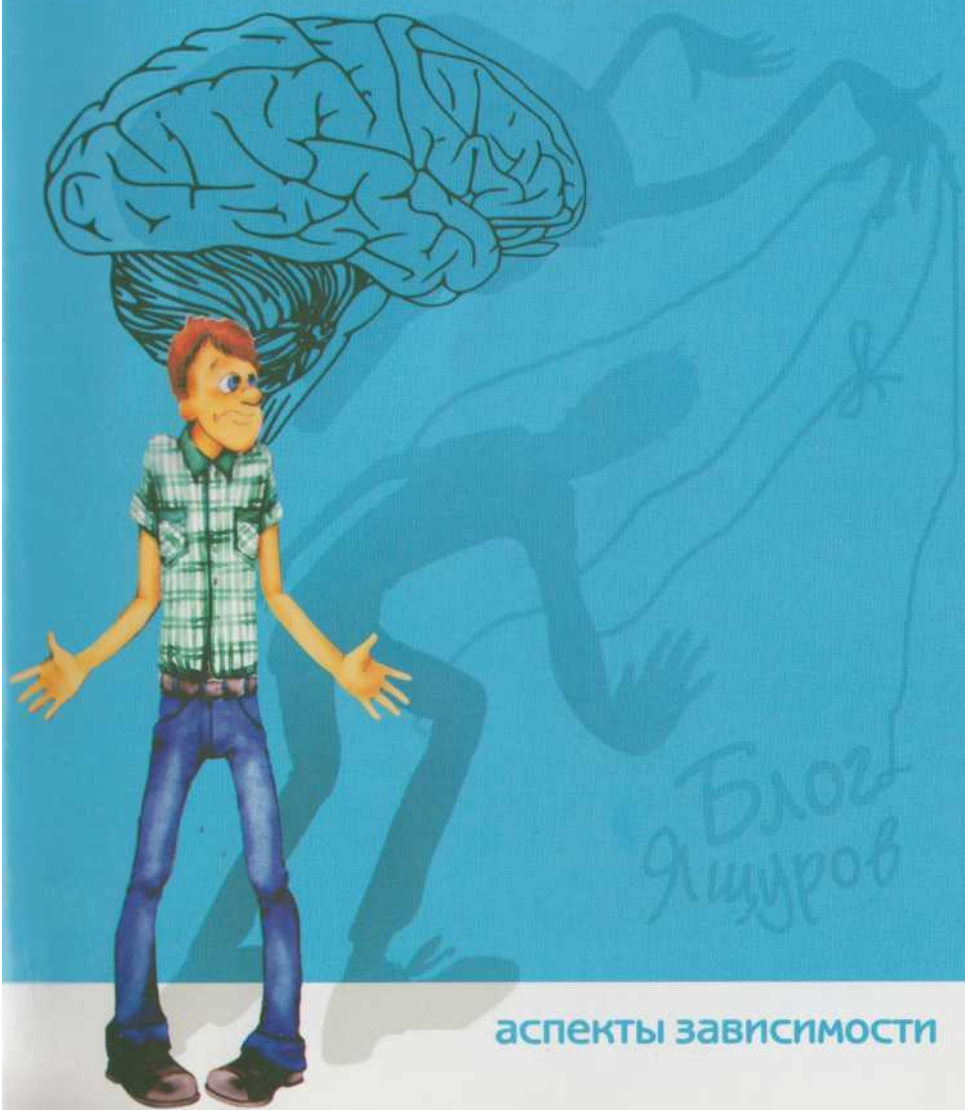


М.Н. ТЕЛЕПОВ, Н.Н. ТЕЛЕПОВА

# От печали до радости рукой подать



Блог  
Ящуров

аспекты зависимости

М.Н. Телепов, Н.Н. Телепова

# ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ рукой подать

(Блог\_Ящуров)

Результатов поиска 123 456 789 0

## Блог Ящуров

[Blog\\_Yaschurov.ru](http://Blog_Yaschurov.ru) > Internet > Psychology > Addiction > General ▾

Интернет-сайт с перепиской и комментариями блогеров и пользователей по вопросам зависимости в семье...

## От печали до радости рукой подать:

(Блог\_Ящуров ...

[books.google.com](http://books.google.com) > Psychology > Addiction > General ▾

От печали до радости рукой подать: (Блог\_Ящуров). Front

Cover. М.Н.Телепов. Н.Н.Телепова, Сам. Отделение Литфонда РФ, 2015 - Psychology - 202 pages

2-е издание,  
дополненное и исправленное

Самарское отделение Литературного фонда РФ  
Самара, 2015

УДК 159.922.1  
ББК 88.5  
ТЗ1

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Рыжов В.В.  
кандидат медицинских наук, доцент Танаева Н.И.

**Телепов М.Н.**

ТЗ1 От печали до радости рукой подать  
(Блог\_Ящуров) / М.Н.Телепов, Н.Н.Телепова. –  
Самара : Самар. отд-ние Литфонда, 2015. –  
202 с.

ISBN 978-5-473-00628-5

Книга посвящена исследованию проблемы зависимости в контексте семейной терапии, формированию и течению аддикции. Авторы рассматривают как химические, так и нехимические виды зависимостей (алко-, нарко-, Интернет-, порно-, пищевая и др.), предлагая универсальный подход к симптоматике, развитию и профилактике этого явления.

Книга содержит практические рекомендации по данной тематике, применяя которые каждый человек может обрести свободу и независимость от влияния внешних и внутренних факторов, уводящих человека от реальности.

Книга рассчитана на самый широкий круг читателей, интересна как специалистам, так и людям, затронутым проблемой зависимости.

УДК 159.922.1  
ББК 88.8

ISBN 978-5-473-00628-5

© Телепов М.Н., Телепова Н.Н., 2013  
© Телепов М.Н., Телепова Н.Н., 2015,  
с изменениями

...и, кроме того, к этому добавляется еще и то, что...

Нашим многолетним сотрудничеством по вопросам...

**М.Н.Телепов, Н.Н.Телепова**

...и, кроме того, к этому добавляется еще и то, что...

## От печали до радости рукой подать

(Блог\_Ящуров)

...и, кроме того, к этому добавляется еще и то, что...

...и, кроме того, к этому добавляется еще и то, что...

Нашим многолетним сотрудничеством по вопросам...

...и, кроме того, к этому добавляется еще и то, что...

---

## **Выражаем свою благодарность**

Василию Васильевичу Рыжову, доктору психологических наук за его расположение к нашим научным изысканиям и научному сопровождению в написании этой книги.

Танаевой Наталье Ивановне, кандидату медицинских наук, за ее помощь в подготовке этого материала в печать и за рецензирование этой книги.

Мареку и Елене Слански за их дружбу, поддержку, настойчивые рекомендации написать эту книгу, аккумулирующую в себе наш опыт работы с зависимыми людьми, а также за неоценимый кропотливый труд по верстке книги.

Любови Александровне Ворониной, руководителю реабилитационного Центра «Спасение» г.Самары за ее помощь в коррекции этой книги, а также за образец любви и заботы, который она являет людям, попавшим в зависимость.

Реабилитантам центра «Спасение» за их откровенность и желание сотрудничать, а также помощь в понимании глубины проблемы, взгляд изнутри.

Нашим многочисленным коллегам, с которыми мы встречались на различных семинарах и конференциях (в том числе и на тех, которые проводили мы), за их труд и готовность служить своей Любовью людям, которые порой считаются безнадежными.

Майку Даю, руководителю организации «Генезис» по работе с зависимыми людьми, за широкое видение, которое он предоставил нам в восприятии этого заболевания на семинаре.

---

Зое Ла, врачу-терапевту, ведущему специалисту Узбекистана по проблеме аддикции, за ее семинары и мастер-классы, вдохновившие нас на выход на широкую аудиторию с семинарами по данной тематике.

Нашим многочисленным собеседникам по вопросам аддикции и созависимости (эти люди для нас больше, чем «клиенты»), которые не только делились с нами своей болью, но с готовностью принимались за работу по восстановлению отношений с самим собой, с близкими, с окружающими людьми, с Богом.

---

## К читателям

### *О людях необыкновенных*

Очередная книга кандидата психологических наук Михаила Николаевича и доктора психологических наук Надежды Николаевны Телеповых, пожалуй, не оставит равнодушным никого. Как много необыкновенных судеб, неординарных проблем, нетривиальных советов, тонких наблюдений. И все это в необыкновенной форме.

Авраам Линкольн однажды заметил, что Бог, должно быть, очень любит обыкновенных людей, ибо сотворил их так много. Но Линкольн заблуждался. «Обыкновенных» людей не бывает. Президент был бы ближе к истине, если бы сказал: «Бог, должно быть, очень любил необыкновенных людей, ибо создал их так много».

По меньшей мере, 95 процентов всех людей в какой-то степени испытывают или испытывали в прошлом чувство собственной неполноценности, несвободы, неудовлетворенности, а для миллионов эти самые ощущения все еще остаются серьезным препятствием на пути к преуспеванию и счастью. И у каждого из них необыкновенная судьба, необыкновенная жизнь.

Книга, которую вы готовитесь прочесть, является трудом, обобщающим многолетнюю практику авторов по проблеме зависимостей в контексте семейной терапии. Избранная ими форма презентации очень серьезных научных обобщений отражает современную эпоху Интернета и широкого

---

виртуального пространства, с одной стороны, а с другой – дает ощущение многоголосия в пространстве заданной тематики. Зависимые, члены их семей, их дети и родители, а также специалисты получили возможность рассказать о том, что их заботит. Перед нами полилог между разными категориями людей, так или иначе, затронутых проблемой «несвободы», неблагополучия, озабоченности.

Особенно хочется отметить тот факт, что на первый план ставится духовный и духовно-нравственный аспекты профилактики зависимости, а также самого процесса выздоровления. Несмотря на популярный жанр (книга написана для широкой публики), в работе очень глубоко рассматривается связь нейрпсихологии с духовно-смысловыми аспектами формирования человеческой личности, что является очень актуальным подходом в работе с многообразными видами и формами зависимостей.

Живость изложения, реальные люди, реальные события и жизнь, которая описана как бытность соседей или наша собственная придает книге доверительность и практичность. По моему мнению, книга будет полезна и поучительна как для специалистов, так и для обыкновенных родителей, подростков и юношей, являющихся, как и авторы книги, людьми необыкновенными.

Доктор психологических наук,  
профессор В.В. Рыжов



---

## Отзыв на книгу

Предлагаемая читателю книги «От печали до радости рукой подать» посвящена различного рода зависимостям (аддикциям), как химическим, так и нехимическим, наиболее часто встречающимся в клинической и психологической практике. Издание, направленное на личностное развитие зависимых и созависимых и их адаптацию в социуме, соответствует требованиям, предъявляемым к научно-популярным изданиям профилактического характера.

Содержание книги отличает самодостаточность и наглядность.

Представленная в книге медицинская информация соответствует последним достижениям науки и клинической практики. Книгу отличает точность, достоверность и обоснованность приводимых сведений, хороший методический уровень представления материала, адаптивность его к образовательным технологиям и соблюдение психолого-педагогических требований к трактовке излагаемого материала и его применению. Доступным и увлекательным языком раскрываются сложные процессы нейропсихологии зависимости.

Хочется отметить так же стиль изложения – это последовательность, простота изложения, четкость определений и терминов, однозначность употребления терминов и доступность их для понимания широким кругом читателей, соответствие текста нормам современного русского языка, выделение ключевых позиций различными способами.

---

В заключение хочется сказать, что, читая эту книгу, приходишь в мир положительных перемен. Эта книга может оказать значительное влияние на жизнь своих читателей, привести их к более ясному пониманию самих себя и общества, в котором они живут. Помощь в урегулировании конфликтов и обращении этих конфликтов в средство познания, и, в конечном итоге, уйти от зависимости.

Книга может быть рекомендована для широкого круга читателей, желающих жить полноценной и здоровой жизнью.

Кандидат медицинских наук,  
доцент Н.И. Танаева

---

## От авторов

Книга, которую вы держите в своих руках, является обобщением и анализом нашей работы, которой мы занимаемся в течение многих лет, проводя в разных городах консультации, группы, семинары и конференции по проблемам зависимости – для разных категорий слушателей: специалистов, родителей, зависимых и созависимых, студентов и учащихся.

