими же пьяными зомби. У трезвых мнимое родство душ исчезает.

**Андрей:** Да и о кровном родстве забываешь. Когда пьешь – я имею в виду как следует – не помнишь даже о собственных детях. К чему это привело в нашем с Елизаветой случае, разговор отдельный. Ты согласен отдать последние деньги, продать все на свете, ехать на край света – ради выпивки. Хотя голову при этом окончательно не теряешь, понимаешь, что делаешь неправильно и потом, возможно, будет стыдно.

**Отец Алексей:** Человеку свойственно вытеснять из сознания неприятные воспоминания; забывая о зле, причиненном ближнему, он вновь и вновь возвращается к привычному пьянству – и все повторяется снова.

**Петр:** На ранних стадиях ты рискуешь «случайно» превысить норму и вследствие этого перестать контролировать себя. Я однажды чуть не сел в тюрьму, отправив двух человек в больницу. И при этом совершенно не помнил, как это произошло! Вот что страшно: ты что-то делаешь, о чем-то говоришь, с кем-то дерешься – и ничего потом не помнишь. Разум отключается, а бес твоими руками творит, что хочет.

**Иван:** Не обязательно в этом. Человек проявляет настоящие симптомы безумия и по выходе из запоя. Это я вам как «профессионал» говорю...

**Михаил:** А сколько времени мы тратим зря, сколько сил уходит на то, чтобы потом перебороть свою лень, заставить себя подняться с кровати и снова начать жить, работать, думать.

**Любовь:** Если ты вообще захочешь прикладывать силы. Исходя из моего печального опыта, пьянство означает конец всякой работе, всякому творчеству. Человек деградирует профессионально.

**Николай:** Пожары часто происходят из-за пьянки, аварии.

**Отец Алексей:** Кстати, для того, чтобы случилось несчастье, не обязательно быть пьяным, что называется, в дым. Достаточно одного стакана вина, чтобы подвергнуть себя и других серьезному риску – особенно, если ты за рулем. Ведь алкоголь замедляет все

рефлексы, даже если человек при этом чувствует себя абсолютно трезвым!

**Анастасия:** Вот еще минус, для женщин очень важный: внешность сильно от пьянства страдает. Выглядишь лет на 10 старше.

**Елизавета:** Пьющие, как правило, неопрятны, неприятны для окружающих.

**Любовь:** От них плохо пахнет. Я по запаху могу определить, сколько дней человек пьет.

**Андрей:** Сколько денег мы тратим на выпивку!

**Анастасия:** И как потом болит голова!

**Петр:** А печень-то как страдает!

**Дмитрий:** Сами-то мы за дело мучаемся. Близкие наши – ни за что. Как же тяжело сейчас вспоминать чувство стыда перед ребенком! Перед женой и мамой – не легче.

**Елизавета:** Когда пьешь, живешь в постоянном состоянии тревоги. Оно никогда не проходит. Если воздерживаешься какое-то время, а потом вновь срываешься, охватывает раздражение, злость: опять попала в ту же яму! Все усилия насмарку. Нужно начинать все сначала... И очень, очень стыдно за пьяные действия и слова.

**Иван:** Постоянно приходится оправдываться, врать. А чувство вины не отпускает даже во сне. Заглушить его можно только одним способом – стаканом...

**Петр:** Хорошо только первые минуты, плохо – постоянно.

**Николай:** Пьющий человек совесть теряет. За примерами далеко ходить не надо. Помните N, он около года в общину ходил?

**Анастасия:** Кстати, а куда он делся? Я прямо любовалась им, как человек преобразился, когда пить бросил! Ни одной службы не пропускал, в храме помогал, никакой работы не чурался, книжки духовные читать начал. А ведь дошел в свое время до самого дна – и бомжевал, и приворовывал. Он даже внешне изменился, и видно было, как он искренне раскаивается. Где он?

**Николай:** Если б знать. Занял у одного прихожанина крупную сумму денег, тут же запил и – исчез. Даже не занял, а кредит взял на его имя. Теперь скидываемся.

**Анастасия:** Выходит, я зря любовалась... Он просто притворялся!

**Петр:** Мне кажется, не притворялся. Он искренне верил в свои добрые и честные намерения, когда эти деньги брал – кстати, на какое-то благое дело. Жениться собрался вроде. Просто совесть у алкоголика разлагается – точно так же, как и печень. Он сам может не знать, насколько там все запущено...

*Все притихли – а только что было очень весело, когда о плюсах говорили.*

**Михаил:** Да, все плюсы куда-то отступили. Минусы их поглотили, всосали в себя – как болото какое-то.

**Анастасия:** Мне тоже на ум пришла ассоциация с болотом. Интересно, что когда перечисляли плюсы, они были конкретны, а минусы какие-то расплывчатые, аморфные. Один из другого вытекает, один в другой перетекает... Их невозможно как следует вспомнить, распознать – все, что связано с такой жизнью. Представьте себе домик на болоте – красивый, разукрашенный весь. Пока мы к нему идем, может подробно все разглядеть – вот колонна, вот ставни резные, вот завитушечка лепная. А подошли ближе – домик оказался приманкой. И ты проваливаешься в трясины, ничего уже сделать не можешь – ни дышать, ни смотреть, ни кричать...

**Елизавета:** Никто почему-то не сказал главного: речь идет о зависимости. Вдумайтесь в это слово! Человек становится зависимым от алкоголя, он как раб. Здесь нет дороги назад, невозможно вылезти. Нет возможности попить, попить, посмотреть на все эти минусы, проанализировать, а потом развернуться – и назад.

**Петр:** Зато есть перспектива прийти к состоянию, когда ты и пить не можешь и не пить – не можешь. Вот что самое страшное. Но это состояние со временем

забывается. Вызываешь врача, лежишь под капельницей, отдаешь последние деньги, отлеживаешься пару дней... А через месячишко – все сначала! Ты ведь уже не можешь иначе. У алкоголика есть ощущение, что когда он не пьет, то вроде и не живет вовсе.

**Иван:** Да, существуешь в каком-то сером мире – не черно-белом, а просто сером. Не зря говорят, что жизнь проходит мимо пьющего человека. Только поверить в это, пока пить не бросишь, невозможно.

**Отец Алексей:** Три столетия тому назад святитель Димитрий Ростовский все эти наши минусы перечислил и назвал их «Десять горьких гроздов пьянства». Это:

помрачение ума;  
бесстыдство;  
несоблюдение тайны;  
возбуждение плотской похоти;  
ярость, гнев, вражда, ссора, брань;  
повреждение здоровья;  
расточение имущества;  
утрата спасения;  
гнев Божий;  
всеконечная погибель души.

Вряд ли мы можем что-то добавить к этим словам. За несколько веков мало что изменилось. Современная медицина утверждает, что даже человек, умеренно употребляющий алкоголь, рискует! Ведь алкоголиками не рождаются, ими становятся. Остается только – как следует задуматься над этим и не забывать о последствиях. Расслабляться нам противопоказано!

## Приложение 4

### Православные организации помощи страдающим алкогольной зависимостью

#### От составителей

Перед вами – перечень православных организаций России, помогающих больным алкоголизмом. Среди них есть православные братства, школы и курсы трезвения, группы самопомощи, реабилитационные центры и центры социальной адаптации. Все организации действуют при том или ином храме, монастыре, епархиальном управлении или под их патронажем. При этом в работе они могут использовать различные методы преодоления алкоголизма (какие именно – указано в информации о некоторых организациях).

Информация собрана для интерактивной базы данных Отдела по церковной благотворительности и социальному служению (см. <http://www.miloserdie.ru/social>) и уточнялась в 2012 году. Тем не менее, часть данных могла измениться (особенно это касается групп самопомощи – наиболее живых и подвижных, наименее формализованных объединений). Будем рады любым замечаниям, уточнениям и пожеланиям. Направлять их можно через ссылку «Связаться с редакцией» с любой страницы базы данных на сайте [miloserdie.ru](http://www.miloserdie.ru) (<http://www.miloserdie.ru/social/articles/feedback>).

## ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

### Москва

#### **Общество трезвости при храме Рождества Пресвятой Богородицы с. Говорово**

По воскресным дням после службы на занятия группы собираются люди, желающие избавиться от алкогольной зависимости.

Количество постоянных подопечных: 10

Адрес: 142784, Москва, Ленинский район, д. Говорово, ул. Полевая, д.1 а

Телефон: +7 (903) 199-63-32

#### **Школа трезвения при храме иконы Божией Матери «Феодоровская» с. Ворсино**

Священник – иерей Максим Соловьев – еженедельно проводит занятия и духовные беседы с пациентами Подольского городского наркологического диспансера. Раз в месяц служитя молебн.

Адрес: Москва, Подольский район, с. Ворсино

Телефон: +7 (916) 985-64-19

#### **Группа помощи алкоголезависимым людям «Вертикаль» при храме свт. Николая Мирликийского с. Кленово**

Группа собирается по воскресеньям с 17 до 18 часов, используется программа «12 шагов».

Руководитель Алексей Кустов

Духовник иерей Алексей Антоновский

Адрес: Москва, Подольский район, с. Кленово

Телефон: +7 (916) 501-26-15

#### **Группа самопомощи для лиц с алкогольной зависимостью при храме Покрова Пресвятой Богородицы п. Ерино**

Занятия проходят в двух группах: для самих зависимых – «Анонимные Алкоголики» – и для их род-

ственников «Ал-Анон». Группы собираются в храме по воскресным дням после службы в 12.30.

Духовник иерей Андрей Дерягин

Количество постоянных подопечных: 10

Адрес: Россия, 142102, Москва, Подольский район,  
п. Ерино

Телефон: +7 (496) 767-55-45

### **Реабилитационный центр для зависимых людей при храме Покрова Пресвятой Богородицы п. Ерино**

Реабилитационный курс рассчитан на 3 года, помощь оказывают специалисты Фонда «Старый Свет», являющиеся прихожанами храма. Пациенты живут на территории храма, трудятся по мере сил на приходе, 5 раз в день проводятся специальные занятия. Посещения родственников происходят по специальному разрешению. В центр принимают только по собственному желанию зависимого с испытательным сроком.

Руководитель Евгений Николаевич Проценко

Духовник иерей Андрей Дерягин

Количество постоянных подопечных: 6

Адрес: Москва, Подольский район, п. Ерино

Телефон: +7 (496) 767-55-45

<http://www.stsv.org>

### **Белгородская область**

#### **Курсы реабилитации для алкоголе- и наркозависимых людей, г. Белгород**

Действуют при епархиальном отделе по противодействию алкогольной, табачной и наркотической угрозе. Поочередно проходят в храме прп. Сергия Радонежского и Марфо-Мариинском монастыре г. Белгорода.

Курс состоит из нескольких направлений: первые три дня проходят занятия для родственников, следующие 10 дней – для самих зависимых. Занятия проходят по методу Геннадия Шичко с дополнительным изучением трудов святых отцов. После прохождения курсов зависимые дают обет трезвости. Также по вторникам служится акафист перед иконой Божией Матери «Неупиваемая чаша», по пятницам проходят кинолектории.

Руководитель иерей Иоанн Суворов

Адрес: 308019, Белгородская область, г. Белгород,  
ул. 8 Марта, д.70

Телефон: +7 (910) 320-80-72

### **Брянская область**

#### **Брянский региональный общественный фонд «Метаморфоза»**

Социально-нравственная реабилитация наркозависимых, алкозависимых и их родственников. Проводятся групповые и индивидуальные занятия: три раза в неделю (вторник, четверг, суббота) для зависимых, два раза в неделю (среда, пятница) для родственников зависимых. Для участия в программе необходима предварительная запись по телефону. Регулярно проводится профилактическая работа в учебных заведениях города в виде лекционно-тренинговых занятий.