Мы не преследовали цель написать научный труд, создавая эту книгу, но поставили перед собой следующие задачи:

во-первых, показать глубину проблемы зависимости не только на уровне физиологических проявлений, но и на духовно-нравственном и психологическом уровнях; проиллюстрировав связь между духовным аспектом и нейropsychологическими факторами заболевания;

во-вторых, помочь в понимании, что проблема аддикции намного шире и многограннее, нежели «пьяный под забором» или «наркоман в подворотне», но касается всех и каждого, так как затрагивает глубинные аспекты нашей личности;

в-третьих, пробудить чувство сострадания к людям, которые потеряли подлинный смысл бытия, и пытаются теперь нащупать его в суррогатах радости;

в-четвертых, дать практические рекомендации, которые направляют человека на путь выздоровления;

---

в-пятых, возвести в степень понятие самооценности личности как Творения, как дара Свыше, потому что только человек, обретший правильное понимание себя, способен нести ответственность за свою Жизнь и свое Предназначение; мы уверены в том, что духовный аспект профилактики является основополагающим;

наконец, вселить надежду, что «от печали до радости рукой подать».

Все персонажи нашей книги являются подлинными, не вымышленными. Для соблюдения конфиденциальности мы взяли на себя право дать им другие имена и изменить некоторые детали их исповедей и свидетельств.

Книга написана в форме Блога, что позволило нам показать многоголосие, существующее на поприще данной болезни. Мы постарались дать место голосу родителей, специалистов, членов семей, самих зависимых.

Кандидат психологических наук,  
доцент М. Н. Телепов,

Доктор психологических наук,  
профессор Н. Н. Телпова

Привет! Я Сергей, а фамилия моя Ямур. Ямур – это какое-то страшное божество, когда вирус заходит по чужим человеческому телу, превращая его в развешенку. Иногда мне кажется, что есть нечто такое в том, что вышло наша семейная жизнь стала призрачно-обманчивой, потому что какой вирус, обманчивый и извращенный, заходит вот уже в человеческих отношениях и чужих нашего общества, превращая их в моральные и физические развалины.


## Блог\_Ящуров

Однажды, блуждая по Интернету в поисках материала, необходимого мне для научной работы, я увидел Блог, который меня заинтересовал (по наличию в нем всего одной записи я понял, что он только что открыт), и я решил принять участие в начатом разговоре...  
(Собеседник)



**Я.С.**


Привет! Я Сергей, а фамилия моя Ящур. Ящур – это какая-то страшная болезнь, когда вирус ходит по членам человеческого тела, превращая его в развалину. Иногда мне кажется, что есть некий смысл в том, что именно наша семейка носит столь привлекательную фамилию, потому что некий вирус, опасный и заразный, ходит вот уже в нескольких поколениях в членах нашего семейства, превращая их в моральных и физических развалин.

Буду надеяться, что вы продолжите чтение моей исповеди и дальше, а также жду разных комментариев – так, для прикола (а, может быть, и не только). 

Живу я в обычном городе-миллионнике, в обычной среднестатистической семье вот уже 16 лет, 5 месяцев и 22 дня. Сколько себя помню, мы всегда обитали в нашей трехкомнатной хрущевке (для тех, кто не знает, это такая норка в кирпичной горе, поделенная на семь секций под названиями «спальня» (комната родителей), «детская» (место обитания мое и моей сестренки, которая появилась в семье Ящуров 15 лет назад), «зал» (вернее, это можно назвать продолжением коридора, из которого попадаешь в две предыдущие комнаты; а в уголке же этого «зала» есть перегородка, за которой «комната бабушки», где бабушка по маминной линии живет со всеми своими вещами), «кухня» (место обитания плиты и холодильника, а больше там ничего не помещается), «коридор» (если так можно назвать закуток метр на метр около входной двери), «туалет» и «ванная» (о последних двух секциях ничего особенного сказать не могу, за исключением того, что там постоянно стоит не очень приятный аромат и сырость).

Мой папа мой – обычный среднестатистический пьяница, который пьет, потому что «не пить при такой жизни невозможно». Мама – обычная жена пьяницы, которая «терпит его ради нас, детишек». Бабушка – обычная старушка, которая любит печь пироги, перебирать свои старые фотографии и ворчать. Сестренка – девочка «сорви-голова», и если меня не покинет вдохновение в написании занимательной саги о Ящурах, моя сестра Ксюха займет в ней должное место.

Что касается меня, то я обычный среднестатистический «подросток». Я взял этот термин в кавычки, потому что не люблю его применять по отношению к своей персоне, так как звучит это как «недоросток», «недоносок». Мне ужасно надоело быть мальчиком-паинькой, но, чтобы не расстраивать маму, я продолжаю налегать на учебу и пока не обманул ее

ожиданий света в окошке. От бабушки же я постоянно слышу страшилки, что дети алкоголиков рано или поздно спиваются, и что Ксюха точно сопьется, и уже приступила к сему занятию, а меня это ждет чуть позже, если пойду по стопам папочки. Вот я и думаю: а есть ли вообще шанс по стопам папочки не пойти? (продолжение следует .

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



## Собеседник

Сергей, твоя Сага производит впечатление с самого начала. Ты пишешь, что не прочь почитать комментарии, поэтому я решил вступить с тобой в беседу. Буду именоваться Собеседником, как мне видится, этот ник-нейм (псевдоним) соответствует моей профессии. Я психолог, работаю в разных сферах отношений человека: с самим собой, с окружающими, с Богом (в науке отношения с Богом называются трансцендентными). Мне часто приходится проводить работу по решению различных проблем зависимостей (аддикций), как химических, так и нехимических.

Если не возражаешь, я хотел бы сразу развенчать мифы об аддикции, в которые, к сожалению, многие верят. На эту «утку», кстати, попался и ты.

Начну с первого мифа – о диагнозе, когда любому пьяному человеку навешивают ярлык «алкоголик». В реальности же не всякий алкоголик пьет, есть даже такое понятие, как «сухой алкоголик»; точно так же и не всякий пьющий является алкоголиком. Алкоголизм – это болезнь, у которой есть определенные характерные черты и симптомы. Диагноз может поставить только врач-специалист.

*Второй миф – миф о генах*, когда детям алкоголиков пророчат темное будущее только потому, что «яблоко от яблони недалеко падает». На самом же деле не существует гена алкоголизма, как и нет гена наркомании, игромании, Интернет-зависимости, шопоголизма, порнозависимости и т.д. Что является реальностью – так это генетическая предрасположенность, которая возникает из-за нарушений в нейрогуморальных реакциях в головном мозге. То есть по наследству передается дисбаланс в химических процессах головного мозга.

Представляю сейчас твою реакцию: «папочка, больной на всю голову, передал мне свой мозг по наследству» ...

Расскажу тебе краткую историю одной семьи, где отец умер от алкоголизма, оставив двух сыновей. Старший тоже стал употреблять, и когда ему задавали вопрос: «Почему ты пьешь?», - он отвечал: «А как я могу не пить с таким отцом?». Он умер молодым, и причиной его смерти стал алкоголь. Младший сын всегда соблюдал сдержанность в вопросах алкоголя, и когда ему задавали вопрос: «Почему ты не пьешь?», - он всегда отвечал: «А как я могу пить с таким отцом?» До сих пор он жив и здоров, избрал профессию, которая нацелена на помощь людям, попавшим в зависимость, а также тем, кто рискует попасть туда...

Истина заключается в том, что предрасположенность к чему-то ни в коем случае не определяет судьбу человека. Каждый сам выбирает, как ему жить.


>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Я.С.**

Спасибо, успокоили. Приятно осознавать, что хоть ты и больной на всю голову, надежда остается, потому что она умирает последней.



Насколько я понял, младший сын, который воспользовался такой надеждой, это Вы? То есть Вы хотите сказать, что и у меня есть шанс остаться живым и здоровым Ящуром в большой семейке? 

Вчера, кстати, было очередное обострение ящуровского заболевания. Отец пришел пьяный, взял половник и начал есть прямо из общей кастрюли мясной соус, который мама приготовила к ужину. Бабушка завершала по поводу бескультурья, в котором она устала жить, отец попросил ее удалить свой торс с кухни, добавив что-то про отсутствие хозяйственных навыков у ее дочери, то бишь, моей матери, причем воспроизвести его речь дословно сложно по причине наличия множества ярких выражений. Мама прибежала на кухню, чтобы увести разъяренную старушку, приговаривая при этом, что годы жизни в этой семейке она считает выброшенными на ветер.

В это время через входную дверь квартиры ввалилась моя сестренка Ксюха, от которой по всей квартире распространился запах выкуренных дешевых сигарет. Воспроизвожу сцену в лицах:

Мама (в слезах): Оксана, как ты можешь? У нас и так с папой проблемы, а тут еще и ты, в твои годы, да в такой компании...

Бабушка: Яблоко от яблони, от алкоголика до наркомана один шаг....

Отец: Ну и дамы в моем хозяйстве! Дочь – и ту воспитать не сумели!

Ксюха: Ха-ха-ха!


Мама (докапываясь до меня): Сереженька, хоть бы ты повлиял на Оксаночку!

Бабушка (так же перенося все свое внимание на мою персону): Хоть бы вразумил ее, что ли! Сам-то почти отличник, а в семье

– не без урода, сестра связалась с подзаборниками, а тебе и дела нет...

Отец: Сын, теперь-то ты меня понимаешь, как мне туго приходится с этими бабами! (опускаю его крепкие фразы)

Ксюха: Ха-ха-ха!

Я ее с этим дурацким «ха-ха» еле утащил в комнату, чтобы обстановка не накалялась, и тут она увидела на мониторе компьютера то, что видеть ей не следовало. Дело в том, что я не успел порядок в картинках навести. Ее «ха-ха» с указательным пальцем, зафиксированным на мне, приобрел громоподобный оттенок .

В общем, раз вы сами вызвались на роль Собеседника, хочу задать вопрос: вы целенаправленно поставили в один ряд алкоголизм, наркоманию, порнозависимость и прочее, или случайно?

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



## Собеседник

Сергей, дело в том, что каждый человек – с самого своего рождения - стремится к радости, счастью, гармонии. Более того, у каждого из нас в мозге есть специальный отдел, отвечающий за реализацию такого состояния в нашей чувственной сфере. Этот отдел называется лимбической системой. Задача ее, с одной стороны, очень проста: максимально защитить тебя от боли, в том числе, и душевной, и обеспечить тебе состояние радости и удовлетворенности. Кстати, лимбическую систему так часто и называют: «центр боли и удовольствия». С другой стороны, эту задачу лимбическая система реализует на уровне подсознания, вне твоего решения, и поэтому результат ее действия может быть

непредсказуем. Все зависит от того, каким образом она научена доставлять тебе радость и избавлять от душевного дискомфорта. Иногда она действует не совсем адекватно, например:

\*с помощью алкоголя – человека в случае душевного дискомфорта тянет к дозе спиртного;

\*с помощью шоппинга – человека тянет пройтись по магазинам и потратиться;

\*с помощью порно – будет тянуть на порносайты и возможности получить самоудовлетворение...

\*и др.

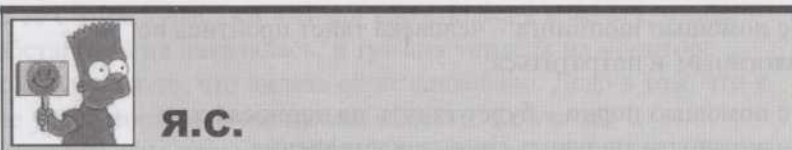
Дело в том, что человек «подсаживается» не на алкоголь или героин, а на поведение, которое способствует мощному выбросу особых химических веществ в мозг, что обеспечивает «кайф» или «драйв» (привожу сленг зависимых).

Есть много разных аддикций: химических и нехимических. К химическим аддикциям относят наркоманию, алкоголизм, табакокурение, токсикоманию. К нехимическим – гемблинг (игроманию), трудовголизм, Интернет-зависимость, порно-зависимость, шопоголизм. Пищевые аддикции занимают промежуточное положение, потому что их нейробиологическая природа схожа по технологии потребления с химическими, а по психолого-социальным факторам – с нехимическими.

Если ты зависимый, то твоя аддикция фактически является набором неких поступков, которые вызывают нейрхимические изменения в твоей лимбической системе. Причем это такие изменения, которые приносят иллюзию радости и решения всех проблем. Твой мозг в лице лимбической системы настраивается на такую «элементарную простоту» решения жизненных задач и начинает руководить тобой, как марионеткой. То есть ты уверен, что это ТЫ САМ хочешь выпить или выйти на порносайт, а на самом деле это участок твоего мозга (размером со сливу) стал кукловодом, превратив тебя в марионетку. Согласись, что не столь важно,

за какие нитки дергает кукловод: сделанные из синтетических или из натуральных материалов. Я надеюсь, что эта иллюстрация ответила на твой вопрос о целесообразности обобщения всех видов зависимостей.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



...Я просто «в ауте» от диагноза, который мне поставлен. Оказывается, я не просто больной на всю голову, но еще и запрограммированный зомби. Теперь я догадываюсь, что испытывают люди, которым поставлен смертельный диагноз. Если честно, не знаю, благодарить мне моего Собеседника за профессиональное диагностирование, или послать куда подальше...

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Несколько дней прошло. Собеседник молчит, а я думаю. Иногда полезно подумать. Вчера случайно наткнулся в Интернете на информацию, показавшуюся мне интересной. Приведу здесь основные выдержки.

*Врачи Центра контроля и профилактики заболеваний в г.Атланта провели исследования по корреляции (соответствию) опыта, пережитого пациентами в детстве в родительских семьях и наличия у них тех или иных нарушений в состоянии здоровья. Были исследованы 17.000 пациентов, которых опрашивали по восьми категориям, связанным с*


этим исследованием. Три категории включали в себя вопросы о наличии в родительских семьях физического, вербального (психологического) и сексуального (не обязательно инцест или изнасилование, но любые действия эротического или сексуального характера) насилия. Пять категорий были связаны с дисфункциональностью семьи: находился ли в то время один из членов семьи в местах заключения, жила ли мать в ситуации насилия со стороны отца, был ли кто-то из членов семьи алко- или наркозависимым, отсутствовал ли в семье один из родителей, пребывал ли один из членов семьи в психически нездоровом состоянии (умственно-больной, с суицидальными наклонностями, с депрессивным синдромом и др.).

Каждый положительный ответ оценивался в один балл.

Результаты ошеломили исследователей. По сравнению с теми, у кого количество баллов было ноль, набравшие 4 балла:

- имели больший шанс начать курить в 3.9 раза;
- приобретали хронические легочные заболевания (в том числе туберкулез) в 3.9 раза чаще;
- имели вероятность заразиться гепатитом в 2.4 раза выше;
- заболели ЗППП в 2.5 раза чаще;
- страдали от депрессии чаще в 4.6 раз;
- совершали попытки суицида в 12.2 раза чаще.

Если же набиралось 6 баллов по предложенным восьми категориям, то вероятность того, что данный человек станет ПИН (потребителем инъекционных наркотиков), возрастала в 46 (!) раз.


Я решил временно стать «сам себе психологом» 

Выписал для себя все **восемь категорий факторов риска**:

- наличие в семье физического насилия против детей;

- наличие в семье вербального (психологического) насилия против детей;
- наличие в семье сексуального насилия против детей;
- наличие близкого родственника в местах заключения;
- насилие над мамой со стороны отца;
- наличие химически зависимого члена семьи;
- отсутствие в семье одного из родителей;
- постоянное присутствие члена семьи с психическими отклонениями (умственно-больного, с суицидальными наклонностями, с депрессивным синдромом...).

Получился тест на принадлежность к «зоне риска».

Протестировал себя. Набрал 5 баллов. 

Если честно, стало несколько не по себе. Я – потенциальный «клиент». Ощущение бесперспективности бытия, банальный вопрос «в чем смысл жизни?», отвращение к себе как к убогому существу, жертве обстоятельств – все это накатило и захлестнуло...

Еще раз перечитал все, что Собеседник сообщил про эту самую лимбическую систему, потом – про результаты исследования, прикинул свои *радужные* перспективы. Получается, что это не я сам впадаю в состояние, когда жизнь не мила, хочется куда-то бежать, например, в мир эротических фантазий с помощью картинок в Интернете, а это мой кукловод эта самая *лимба* меня туда тянет! Она, как сказал Собеседник, *научилась* так водить меня по жизни. Водила и водит. Причем, не только меня, но практически всех Ящуров, А если я не хочу?

А я не хочу!!!

Совсем иными глазами стал смотреть на отца. Становится не по себе, когда наблюдаешь за ним. Человек с образованием, недюжинными способностями, разочаровавшись в жизни

после развала предприятия, на котором он работал, постепенно теряет человеческий облик. В редкие минуты просветления вижу в его глазах вину, стыд, мольбу о помощи, слышу мужские размышления, наблюдаю попытки вернуться к человеческому разумному состоянию, а потом – опять... Marionette в руках кукловода...

Собеседник помог мне взглянуть на отца другими глазами, как на тяжело больного. Но, с другой стороны, если он не виноват, а виновата какая-то там *лимб*», значит, с него и взятки гладки? И тут все внутри меня начинает бунтовать.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



## Собеседник

Ты не представляешь себе, Сергей, как я рад читать твои бунтующие строки! Это значит, что ты желаешь сам принимать участие в своей судьбе, а для этого важно подключать лобные доли своего мозга. Именно они участвуют в том, чтобы ты принимал максимально сознательные решения, а не действовал импульсивно под влиянием сформировавшейся лимбической системы. Кстати, только таким образом (через «подключение» лобных долей головного мозга), ты можешь подкорректировать эту систему, чтобы она служила тебе исключительно во благо, и ты не убежал от проблем и трудностей, как ты делал это до сего момента.

Предлагаю простое **упражнение на подключение лобных долей**. В ситуации, когда ты будешь готов что-то сделать по внутреннему импульсу, постарайся быстро «подключиться».

Во-первых, задай себе вопрос: «Ну, и чего я добыюсь?». Таким образом, остановив импульс, ты притормаживаешь действие своей лимбической системы.

Во-вторых, попытайся поразмышлять: «Попробую поступить иначе. Как?».

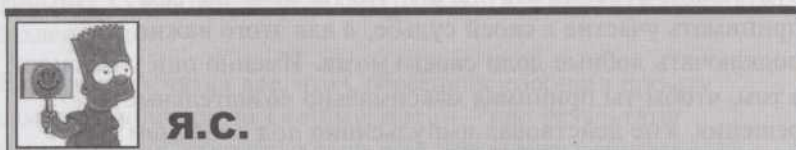
Таким образом, ты начинаешь корректировать свою лимбическую систему, и лишаешь «кукловода» неограниченной власти.

Сразу предупреждаю: получится не сразу.

Успеха тебе!

P.S. Я бы не советовал тебе без уважения относиться к лимбической системе и придумывать для нее всякие прозвища. Изначально, как я уже говорил, она дана тебе во благо, потому что ее основной задачей является избавить тебя от боли, в том числе и душевной, а также помочь получать удовольствие и испытывать чувство удовлетворения. То, что в течение твоей жизни она научилась не совсем адекватным методам ублажения тебя, это не ее вина. Но теперь от тебя зависит ее лечение и исправление.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Признаюсь, что в последние дни я только и делаю, что ищу и изучаю информацию про лимбическую систему, но то ли я такой тупой, то ли сказывается отсутствие медицинского образования: я ничегошеньки не понимаю. Я никак не могу связать неврологические выкладки и анатомические данные с нашей темой.

Однако лобные доли подключать пытаюсь. Интересное занятие, однако! Никогда не думал, что моя лимбическая система столь своевольна. Этот малюсенький сгусток материи в моем мозге вертит мною, как хочет. Это же надо! Я никогда не задумывался, почему я постоянно «наступаю на одни и те



же грабли». Действительно, казалось бы, ну зачем вести себя так, что потом об этом жалеешь? Это, оказывается, Ее Величество Лимбическая Система.


Вчера, например, на перемене перед последним уроком ко мне подкатила Ирэн, виртуозно виляя бедрами, и в своей манере, не предполагающей никакого отказа, слащавенько протянула: «Са-адись со-а мной, со-аседка мо-ая забо-алела...». Внутри у меня все противно заныло и сжалось, я поморщился от ощущения мерзкой ситуации, в которую она меня втягивает в который раз. Она во мне вызывает умопомрачительные непонятные ощущения: от омерзения прикосновения к чему-то гадкому до взрывной волны в мозгу, как показывают в рекламных роликах Фанты или Колы. У меня одно желание: держаться от нее подальше, как от катастрофы. Но при всем этом невозможно передать словами, как тянет меня к себе эта катастрофа! Наверное, именно так извергающийся вулкан тянет к себе вулканолога.

Мне противна сама мысль о ее близости ко мне: сесть с ней за одну парту – фу! Но, с другой стороны, я постоянно опасаясь ее презрительного взгляда, в котором она может выразительно показать свое отношение: «этот – совсем не мужчина...»

Я схватил портфель, и сказал: «Извини, но я не планировал идти на этот урок». И – позорно сбежал. Я вдруг осознал, что всегда стараюсь убежать от проблем и трудностей. Только выйдя на улицу, я вспомнил про подключение лобных долей, про спасительный вопрос: «Ну и чего ты добился?» Сразу стало много чего приходиться на ум, как нужно было бы поступить и что сказать, чтобы она отстала, а я не выглядел дураком. Но время упущено, я вовремя не подключился, мой кукловод одержал верх, а я прогулял один из своих любимых уроков.

А вечером произошло вот что. Поздно вернувшись домой, Ксюха в очередной раз повздорила – это еще приличный термин для вчерашней сцены – с мамой и бабушкой, хлопнула дверь, войдя в нашу комнату, рухнула на свою кушетку и

процедила сквозь зубы: «Я просто сойду с ума! Достали! Да пошли вы все...»

Свое боевое настроение Ксюха решила переместить на меня. Увидев на мониторе компьютера сведения о гипофизе (я пытался понять роль гипофиза в структуре лимбической системы), она с издевкой спросила, не собираюсь ли я стать медиком, чтобы поскорее отправить на тот свет всю нашу семейку. Мною одолело дикое желание демонстративно надеть наушники и выйти на сайт с интересными фильмами-боевиками, чтобы не слышать ни ее, ни театральных всхлипываний старших дам (мамы и бабушки) за дверью. Эти наушники всегда меня выручали ... 

И вдруг всплыл вопрос: «Ну и чего я добьюсь?» Интересно, что где-то внутри меня кто-то как будто уговаривал меня: «Ты всегда считал, что лучше всего выйти с поля боя с «малой кровью». Никуда не вмешивайся. Пусть делают, что хотят. А ты найди себе приятное занятие. Разве мало в Интернете интересного? В глазах домашних ты – образец, все вечера занимаешься, ведь они-то уверены, что твоя деятельность в Интернете – исключительно учебная! Поступи сейчас так, и ты опять – пай-мальчик!» Эти мысли пронеслись в голове столь мощно и быстро, а рука взяла в руки наушники столь уверенно, что мне пришлось зажмуриться и напрячься. Таким образом я смог выйти на стадию корректировки лимбической системы. Я собрал волю в кулак и впервые на собственном опыте осознал смысл этого выражения, а потом мысленно произнес: «Эти мои привычные действия приводят к пропасти между мной и Ксюхой, исключают всякий шанс на то, чтобы как-то помочь моей сестре, чего я очень хочу! Роняют меня в ее глазах, да и в моих собственных тоже». Все это произошло быстро, меньше минуты, по крайней мере, часы на мониторе компьютера не изменили свои показатели. Вспомнился вопрос: «Как можно поступить иначе?» В памяти всплыли слова, мелом написанные на доске на уроке этики: *«Как хочешь, чтобы с тобою поступали люди, так и ты поступай с ними».*

И тут я (или это был не я?) повернулся на своем стуле, посмотрел на ехидное лицо своей сестры Ксюхи, в ее глаза, полные бессильной злобы, и произнес: «Плохо тебе, да?.. Сестренка ты моя...». Я это сказал, и сам удивился звуку своего голоса: он дрожал; видимо, мои голосовые связки не вынесли весь поток чувств, охвативший меня, они просто обалдели, мои голосовые связки...

Я так понимаю, то же самое произошло и с Ксюхой. Она быстро-быстро заморгала, всхлипнула, уткнулась в подушку и беззвучно зарыдала. Я опять ощутил сильное желание

отвернуться, уткнуться носом в какой-нибудь файл или заняться поисковиком: это моя лимбическая система опять пыталась взяться за свое. Что самое смешное, я мысленно начал ее успокаивать, потому что понял, что она меня просто уводила в безопасное место, подальше от неудобной ситуации. Ведь Собеседник предупреждал, что лимбическая система просто выполняет свою задачу избавления меня от неприятностей. А эта ситуация с рыдающей Ксюхой еще как неприятна! Я идиотом себя ощущаю, когда нахожусь рядом с плачущим человеком, тем более, с девчонкой. Всегда хочется бежать, отвернуться, сделать вид, что меня это не касается...