Руководитель – председатель Правления Андрей Владимирович Алейников, социальный педагог Лариса Александровна Алейникова

Количество постоянных подопечных: 30

Адрес: 241037, Брянская область, г. Брянск,  
ул. Профсоюзов, д.22

Телефон: +7 (910) 331-41-91

**Региональная общественная организация  
«Благо», г. Брянск**

Действует при Казанской Богородицкой Площанской мужской пустыни п. Пчела. Занимается просветительской работой по профилактике зависимого и рискованного поведения в обществе. Действует программа «Ладья», направленная на формирование ценностных ориентиров у подростков 13-17 лет. Оказывается психологическая помощь алкозависимым, наркозависимым и ВИЧ-инфицированным, приезжающим на реабилитацию в монастырь.

Руководитель – председатель Виктория Афонина,  
координатор Елена Михайловна Северина

Духовник иеромонах Диомид (Кузьмин)

Адрес: 241050, Брянская область, г. Брянск, пр. Ленина, д. 10 б, офис № 5

Телефон: +7 (4832) 66-59-32, факс: +7 (4832) 66-59-32

<http://www.ploschan.debryansk.ru/rehabilitation.htm>

**Владимирская область**

**Православный реабилитационный центр на  
подворье Свято-Успенского мужского монастыря  
с. Большелучинское**

Оказывается помощь в трудоустройстве, организации ночлега, духовное окормление алкоголезависимых и наркозависимых.

Руководитель иеродиакон Силуан (Карев)

Количество постоянных подопечных: 8

Адрес: 601800, Владимирская область, Юрьев-Польский район, с. Большелучинское

**Православный реабилитационный центр для  
нарко- и алкоголезависимых, с. Гришино**

Действует при Свято-Покровском храме с. Гришино. В центре проходят реабилитацию молодые

люди от 20 до 40 лет с алкогольной и наркотической зависимостью.

Духовник иерей Сергей (Пылов)

Количество постоянных подопечных: 4

Адрес: 601480, Владимирская область, Гороховецкий район, с. Гришино

### **Воронежская область**

#### **Группа самопомощи для наркозависимых при Владимирском храме г. Воронежа**

Ежедневно в 20 ч. в помещении при храме проходят встречи зависимых, на которых присутствует священник.

Количество постоянных подопечных: 30

Адрес: Воронежская область, г. Воронеж, ул. Транспортная, д.34 а

Факс: +7 (4732) 56-55-87

### **Ивановская область**

#### **Общество трезвости «Неупиваемая чаша» при Петропавловском храме п. Верхний Ландех**

Еженедельно в помещении при храме в присутствии священника проводятся собрания алкоголезависимых людей. Для членов общества регулярно организуются паломнические поездки по области.

Количество постоянных подопечных: 27

Адрес: Ивановская область, Верхний Ландех, ул. Первомайская, д.35

Телефон: +7 (49349) 2-13-42

#### **Духовная реабилитация наркозависимых при Троицком храме с. Петровское**

Принимает в качестве трудников алкоголе- и наркозависимых людей, в т.ч. ВИЧ-инфицированных. Срок пребывания не ограничен.

Количество постоянных подопечных: 3-7  
Адрес: Ивановская область, Лежневский р-н,  
с. Петровское  
Телефон: +7 (49357) 22-247  
<http://petrovskoe.narod.ru>

### **Калужская область**

#### **Кабинет духовной и психологической помощи при наркодиспансере, пос. Ферзиково**

Открыт по пятницам в 13.00. Священник храма Рождества Пресвятой Богородицы с. Ромоданово проводит встречи с персоналом диспансера и духовно-нравственные беседы с пациентами.

Руководитель иерей Владимир Деревцов

Адрес: 248600, Калужская область, г. Калуга, д. Ромоданово, ул. Заречная, д.18

Телефон: +7 (4842) 72-85-45

#### **Общество трезвения св. прав. Иоанна Кронштадтского при храме Успения Пресвятой Богородицы г. Калуги**

Занятия проходят по вторникам в 18.30. Программа основана на методах избавления от зависимости иерея Игоря Бачина и протоиерея Алексея Бабурин. На занятия также приходят родственники зависимых. По воскресеньям после Литургии руководитель группы консультирует всех желающих и предоставляет книги и видеоматериалы по теме.

Руководитель Марина Марковна Ереминская

Адрес: 248600, Калужская область, г. Калуга, ул. Достоевского, д.2

Телефон: +7 (4842) 53-19-02

**Православный реабилитационный центр для алко- и наркозависимых «Ильинка», с. Ильинское (Автономная некоммерческая организация)**

Действует при Ильинском храме с. Ильинское. Принимает для духовно-психологической и трудовой реабилитации людей, желающих избавиться от алкоголе- и наркозависимости. Может принять до 30 человек. Срок реабилитации от одного года и более. Условия приема на реабилитацию – на добровольной основе, по личному заявлению с предоставлением паспорта, медицинских справок на ВИЧ, флюорографии. С реабилитируемым заключается договор. По окончании срока реабилитации по возможности оказывается помощь в трудоустройстве. Центр имеет связи с Московской наркологической больницей № 17, пациенты которой после выписки при желании направляются в Ильинское.

Руководитель Николай Емельянович Шило

Духовник иерей Димитрий Сахаров

Количество постоянных подопечных: 30

Адрес: 249703, Калужская область, Козельский р-н, с. Ильинское, ул. Центральная, д.1

Телефон: +7 (910) 913-57-39

**Обитель «Тиль – Терпение, Искренность, Любовь» при храме Архангела Михаила с. Кутепево**

По вторникам в 18.00 директор центра Михаил Морозов ведет прием посетителей и консультирует по вопросам реабилитации в Ново-Спасском монастыре г. Москвы. После собеседования принимается решение о возможности направить желающего в реабилитационный центр «ТИЛЬ». Курс реабилитации включает трудотерапию, молитву, взаимопомощь и опыт тех людей, которые освободились от зависимости. Жизнь организована по монашескому уставу. Центр может принять до 60 человек. Рекомендуемое

время пребывания – 2 года. Условия приема на реабилитацию – на добровольной основе, по личному заявлению с предоставлением паспорта и медицинских справок из туберкулезного, психоневрологического, наркологического диспансеров. С реабилитируемым заключается договор.

Руководитель Михаил Федорович Морозов

Адрес: 249032, Калужская область, Жуковский р-н,  
п/о Трубино, д. Дураково, д.14

Телефон: +7 (48432) 2-11-35

### **Реабилитация алкоголе- и наркозависимых при Свято-Пафнутьевом Боровском мужском монастыре г. Боровска**

Монастырь принимает мужчин, имеющих твердое желание отказаться от вредных привычек и избавиться от зависимости. Может принять до 12 человек. Реабилитация проходит на основе духовной и психологической помощи, проживающие исполняют посильные послушания в монастыре. Желающие могут лично обращаться в монастырь. Также зависимых людей направляют из реабилитационного центра «Спас» (пос. Белконо, г. Обнинск). Во время проживания необходимо соблюдать правила, при нарушении которых зависимый либо покидает монастырь, либо его направляют в центр «Спас».

Руководитель инок Максим (Смирнов)

Адрес: 249096, Калужская область, г. Боровск,  
ул. Дмитриева, д.1

Телефон: +7 (48438) 4-37-39

### **Общинный центр педагогики «Спас», пос. Белкино (Автономная некоммерческая организация)**

Общественный центр профилактики и социальной реабилитации. Ведет работу по нескольким направлениям:

- профилактика правонарушений среди несовершеннолетних, в том числе в сфере наркопреступности;
- допризывная подготовка молодежи;
- реабилитация алкоголе- и наркозависимых.

Стационар рассчитан на 22 места. Занятия по программе «12 шагов». Еженедельные беседы со священником. Трудотерапия. При центре открыт храм Спаса Нерукотворного Образа. Литургии проходят по субботам.

Руководитель Игорь Константинович Лизунов

Духовник иерей Павел Кузнецов

Адрес: 249039, Калужская область, пос. Белкино, усадьба Бутурлиных

Телефон: +7 (48439) 486-86, факс: +7 (48439) 443-90

<http://www.mirspas.ru>

### **Костромская область**

#### **Общество трезвости «Независимость» при храме Иоанна Златоуста г. Костромы**

Ежемесячно (по предварительной договоренности) проводит собрания алкозависимых, оказывая им психологическую и духовную помощь, способствуя их нравственной и социальной реабилитации. Для записи в группу необходимо обратиться к ответственному лицу.

Руководитель протоиерей Николай Несмелов

Количество постоянных подопечных: 20

Адрес: 156013, Костромская область, г.Кострома, ул. Лавровская, д.5

Телефон: +7 (4942) 51-44-93

### **Московская область**

#### **Братство трезвости «Трезвение» при Михаило-Архангельском храме г. Талдома**

Члены братства занимаются просветительской деятельностью, проводят беседы в школах, коллед-

жах, распространяют литературу, по субботним дням собираются в храме. При храме проходят занятия группы анонимных алкоголиков «София» и группы созависимых (родственников) «Душа». Занятия группы «София» проходят по средам и субботам, группы «Душа» – каждую среду по вечерам.

Духовник протоиерей Илия Шугаев

Количество постоянных подопечных: 15

Адрес: Московская область, г. Талдом, ул. Карла Маркса, д.8

Телефон: +7 (496) 206-14-56

#### **Общество трезвости «ВЕРА» при Богоявленском храме г. Коломны**

Группа собирается каждый четверг в 17.00, служатся молебны с акафистом перед иконой Божией Матери «Неупиваемая Чаша», проводятся беседы, чаепития, регулярно совершаются паломнические поездки.

Руководитель иеромонах Варфоломей (Кондаков)

Духовник протоиерей Игорь Бычков

Количество постоянных подопечных: 40

Адрес: 140415, Московская область, г. Коломна, ул. Гончарная, д.8

Телефон: +7 (496) 61 2-35-09

#### **Общество трезвости во имя свщмч. Владимира Амбарцумова, г. Балашиха**

Действует при храме Почаевской иконы Божией Матери г. Балашиха. Общество трезвения Балашихинского благочиния. Могут обратиться все желающие избавиться от алкогольной или наркотической зависимости. Занятия проходят по вторникам с 19.00, используются принципы программы «12 шагов».

Адрес: 143980, Московская область, г. Балашиха,  
мкрн. Салтыковка, Разинское шоссе, д. 1  
Телефон: +7 (495) 529-97-47

**Группа трезвости при храме апп. Петра и Павла  
с. Лужки**

Группа собирается раз в 2 недели по субботам между утренней и вечерней службами. В Великий Пост занятия не проводятся.

Духовник иерей Андрей Козырев

Количество постоянных подопечных: 3

Адрес: 143541, Московская область, Истринский район, с. Лужки

Телефон: +7 (915) 116-09-50

**Группа трезвости при храме иконы Божией Матери «Знамение» с. Холмы**

Желающие избавиться от алкогольной зависимости раз в месяц собираются в храме в воскресный день между утренней и вечерней службами.