*Золотое правило этики:  
Как хочешь, чтобы с  
тобою поступали люди,  
так и ты поступай с ними*

Мне пришлось опять сделать усилие и заставить себя произнести такие слова: «Ксюха, я не знаю, что делать, когда девчонки режут, и чувствую себя круглым дураком, но я хочу помочь тебе!» Я это сказал вслух (поверить не могу)! Потом - впервые за последние годы я держал свою сестру за руку, она молча сжимала мои пальцы, и тихо плакала. А сегодня утром в своем электронном ящике я нашел маленькое послание от нее: «Ты – классный. Спасибо... Я давно мечтала, чтобы у меня был такой настоящий старший брат, как ты».

Потрясающе, что я подумал о том же, что взрослая сестра – это классно. Я давно думал спросить ее совета по некоторым вопросам общения с девчонками, но всегда боялся ее насмешек. Сегодня поймал себя на мысли, что уже не боюсь. Надо будет ей рассказать про Ирэн.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



### Собеседник

Браво! Теперь не останавливайся! Твоя лимбическая система приняла к сведению, что такое поведение может быть тебе во благо, и что такие решения избавляют от внутреннего дискомфорта, поэтому теперь она начнет помогать тебе – максимально освобождать тебя от боли и дать возможность испытать удовлетворенность.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Я.С.

Это действительно круто, когда в лице своей сестры находишь друга. Да какого друга! Ксюха моя так здорово разбирается в девчонках. Хотя в этом нет ничего удивительного, она ведь сама – девчонка. Сегодня я воспользовался советом, который она мне дала.

Дело обстояло так.

Войдя сегодня утром в класс, я сразу почувствовал некоторый напряг. Витек-Шаромыга, его так прозвали за врожденную склонность к делам «купи-продай», подскочил ко мне с веером

«резинок» – так мы называем презервативы разных марок и калибров: «Выбирай, надеюсь, пригодятся скоро». Когда я, отодвинув его плечом, прошел мимо, Валерик с задней парты язвительно заметил: «Он у нас девственник, и таковым останется, не пачкайте мальчонку!». После взрыва хохота-гогота Марат многозначительно протянул: «А может, у Сержа проблема с ориента-а-ацией?» Я молча сел за свою парту, стараясь абстрагироваться от всех и не смотреть в сочувствующие глаза моего соседа Славки-Кудряша. Внутри – желание бежать, бежать куда угодно, вон из класса, или уткнуться в книгу, сделать вид, что мне по барабану. Нудно заныло «под ложечкой», стало противно, потому что понял, что лимбическая система опять взяла верх, а я размазан и унижен. Светка, лучшая подружка Ирэн, подошла ко мне, коснулась пальчиком моего уха и мило так произнесла, обращаясь к присутствующим: «Мальчики, ну что вы на самом деле? У человека, может быть, особая миссия на земле: ученым стать, лекарство от СПИДа придумать, человечество от бескультурия спасти или планету – от загрязнения, а вы к нему лезете с глупыми биологическими потребностями...» Ирэна, подошедшая вслед за ней, села на край моей парты, изященько скрестив свои стройненькие ножки, торчащие из-под мини-юбки. Облокотившись на мой портфель, стоящий перед ней, протянула: «А ка-а-к же мы, де-е-евушки? Неужели – пото-о-м... как у пило-о-тов?»

Девчонки прыснули.

Раздался звонок, долгожданный и желанный, возвещающий начало урока. Этот звонок как будто разбудил мое сознание, и я почувствовал, что способен активизировать свои лобные доли. Наша физичка РаисПална вошла в класс, мы встали, а я, созревший к этому моменту, уже стоял рядом с учительским столом. Предупредив ее вопрос, который непременно бы последовал за ее удивленным многозначительным взглядом, я громко и отчетливо произнес:

- РаисПална, разрешите, пожалуйста, нам с Ириной Ветряковой на три минуты опоздать на ваш урок?

Все-таки хорошо иметь безукоризненную репутацию ответственного почти-медалиста. Раиса кивнула и равнодушным движением головы указала Ирэне на дверь, побуждая ее выйти. Видимо, моя выходка стала полной неожиданностью для всего класса, потому что нависла тишина, которую нарушил Валерик: «бить ее будет...» Раздался робкий смех, но других реплик я уже не слышал, потому что, пропустив Ирэну вперед, плотно закрыл за нами дверь. Я направился к противоположной стене, встал около окна и наблюдал, как она приближается ко мне. С удивлением я обнаружил, что никакой манерности в ее поведении на сей раз не было. Передо мной стояла обычная раскрашенная девчонка, в глазах которой явно обозначались хаотичные мысли, беспорядочно носящиеся в ее лакированной головке. Глядя ей прямо в глаза (не зря репетировал несколько раз дома с Ксюхой), я мягким, насколько это у меня получилось, голосом сказал:

– Слушай, ты видная девушка, не глупая, стильная, зовешься Ирэной... А ведешь себя как Ирка из подворотни. Не надо играть в путану. Лучше стань собой, ладно?

Я взял ее за руку, слегка сжал ее пальцы и сразу отпустил, почувствовав, как она чуть вздрогнула. Потом я открыл дверь класса, пропустил ее впереди себя. Мы вошли. Ирка грациозно, не обращая внимания на смешки, округленные глаза и шушуканье в наш адрес, прошла к своей парте. Я просто восхищаюсь ее выдержкой! Я сел на свое место и сразу сделал вид, что полностью поглощен решением задачи. Получил две записки. Одна – от Славки-Кудряша: «Весь этот театр организовала Светка», а другая – от Ирки. Я подумал про себя: «Интересно, когда я ее начал называть вслух и про себя Иркой или Ирой, омерзение по отношению к ней уступило место жалости». В ее записке было: «А в таком случае у меня будет шанс?» И ту, и другую записку я проигнорировал: на перемене демонстративно обе порвал и выбросил в мусор. Если честно, пока еще не понял, почему проигнорировал их: потому что по

привычке убежал от проблем, или же это было осознанное решение.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Собеседник

Поздравляю тебя, Сергей, с тем, что ты начал процесс коррекции. Он непросто, но достоин начинания, правда? Особенно понимаешь это, когда восстанавливаются отношения с самим собой и окружающими.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



### Игорь

Сергея, ты молодец, что начал такой Блог. Не побоялся обозначиться. Это мощно, тем более, что мозги вправляются здорово. Собеседнику тоже благодарность и уважение, что не поленился помочь парню, да и не только ему. Я, например, только сейчас осознал свой «косяк». Эта теория про лимбическую систему очень даже актуальна.

Короче, последние 12 лет я места себе не нахожу, уехал из родного города, ухожу от всех контактов с друзьями и знакомыми детства. Только изредка, ради прикола, общаюсь через чаты, да и то под вымышленным именем. Все это после одного случая. Мой друг со своей девушкой (сейчас они женаты), и я с девушкой, которой тогда, 12 лет назад, собирался сделать предложение, вчетвером мы возвращались из кинотеатра после вечернего сеанса. Шли по темной улице старой части города с деревянными одноэтажными домами-

коммуналками. Вдруг из какого-то двора выбегает темная фигура, несется прямо на нас, активно жонглируя чем-то, и, когда он оказался совсем близко, я увидел, что в его руках – топор с блестящим, отточенным лезвием, и он играл им, ловко перебрасывая из одной руки в другую... Помню только безумные его глаза, этот топор, пронесившийся в воздухе чуть ли не над моей головой, помню еще, как что-то сжалось внутри меня, будто пружина, а потом... Очнулся в нескольких кварталах от того места. Меня вырвало, появилась раскалывающая боль в висках, ощущение омерзения от собственной трусости, и я отправился... домой. На следующий день я не пошел в Университет на лекции, потому что мне было стыдно смотреть в глаза моему другу и его невесте, а мы тогда учились на последнем курсе. Вечером мой друг пришел ко мне сам. Начал он с шутки: «Если бы вчера ставили мировой рекорд по бегу, ты бы был чемпионом...». Наверное, было в моих глазах что-то, заставившее его перестать шутить. Он рассказал о событиях прошлого вечера, что произошло после моего рекорда по бегу. Мой друг втолкнул оцепеневших от страха девчонок в первую попавшуюся подворотню, закрыл на засов калитку. Хорошо, что там был этот засов, потому что тот «черепашка Ниндзя» начал крушить деревянную калитку топором. Потом они стали стучать во все окна, выбежало несколько мужчин, и они еле-еле сумели заломить руки этому, как потом выяснилось, психу, переживающему сезонное обострение; вызвали скорую, милицию, в общем, все уладилось. Ни мой друг, ни его невеста никогда более не вспоминали тот случай, что же касается моей любимой, на которой я мечтал жениться, она отказалась встречаться со мной.

С тех пор прошло 12 лет, я женат, у меня два сына, я отдал их на борьбу, чтобы они умели драться и в случае чего защитить свою любовь. В собственных сыновьях я, трус, пытаюсь реабилитироваться, и естественно, неудачно. Сейчас понимаю, что тот случай – не единственный в моей жизни, когда я просто сбежал от опасности. Часто сбегаю в алкоголь: чтобы написать все это, хоть и под вымышленным именем, мне



понадобилась помощь рюмочки, хотя я своими лобными долями осознаю, что решение проблемы выбрано неверное. Но, с другой стороны, говорят же психологи, что обсуждение проблемы – уже половина ее решения.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



## Собеседник

Игорь, советую Вам посмотреть фильм «В бой идут одни старики». Наверняка вы этот фильм уже видели, но посмотрите еще раз, особенно обратите внимание на одного из главных героев, который однажды сбежал с поля боя. Зная, что его ждет трибунал, он все равно сбежал.

Почему он так поступил? Потому, что длительное чудовищное напряжение, которое переживала его нервная система, в конце концов вынудило его лимбическую систему вступить в свои права. Еще раз скажу, что целью лимбической системы является сберечь нас, оградить от боли, неприятностей и напряжения, «а дальше – хоть трава не расти». Лимбическая система просто отключила лобные доли летчика, и он вывел свой самолет из воздушного боя, сбежал. А потом началась ломка: муки совести, самоедство, депрессия. А теперь вспомни, кто выручил его? Его друг – командир эскадрильи, который никому не сказал о дезертирстве друга, потому что понял, что тот не трус, а просто сорвался. Командир дал своему другу шанс опять встать в строй жизни, подключить свои лобные доли. Дальше мы видим, что бывший дезертир совершает подвиг. Он сумел подкорректировать свою лимбическую систему, и она заработала НА него, а не против.

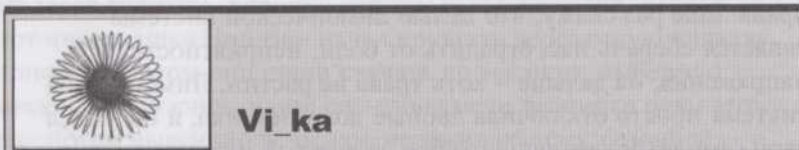
Игорь, ваша ошибка заключается в том, что вы продолжаете «убегать» от проблем вместо того, чтобы решать их. Угрызения совести – это ваша внутренняя боль, которая

вынуждает лимбическую систему находить выход из этой боли, например, через употребление дозы алкоголя, чтобы стало комфортнее. Но Вы же понимаете, что это – всего лишь иллюзия. Это не комфорт, а бегство.

Подключите лобные доли, начав с того, чтобы рассказать своей жене о том, что вас волнует, может быть, даже предложить ей прочитать вашу исповедь на Блоге. Этот шаг будет первым в деле коррекции вашей лимбической системы и становления вас как личности и мужчины.

Обратите внимание, что у Сергея работа по восстановлению лимбической системы началась именно в тот момент, когда он решил открыться своей сестре. Пока вы держите в себе страхи, стыд и чувство вины, ваша лимбическая система берет всю ответственность за ваши действия на себя. Находясь под влиянием подавляемых негативных эмоций, Вы не в состоянии полноценно жить. Но ответственность за коррекцию лимбической системы ложится, Игорь, полностью на вас.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Меня очень заинтересовали ваши рассуждения. Особенно по поводу формирования реакции лимбической системы. Насколько я поняла, все закладывается в детстве, и если родители строят гармоничные отношения со своим ребенком, то и лимбическая система будет другом, а не кукловодом. Моему сынишке четыре с половиной годика. Он панически боится пауков, кузнечиков, жуков, больших мух. Как только видит их, сразу кричит, убегает и прячется. Муж пытается апеллировать к мужским качествам малыша: «Как тебе не стыдно! Ты же мужчина, а не трус!» Я в последнее время замечаю, что сын стал папы сторониться и постоянно просит

меня: «Не говори папе, что я из-за паука плакал». Когда папа приходит домой, сынишка старается найти себе занятие в своей комнате и меньше попадаться папе на глаза. Очень переживаю за отношения мужа и сына. Как помочь сынишке не бояться пауков и папы? Как помочь мужу понять, что он не совсем прав? Говоря вашими терминами, как помочь им обоим подключать лобные доли?