Руководитель иерей Георгий Савочкин

Количество постоянных подопечных: 5

Адрес: 143512, Московская область, Истринский район, с. Холмы

Телефон: +7 (916) 701-43-36

**Общество трезвости «Неупиваемая Чаша» при Успенском храме усадьбы Демьяново г. Клина**

Проводятся циклы занятий для страждущих и их родственников, каждое воскресенье читается акафист пред иконой Божией Матери «Неупиваемая Чаша». В теплой дружеской обстановке проходят беседы за чаепитием, организуются просмотры фильмов православной и исторической тематики. Каждый месяц клубом трезвости организуются паломнические поездки

в г. Серпухов к чудотворной иконе Пресвятой Богородицы «Неупиваемая Чаша». Ежегодно отмечается день образования Клуба трезвости. Расписание работы Клуба:

вторник: 17.30 – акафист св. пророку Иоанну Крестителю,

18.00 – консультации для страждущих и их родственников;

воскресенье: 15.00-18.00 – акафист, духовные беседы, чаепитие, просмотр фильмов.

Руководитель Игорь Васильевич Смирнов

Духовник протоиерей Олег Денисюк

Количество постоянных подопечных: 40

Адрес: 141600, Московская область, г. Клин, с. Демьяново, проезд Танеева, д.15, стр.7

Телефон: +7 (496) 245-80-27, факс: +7 (496) 247-73-79

### **Общество трезвости при Крестовоздвиженском храме г. Орехово-Зуево**

Добровольцы занимаются просветительской деятельностью в учебных заведениях города и на приходе.

Духовник протоиерей Андрей Зозуля

Адрес: Московская область, г. Орехово-Зуево, проезд ФЗУ, д.3

Телефоны: +7 (926) 448-79-44

### **Школа трезвения «Соратник» при храме вмч. Георгия Победоносца г. Подольска**

Проводит еженедельные лекции, посвященные трезвому образу жизни и борьбе с пагубными страстями алкоголизма и табакокурения. По субботам после Божественной литургии в храме проходит молебен перед иконой Божией Матери «Неупиваемая Чаша» об избавлении страсти пьянства, табакокурения, нар-

компании и других зависимостей. Примерное время – 10.30. После молебна, примерно в 12 ч., проходят встречи членов общества.

Руководитель Олег Павлович Полудин

Духовник иерей Андрей Саломасов

Адрес: Московская область, г. Подольск, ул. Большая Серпуховская, д.93

Телефоны: +7 (985) 991-36-86

### **Группа самопомощи для родственников алкоголезависимых людей при храме сщмч. Александра Подольского г. Подольска**

Занятия проходят с 18.30 в двух группах:

– ВДА (взрослые дети алкоголиков) собираются по средам;

– Ал-Анон (родственники алкоголиков) собираются по вторникам.

Духовник протоиерей Евгений Генинг

Количество постоянных подопечных: 5-10

Адрес: Московская область, г. Подольск, ул. Почтовая, д.8

Телефон: 8 (916) 677-63-37

### **Общество трезвости при Богоявленском соборе г. Ногинска**

Собрания группы проходят по субботним дням в 13 часов. Используется программа «12 шагов».

Руководитель протоиерей Игорь Гагарин

Количество постоянных подопечных: 15-20

Адрес: Московская область, г. Ногинск, ул. Рабочая, д.16 а

Телефон: +7 (496) 511-23-32

**Общество трезвости при храме Всех Святых,  
в земле Российской просиявших, п. Белоозерский**

Работа ведется по двум направлениям:

1) профилактика пьянства – проведение специальных лекций, раздача литературы, просмотр фильмов; каждый год проходит акция «День трезвости» – магазины в этот день не торгуют алкогольной продукцией, проходит крестный ход и совместное чаепитие;

2) занятия для зависимых людей – проходят по пятницам в храме и по субботам в поселке в помещении шахматного клуба. Используется программа «12 шагов».

Духовник протоиерей Роман Сыркин

Адрес: Московская область, Воскресенский район,  
пос. Белоозерский, ул. Российская, д.3

Телефон: +7 (496) 447-54-07

**Братство трезвости в честь иконы Божией Ма-  
тери «Неупиваемая Чаша» при Свято-Никольском  
храме с. Озерцкое**

Входит в состав Всероссийского православного Иоанно-Предтеченского братства «Трезвение». Все члены Братства дают обет трезвости. Желаящие избавиться от пагубных зависимостей живут в реабилитационном центре, трудятся, воцерковляются, в центре постоянно пребывают около 20 человек. Курс реабилитации рассчитан на 6 месяцев.

Родственники (созависимые люди) по воскресным дням после службы собираются на занятия.

Духовник протоиерей Алексей Тимофеев

Количество постоянных подопечных: 55

Адрес: 141895, Московская область, Дмитровский район, с. Озерцкое

Телефон: +7 (495) 577-80-70

<http://snhram.ru/node/8>

### **Православный клуб трезвости при Свято-Никольском храме с. Ромашково**

Каждую среду в помещении при храме проходят собрания алкоголезависимых и наркозависимых людей и их родственников. На собраниях присутствует священнослужитель.

Количество постоянных подопечных: 21

Адрес: 143025, Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково, ул. Советская, д.12/1

Телефоны: +7 (495) 591-95-81, +7 (916) 299-01-14

<http://romashkovo.prihod.ru>

### **Группа самопомощи для наркозависимых людей при Троицком соборе г. Клина**

Группа собирается по воскресным дням в 18 часов, занятия основаны на программе «12 шагов». Раз в месяц проводятся беседы и совместные чаепития с родственниками и всеми желающими.

Духовник иерей Евгений Мальков

Адрес: Московская область, г. Клин, пл. Советская, д.18

Телефон: +7 (496) 245-84-05

### **Информационно-профилактический кабинет по проблемам химической зависимости при храме св. вмч. и целителя Пантелеимона г. Жуковский**

В рамках работы кабинета:

– лекции по проблемам химической зависимости и созависимости. По вторникам с 18.00 до 19.30;

– библиотека (литература по проблемам химической зависимости и созависимости). Есть возможность взять литературу для прочтения, оставив залог (стоимость книги), а также приобрести литературу. Время работы: вторник с 18.00 до 19.30, среда и четверг с 19.00 до 21.00;

– группа самопомощи «Выздоровление» для людей, страдающих от алкогольной и наркотической зависимостей. Занятия по четвергам с 19.00 до 21.00;

– группа самопомощи для созависимых – родственников и близких химически зависимых людей. По средам с 19.00 до 21.00.

За основу работы групп самопомощи взята духовно-ориентированная программа «12 шагов».

Духовник протоиерей Николай Струков

Количество постоянных подопечных: 18-20

Адрес: Московская область, Раменский р-н, г. Жуковский, ул. Гагарина, д.77

Телефоны: +7 (498) 483-93-76, +7 (903) 560-76-15;  
факс: +7 (495) 556-87-70

#### **Группа самопомощи для нарко- и алкоголезависимых людей, п. Быково**

Занятия проводятся дважды в неделю, по средам и воскресным дням, в 19 часов. Используется программа «12 шагов». На собраниях регулярно присутствуют православные священнослужители.

Руководитель Сергей Александрович Елистратов

Духовник иерей Олег Варенцов

Адрес: Московская область, Раменский район, п. Быково, ул. Чкалова, д.2

Телефон: +7 (916) 307-28-23

#### **Группа самопомощи для алкоголе- и наркозависимых при Петропавловском храме пос. Ильинский**

Занятия по программе «12 шагов» проходят по пятницам, начало в 19 часов.

Духовник протоиерей Дмитрий Федотов

Адрес: Московская область, Раменский район, п. Ильинский, ул. Московская, д.30

Телефоны: +7 (496) 462-27-01, +7 (906) 766-35-59

### **Смоленская область**

#### **Группа помощи алкоголезависимым при храме Иоанна Предтечи г. Смоленска**

Группа собирается еженедельно, проводятся беседы духовно-нравственного содержания, а также дружеские встречи и чаепития. Каждые выходные подопечные приходят в храм, исповедуются и причащаются.

Руководитель иеромонах Рафаил (Ивочкин)

Количество постоянных подопечных: 10

Адрес: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, Соборный двор, д.9

Телефон: +7 (4812) 38-08-14

### **Тверская область**

#### **Общество трезвости при Свято-Троицком храме с. Татево**

Дважды в месяц в помещении при храме проходят собрания алкоголезависимых и созависимых людей, на которых присутствует священнослужитель.

Духовник протоиерей Владимир Евстигнеев

Количество постоянных подопечных: 24

Адрес: Тверская область, Оленинский р-н, с. Татево, ул. Школьная, д.2

### **Тульская область**

#### **Группа помощи лицам с алко- и наркозависимостью при храме св. блгв. князя Алесандра Невского г. Тулы**

Проводятся еженедельные молебны о страждующих, беседы с желающими избавиться от зависимости, организована помощь врача-психотерапевта.

Духовник протоиерей Виктор Рябовол

Адрес: 300034, Тульская область, г.Тула, пл. св. Александра Невского, д.1

Телефон: +7 (4872) 21-13-00

## ПРИВОЛЖСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

### Нижегородская область

#### **Дом временного пребывания в скиту Благовещенского мужского монастыря с. Рожново**

Монастырский скит в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая чаша», расположенный в с. Рожново Борского района принимает нарко- и алкоголезависимых в качестве трудников на необходимое им время. Может принять 5 человек. Проживающие обеспечиваются питанием, получают духовное окормление.

Скитоначальник Виктор Иванович Боряков

Количество постоянных подопечных: 3

Адрес: Нижегородская область, г. Нижний Новгород, пер. Мельничный, д.1

Телефон: +7 (831) 430-07-97

### Республика Башкортостан

#### **Общество трезвения при Спасском храме г. Уфы**

Еженедельно проходят собрания, организован просмотр православных фильмов, священник проводит духовно-просветительские беседы. За год 75 человек дали обет трезвения.

Руководитель протоиерей Роман Тарасов, психолог Юрий Петрович Стрикалов

Телефон: +7 (937) 332-12-98

Адрес: 450077, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Октябрьской революции, д.37 а

Телефон: +7 (347) 272-93-29

#### **Православный реабилитационный центр при Спасском храме г. Уфы**

Действует телефон доверия, по которому можно узнать всю интересующую информацию о деятельности центра. Для людей с алкогольной, табачной и игровой зависимостями есть три формы прохожде-

ния реабилитации: амбулаторная, стационар, дневной стационар. Для поступления на реабилитацию необходимо пройти собеседование со священником. Проводятся консультации для родственников и созависимых. Каждое воскресенье после Божественной литургии совершается молебен об исцелении от зависимостей и проходит профилактическая беседа. В центре работают медицинский работник и психолог. Расписание консультаций: понедельник – 17.00, среда – 16.00, четверг – 17.00, пятница – 17.00, суббота – 12.00, 14.00, воскресенье – после службы. Стационар располагается в селе с. Тастуба Дуванского района. Для женщин и мужчин есть отдельные дома, расположенные в разных концах села. Помещение для мужчин рассчитано на 10 человек, для женщин – на 15. Минимальное время реабилитации в центре – 9 месяцев.

Руководитель Марат Зайтунович Загиров

Духовник протоиерей Роман Тарасов

Адрес: 450077, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Октябрьской революции, д.37 а

Телефон: +7 (917) 384-40-60

<http://spas-ufa.ru>

**Благотворительный фонд помощи алкоголе- и наркозависимым «Добротолюбие», г. Нефтекамск**

Действует при Свято-Успенском храме с. Амзя совместно с епархиальным управлением. Благотворительный фонд располагает помещением в сельской местности, где желающие избавиться от алкогольной и наркотической зависимости постоянно живут и работают на подсобном хозяйстве, получают помощь священнослужителей и дипломированного психолога. Срок реабилитации от 9 месяцев. Оплата за пре-

бывание не взимается, но рекомендуются посильные добровольные пожертвования.