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



## Собеседник

Начнем с пауков. В большинстве случаев **проявление страха (фобии) является следствием затянувшейся стрессовой ситуации**. Например, смею предположить, что ваш сынишка был напуган каким-либо насекомым, а рядом не было взрослого, который сумел бы помочь ребенку справиться с этим страхом. Приведу несколько иллюстраций возможных стрессовых ситуаций.

- Ребенок просыпается, а прямо перед его лицом висит паучок на нитке, который ребенку спросонья кажется монстром. На крики малыша прибегают родители и успокаивают плачущего ребенка, что все ему просто приснилось, и пугаться нечего, ведь к этому времени паучок благополучно убрался восвояси по своей паутинке. Но ребенок точно знает, что это было наяву, и точно понимает, что взрослые помочь не могут или не хотят. Он остается один на один со своим страхом, в результате вопрос по решению этого страха отдан лимбической системе, которая теперь посылает сигнал опасности каждый раз при виде такого «чудища».
- Не будем утверждать, что все представители царства насекомых совершенно безобидны. Есть и такие, которые могут причинить боль, например, укусить. Взрослые же

перекрыли ребенку выход, сказав: «Ничего страшного нет, все заживет». А малышу страшно, потому что он стал свидетелем собственной незащищенности перед малюсеньким, но таким опасным, существом.

- Взрослый может посмеяться: «Ну и защитник растет! Букашки напугался!», и тогда малыш оказался в замкнутом круге, где взрослый человек тоже представляет опасность: «он обижает меня, а обижаться на него я не имею права, потому что он – мои папа/мама/брат...»

- Иногда по телевидению дети видят реализованные на цветном экране бурные неприемлемые для здоровой психики режиссерские фантазии, связанные с животным миром. Кстати, одним из показателей здоровой психики является неспособность человека без содрогания воспринимать омерзительные картинки. Ребенок эти картинки увидел, они ему приснились, нечто похожее на изображенного монстра, пусть даже в уменьшенном варианте, например, сороконожка, появилась в реальной жизни, у ребенка панический страх.

- Кто-либо из окружающих взрослых: мама, сестра или воспитатель в садике, проявили активную истерическую реакцию перед каким-либо насекомым, а рядом не оказалось здравомыслящего человека; в результате малыш автоматически перенимает страх.

Во всех вышеперечисленных случаях видно, что *взрослые самоустраиваются от помощи ребенку, и ребенок сам начинает искать стандарты своего поведения, а убежать и спрятаться – простой вариант*, тем более что игра в прятки знакома и любима многими детьми. Лимбическая система запоминает поведение, которое помогает справиться со страхом и болью, а потом начинает в ситуациях опасности воспроизводить эту реакцию.

Что бы я посоветовал родителям.

Во-первых, проводить профилактические меры, то есть максимально ограждать ребенка от ситуаций, где они

беспомощны перед страхами (обращаю внимание: ограждать не от насекомых, а от ситуаций, где ребенок незащищен). Это означает: контролировать собственные эмоции по поводу царства животных; отслеживать все ТВ программы, которые смотрит ваш ребенок; все страхи малыша воспринимать серьезно, без сарказма и насмешек.

Во-вторых, приобщать ребенка к миру животных – через сказки, познавательные фильмы, через игру. Можно, например, сороконожку сделать капитаном на корабле, который вы пускаете в плавание, а потом благополучно даете капитану возможность вернуться домой к своим жене и деткам. Главное, чтобы все эти уроки по преодолению страхов проходили в присутствии надежного и любимого взрослого человека: мамы, папы, бабушки, воспитателя в детском саду, старшего брата и т.д.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Галина

Слушайте, это просто озарение! Столько новых открытий я уже сделала для себя, посещая Блог Сергея. Работаю воспитателем в детском саду. Стала обращать особое внимание на деток, которые чуть что – и уходят, забиваются в угол, уединяются со своей игрушкой. Раньше думала: «ребенку нужно просто побыть одному», а теперь стала замечать, что в большинстве случаев – это действительно бегство, когда ребенку плохо, его обидели, не приняли в игру, отвергли, вот он и прячется. Сейчас я понимаю, как важно нам, взрослым, вовремя определить, убежал ребенок от проблемы, или просто захотел почитать, и поэтому взял книжку и сел в сторонке.

Поняла, как важно все эти вещи объяснять родителям, что наша биологическая природа напрямую связана с

психологическими, социальными и даже духовными вопросами развития личности.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Однажды, когда я был на научной конференции в Московском Университете, услышал очень грустную статистику: всего лишь 5% работников образования используют последние научные данные в своей профессии. Те, кто полностью игнорируют научные достижения, в 85% случаев на вопрос: «Почему?» отвечали: «много теории и непонятной научной терминологии».

Информация о нейропсихологическом здоровье человека настолько же сложна, сколь и жизненно важна. Поэтому сейчас, исходя из жизненной важности этой информации, как для педагогов, родителей, так и для каждого отдельно взятого человека. Попытаюсь активизировать знания по строению нашего мозга и поставить эти знания на практическую основу. Постараюсь тезисно, простым языком описать **механизм формирования нейронной карты**, которая потом «ведет» нас по жизни.

\* Вес мозга человека в среднем 1,5 кг (приблизительно 2% веса человеческого тела).

\* Эти два процента столь важны, что 20% вдыхаемого кислорода и 20% всех потребляемых калорий направляется в мозг для обеспечения его жизнедеятельности.

\* Мозг человека состоит из:

\* 100 миллиардов нейронов (их в просторечии называют нервными клетками).

\* триллионов клеток глий, которые окружают каждый нейрон, обеспечивая ему жизнедеятельность.

\* Каждый нейрон имеет 40 000 индивидуальных связей с другими нейронами, иными словами каждый нейрон может одновременно «разговаривать» с 40 тысячами других нейронов. Эти связи между нейронами называются синапсами.

\* Выстроенные синапсы в мозге формируют «нейронную карту», по которой мы живем.

Некоторые факты о формировании «нейронной карты».

\* Самым активным временем для формирования этой карты являются ранние годы жизни человека: от 0 до 5 лет.

\* Возраст до 10 лет называются «перспективными», потому что синапсы продолжают формироваться и укрепляться; это время быстрого интеллектуального, социального, эмоционального и физического развития человека.

\* С 11 лет начинает работать принцип: «если ты это не используешь, ты это теряешь».

Приведу простую иллюстрацию. Маленький ребенок всегда с готовностью улыбается в ответ на улыбку взрослого человека или побуждает человека улыбнуться ему в ответ. За счет этого укрепляются и формируются синапсы, имеющие отношение к доверию, уверенности в себе и людях, стремлению к общению, самостоятельности, инициативности. Синапсы, сформированные таким образом, укрепляются в нейронной карте, становятся неотъемлемой частью характера человека. Но рано или поздно человек попадает в ситуацию, когда его оптимизм не поддерживается, его улыбка и выражение доброжелательности отвергаются. Для того, чтобы оградить его от разочарований и внутреннего дискомфорта, лимбическая система разрушает ставший ненужным, по ее мнению, «синапс улыбки», потому что включается посыл: «тут люди неприветливы, улыбнешься и разочаруешься». И если человек позволил себе поверить в эту ложь, то начиная с 10-11

летнего возраста процесс разрушения невостребованных синапсов активизируется.

Важно понять, что человек, который потерял веру в людей, в добро, в достоинство, честность, обрекает себя на нейробиологическое нездоровье. Восстановление возможно, но оно целиком зависит от самого человека, насколько он готов изменить образ своих мыслей.

Каждый делает свой выбор сам: либо корректировать свою нейронную карту и выстраивать синапсические позитивные дорожки, либо продолжать плыть по течению реки под названием Разочарование, в соответствии с тем, как научена реагировать его лимбическая система).

Существует **три реакции, которые использует лимбическая система в случае опасности, боли или психологического дискомфорта: бегство, оцепенение и агрессия.**

Все вышеперечисленные примеры из жизни Игоря, Сергея, Вики – были иллюстрацией реакции «бегство».

Оцепенение – это такая реакция, когда человек как бы отключается, впадает в ступор.

Что же касается агрессии – это реакция нападения, насилия (вербального, физического, духовного или эмоционального).

Проиллюстрировать все реакции можно обычной ситуацией в песочнице, когда у ребенка кто-то из детей пытается отобрать игрушку. Нормальное поведение, которому, кстати, должны научить ребенка взрослые, подразумевает, что ребенок будет защищать себя, а в случае необходимости обратится за помощью к взрослому человеку.

Если взрослые не научили ребенка сознательному поведению, ребенок оказывается один на один с болью, вызванной страхом и чувством горечи от несправедливости. То поведение, которое ребенок практикует в данной ситуации, направлено на снижение порога этой эмоциональной боли.



Реакция бегства активизирует выброс норэпинефрина, химического вещества, которое как бы переводит стрелки: от внутреннего дискомфорта к активизации других видов деятельности. Такой ребенок убежит, расплчется, обидится, будет искать себе другое занятие.

Реакция оцепенения активизирует выброс серотонина, химического вещества, которое подавляет внутренний дискомфорт, как бы загоняя его внутрь. Такой ребенок на некоторое время замирает, стоит, моргает, молчит. Потом отходит в сторону и отвлекается на другую деятельность.

Реакция агрессии активизирует выброс дофамина, который активизирует внутренний дискомфорт настолько, что он выливается наружу через проявление гнева. Ребенок нападет на обидчика, толкает его, может ударить, обозвать.

И что важно, главное *отличие реакции лимбической системы от сознательного действия* состоит в том, что последнее предполагает возможность решения проблемы эмоциональной боли, а реакция действует как временный

*Детство – период, когда  
предрасположенность к  
аддиктивному поведению либо  
успешно корректируется и  
устраняется, либо  
формируется и укрепляется*

анальгетик. Когда же анальгезирующее действие проходит, внутренний дискомфорт возвращается, тогда ребенок пытается себя чем-то успокоить: конфетой, активизацией зрительных образов

(например, через просмотр телевизионных программ), компьютерных игр, где создается иллюзия жизни и виртуальных побед или возбуждением своих гениталий...

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

**Я.О.**

Мой брат Серега дал мне прочитать свой «Блог Ящуров», и я решила зайти под именем Я.О. (Ящур Оксана). 😊

Серега уехал с умниками школы на какую-то олимпиаду. Сколько помню его, он всегда был умником, и раньше меня это раздражало, а сейчас вот думаю: с каких это пор слово «умный» стало ругательным? Да и не только это слово. Сегодня, например, Натка на меня разозлилась за то, что я ей чистую тетрадь не дала, а мне просто захотелось повредничать, и с сарказмом на весь класс выдала: «Ну, конечно, ты же у нас теперь такая вся из себя порядочная, воспитанная, и других решила повоспитывать!» И представляете? - я ее послала далеко... и еще толкнула, как бы невзначай, но сильно. А потом, подключив свои лобные доли, подумала: «Ну и странная я, однако, особа! Вместо того, чтобы поблагодарить Натку за комплимент, да еще при народе, я ее обидела. Кроме этого, я ведь, и сама предстала в невыгодном свете. В общем, решила, что завтра первое, что сделаю, поблагодарю ее – при всех!

Трудно воспитывать себя. Других легче. Восхищаюсь Серегой. С тех пор, как он решил воспитывать свою лимбическую систему, он ни разу не зашел в порно, по крайней мере, я этого не замечаю. Раньше несколько раз я заставляла его в неприглядном виде: зрачки расширены, как у Артура-наркомана после принятия дозы, весь какой-то возбужденно-жалкий, глаза отводит в сторону, а моську (лицо, значит, свое) в умную маску прячет: «Я, дескать в Интернете ищу важную информацию для реферата». В такие минуты он напоминал нашего папочку, когда тот приходит в состоянии ходячей алкогольной зануды. 🙄

Кстати, сегодня отец именно таким явился домой, на маму наехал, что это она во всем виновата: пьет он из-за нее; я учусь плохо из-за нее, мать ее родная, бабушка наша, с ума спятила из-за нее; и единственный достойный член семьи нашей, мой брательник Серега, достойным стал только благодаря достойному папаше...» Я никогда не понимала, как мама может выслушивать весь этот бред. Я так и сказала ей сегодня, а мама вся сжалась как-то и заморгала, а я в этот момент поймала себя на мысли, что она меня раздражает не меньше отца. Тут папочка накинулся на меня, обозвал меня шлюхой, вспомнил про дочку своего собутыльника, которая родила в 15 лет недоношенного ребенка и вскоре умерла от передозы; и про какого-то парня, у которого ВИЧ; и про заразные венерические заболевания. Пламенную речь свою он закончил тем, что потребовал от мамы сводить меня к гинекологу, сдать все анализы, чтобы знать заранее, что за зараза живет в его доме. Я им выдала по полной, если честно, уже не помню, что именно я говорила, но это было очень громко и грубо, мне даже стыдно вспоминать. Я ушла в свою комнату, изо всех сил хлопнув дверью. А потом мама меня добила. Когда отец заснул, она вошла ко мне в комнату и спросила, в какой день мне будет удобнее сходить к врачу. Меня как будто сорвало с катушек. Сколько гадостей я наговорила маме, а потом и бабушке, которая вбежала вслед за мамой и начала стыдить меня. Кончилось тем, что я схватила телефон, подняла его над головой и крикнула, что если они сейчас же не уберутся из моей комнаты, я этот новенький аппарат разобью и растопчу в пыль. И опять я заметила, как сжалась моя мама, побледнела, замерла как-то, причем было видно, что переживает она не за телефон, а боится меня! Бабушка, обозвав меня крепким словом, увела маму.