Руководитель Дмитрий Витальевич Былев

Количество постоянных подопечных: 4

Адрес: Республика Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Юбилейная, д.11 а, каб. 5

Телефон: +7 (987) 584-70-38

### **Республика Марий Эл**

**Православное общество трезвости в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша», г. Йошкар-Ола**

Действует при храме Успения Пресвятой Богородицы. Проводятся беседы с зависимыми, читаются лекции о вреде пагубных привычек – наркомании, алкоголизма, табакокурения. Совершаются молебны иконе Божией Матери «Неупиваемая Чаша», св. мч. Вонифатию. Организуются паломнические поездки, посещение святых мест, источников. Имеется своя библиотека и видеотека. Общество взаимодействует с Управлением Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Республике Марий Эл.

Руководитель Александр Анатольевич Кардаков

Духовник иеромонах Серафим (Пасанаев)

Количество постоянных подопечных: 10

Адрес: 424000, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Вознесенская, д.81

Телефон: +7 (8362) 70-21-63

### **Республика Татарстан**

**Общество трезвости при Никольском кафедральном соборе г. Казани**

Встречи проходят еженедельно по вторникам. Читается акафист перед иконой Божией Матери «Неупиваемая чаша». Занятия проходят по системе «12 ша-

гов» с дополнительным изучением Священного Писания. Также в борьбе против недугов используются 12 постановлений св. прав. Иоанна Кронштадтского.

Руководитель протоиерей Иоанн Барсуков

Телефон: +7 (987) 297-19-20

Количество постоянных подопечных: 14

Адрес: 420845, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Баумана, д.5

Телефон: +7 (843) 292-36-36

### **Школа «Трезвение» при храме Воскресения Христова пос. Алексеевское**

Собрания проходят при храме по средам в 18.00. Проводятся беседы по методу Геннадия Шичко. Зависимые люди психологически поддерживают друг друга, рассказывая о своих достижениях по борьбе с недугом.

Руководитель Лидия Валентиновна Козлова

Адрес: 422900, Республика Татарстан, Алексеевский р-н, пос. Алексеевское, Соборная пл., д.1

Телефон: +7 (84341) 2-41-50

### **Группа самопомощи «Надежда» при храме Живоносного Креста Господня с. Кулаево**

Настоятель храма проводит беседы с желающими избавиться от алкогольной зависимости, служит молебны с акафистом иконе Божией Матери «Неупиваемая чаша» для членов группы и с их участием.

Руководитель иерей Александр Карпухин

Количество постоянных подопечных: 5

Адрес: 420075, Республика Татарстан, Пестречинский р-н, с. Кулаево, ул. Советская, д.17 а

Телефон: +7 (843) 673-66-50

**Община трезвости при храме Рождества Христова г. Казани**

По четвергам в 18 ч. в помещении при храме проходят собрания алкоголе- и наркозависимых с участием священнослужителя.

Духовник иерей Олег Гадиров

Адрес: 420126, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Адоратского, д.38 а

Телефон: +7 (843) 513-35-55

**Православная терапевтическая община при храме Благовещения Пресвятой Богородицы с. Русские Казыли**

Из информационно-просветительского центра свт. Варсонофия Казанского специалисты направляют зависимых в общину для прохождения реабилитации. Дом рассчитан на 6 мест. Основой реабилитации является сочетание социально-трудовой деятельности и духовно-нравственное воспитание и оздоровление людей.

Руководитель иеромонах Вячеслав (Шапоров)

Адрес: 422794, Республика Татарстан, Пестречинский р-н, с. Русские Казыли, при храме Благовещения

Телефон: +7 (903) 314-55-27

**Самарская область**

**Группа анонимных алкоголиков при Свято-Воскресенском мужском монастыре г. Самары**

Группа людей, желающих избавиться от алкогольной зависимости, использует принципы программы «12 шагов». К группе может присоединиться любой желающий, вне зависимости от вероисповедания. Занятия проходят по субботам в вечернее время.

Духовник иеромонах Василий (Усатов)

Адрес: 443035, Самарская область, г. Самара,  
ул. Краснодонская, д.101  
Телефон: +7 (846) 959-25-36

**Группа помощи алкоголе- и наркозависимым  
людям и их родственникам, г. Новокуйбышевск**

Действует при духовно-просветительском центре «Синай» и храме прп. Серафима Саровского г. Новокуйбышевск. Использует принципы программы «12 шагов». К группе может присоединиться любой желающий, вне зависимости от вероисповедания. Занятия проходят по воскресеньям с 13:00.

Координатор Зинаида Котлерова  
Духовник протоиерей Сергей Усков  
Адрес: 446200, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Чернышевского, д.13  
Телефон: +7 (84635) 6-83-81

**Братство трезвости при храме прп. Сергия Радонежского г. Самары**

Братство состоит из людей, желающих избавиться от наркомании, алкоголизма, табакокурения. Также группу посещают родственники зависимых людей. Занятия проходят после вечерних богослужений: для зависимых – по воскресным дням (начало в 16.00), для их родственников – по четвергам (начало в 17.00). Присоединиться могут все желающие. Информацию о занятиях желательно заранее уточнять по телефону.

Духовник игумен Георгий (Шестун)  
Адрес: 443045, Самарская область, г. Самара, Академический пер., д.1  
Телефон: +7 (846) 224-08-26, факс: +7 (846) 229-95-96

### **Православный душепопечительский центр при Ильинском храме г. Саратова**

Служба помощи бездомным и людям, страдающим алкоголе- и наркозависимостью. Ежедневно в 19 часов при храме проходят катехизаторские беседы, организован просмотр фильмов духовного содержания. Людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации и имеющим твердое намерение изменить свой образ жизни, предоставляется бесплатное проживание в пос. Елшанка вблизи г. Саратова. Постояльцы живут по монастырскому уставу, трудятся по хозяйству.

Руководитель иерей Владимир Каширин

Количество постоянных подопечных: 8

Адрес: 410062, Саратовская область, г. Саратов, ст. Трофимовский-2, спец. городок ВСО (на территории воинской части Спецстроя России)

Телефон: +7 (917) 305-53-28

### **Дом временного пребывания при храме Святых Новомучеников и Исповедников Российских с. Елшанка**

Принимает алкоголезависимых людей, желающих избавиться от пагубного пристрастия, для проживания в качестве трудников на необходимое им время. Может принять 5 человек. Проживающие обеспечиваются питанием, получают духовное окормление.

Адрес: 413041, Саратовская область, Воскресенский р-н, с. Елшанка, ул. Почтовая, д.41 а

Телефон: +7 (845-68) 24-1-44

### **Удмуртская Республика**

#### **Общество трезвения при Преображенском храме г. Глазова**

Еженедельно в помещении при храме, в присутствии священника, проходят собрания желающих избавиться от алкогольной зависимости.

Руководитель протоиерей Виктор Сергеев  
Телефон: +7 (34141) 7-24-42  
Количество постоянных подопечных: 15  
Адрес: 427620, Удмуртская Республика, г. Глазов,  
пл. Свободы, д.10 а  
Телефон: +7 (34141) 7-24-42, факс: +7 (34141) 5-63-76

## СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

### Калининградская область

#### **Общество трезвости при Покровском храме г. Калининграда**

По четвергам служится акафист в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая чаша». После богослужения все желающие могут задать вопросы и посетить беседы о том, как победить недуг.

Руководитель иерей Валерий Валерий Скибо  
Духовник протоиерей Вадим Неткачѳв  
Количество постоянных подопечных: 10  
Адрес: 236000, Калининградская область, г. Калининград, ул. Клавы Назаровой, д.24  
Телефон: +7 (4012) 68-75-29

#### **Группа трезвения и духовно-нравственного возрождения при Крестовоздвиженском соборе г. Калининграда**

Группа работает с алко- и наркозависимыми по системе «12 шагов» для анонимных алкоголиков, но на основе православного мировоззрения; оказывается психологическая и духовная помощь, проводятся еженедельные встречи и беседы с ними и их родственниками.

Руководитель иерей Виктор Колесниченко  
Духовник иерей Сергей Коротких  
Количество постоянных подопечных: 5

Адрес: 236000, Калининградская область, г. Калининград, ул. Генерала Павлова, д.2  
Факс: +7 (4012) 580-112

**Епархиальная реабилитационная община для алкоголе- и наркозависимых во имя св. Иоанна Русского, п. Холмогорье**

Принимает в качестве трудников алкоголе- и наркозависимых. Может принять до 9 человек. Срок проживания не ограничен. Проживающие работают на подсобном хозяйстве, получают духовную поддержку и помощь священнослужителя.

Руководитель иерей Сергей Василевский

Адрес: Калининградская область, Правдинский р-н, п. Холмогорье

Телефон: +7 (952) 799-17-08

**Ленинградская область**

**Школа трезвения при храме вмч. и целителя Пантелеимона г. Всеволожка**

Является филиалом Школы трезвения Свято-Троицкой Александро-Невской Лавры при епархиальном Отделе по противодействию наркомании и алкоголизму. В своей работе Школа руководствуется лечебно-реабилитационными программами «Лестница трезвения» и «Обитель исцеления», получивших благословение Митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Владимира. В Школу может обратиться любой желающий, вне зависимости от вероисповедания. Школа существует и работает на добровольные пожертвования. Занятия проходят по субботам. Служится акафист перед иконой Пресвятой Богородицы «Всецарица» (Пантанасса). В штате есть психолог, который проводит консультации для всех нуждающихся в психологической помощи.

Руководитель Станислав Загудаев  
Духовник иерей Михаил Погодин  
Количество постоянных подопечных: 10  
Адрес: 188450, Ленинградская область, г. Всеволожск, Колтушское шоссе, д.20  
Телефоны: +7 (813-70) 90-204, +7 (921) 974-29-42  
<http://sv-panteleimon.prihod.ru>

**Братство трезвости св. блгв. кн. Александра Невского и св. прав. Иоанна Кронштадтского, пос. Сергиево**

В школе трезвения выделяются следующие направления работы: общее оздоровление организма, помощь врача-нарколога; психологическая помощь в решении личных проблем; постепенное воцерковление членов братства, подготовка их к сознательному принятию обета трезвости. По воскресным дням служится молебен чудотворной иконе Божией Матери «Неупиваемая Чаша» и покровителям братства св. блгв. кн. Александру Невскому и св. прав. Иоанну Кронштадтскому. Существует библиотека по тематике «Православие и трезвый образ жизни». Братство организует духовные беседы, паломнические поездки.

Руководитель Андрей Викторович Кузьмин  
Духовник протоиерей Валерий Швецов  
Количество постоянных подопечных: от 30 до 50 человек  
Адрес: 198218, Ленинградская область, пос. Сергиево, ул. Ленина, д.22  
Телефон: +7 (812) 738-97-68  
<http://www.sergievo.ru>

**Александро-Невское общество трезвости, г. Луга**

Каждый понедельник служится акафист, по средам для членов общества читаются лекции, показываются

ся документальные фильмы. В общество входят люди, страдающие какой-либо зависимостью, исцелившиеся и их родственники.

Руководитель Владимир Анатольевич Цыганков,  
заместитель Марина Александровна Албучева

Духовник протоиерей Николай Денисенко

Количество постоянных подопечных: 25

Адрес: 188230, Ленинградская область, г. Луга,  
пр-т Кирова, д.54

Телефон: +7 (813-72) 424-61

### **Скит во имя иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша» при Покрово-Тервеническом женском монастыре**

Труд реабилитантов на благо обители сочетается с молитвой, дружеским общением и духовными беседами. Каждый день читается акафист пред иконой Пресвятой Богородицы «Неупиваемая Чаша» и «Прибавление ума». По субботам – Литургия и водосвятный молебен. Ежедневно возносится монашеская молитва за одержимых недугами пьянства и наркомании.