А я осталась в комнате, проклиная вслух и про себя всю нашу семейку, чтобы как-то успокоиться, вышла в Серегин блог, прочитала про реакцию агрессии. И поставила себе диагноз. А так же и маме; поняла, что мама моя цепенеет от огромной эмоциональной боли, которую переживает каждый раз,

беседа с пьяным, деградирующим отцом. Поняла, что агрессия отца – это тоже просто реакция. Ему тоже плохо!

Вспомнила вопросы, подключающие лобные доли: «Ну, и чего ты добилась таким поведением?» «Как бы можно было повести себя иначе?».

Люди добрые, помогите, если я чего-то не так буду анализировать!

Итак:

Первое. Я оскорбила отца. Заслужил ли он это? Если даже и так, я не имела права себя так вести с человеком, который меня любит. А он меня любит, я это точно знаю. Я помню, когда мне было семь лет, я сломала ногу, упав с дерева у нас на даче, как испугался мой папа за меня, как нес на руках, как прижимал меня к себе, плачущую от невыносимой боли. Как мягко приговаривал: «Эх ты, моя сорви-голова... Ну что ж ты такая вертлявая... Энерджайзер ты мой, источник моих радостей и печалей...» Сколько я слышала тогда добрых слов от него, и думала, что как здорово мне быть сорви-головой, раз мой папа меня за это любит! Его тепло, его бархатный ласковый и заботливый голос попеременно с его терпким мужской запахом, его вспотевшее после вскапывания огорода тело: лицо, руки, шея – я до сих пор все это помню. Боль не помню, а вот его, такого настоящего папу, помню.

Могу ли я вести себя по-другому в моменты, когда он такой... ну, не тот папа? Мне надо научиться даже в этих ситуациях воспринимать его как папу, а не как забулдыгу и пьяницу.

Второе. Я обидела маму. Причем, не только обидела, но и напугала, потому что во мне она увидела продолжение тех мучений, что долгие годы терпит от отца. А ведь я люблю маму. И бабушку тоже, хоть и раздражают они меня по полной.

Хочу, чтобы в такие моменты я находила в себе силы говорить что-то хорошее.

А может мне прямо сейчас сказать им, что они мне дороги, и с *этим* у меня все в порядке. Ведь по большому счету, мои предки затеяли весь этот сыр-бор с гинекологом не для того. Чтобы позлить меня, а потому, что они боятся меня потерять.

Как-то не по себе, надо все это хорошенько обдумать. Да и поздно уже, половина двенадцатого. А было бы здорово, если бы лобные доли сами включались, как и лимбическая система,

и тогда бы я всегда вела себя правильно.



>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Marisha

А что вы можете мне посоветовать, чтобы не сойти с ума? Единственная отдушина для меня, когда мой благоверный муженек является, что называется, «на бровях», и я понимаю, что опять все выплаты по кредитам, а также текущие счета – на мне, потому что его зарплата реализована на данном этапе в его скотском состоянии и в рвотных массах на новом костюме, в котором он сейчас валяется около порога... Единственной отдушиной для меня – это надеть кирзовые сапоги сына, недавно пришедшего из армии, и хорошенько попинать мою вторую половину, будь он неладен. Я ведь тоже человек! А ведь если я эту отдушину не использую, я не смогу ни сказку внуку со спокойной душой рассказать, ни ужин приготовить. А утречком муженек, разглядывая синяки, спрашивает: «Откуда это у меня?!» «Не знаю, где тебя, алкоголика, носило!» - отвечу, и все, у нас опять мир да покой. Может быть, именно это и есть хорошо для нас обоих?

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Главное отличие человека от животных состоит в том, что человек на протяжении всей жизни имеет свободу выбора.

С одной стороны, он может пожертвовать Мечтой ради сиюминутной потребности и удовлетворения запредельного желания избавиться от дискомфорта и боли. Это называется компульсивным поведением. Оно основано на страхе, стыде, чувстве вины и является одной из разновидностей реакции лимбической системы. Результатом такого поведения является разрушение отношений.

С другой стороны, человек может пожертвовать сиюминутным желанием ради достижения своей Мечты. Такое поведение

*Результатом правильного поведения являются выстраиваемые отношения между людьми, любовь*

называется сознательным решением. Оно основывается на уважении, принятии и прощении – как самого себя, так и окружающих людей.

По большому счету, каждый здравомыслящий человек понимает, что посредством компульсивного поведения любовь не достигается, отношения не строятся. Проблема состоит не в том, чтобы убедить человека в необходимости вести себя правильно, а в том, чтобы помочь человеку отследить, когда именно заканчивается его выбор и начинается реакция.

Если вам когда-либо приходилось быть свидетелями или участниками драки, вы наверняка согласитесь, что в разгаре борьбы взывать к здравому смыслу практически невозможно, потому что накал страстей не дает возможности «подключить»

свое сознание, свои лобные доли. В данном случае все попытки воззвать к здравому смыслу похожи на попытки укротить цунами с помощью пляжных пирсов. Даже если вам удалось растащить в разные стороны дерущихся мальчишек, они, даже в ваших руках, держащих их за загривки, будут продолжать пинаться, махать руками, плевать, и т.д., причем может достаться и вам, такому неразумному миротворцу.

Миротворчество возымеет большой успех, если его проявлять до накала страстей, до того, как лимбическая система вступит в свои права и заставит реагировать по выработанной ею схеме.

**Есть несколько индикаторов, по которым можно судить, насколько близка нежелательная реакция лимбической системы** к своему осуществлению. Их называют индикаторами лимбической памяти.

Сначала рассмотрим два основных внешних показателя: ***мышечная напряженность и напряженное выражение лица***. По этим показателям можно вовремя поймать момент, когда лимбическая система уже готова включить свою реакцию, а нашей задачей является подключить лобные доли, чтобы помочь человеку действовать сознательно. Так, если мы видим проявления таких показателей у ребенка в песочнице, можно помочь ему в выборе верного поведения: быстро вмешаться в эту ситуацию, сказать: «Сыночек, а ты предложи мальчику попросить у тебя игрушку!» или «Сыночек, скажи: это моя игрушка, я сам играю и пока не готов дать поиграть тебе!». Такое отношение постепенно становится шаблоном для конструктивного поведения и выстраивания отношений в будущем.

То же самое касается внутренних показателей лимбической памяти: ***увеличение сердцебиения и реакции желудочно-кишечного тракта***, когда сосет под ложечкой. Эти моменты каждый может отследить у себя, чтобы вовремя подключить свои лобные доли и сознательно найти верное поведение прежде, нежели в действие вступит реакция. Задать те самые вопросы: «Чего я добьюсь таким поведением?» и «Как можно

было бы поступить иначе?». Постепенно шаблон такого поведения сделает данный сознательный внутренний диалог автоматической матрицей поведения, исходящей из лимбической системы.

У нас уже есть достаточно иллюстраций по бегству и агрессии. Есть ли среди читателей Блога те, у кого лимбическая система взяла на вооружение реакцию оцепенения в стрессовых ситуациях? Прошу откликнуться!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Борис**

Я лично цепенею при виде собак, особенно, если какая-нибудь здоровенная псина бежит мне навстречу, да еще лает, да еще и без намордника. Ноги сразу становятся ватные, колени трясутся, голова пустая, не хватает соображения зайти в ближайший подъезд, даже если и дверь открыта. Так и стою, один на один со своим ужасом. Жду, когда он кончится. Что самое интересное, собаки меня ни разу не кусали. Может быть, именно такая реакция и правильная?

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Надежда**

Мне почти пятьдесят лет, уже есть внуки. Но до сих пор я помню тот день, двадцать лет назад. Июль. Море. Мы всей семьей отдыхали на юге. Младшей дочери купили замечательный, яркий надувной круг, который прочно сидел у нее на поясе, и мы радовались, что она будет плавать вместе с



нами, хотя держаться на воде еще не умеет. Мы зашли в воду, такую ласковую и прозрачную, несмотря на обилие отдыхающих. Моя маленькая дочка шла рядом со мной, ее серебристый смех радовал мое сердце. Но тут набежала волна, подхватила мою дочурку, круг перевернулся, и ее головка оказалась под водой, а прочно сидящий круг на поясе не выпускал ее из своих цепких объятий. Я стою. В ужасе. Понимаю, что сейчас моя дочь захлебнется. Стою и смотрю. Чувствую, как кровь пульсирует у меня в виске. Не двигаюсь. Мне сейчас кажется, что тогда миновала целая вечность, хотя на самом деле прошло всего несколько секунд, когда подскочил мой муж, схватил торчащие из воды ноги дочки и резким движением вверх вытащил ее, даже не успевшую напугаться. Со мной тогда случилась истерика. «Что я за мать? Дочка чуть не умерла! Как мне теперь смотреть в глаза мужу?!» Все эти вопросы долго и мучительно тередили меня. Потом боль стихла, но ощущение собственной неадекватности осталось. Наблюдаю за собой: ни с того, ни с сего могу впасть в ступор в ситуациях, когда наоборот, необходима повышенная концентрация и активность: на экзаменах, во время важного разговора с начальством, в ситуациях, когда надо быстро принимать решения. Не буду говорить, что это происходит часто, но бывает. А потом – переживания, угрызения совести, самоедство. Я произвожу впечатление успешной, смелой, решительной, абсолютно счастливой женщины. Может быть, я таковая и есть, если бы не постоянный страх и напряжение внутри меня: вдруг в ситуации стресса я снова впаду в ступор, и из-за меня кто-то погибнет, кого-то я подведу, какое-то дело развалю.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Собеседник

Предлагаю для выхода из состояния ступора и паники,

а так же для внутренней подготовки к стрессовой ситуации, например, сдаче экзамена, упражнение, которое называется **«Отмена катастрофы»** и состоит из трех фаз.

**1 фаза.** Задайте себе вопрос, а затем проанализируйте ответ на него: «Что я имею в виду, когда говорю, что несдача экзамена для меня убийственна?»

Скорее всего, это означает следующее:

- \* Я сразу становлюсь в своих глазах никудышным специалистом.
- \* Мне будет очень неприятно.
- \* Мне будет стыдно перед детьми, которых я всегда призываю учиться хорошо.

Все это так, но главное, что при любом раскладе я по-прежнему остаюсь тем, кем являюсь. Ситуация, конечно, неприятная, надо признаться честно. Но эта неудача – это не моя сущность. Я то – кто я есть, и одна неудача не делает меня окончательным неудачником.

**2 фаза.** Перед любой стрессовой ситуацией, всегда старайтесь проанализировать ситуацию наивысшего напряжения. «Предположим, я не сдам этот экзамен. Это, конечно, ужасно, но с одной стороны, я от этого не умру, мое здоровье от этого не испортится, муж со мной не разведется, дети меньше любить не будут. Да, ситуация неприятна и, может быть, потребуются некоторые усилия для пересдачи экзамена, но катастрофы никакой не случится. Конец мира от этого не настанет».

**3 фаза.** Вспомните самое большое горе, самую сильную боль, через которые вам пришлось пройти в жизни. Например, смерть близкого человека или серьезный кризис со здоровьем. Если ту жизненную катастрофу вы бы оценили в 10 баллов, то во сколько баллов обойдется вам провал на экзамене? Три-четыре балла максимум?