Реабилитируемые находятся на полном довольствии скита.

Руководитель монахиня Силуана (Фролова)

Количество постоянных подопечных: 18

Адрес: 187716, Ленинградская область, Лодейнопольский р-н, д. Пирозеро

Телефон: +7 (813-64) 55-544, факс: +7 (813-64) 55-544

<http://www.tervenichi.orthodoxy.ru>

### **Реабилитационный центр для больных алкоголизмом «Дом надежды на Горе»**

Стационар для мужчин и женщин действует при Феодоровском Государевом соборе Царского Села. Срок пребывания в стационаре 28 дней. В основе ре-

билитации лежит система «12 шагов». Работают три лечебные программы: «первичная» – для пациентов; «профилактики срыва» – для выпускников; и «семейная» – для родственников. День занят занятиями со специалистами. Жесткий распорядок дня и правила поведения. Трудотерапия ограничена уборкой помещений для проживания и помощью на кухне. На территории центра открыта часовня св. мч. Вонифатия, приписанная к Феодоровскому собору Царского села.

Руководитель Светлана Алексеевна Мосеева

Духовник иерей Игорь Нарышкин

Количество постоянных подопечных: 28

Адрес: 188508, Ленинградская область, Ломоносовский район, д. Перякюля д.16

Телефон: +7 (812) 749-38-75 (с 10 до 24 часов),  
факс: +7 (812) 749-38-75

<http://www.houseofhope.ru>

### **Мурманская область**

#### **Приют временного пребывания при подворье Трифонова-Печенгского монастыря, г. Мурманск**

В приют принимаются все желающие, с единственным непременным условием – не употреблять алкогольные напитки и наркотические средства. Все проживающие получают питание и возможность трудиться. Также им оказывают помощь в восстановлении документов. Многие, заработав деньги на билет, уезжают домой.

Духовник иеромонах Геронтий (Чудневич)

Количество постоянных подопечных: около 90 человек

Адрес: 183052, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Кооперативная, д.17

Телефон: +7 (8152) 25-44-04

### **Новгородская область**

#### **Пункт социально-трудовой реабилитации для алкозависимых при храме св. Николая с. Мроткино**

Регулярные беседы со священнослужителем, присутствие на богослужениях, оплачиваемая работа при храме. Проект находится в процессе становления и храм не может обеспечить проживание реабилитируемых, поэтому, в настоящее время, помощь оказывается только проживающим на территории прихода.

Духовник иерей Илья Ковальков

Количество постоянных подопечных: 5

Адрес: Новгородская область, Батецкий р-н, с. Мроткино, д.30

Телефон: +7 (81661) 2-22-60

### **Псковская область**

#### **Псковская региональная общественная организация «Камень», Православный реабилитационный центр для наркозависимых людей «Камень», д. Малые Мильцы**

Принимает на реабилитацию алкоголе- и наркозависимых людей. С поступающими заключается договор на срок от 3 до 6 месяцев. При поступлении необходимо иметь паспорт с отметкой о месте постоянной регистрации и внести единовременный взнос на нужды организации в размере 10000 рублей. Центр может принять до 8 человек.

Проживающие выполняют посильные работы на подсобном хозяйстве, участвуют в церковной жизни. Деятельность осуществляется в тесном взаимодействии с Псковской епархией.

Руководитель Вадим Николаевич Иванов

Количество постоянных подопечных: 8

Адрес: 181500, Псковская область, Печорский район, д. Малые Мильцы

## **Республика Коми**

### **Епархиальное православное братство трезвости, г. Сыктывкар**

Члены братства по средам собираются в Епископском доме для проведения консультаций, духовной работы, бесед, встреч с алкозависимыми мужчинами и женщинами. Образована группа самопомощи. Профессиональную психологическую и врачебную помощь оказывают психотерапевт и врачи-наркологи.

Руководитель иеромонах Александр (Митрофанов)

Количество постоянных подопечных: от 30 до 50

Адрес: 167000, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Бабушкина, д. 20

### **Центр реабилитации и духовного возрождения для алко- и наркозависимых при Троице-Стефановском Ульяновском мужском монастыре**

Прибывающие на излечение алко- и наркозависимые люди ведут жизнь по монастырскому уставу, и через духовное послушание, трудотерапию и молитвы многие из них излечиваются.

Руководитель игумен Савва (Гладков)

Количество постоянных подопечных: 5

Адрес: 168067, Республика Коми, с. Ульяново Усть-Куломского р-на, ул. Центральная, д.40

Телефон: +7 (82137) 99-3-18

## **Санкт-Петербург**

### **Братство трезвения при Епархиальном отделе по противодействию наркомании и алкоголизму**

Помощь людям, желающим преодолеть алкогольную зависимость. Специальные курсы по амбулаторным программам. Осуществляется психологическая поддержка родственникам алкозависимых людей.

Руководитель иерей Евфимий Добрянский, настоятель храма св. страстотерпцев ц. Николая и ц. Александры при СПбГПМА

Количество постоянных подопечных: 50

Адрес: 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д.2

Телефон: +7 (950) 009-64-64

### **Братство трезвости при храме во имя иконы Божией Матери «Державная»**

Собираются родные и близкие людей, страдающих от наркологической и алкогольной зависимости, для молитвы за больных, а также оказания друг другу психологической поддержки. Проводятся совместные беседы и чаепития. Молебен иконе «Неупиваемая чаша» служится по четвергам в храме Державной иконы Божией Матери.

Руководитель Николай Николаевич Долгов

Духовник протоиерей Сергей Филимонов

Адрес: 194291, Санкт-Петербург, пр. Культуры, д.4 а

Телефон: +7 (911) 263-87-52

### **Амбулаторное отделение «Воскресение» центра реабилитации наркозависимых «Саперное»**

Действует при храме Коневской иконы Божией Матери в пос. Саперное. Оказывает помощь лицам, прошедшим реабилитацию в различных реабилитационных системах, в том числе медицинских. Психологическая поддержка родственников наркозависимых людей. Кроме работы в городе, отделение готовит и направляет желающих для прохождения долгосрочной стационарной реабилитации в монастыри, на приходы и в специализированные центры, с которыми сложились устойчивые связи.

Духовник протоиерей Сергей Бельков

Количество постоянных подопечных: 8-14

Адрес: 191167, Санкт-Петербург, Набережная реки  
Монастырки, д.1

Телефон: +7 (812) 274-50-75, факс: +7 (812) 274-33-04  
<http://www.sapernoe.ru>

### **Группа самопомощи для зависимых при Ново-девичьем Воскресенском монастыре**

Работает по программе «12 шагов». В группу анонимных алкозависимых входят около 20-ти человек. Группу анонимных наркозависимых посещают 50 человек.

Адрес: 196084, Санкт-Петербург, Московский пр-т,  
д.104

Телефон: +7 (901) 305-58-04

## **УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ**

### **Свердловская область**

#### **Реабилитационный центр для наркозависимых, г. Екатеринбург**

Рассчитан на одновременное пребывание 60 мужчин православного вероисповедания с наркотической, алкогольной или игровой зависимостями. Консультации проводятся в будние дни с 10 до 18 часов после предварительной договоренности по телефону. Условия пребывания: добровольность, готовность соблюдать правила пребывания в загородном центре и вносить пожертвования на содержание. По Свердловской области имеются три загородных отделения: в Верхне-Пышминском районе, Белоярском районе, Каменском районе.

Для женщин с наркотической зависимостью предусмотрена работа с психологом и на период реабилитации проживание в монастырях Мордовии.

Руководитель Инга Владиленовна Королькова

Духовник протоиерей Евгений Попиченко  
Количество постоянных подопечных: 47  
Адрес: 620030, Свердловская область, г. Екатеринбург, Сибирский тракт, 8 км  
Телефон: +7 (343) 254-65-96, факс: +7 (343) 254-65-44  
<http://www.re-centr.ru>

**Общество «Трезвение» при Ново-Тихвинском женском монастыре г. Екатеринбург**

Екатеринбургское отделение Всероссийского братства «Трезвение» во имя св. Иоанна Предтечи (<http://trezvenie.org>). Учреждено при храме св. благ. кн. Александра Невского Ново-Тихвинского монастыря г. Екатеринбург.

Оказывает помощь в преодолении зависимостей от алкоголя, наркотических веществ, табака, сквернословия, игромании. Ежеквартально для страждущих проводятся двухнедельные занятия со священником и врачом-специалистом. После курса занятий желающие могут стать членами Общества, для этого необходимо отказаться от винопития, курения, употребления наркотиков и употребления бранных слов. При Обществе действует полугодовая школа по изучению Катехизиса и хор «Единогласие». Ежемесячно проходят беседы для родственников.

Руководитель иерей Игорь Бачинин, координатор Светлана Викторовна Коршунова

Количество постоянных подопечных: 50  
Адрес: 620142, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Зеленая роща, д.1  
Телефоны: +7 (343) 257-92-58, +7 (343) 251-40-76, +7 (343) 257-32-76  
<http://www.prosvetcentr.ru>

### **Общество «Трезвение» при храме свв. апп. Петра и Павла г. Североуральска**

Раз в две недели в помещении при храме в присутствии священнослужителя проходят собрания зависимых людей и их родственников (созависимых).

Руководитель Евгений Анатольевич Кузнецов

Количество постоянных подопечных: 10

Адрес: 624470, Свердловская область, г. Североуральск, ул. Советская, д.32 ю

Телефоны: +7 (34380) 2-54-62, +7 (34380) 2-90-89

### **Общество «Трезвение» при Преображенском мужском монастыре г. Каменска-Уральского**

Ежемесячно проводит 10-дневные курсы избавления от зависимостей для курильщиков, алкоголезависимых и их родственников. Начало курсов: первый понедельник каждого месяца. Занятия проходят в помещении, принадлежащем монастырю.

Активисты общества регулярно проводят антиалкогольные акции на улицах города, выступают с лекциями о последствиях алкоголизма в учебных заведениях (школах).

Ежедневно, кроме выходных дней, работает противотруительный кабинет, где волонтеры имеющие специальную подготовку, помогают в преодолении зависимости.

Время работы: с 15 до 19 часов.

Благодаря сотрудничеству с местными СМИ, на местном телевидении транслируется программа «Общее дело», «Каменское радио» выпускает передачу «Спешите делать добро», а также Обществу оказывается информационная поддержка в распространении информации о проводимых «пикетах трезвения» и наборе желающих на курсы.

Руководитель Андрей Анатольевич Тумашов

Духовник игумен Нестор (Болков)  
Количество постоянных подопечных: 15  
Адрес: 623400, Свердловская область, г. Каменск-  
Уральский, ул. Мусоргского, д.7  
Телефон: +7 (343-9) 37-99-75

**Помощь алкоголе- и наркозависимым при  
Свято-Георгиевском храме п. Старателей**

Принимает (без проживания) алкоголе- и наркоза-  
висимых людей в качестве трудников (работа, по мере  
возможности, оплачивается). Обратившиеся получа-  
ют духовную помощь и психологическую поддержку.

Духовник иерей Александр Березов  
Количество постоянных подопечных: 6  
Адрес: Свердловская область, Пригородный р-н,  
п. Старателей, ул. Гагарина  
Телефон: +7 (3435) 29-10-02

**Православный центр медико-социальной ре-  
абилитации «Подвижник» при Петропавловском  
храме г. Полевской (Автономная некоммерческая  
организация)**

Рассчитан на 30 мест. Принимает мужчин старше  
18 лет. Занимается лечением наркомании, алког-  
олизма, неврозов и неврозоподобных состояний. Со-  
трудничает с наркологическим диспансером г. Ека-  
теринбурга. Записаться на консультацию можно  
с понедельника по субботу: понедельник, среда, пят-  
ница – с 14.00 до 21.00, вторник, четверг, суббота –  
с 13.00 до 18.00 по телефону +7 (922) 12-57-400. Кон-  
сультации проводит врач нарколог-психотерапевт  
Боровских Вячеслав Владимирович.

Руководитель Вячеслав Владимирович Боровских  
Духовник протоиерей Сергей Рыбчак  
Количество постоянных подопечных: 27

Адрес: 623389, Свердловская область, г. Полевской,  
ул. Кологойды, д.3

Телефоны: +7 (343-50) 2-34-32, +7 (343) 219-71-21,  
факс: +7 (343-50) 226-50

<http://www.borovskih.ru>

### **Общество трезвости при храме Преображения Господня г. Невьянска**

В помещении при храме дважды в месяц по воскресным дням с 12 часов проходят собрания алкоголезависимых людей. На собраниях присутствует священнослужитель.

Адрес: Свердловская область, г. Невьянск, сквер  
Демидова, д.1

Телефон: +7 (34356) 2-44-84

### **Социально-реабилитационный центр св. прав. Иоанна Кронштадтского, г. Каменск-Уральский**

Занимается социальной адаптацией и трудоустройством бездомных и людей старше 18 лет, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации. Нуждающихся принимают круглосуточно, без ограничений по половому, социальному признакам, религиозным взглядам, состоянию здоровья. Одновременно может принять до 300 человек. Условия пребывания: добросовестное выполнение хозяйственных работ, уважение и забота о ближнем, отказ от употребления психотропных веществ и алкоголя.

В центре работают:

1) санитарный пропускник с дезинфицирующей камерой для помывки подопечных и обработки их одежды;

2) благотворительная столовая на 100 мест для обеспечения горячим питанием;

3) медицинский кабинет для мед. обслуживания подопечных и вновь обратившихся;

4) цеха: столярный, мебельный, где прививаются трудовые навыки подопечным и осваиваются соответствующие профессии;

5) подсобное хозяйство: разведение кроликов, коз, выращивание грибов и овощей;

6) патронажная служба;

7) приют для предоставления ночлега на 60 мест.

Руководитель иерей Алексей Новожилов

Количество постоянных подопечных: 56

Адрес: 623400, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, Соборная пл., д.1

Телефон: +7 (908) 631-69-86

<http://www.priut-ku.narod2.ru>

### **Тюменская область**

#### **Епархиальное общество трезвости в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша», г. Тюмень**

Координирует деятельность приходских обществ трезвости. Взаимодействует с учреждениями и организациями, СМИ и другими заинтересованными службами в проведении акций по пропаганде здорового образа жизни.

Руководитель протоиерей Владимир Ашмарин

Адрес: Тюменская область, г. Тюмень, ул. Республики, д.60

Телефон: +7 (3452) 451-457

#### **Общество трезвения иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша» при храме Святой Троицы с. Викулово**

По средам в 11.00 в храме проходят встречи для зависимых людей и их родственников: читается акафист Божией Матери, проводятся беседы. При необходимости зависимые направляются в православный реабилитационный центр г. Ставрополя на годовую реабилитацию.

Ежегодно в течении двух учебных четвертей в учебных заведениях проводятся профилактические беседы со школьниками о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Руководитель иерей Владимир Сергеев

Адрес: 627570, Тюменская область, с. Викулово, ул. Пушкина, д.8

Телефон: +7(34557) 2-42-75, факс: +7(34550) 2-29-14

### **Общество трезвости при Ильинском храме с. Богандинское**

Состоит из прихожан, желающих избавиться от различных форм зависимости. Действует по программе священника Игоря Бачинина. Занятия проходят по воскресным дням после утреннего богослужения и чтения акафиста Божией Матери «Неупиваемая Чаша». Чтобы присоединиться к занятиям, необходимо получить благословение настоятеля.

Руководитель иерей Олег Квашнин

Количество постоянных подопечных: 17

Адрес: 627020, Тюменская область, Тюменский р-он, с. Богандинское, ул. Новоильинская, д.10

Телефон: +7 (3452) 72-19-80

### **Православное общество «Трезвость и трезвение», г. Тюмень**

Действует при храме Воздвижения Креста Господня г. Тюмень. Входит в состав Фонда возрождения православных традиций российской медицины в честь вмч. и целителя Пантелеимона г. Тюмень. Проводит курсы «Учимся жить трезво» для людей с разными формами зависимости и их родственников по программе священника Игоря Бачинина. Занятия для зависимых проходят в виде 10-дневного курса по три часа в день. Курсы проходят регулярно, кроме летнего периода,

один раз в 1,5 месяца в вечернее время. Занятия для родственников зависимых проходят в виде трехдневного курса. Присоединиться могут все желающие. Для этого нужно позвонить по телефону или прийти в воскресенье для индивидуальной беседы (в 16.00 начало молебна, после которого всех желающих принимает священник).

Руководитель Сергей Николаевич Басманов

Духовник иерей Илия Сиразиев

Адрес: 625000, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Республики, д.60 (территория храма св. прав. Симеона Богоприимца)

Телефоны: +7 (3452) 25-44-73, +7 (919) 938-3-888

<http://www.trezvenie-tyumen.ru>

**Общество трезвости имени св. благ. кн. Александра Невского при храме свт. Николая г. Ишима**

Оказывает помощь людям, страдающим разными формами зависимости, и их близким. Каждый четверг в 17.00 служится молебен перед иконой Божией Матери «Неупиваемая чаша», после которого проходят занятия по методу Шичко и личные беседы с желающими избавиться от зависимости. Со школьниками и студентами проводятся беседы о преимуществах трезвого образа жизни.

Руководитель протоиерей Владимир Ашмарин

Адрес: 627750, Тюменская область, г. Ишим, ул. Ленинградская, д.34

Телефоны: +7 (34551) 2-26-52

**Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Общество трезвости при храме иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» г. Лангепас**

Активисты общества регулярно выступают в учебных заведениях города с лекциями о последствиях

алкоголизма. По пятницам в помещении при храме проходят собрания алкоголезависимых, на которых присутствует священник. Действуют курсы избавления от зависимостей (табакокурение, алкоголизм).

Руководитель Любовь Сергеевна Боргачева

Духовник иерей Валерий Басакин

Адрес: 628672, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Лангепас, ул. Парковая, д.26

Телефон: +7 (34669) 3-01-97

### **Общество трезвости «Исцеление» при храме свв. апп. Петра и Павла с. Салым**

Активисты общества регулярно выступают в учебных заведениях сельских поселений с лекциями о вреде алкоголизма, пропагандируют здоровый образ жизни. При храме ежемесячно действуют курсы по избавлению от алкогольной зависимости и табакокурения.

Руководитель Виталий Викторович Сметанин

Духовник иерей Алексей Константинов

Адрес: Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Нефтяганский р-н, сельск. посел. Салым, ул. 55 лет Победы, д.13

Телефон: +7 (3463) 29-03-78

### **Челябинская область**

#### **Курсы освобождения от зависимостей при храме Василия Великого г. Челябинска**

Для людей, страдающих и желающих избавиться от зависимостей (игромания, алкоголизм, табакокурение), добровольцы, получившие специальную подготовку, проводят занятия по методу Шичко Г.А. Занятия проходят в помещении при храме ежедневно с 18 до 21 часов. Продолжительность курса – 10 дней. Записаться на занятия можно в храме.

Руководитель Евгения Николаевна Гусарова  
Количество постоянных подопечных: 45-50  
Адрес: Челябинская область, г. Челябинск, пр-т Ленина, д.6  
Телефон: +7 (351) 775-18-18

**Центр социально-нравственной адаптации зависимых людей «Воскресение» при храме иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша» г. Челябинска**

С понедельника по пятницу в вечернее время в помещении при храме под руководством священнослужителей проходят собрания алкоголе- и наркозависимых людей и их родственников (созависимых). Желающие могут получить бесплатную консультацию православного психолога.

Руководитель иерей Алексей Лежнин, координатор Вадим Рябоконов

Количество постоянных подопечных: 40

Адрес: Челябинская область, г. Челябинск, ул. 5-я Электровозная, д.5 а

Телефон: +7 (351) 734-27-01, факс: +7 (351) 734-27-02

**Общество трезвости при Свято-Никольском храме г. Карабаш**

Цель – содействие желающим избавиться от алкогольной зависимости. Члены общества дают обеты трезвости. Добровольцы регулярно выступают в учебных заведениях города с лекциями о последствиях алкоголизма. Общество организует для нуждающихся бесплатные консультации врача-нарколога в Челябинске.

Руководитель иерей Серафим Гимадеев

Адрес: Челябинская область, г. Карабаш, ул. Павших Борцов, д.19 а

СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ  
**Алтайский край**

**Общество трезвости при храме Иоанна Богослова г. Барнаула**

По вторникам в 18 часов в помещении при храме проходят встречи алкоголе- и наркозависимых людей. На занятиях присутствует священнослужитель.

Духовник иерей Сергей Холодков

Адрес: Алтайский край, г. Барнаул, ул. Шумакова, д.25 а

Телефон: +7 (3852) 45-57-52

**Душепопечительский центр при храме свт. Димитрия Ростовского г. Бийска**

Оказывает помощь людям, желающим избавиться от алкогольной и наркотической зависимости, помогает адаптироваться бывшим заключенным. Работает по системе игумена Анатолия Берестова. Реабилитанты живут и трудятся при центре, посещают богослужения и занятия по Закону Божию, несколько раз в неделю проводятся занятия по избавлению от зависимости. В центре одновременно проживают не более 12 человек. Некоторые реабилитанты впоследствии становятся инструкторами центра по работе с зависимыми, некоторым помогают трудоустроиться. Все необходимое обеспечивается на средства прихода и родственников зависимых. Желающим пройти реабилитацию в Центре необходимо пройти собеседование, заранее договорившись по телефону.

Руководитель иерей Валерий Замятин, помощник Татьяна Валентиновна Филиппова

Количество постоянных подопечных: 11

Адрес: 659335, Алтайский край, г. Бийск, ул. Мухачева, д.228 б

Телефон: +7(3854) 33-23-28

**Реабилитационный центр «Территория жизнь»  
им. свт. Николая Чудотворца, г. Рубцовск**

Действует при храме Рождества Христова г. Рубцовск. Оказывает помощь людям, желающим избавиться от алкогольной и наркотической зависимости. Использует принципы системы «12 шагов». Реабилитанты живут и трудятся при центре, посещают богослужения. Вся жизнь центра подчинена строгому графику, обычно реабилитация длится полгода. Центр рассчитан на 10 человек, в дальнейшем планируется увеличение до 20. Чтобы пройти реабилитацию в центре, необходимо заранее договориться о встрече, позвонив по одному из указанных телефонов.

Руководитель иерей Сергей Семибратов, помощник Денис Герасименко

Количество постоянных подопечных: 3

Адрес: 658222, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Алтайская, д.177

Телефон: +7(38557) 2-38-00

**Иркутская область**

**Епархиальный душепопечительский православный центр свт. Иннокентия Иркутского для пострадавших от наркомании, алкоголизма и других видов зависимостей, г. Иркутск**

Рассчитан на 40 мест. Минимальное время прохождения реабилитации 1 год. Программа основана на опыте работы Душепопечительского центра свт. прав. Иоанна Кронштадтского на Крутицком подворье. С зависимыми занимаются психологи. Действует строгий распорядок дня, реабилитанты проходят различного рода терапии. После первой ремиссии постояльцев направляют в монастыри, где они проживают и исполняют посильные послушания. Для поступления в центр необходимо твер-

дое желание самого зависимого, а также поддержка его близких.