Согласитесь, что если в той 10-балльной ситуации вы выжили и восстановились, жизнь вошла в свою колею, то и после возможной катастрофы с провалом на экзамене жизнь точно так же войдет в колею, все равно этот экзамен Вы рано или поздно сдадите, если это для вас действительно столь важно!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Галина

Возвращаясь к моим деткам из средней группы, хочу отметить, что ребенка из семьи, где есть тесные отношения, сразу видно. Я бы так сформулировала свои наблюдения: их лимбическая память контакта с родителями ассоциируется с теплом, безопасностью, близостью и удовлетворением потребностей. Такие детишки в группе проявляют готовность идти на контакт со взрослым, и проявляют явное недоумение, когда видят равнодушное к себе отношение со стороны нерадивых нянечек и воспитателей. Конечно же, они скучают по мамам и папам, радуются, когда их забирают домой, но принимают довольно спокойно ежедневную необходимость приходить в сад. С такими детьми общаться приятно, даже если они начинают капризничать, предъявлять разные требования к воспитателю или нянечке: «поцелуйте меня», «посидите со мной немного», «а можно я Вас за руку подержу?»

Деток, у которых дома нет близкой привязанности, выдает совершенно иное поведение. Я понимаю теперь, что это является результатом иных стандартов лимбической памяти: отвержение, равнодушие, негативные эмоции, страх. Такие дети неадекватно себя ведут и в отношении родителей: когда их приводят в сад, они сразу проявляют одну из реакций: побег, агрессию, оцепенение, например, могут устроить истерику. Когда же родители приходят за ними, чтобы забрать

домой, дети могут демонстрировать полное равнодушие к их приходу, часто даже не желая уходить из сада. С такими детьми общаться сложно, потому что они ведут себя, исходя исключительно из реакций. А реакция в любом своем проявлении всегда вызывает чувство недовольства и раздражения у воспитателей и у родителей.

Я начала отслеживать свое отношение к таким детям. Решила начать с самой серьезной проблемы. Есть у меня в группе мальчик Руслан. Трудно даже описать свое отношение к нему, кроме как эмоциональным негативным словом омерзение. Я всегда нутром чувствовала, когда он ко мне приближался, хотя и говорят, что на спине глаз нет. Для меня было пыткой даже прикасаться к нему. Я всегда понимала, что это непедагогично, но оправдывала себя тем, что не я одна такая, что точно так же его воспринимают и дети в группе и остальные работники детсада. Мальчика явно недолюбливает и его старшая сестра, которая приходит за ним по вечерам, кстати, всегда одна из самых последних.

Вы знаете, я вдруг не просто увидела, но почувствовала в этом мальчике несчастного малыша. Представилась даже страшная картина мозговых «ампутаций», которые он, такой маленький, уже переживает, потому что в его нейронуевой карте постоянно происходит хаос из-за пренебрежения к нему взрослых, их равнодушия и отсутствия любви.

И я подумала: если его родные люди не выстраивают положительные связи для того, чтобы он стал достойной личностью, наверное, неслучайно этот мальчик оказался у меня в группе. Значит, эта задача ложится на мои плечи. И я решила воспринимать его как данность Свыше.

Решить было просто, а вот привести решение в действие оказалось сложнее.

Составила для себя, вернее для коррекции своей лимбической системы, программу. Она кажется простой только на первый взгляд. Опишу кратко план своих действий и результат моей работы над собой.

Первую неделю я обязала себя каждый день три раза прикасаться к этому ребенку: утром, когда он входит в группу, брать его ладошку в свою руку; перед тихим часом лично укрывать его одеялом; и когда он отпрашивается перед уходом домой, опять брать его ручонку в свою ладонь. Вы даже не представляете, как мне было сложно это делать, особенно в первый день, когда я чувствовала, как Русланчик вздрагивал при каждом моем прикосновении и затравленно поднимал на меня глаза.

Вторую неделю я свою задачу усложнила: вместо пожатия ладошки я стала легонько прижимать его к себе за худенькие плечи. Руслан уже не вздрагивал, но во всем его теле чувствовалась холодная выжидательная напряженность.

Когда началась третья неделя, я заметила, что уже не испытываю негатива к этому ребенку и не ощущаю жгучей потребности вымыть руки с мылом после прикосновения к нему.

А сегодня произошло событие, которое я хочу описать подробнее. Во время тихого часа, я вдруг вспомнила, что перед сном не подошла к Руслану, как это делала все последние дни. Я вошла в спальню, и увидела его содрогающиеся худенькие плечики. Мальчик, уткнувшись лицом в подушку, беззвучно плакал! Если вы хотя бы раз видели, беззвучно плачущего четырехлетнего малыша, вы знаете, какое это невыносимо мучительное зрелище. Несчастный ребенок в своем глубоком горе хочет быть невидимым и неслышным...

Я бросилась к нему, схватила его на руки, выбежала с ним из спальни, чтобы не разбудить остальных спящих малышей. Мы выскочили в коридор, и он заплакал в голос! Вы знаете, я поняла, что это победа. Он поверил, что я не отшвырну его от себя, хотя он был весь мокрый от слез. А его слова: «Я люблю Вас...» многого стоят.

Дорогой Собеседник, я благодарю Вас за то новое, что я открыла в себе.

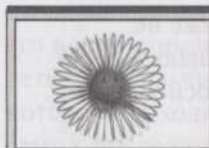
Я открыла в себе Любовь.

***Наши дети несчастны,  
если мы, взрослые,  
недодаем им Любви***

Теперь молю Бога о мудрости рассказать родителям на предстоящем собрании про важность Любви, построения отношений с детьми, хочу рассказать о Руслане

(конечно же, не нарушая конфиденциальности, используя некий собственный опыт в другом саду, без произнесения имен.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Vi\_ka**

Галина, благодарю Вас за ваше открытое сердце. Я читала и плакала.

У меня растет сынишка, и, как выясняется, мы с мужем его недолюбили. Я тоже благодарна Собеседнику, Сергею и всем, кто выходит на этот Блог, потому что сегодня – впервые! – мой муж после прочтения Блога прижал к себе сынишку, просто так, и спросил его: «Сын, скажи, что ты хочешь, чтобы я тебе пообещал?». Я хочу объяснить, что у нас дома мои мужчин, муж и сын, практикуют игру под названием «Пообещай». Выполнение своего обещания по этой игре считается признаком настоящего мужчины и обязательно вознаграждается каким-нибудь бонусом. Эта игра очень нравится сынишке. Но обещания в основном всегда давал сынишка, поэтому сегодняшний папин вопрос: «Что ты хочешь, чтобы я тебе пообещал?» – поставил его в тупик, и он ответил: «Не знаю». Но потом, перед сном, сын позвал папу и сказал ему: «Папа, пообещай, что ты никогда не будешь

называть меня трусишкой и будешь обнимать каждый день, приходя домой с работы!»

Видели бы вы глаза моего мужа!



>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Еще и еще раз хочу повторить, что, стабильные личностные привязанности жизненно необходимы в жизни ребенка. Это его насущная потребность с самого рождения. Мозг ребенка как бы кричит: «Поймите меня! Любите меня! Уделите мне свое время, тепло, любовь!» Обратите внимание, как ребенок с самого рождения фокусируется на взгляде мамы, потом – папы, других взрослых вокруг него. Он как будто читает мысли, пытаясь угадать наши чувства, намерения, отношение к нему. По выражению нейробиолога Зигера, происходит разговор двух лимбических систем. Ребенок заплакал, выражая свою потребность, например, у него заболел животик, мама оказала встречную заботу – прижимает его к себе, целует, делает массажик, ребенок успокоился – позитивный шаблон для будущих отношений, мама тоже счастлива, она улыбается и радуется, ребенок понимает, что он окружен заботой, теплом, любовью и ему не о чем беспокоиться. В таком случае формируется здоровая личность, так как через подобные коммуникации лимбическая система учится участвовать в построении близких отношений.

В 60-х годах XX столетия ученый Дж.Боулби впервые высказал мысль, что потребность в личностной привязанности к другому человеку является врожденным инстинктом каждого человека. Причем, его утверждение, что именно эта

потребность является первичной, а не потребность в пище, как считалось ранее, явилась революционной. Боулби утверждал, что ребенок льнет к матери не столько из-за потребности в пище, сколько из-за этой личностной привязанности. Это предположение было подтверждено экспериментами другого психолога, Гарри Харлоу, который поместил обезьянье потомство в клетки с суррогатными матерями: в одной было чучело, сделанное из мягкой шерсти, в другой - проволочный каркас чучела с бутылочками молока. Детеныши в первой клетке больше времени проводили с меховым чучелом, обнимая его, нежели во второй с проволочным каркасом, к которому подбегали лишь время от времени для получения питания. В ходе эксперимента Харлоу создавал стрессовые ситуации, например, резкий и внезапный шум. Детеныши в клетке с меховой суррогатной мамой, встрепенувшись от громкого шума, бросались к чучелу, прижимались к нему, успокаивались и вскоре опять продолжали играть, а детеныши в клетке с проволочным каркасом в испуге визжали, прижимались к полу, катались по клетке в ужасе, вздрагивали от любого постороннего шума. Боулби в своих исследованиях, анализируя результаты наблюдения за детьми из приютов, проводит параллель между их поведением и поведением детенышей обезьян в ситуации стресса. Он описал этих детей как «индивидуумов с замороженными чувствами, выраженной враждебностью, антисоциальной направленностью и поверхностными социальными связями».

Грустно видеть таких детей, «индивидуумов с замороженными чувствами», а уж тем более, если они из семей, где есть родители. Получается, что родители иногда представляют из себя проволочный каркас.

Замечательно, что Галина поделилась своим опытом в коррекции лимбической системы через повторяющиеся позитивные коммуникации с ребенком. Она, будучи человеком официального положения, вряд ли может претендовать на стабильные личностные привязанности, это как правило, привилегия закреплена за членами семьи, но что касается



помощи ребенку в «разморозке» его чувств (а это действительно победа!), такая помощь вполне может быть оказана любым взрослым человеком, который искренне желает ребенку добра. Нельзя не признать тот факт, что педагогам и психологам по определению следует быть именно таковыми, иначе их работа идет во вред не только детям, но и им самим. Галина очень умело практиковала повторяющиеся позитивные коммуникации, которые выстраивают здоровые связи в нейронной карте не только ребенка, но и взрослого человека.

Я восхищаюсь такими педагогами, как Галина, такими родителями, как Vi\_ka и ее супруг, которые находят в себе силы признавать собственные ошибки и корректировать их. До тех пор, пока мы не исправимся, наш мир все больше будет наполняться взрослыми людьми с нездоровой психикой. Ведь результатом невыстроенных близких отношений и отсутствия позитивного общения является развитие или появление различных психолого-социальных страхов, которые, кстати, часто перерастают в фобии. Эти страхи встречаются в мире взрослых на каждом шагу.

Во-первых, *это страх быть контролируемым*.

«Чего это они тут ходят и вынюхивают?» - человек по любому поводу подозревает своих коллег, начальника, домашних в том, что ему не доверяют и хотят поймать за руку.

Нейтрализовать этот страх можно, подключив лобные доли с помощью аналитического вопроса: насколько обоснован этот страх?

В конце концов, ведь каждый должен выполнять свою работу, а у кого-то не только работа, но и призвание заключается в том, чтобы наблюдать за дисциплиной и выполнением поставленной задачи.

Во-вторых, *это страх быть используемым*.

«Почему всегда я?» - такую фразу можно слышать, например, когда воспитателя просят поработать в две смены, потому что

ее сменщица заболела. Но если подключить свои лобные доли, можно быстро понять, что обстоятельства порой складываются не в нашу пользу, и раз детей нельзя оставить одних, значит, возмущаться нет смысла; если же вы начинаете замечать, что такие экстренные ситуации с вашим участием возникают слишком часто, можно пойти к заведующей и обговорить количество замен и условия работы, тогда у вас не будет ощущения, что «на вас ездят».

В-третьих, это *страх быть преданным*.

Человек с этой фобией придумал такую поговорку: «Не делай людям добра – не увидишь зла». Каждый из нас, подключив лобные доли, понимает, что данное суждение нелогично и бесперспективно. Как можно жить в мире, где никто не делает добра? Точно так же, как нет ни одного человека, который хотя бы раз не пережил боль предательства, когда люди, которым ты помогал и верил, за твоей спиной делают или говорят что-то против тебя. Для того, чтобы выключить эту фобию, почаще вспоминайте другую поговорку: «На чужой роток не накинешь платок». А также честно, положив руку на сердце, признайтесь себе, что у вас тоже «рыльце в пушку», и вы тоже, бывало, за чужой спиной высказывали свое (конечно же, объективное!?) мнение.

В-четвертых, это *страх быть униженным*.

«Вы только и видите, что плохое во мне и моих действиях, вы меня не любите, не цените, не уважаете...». Человек в данном случае не может адекватно воспринимать критику, всегда переходит на личности.