Руководитель протоиерей Владимир Кокорин  
Адрес: 664528, Иркутская область, р.п. Маркова,  
ул. Святителя Иннокентия, д.1  
Телефон: +7 (3952) 70-82-34  
[http://iemp.ru/main\\_news.php?ID=2043](http://iemp.ru/main_news.php?ID=2043)

### **Кемеровская область**

#### **Православный душепопечительский центр «Омофор» в честь прп. Серафима Вырицкого, г. Новокузнецк**

Деятельность направлена на воцерковление людей с различными зависимостями, оказания им помощи в преодолении проблемы. Практикуется семейная терапия: зависимый человек проходит этапы реабилитации вместе с родственниками (созависимыми), получает духовную и, при необходимости, медицинскую помощь. Имеется дневной стационар, рассчитанный на 6 человек, где при наличии мест, могут проживать в период реабилитации иногородние. Регулярно проводятся паломнические поездки по области, организуется проживание за городом. Срок реабилитации от 1,5 до 2 лет. Деятельность проходит в тесном сотрудничестве с сестричеством в честь свв. прмцц. вл. кнг. Елисаветы и инокини Варвары г. Новокузнецка.

Руководитель Лидия Ивановна Воробьева  
Духовник протоиерей Алексей Шульгин  
Количество постоянных подопечных: 14  
Адрес: 654015, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Бугарева, д.14  
Телефон: +7 (3843) 37-57-00, факс: +7 (3843) 37-57-00

## **Красноярский край**

### **Братство трезвения при Свято-Казанском соборе г. Ачинска**

Зависимые люди и их родственники занимаются по методу «12 шагов», воцерковляются, участвуют в богослужениях. Встречи проходят еженедельно по вторникам и четвергам в 19 часов.

Руководитель диакон Виталий Каменюк

Количество постоянных подопечных: 10

Адрес: 662150, Красноярский край, г. Ачинск, ул. К. Маркса, д.21

Телефон: +7 (913) 830-83-08

### **Братство трезвения при Свято-Троицком соборе г. Шарыпово**

Для людей, желающих избавиться от зависимости, 4 раза в год проводится курс видео-лекций иерея Игоря Бачинина. Занятия проходят в течение 10 дней по будням в 19 часов. Встречи сопровождаются беседами со священником и православным наркологом.

Руководитель Александра Васильевна Бессонова

Адрес: 662314, Красноярский край, г. Шарыпово, ул. 5 мкр., д.4

Телефон: +7 (905) 996-01-08

### **Школа трезвения, г. Красноярск**

Действует при епархиальном отделе по профилактике и реабилитации наркозависимых. Курс проходит ежемесячно. Первые две недели – занятия для зависимых людей, вторые две недели – занятия для со-зависимых (родных и близких). Лекции проходят по будним дням с 19 до 21 часа. Действует группа взаимопомощи для тех, кто уже поборол недуг. Еженедельно служится акафист перед иконой Божией Матери «Неупиваемая Чаша». Курсы проходят на пожертвования учащихся.

Руководитель иерей Николай Чихичин  
Адрес: 660009, Красноярский край, г. Красноярск,  
пр-т Мира, д.43  
Телефоны: +7 (391) 297-67-23

**Благочинническое братство трезвления  
св. прав. Иоанна Кронштадтского, г. Норильск**

Действует при соборе иконы Божией Матери «Всех Скорбящих Радость». В основном объединяет бывших пациентов наркологического отделения ПНД г. Норильска – наркоманов и алкоголиков, решивших осознанно встать на путь исправления и ищущих спасения своей души. Работа центра направлена на избавление от недуга наркомании и алкоголизма, духовное и нравственное возрождение личности. Занятия проходят с участием духовенства, православного врача-нарколога, психолога, социального работника.

Руководитель Алла Анатольевна Зенькович  
Духовник иерей Анатолий Грудаков  
Адрес: 663305, Красноярский край, г. Норильск,  
ул. Пушкина, д.11  
Телефон: +7 (3919) 42-32-96

**Новосибирская область**

**Епархиальный реабилитационный центр  
имя св. прп. Серафима Саровского, г. Новосибирск**

Действует при соборе св. блгв. кн. Александра Невского. Центр имеет пять общин, расположенных за городом (четыре мужских, одна женская), где под руководством священнослужителей и волонтеров живут и выполняют трудовые послушания люди, желающие избавиться от пагубных зависимостей. Срок реабилитации от 1 года. Успешно прошедшим курс реабилитации оказывается помощь в трудоустройстве. Центр может принять 40 мужчин и 6 женщин.

Руководитель протоиерей Александр Новопашин  
Количество постоянных подопечных: 44  
Адрес: Новосибирская область, г. Новосибирск,  
ул. Советская, д.1 а  
Телефоны: +7 (383) 287-00-03, +7 (383) 223-83-49  
<http://stop-narkotikam.net>

### **Республика Алтай**

#### **Общество трезвости при храме Сошествия Святого Духа на Апостолов с. Майма**

Оказывает помощь людям, желающим избавиться от алкогольной зависимости, и их родственникам. Сотрудничает с Всероссийским Иоанно-Предтеченским братством «Трезвение», использует принципы, разработанные братством, а также метод Г.А. Шичко. Два раза в год организуются бесплатные двухнедельные курсы для зависимых, о чем заранее сообщается в СМИ. Информацию о начале курсов нужно уточнять по телефону. Каждое воскресенье в храме читают акафист перед иконой Божией Матери «Неупиваемая чаша», начало в 7.30. В школах и вузах проводятся профилактические беседы с молодежью о трезвом образе жизни.

Руководитель иерей Георгий Балакин  
Количество постоянных подопечных: 20-30  
Адрес: 649100, Республика Алтай, с. Майма, ул. Советская, д.52  
Телефоны: +7 (913) 999-10-01 , +7 (38844) 21-0-42

### **Республика Бурятия**

#### **Общество «Трезвение» во имя св. прав. Иоанна Кронштадтского, г. Улан-Удэ**

Действует при Свято-Ильинском храме. С 20-го числа каждого месяца проводятся 10-дневные курсы для желающих избавиться от алкогольной и табачной

зависимости. Занятия проходят под руководством священнослужителя в помещении при храме.

Руководитель иерей Георгий Иванов

Количество постоянных подопечных: 12-15

Адрес: Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Краснородонская, д.10

Телефон: +7 (3012) 25-04-37

### **Реабилитационный центр для алкоголезависимых при Свято-Успенском храме г. Кяхты**

Принимает алкоголезависимых людей для психологической реабилитации, на срок от 1 года. Может принять до 20 человек. Проживающие обеспечиваются питанием и одеждой, получают медицинскую помощь. В случае необходимости социальный работник прихода оказывает помощь в восстановлении документов.

Руководитель протоиерей Олег Матвеев

Адрес: 671840, Республика Бурятия, г. Кяхта, ул. Крупской, д.4

Телефон: +7 (30142) 92-7-86

### **Республика Хакасия**

#### **Православное общество «Трезвение» при храме Святителей Московских г. Абакана**

Для людей, имеющих твердое намерение избавиться от алкогольной зависимости, а также для их родственников, по пятницам служитя молебен и проводятся духовные беседы. Несколько раз в год проводятся недельные бесплатные курсы по специально разработанной программе. Присоединиться могут все желающие, более подробную информацию можно получить по телефону или на молебне (по пятницам после вечернего богослужения, около 19.00).

Руководитель Виктор Федорович Чекалдин  
Духовник иерей Андрей Габченко  
Количество постоянных подопечных: 10  
Адрес: 655004, Республика Хакасия, г. Абакан,  
ул. Пушкина, д.180  
Телефоны: +7 (3902) 34-20-11

### **Томская область**

#### **Группа православных анонимных наркозависимых «Взыскание погибших» при Свято-Троицком храме г. Томска**

Занятия группы проходят в помещении при храме по вторникам в 18 часов. На занятиях присутствует священнослужитель.

Руководитель Андрей Викторович Колотовкин  
Духовник протоиерей Алексей Бervено  
Адрес: 634003, Томская область, г. Томск, ул. Октябрьская, д.43  
Телефон: +7 (3822) 53-02-06

#### **Комитет православных матерей и родственников наркобольных «Взыскание погибших» при Свято-Троицком храме г. Томска**

Встречи проходят в помещении при храме по понедельникам в 19 часов. На встречах присутствует священнослужитель. Цель – оказание духовной и психологической помощи созависимым.

Руководитель Елена Владимировна Дерябина  
Духовник протоиерей Алексей Бervено  
Адрес: Томская область, г. Томск, ул. Октябрьская, д.43  
Телефон: +7 (3822) 53-02-06

## ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

### Камчатский край

#### **Духовно-благотворительный центр иконы Божией Матери «Нечаянная Радость», г. Петропавловск-Камчатский**

Действует при Свято-Троицком кафедральном соборе г. Петропавловск-Камчатский. Создан для духовной реабилитации людей с алкогольной зависимостью и людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Предоставляет проживание, обеспечивает их питанием, одеждой, работой. Рассчитан на 30 мест. Срок пребывания в центре не ограничен. При центре действует домовый храм иконы Божией Матери «Нечаянная Радость». Богослужения совершаются по воскресным и праздничным дням.

Руководитель Игорь Борисович Сизов

Духовник иерей Николай Бородин

Адрес: 683007, Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Пограничная, д.95

Телефон: +7 (4152) 27-66-18

### Приморский край

#### **Душепопечительский центр во имя св. прав. Иоанна Кронштадтского при Свято-Покровском кафедральном соборе г. Владивостока**

Занимается духовной реабилитацией алкоголе- и наркозависимых людей. Основные формы деятельности: круглосуточное пребывание, дневной стационар. Круглосуточное пребывание подразумевает постоянное нахождение в Центре. Дневной стационар – пребывание в центре с 8.00 до 21.00. Домой ездят только для того, чтобы переночевать. Может принять 30-35 человек. Срок пребывания: от одного года. В основе реабилитации – воцерковление и трудотерапия. Реабилитируемые (мужчины) проживают при соборе и на

двух храмовых подворьях, женщины – при монастыре Покрова Пресвятой Богородицы, расположенном под г. Уссурийском. Каждый вторник в Покровском храме проводится молебен с акафистом иконе Божией Матери «Неупиваемая чаша» в помощь страдающим от наркомании и алкоголизма и их родственникам.

Руководитель протоиерей Александр Талько, помощник Сергей Владимирович Козлов

Количество постоянных подопечных: 35

Адрес: Приморский край, г. Владивосток, Океанский просп., д.44

Телефоны: +7 (4232) 43-59-25, +7 (4232) 40-26-28

<http://www.pokrovadv.ru>

### **Республика Саха (Якутия)**

#### **Школа трезвения при храме Казанской иконы Божией Матери г. Нерюнгри**

Два раза в неделю, по предварительной договоренности, в помещении при храме проводятся встречи священнослужителей с наркозависимыми и ВИЧ-инфицированными людьми, желающими избавиться от пагубных пристрастий.

Руководитель иерей Антоний Попович

Количество постоянных подопечных: 21

Адрес: Республика Саха (Якутия), г. Нерюнгри, ул. К. Маркса, д.31

Телефон: +7 (41147) 4-14-53.

#### **Общество анонимных алкоголиков при Свято-Никольском храме г. Якутска**

Три раза в неделю (вторник, четверг, суббота) в помещении при храме проходят собрания алкоголезависимых людей, желающих избавиться от этого недуга. Занятия проходят по программе «12 шагов». Круглосуточно работает телефон доверия +7 (914) 277-10-23.

Духовник протоиерей Алексей Зарубин  
Количество постоянных подопечных: 100  
Адрес: Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Октябрьская, д.31  
Телефон: +7 (914) 277-10-23

### **Сахалинская область**

#### **Группа самопомощи для наркозависимых людей при Воскресенском кафедральном соборе г. Южно-Сахалинска**

Дважды в неделю, по понедельникам и субботам, в помещении при соборе проходят собрания наркозависимых людей, на которых периодически присутствуют священнослужители. Занятия проводятся по программе «12 шагов». Дополнительную информацию можно получить по телефону +7 (914) 092-18-78.

Духовник иерей Василий Иванов  
Количество постоянных подопечных: 8-10  
Адрес: Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск, бул. Святителя Иннокентия, д.3  
Телефон: +7 (4242) 42-37-85

### **Хабаровский край**

#### **Общество трезвости «Неупиваемая чаша» при Храме Рождества Христова г. Хабаровска**

В помещении при храме проводятся собрания алкоголе- и наркозависимых людей, а так же их родственников – созависимых. На собраниях присутствует священнослужитель. Время: будние дни, с 19 часов.

Руководитель Антон Иосифович Саде  
Количество постоянных подопечных: 20  
Адрес: Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Ленинградская, д.65  
Телефон: +7 (914) 182-97-68

## ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

### Астраханская область

#### **Помощь алкоголе- и наркозависимым людям при Иоанно-Предтеченском мужском монастыре г. Астрахани**

Принимает в качестве трудников алкоголе- и наркозависимых, оказывая духовную и психологическую помощь в преодолении зависимости. Срок пребывания не устанавливается.

Руководитель иеромонах Давид (Донцов)

Количество постоянных подопечных: 5

Адрес: Астраханская область, г. Астрахань, ул. Магнитогорская, д.9

Телефон: +7 (8512) 51-05-36

#### **Дом временного пребывания для алкоголе- и наркозависимых при Успенско-Николаевском Чуркинском мужском монастыре**

Алкоголе- и наркозависимые прибывают в монастырь по направлению от храма Казанской иконы Божией Матери г. Астрахань после собеседования с настоятелем храма, который является также настоятелем монастыря. Им предоставляется проживание в качестве трудников (работа на восстановлении обители) и участие в церковной жизни, монастырь обеспечивает питанием и рабочей одеждой. Срок пребывания не ограничен.

Духовник иеромонах Николай (Павлов)

Количество постоянных подопечных: 7

Адрес: Астраханская область, Астраханский район, Успенско-Николаевский Чуркинский мужской монастырь

## **Краснодарский край**

### **Духовно-оздоровительный православный центр свмч. Михаила Лекторского, г. Армавир**

Действует при Свято-Троицком кафедральном соборе г. Армавир. Основные направления деятельности центра:

- 1) духовная, психологическая и медицинская помощь лицам, попавшим в наркотическую, алкогольную и игровую зависимость;
- 2) приобщение людей, страдающих от зависимости, к социальному, общественно-полезному труду и здоровому образу жизни;
- 3) воспитание в людях, желающих избавиться от пагубной зависимости, христианских морально-нравственных и духовных ценностей.

В настоящее время работа Центра проходит в административном корпусе, духовно-оздоровительных стационаре и профилактории. Общественный контроль над деятельностью Центра реализуется Советом матерей воспитанников. Центр может принять до 15 человек. Срок реабилитации 1 год. Обязательное условие – зависимые проходят курс реабилитации вместе с близкими родственниками (жена, мать).

Руководитель протоиерей Сергей Токарь

Адрес: Россия, Краснодарский край, г. Армавир,  
ул. Луначарского, д.185

Телефон: +7 (86137) 7-41-94

<http://www.osvobojdienie.ru>

## **Ростовская область**

### **Православный медико-просветительский центр «Трезвение» при храме Рождества Пресвятой Богородицы г. Таганрога**

Активисты центра регулярно выступают в учебных заведениях города с лекциями о последствиях алкого-

лизма и наркомании. По субботам в помещении при храме ведут прием священнослужитель, православный психолог и врач – нарколог-психиатр. Время приема: священнослужитель и психолог – с 12 до 16 часов, врач – с 17 часов. Предварительная запись в храме или по телефону. Желаящие пройти реабилитацию получают направление в реабилитационные центры общественной организации «Ростов без наркотиков».

Руководитель иерей Иоанн Харченко

Адрес: Ростовская область, г. Таганрог, ул. 1-я Липовая, д.152

Телефон: +7 (8634) 60-25-78

### **Общество анонимных алкоголиков «Источник» при Свято-Георгиевском храме г. Ростов-на-Дону**

По средам в помещении при храме под руководством священнослужителей проходят собрания желающих избавиться от алкогольной зависимости.

Духовник протоиерей Владимир Тер-Аракельянц

Количество постоянных подопечных: 10-15

Адрес: Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пр. Коммунистический, д.38

Телефон: +7 (863) 222-67-39

### **Общество трезвения при Покровском соборе г. Шахты**

По пятницам в помещении при храме в присутствии священнослужителя проходят собрания алкоголезависимых людей и их родственников (созависимых).

Духовник иерей Иоанн Трофимов

Количество постоянных подопечных: 12-15

Адрес: Ростовская область, г. Шахты, ул. Советская, д.74

Телефон: +7 (8636) 25-44-84

**Православный реабилитационный центр  
для алкоголе- и наркозависимых, с. Васильево-  
Петровка**

Принимает для реабилитации алкоголе- и наркозависимых людей на срок от 6 месяцев до 1 года. Может принять до 10 человек. Проживающие выполняют поильные работы на подсобном хозяйстве, участвуют в церковной жизни.

Руководитель протоиерей Виктор Баденков  
Количество постоянных подопечных: 8  
Адрес: Азовский р-н, с. Васильево-Петровка  
Телефон: +7 (909) 417-56-97

**СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ  
Республика Северная Осетия – Алания  
Помощь алкоголезависимым при храме вмч.  
Георгия Победоносца г. Беслана**

Людам, которые хотят избавиться от алкогольной зависимости, оказывают духовную помощь и поддержку. Подопечные регулярно посещают храм, участвуют в церковных Таинствах, беседуют со священником. Подход к каждому человеку индивидуальный. Ежегодно 1-2 человекам удается отказаться от алкоголя и вернуться к здоровому образу жизни.

Руководитель иерей Сергей Мальцев  
Адрес: 363000, Республика Северная Осетия – Алания, г. Беслан, ул. Привокзальная, д.2  
Телефон: +7 (86737) 3-04-46

**Ставропольский край  
«Православное братство Святого Духа», г. Ставрополь  
(Местная религиозная организация)**

Проводит профилактические мероприятия и беседы о вреде алкоголизма и наркомании в учебных за-

ведениях, воинских частях, местах лишения свободы. Занимается реабилитационной помощью нарко- и алкоголезависимым людям и лицам, пострадавшим от деятельности религиозных сект. Оказывает психологическую и информационную помощь их родственникам. Организованы реабилитационные центры в г. Ставрополе, Буденновске, Изобильном, Пятигорске, Кисловодске. После курса реабилитации братство оказывает помощь в трудоустройстве и поступлении в высшие учебные заведения. В настоящее время в центрах прошли реабилитацию более 1500 человек. По всем вопросам обращаться по телефону доверия: +7 (8652) 21-11-42 (круглосуточно).

Руководитель протоиерей Игорь Подоситников

Адрес: 355035, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Ленина, д.184

Телефон: +7 (8652) 21-11-42

<http://брат-ство.рф>

### **Спасо-Преображенский реабилитационный центр, г. Ставрополь**

Работает на базе местной религиозной организации «Православное братство Святого Духа». Оказывает помощь людям с различными видами зависимости и их родственникам. Организованы консультации психологов, наркологов и священников, после которых людей, борющихся с зависимостью, направляют на реабилитацию в Центр, где подопечные получают квалифицированную помощь, живут и трудятся в течение 1-3 лет. Центр расположен недалеко от города Ставрополя. Чтобы получить консультацию или направление в центр, необходимо договориться о встрече, позвонив по телефону в рабочие дни с 9.00 до 18.00.

Директор Николай Олегович Новопашин

Духовник протоиерей Игорь Подоситников  
Количество постоянных подопечных: 150  
Адрес: Ставропольский край, г. Ставрополь,  
ул. Школьная, д.12  
Телефон: +7 (928) 321-42-55

**Реабилитационный центр при храме Казанской иконы Божией Матери г. Буденновска**

Является филиалом религиозной организации «Православное братство Святого Духа» г. Ставрополь. Ведет работу по нескольким направлениям:

– профилактические беседы с молодежью в учебных заведениях о вреде различных видов зависимостей и опасности ВИЧ/СПИДа, проходят 2-3 раза в год. Деятельность осуществляется в тесном сотрудничестве с Департаментом образования;

– консультативная и психологическая помощь родственникам зависимых людей (в том числе выезд на дом);

– реабилитационная помощь людям с различными видами зависимостей и бывшим участникам военных действий (побывавшим в «горячих точках») на базе двух центров. Подопечные сначала в течение шести месяцев проходят реабилитацию в центре с. Покойное (живут и трудятся на подсобном хозяйстве), затем переходят в центр в г. Буденновск, где несут послушания при храме.

Бывшим подопечным оказывают помощь в трудоустройстве при храме или в качестве волонтеров центра, их обучают работе с компьютером, помогают продолжить учебу и т.д. Центр рассчитан на 25-30 человек. По всем вопросам обращаться по телефону (круглосуточно).

Руководитель Роман Геннадьевич Ермаков  
Духовник протоиерей Алексей Краевский

Количество постоянных подопечных: 17

Адрес: 356805, Ставропольский край, г. Буденновск, ул. Революционная, д.85

Телефон: +7 (928) 818-00-12

### **Реабилитационный центр при Спасо-Преображенском соборе г. Изобильный**

Работает на базе местной религиозной организации «Православное братство Святаго Духа» г. Ставрополь. Рассчитан на 15 человек. Оказывает помощь людям с различными видами зависимостей и их родственникам. Подопечные в течение года живут в центре: трудятся на подсобном хозяйстве, участвуют в богослужениях, получают духовную поддержку. Благодаря помощи администрации города к центру прикреплен врач, который каждый месяц проводит обследование проживающих; также с ними работает нарколог. Бывшие подопечные в дальнейшем становятся волонтерами центра.

Руководитель Роман Геннадьевич Ермаков

Духовник иерей Сергей Рыбин

Количество постоянных подопечных: 15

Адрес: 356140, Ставропольский край, г. Изобильный, Соборная площадь

Телефон: +7 (928) 816-48-93

Координационный центр  
по утверждению трезвости и противодействию алкоголизму  
при Отделе по церковной благотворительности  
и социальному служению  
Русской Православной Церкви

**Екатерина Борисовна Савостьянова**

**Группа трезвости при храме:  
руководство для ведущего**

Серия «Азбука милосердия»:  
методические и справочные пособия

Рисунок на обложке **Ольги Громовой**

Выпускающий редактор **Н. Балукова**  
Редактор серии **И. Карпова**  
Оформление **Е. Вишнякова**  
Верстка **Е. Галина**  
Корректор **Н. Устякова**

Подписано в печать 17.12.2012  
Формат 84x108/32. Печать офсетная  
Бумага офсетная. Гарнитура «Officina Serif C»  
Объем 7,5 п. л. Тираж 3000.  
Заказ

000 «Издательство «Лепта Книга»  
125368 г. Москва, ул. Барышиха, д. 19