Беда заключается в том, что все вышеперечисленные страхи мешают человеку строить близкие отношения.

Низкий поклон вам, педагоги, родители и все взрослые, которые работают над собой, потому что желают добра детям. Ведь созидать добро в мире вокруг себя можно только избавившись от собственных страхов.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

**Я.С.**

Вчера я нечаянно стал свидетелем такой сцены.

Ночь. Я проснулся, направился в туалет. Электричество включать не стал, потому что в тонкой стене между ванной и кухней сверху есть окошко, сквозь которое проникало достаточно света. На кухне в это время были отец с мамой. Уверенные, что их никто не слышит, они выясняли отношения.

Отец. Ты (мат) откормилась, как на процветающей животноводческой ферме (брань), а мужа потчуешь помоями...

Мама (всхлипывая). Но...

Отец. Ты всегда была (мат), хозяйка – никакая, а вот хахали твои (мат), знают, на что им можно клонуть. Что? Опять увиливаешь? Всем даешь, кроме меня (мат), а мне – жалко?

Мама (всхлипывая). Перестань, это же все неправда. Иди, проспись. Никаких хахалей никогда у меня не было. Я всю жизнь только тебе...

Отец (перебивая ее). (мат) Только мне рога наставляла. Вот и вчера я тебя видел – в машине, с хахалем, на заднем сиденье, прямо на улице...

Мама. Это опять твой бред. Опять обострение. Давай пойдем к врачу...

Отец. Да?! Меня в психушку... а сама – по хахалям... Мои друзья, алкаши, как ты их называешь, в сто раз порядочнее тебя (брань).

Мама (срывающимся от рыданий голосом). Порядочнее?! Поручительство на кредит, который взял твой Василий, – на мне. Хожу по судам я, а не ты. Ванек же твой свою жену уже третий раз «венерой» награждает, она лечится все, лечится,

бедная, после всех его проституток. А бригадир у моему я уже врать устала, да он с тобой в одной шайке – вместе воруете, а потом пропиваете...

(Звук удара, мамин приглушенный крик, возня, скрип кухонной двери, шаркающие шаги бабушки).

Бабушка (громким шепотом). Изверг!

Отец (мат)

(Что-то упало, что-то разбилось, приглушенные голоса, всхлипывания).

Бабушка. Сейчас милицию позову.

Отец: ха-ха (брань). Только попробуй! Тогда вам обоим вообще не жить. Нечего нюни свои распускать. Поделом! Не трогай людей порядочных своим языком (мат).

.....

Сейчас, воспроизводя лишь часть вчерашней сцены, ощущаю себя по уши в вонищей жиже ящуровских отходов. И это после радостной встречи, когда я вернулся домой со Всероссийской Олимпиады, где я занял второе место. Мама стол накрыла, отец дал мне премию из своей записки.

И буквально через два часа – вся эта грязь. Противно. А Ксюха – счастливая! – спала и не слышала этой очередной разборки.

Внешне у нас все «чики-чики». Папа с утра в выстиранной и поглаженной рубашечке ест яичницу. Мама с дежурной фразой: «Хорошего тебе дня!», сказанной отцу, мне, и Ксюхе, прикрывает синяк («вчера нечаянно о кран ударилась»). Бабушка вызывающе молится у себя за перегородкой...

Я отсидел все шесть уроков, ведь никому не обязательно знать про бессонную ночь и чувство бессильной жалостной ярости. Я выдержал все высокопарные дифирамбы в свой адрес от дирекции и учителей, пожал руки парням из класса. Даже Макс подошел. Продемонстрировал свой привычный имидж крутого парня, попрактиковав отработанную перед зеркалом легкую

усмешку в сторону Ирэны, которая опять попыталась «подкатить» ко мне.

А еще я понял, что опять убегаю.

Противно.



>> (перейти к дальнейшим комменгариям) ...



### Собеседник

Сергей, я догадываюсь, какую ты испытываешь боль. Мне очень близки твои переживания и душевные муки, потому что я когда-то тоже проходил через это. Рядом со мной не было никого, кто бы мог объяснить мне все происходящее и поддержать меня. Я помню свое детство, когда мой отец приводил в дом странных женщин, моя мама ругалась, показывала на меня, кричала отцу что-то, а он ухмылялся. Помню тот день, когда мой старший брат, для храбрости впервые приняв алкоголь, ударил отца, вступившись за маму. Тогда ему было 16 лет, как тебе, он был сильнее отца и крепче, да и доза алкоголя была меньше, поэтому он легко скрутил отцу руки и злобно прошипел ему что-то. Тогда я впервые почувствовал, что боюсь не только пьяного отца, но и брата. Я, пятилетний, бегал вокруг них и расстреливал их из игрушечного автомата. Так думает моя мама, что тогда я расстреливал их. На самом же деле я желал расстрелять не папу и брата, а чудовище, которое, как я предполагал тогда, спряталось внутри них и околдовало моих близких людей, которых мне так хотелось любить...

А ночью мне снились страшные сны, что это чудовище может залезть и в меня тоже. Я очень не хотел быть заколдованным. Так же, как и ты не хочешь быть марионеткой.

Это чудовище в научном мире имеет свое имя: аддикция, или зависимость в переводе на русский язык.

Человек не может жить вне зависимости от чего-либо. Мы зависимы от воздуха, пищи, общения, социальных норм и правил, технологии, эстетических переживаний и так далее. Зависимость конструктивна, когда служит созиданию нашей личности и духовному росту. Аддикция – деструктивная зависимость, тот самый монстр аддикция, разрушающий человека изнутри физически, психически и духовно.

Деструктивная зависимость – это заболевание со своими специфическими характеристиками.

Во-первых, оно первично. Это означает, что неправомерно говорить: «Этот человек никчемный, и поэтому употребляет». Все как раз с точностью до наоборот: этот человек по каким-то причинам начал употреблять свою «дозу», и поэтому деградировал. Слово «доза» я заключил в кавычки, ведь это может быть и наркотик, и алкоголь, и любое деструктивное поведение: шопинг, выход в Интернет, порно, азартная игра...

Во-вторых, аддикция – заболевание хроническое, постоянно находится в процессе. Так не бывает, что человек уснул здоровый, а проснулся аддиктом. С другой стороны, выздоровление – тоже процесс, поэтому нельзя верить рекламным заявлениям, что есть некое чудодейственное средство, с помощью которого можно разом избавиться от аддикции.

Как любое другое хроническое заболевание, при отсутствии оздоровительных мер аддикция прогрессирует, ее развитие идет в сторону увеличения, и поэтому чем быстрее человек начнет процесс выздоровления, тем у него больше шансов вылезти из тисков зависимости. Правда, есть поверье, что надо позволить человеку дойти до дна, чтобы он, осознав весь ужас своего положения, мог оттолкнуться и всплыть. Скажу честно: такие претенденты были и в моей практике, но чаще человек на дне погибает, потому что сил всплыть уже не хватает, дойдя до дна, человек, как правило, истощен и физически, и духовно.

Кроме того, как и в отношении любого другого хронического заболевания, для аддикции характерны рецидивы, то есть, возможны срывы. Твой отец, Сергей, как и любой другой человек, попавший в тиски алкоголизма, делал попытки бросить это скверное занятие, держался какое-то время, а потом опять срывался, причем с каждым разом эти срывы происходили все более драматично. Срывы неизбежны. Но оптимистическая сторона вопроса состоит в том, что каждый срыв можно отследить, потому что (повторюсь еще раз) не бывает такой ситуации, что человек твердо стоит на пути выздоровления: у него все строится в семье, на работе, у него мир в душе, сердце наполнено любовью к родным и близким, и вдруг, ни с того ни с сего, он идет и принимает свою дозу (напивается, например). Между свободой от «монстра» и рецидивом обычно лежит расстояние, длиною от нескольких дней до нескольких недель. Нужно знать ступени, ведущие к срыву, чтобы на любой из них остановиться и вернуться к выздоровлению. Смею тебя уверить, Сергей, что я лично знаком со многими людьми, которые прочно стоят на пути выздоровления не один десяток лет, в науке это называется состояние ремиссии, и твердо верят, что будут жить такой полноценной жизнью до самого конца.

В данном контексте аддикцию можно сравнить с таким хроническим заболеванием, как сахарный диабет. Вылечить его нельзя, но быть счастливым, жить полноценно и качественно можно. Для этого необходимо жесткое соблюдение определенных условий: специальная диета, ведение здорового образа жизни, применение необходимых медицинских препаратов... Точно так же и длительная ремиссия при аддикции подразумевает точное следование определенным аспектам выздоровления.

Зачем я тебе все это так подробно рассказываю – для того, чтобы ты немного другими глазами взглянул на своего отца. Он серьезно болен. Все его поведение – это симптомы серьезного, смертельного заболевания. Они тебя раздражают, приводят в ярость, но твои эмоции не всегда адекватны в

данном случае. Это примерно то же самое, как если бы ты злился на человека, страдающего туберкулезом, и требовал бы от него перестать кашлять. Больной, конечно, может зажать рот, сдерживать какое-то время мышечные спазмы в гортани, но рано или поздно взрыв кашля произойдет.

**Человек не отвечает за свою болезнь, но он отвечает за свое выздоровление**

Если больной зависимостью, берет на себя ответственность за свою болезнь, за последствия, вызванные ею, начинает соблюдать необходимые условия выздоровления, аддикция теряет свою власть над ним.

Аддикция является монстром только в том случае, если зависимый снимает с себя ответственность, отдает себя в полную собственность этому чудовищу, методично и беспристрастно разрушающему и его самого, и жизнь его близких. Именно это является самым отвратительным в аддикте, потому что он становится поделельником зла. В данном контексте твой гнев, направленный против поведения отца, «сложившего оружие» и избравшего себе в союзники монстра, вполне адекватен.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Я.О.**

Мы с Серегой сейчас хорошо общаемся, и это так здорово, что у меня появился брат. Конечно, он у меня был всю мою жизнь, 15 лет был, но только последние несколько недель я хожу счастливая, и, как любит теперь выражаться Серега, мои мозги начинают вставать на место.



Он тут написал, что я ему помогла разобраться с Ирэн, но и он мне тоже здорово помог, когда подсказал очень простую вещь в отношениях с Жеком, парнем из соседней школы. Сейчас я реально понимаю, что я для него всегда была пустым местом, потому что ему просто нравится имидж парня, у которого есть клёвая девчонка. Мой брат прав, что Жек меня не любит, а просто хочет. Я раньше как-то даже и не задумывалась о том, что между этими понятиями может быть такая пропасть. А теперь его мокрый рот, похотливые пальцы меня не просто не возбуждают, но я даже не представляю, как мне могли нравиться его прикосновения. Хорошо, что не представилось

случая дать ему все то, ради чего он так старается. 😊 Пока еще, правда, я не совсем понимаю слова Сереги о том, что лучше не торопиться и подождать с сексом. Глядя на своих одноклассниц и слушая разные истории, я всегда думала: почему бы нет? зачем ждать до замужества или до 18 лет? Но что во всем этом потрясно: когда я Сереге помогала разобраться с дворовой Ирккой, то вдруг поймала себя на мысли: «Интересно, а как меня воспринимают в классе, в компании, дома?» Я задала себе такой вопрос: «То, что Жека на меня запал, это мне в плюс или в минус?» Если я становлюсь подобной Ирке из Серегиного класса, то – в минус, потому что такой парень, как мой брат, пренебрегает Ирками. А уж если строить серьезные отношения, так только с серьезными парнями, а не с такими «жеками». Когда я сегодня высказала свои соображения Натке, моей подружке-однокласснице, она округлила глаза: «Да ты что? Жека – мечта всех девчонок, у него всегда «бабки» водятся, и вообще... а ты еще нос воротить!» А потом вдруг так заискивающе говорит: «Слушай, ну раз тебе он не нужен, познакомь меня с ним, а?»

Я иногда думаю, что мир как будто сошел с ума. Неужели только секс и деньги имеют смысл и значение? Задала этот вопрос Сереге. Он ответил так: «Раз ты и я думаем иначе, значит, еще не все потеряно. Значит, есть и другие, которым с нами по пути». Логично. И брат у меня классный.

Вот только, Серега, не надо опять нырять в свои подозрительные сайты! Вчера я опять увидела то самое виновато-надменное выражение на твоём лице, которое всегда меня раздражало, а теперь пугает. Я вошла в комнату, а ты начал что-то быстро отстукивать «мышкой». Ты был вчера какой-то чужой. И держался на расстоянии.

Вернись в себя, ладно? Подключайся.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



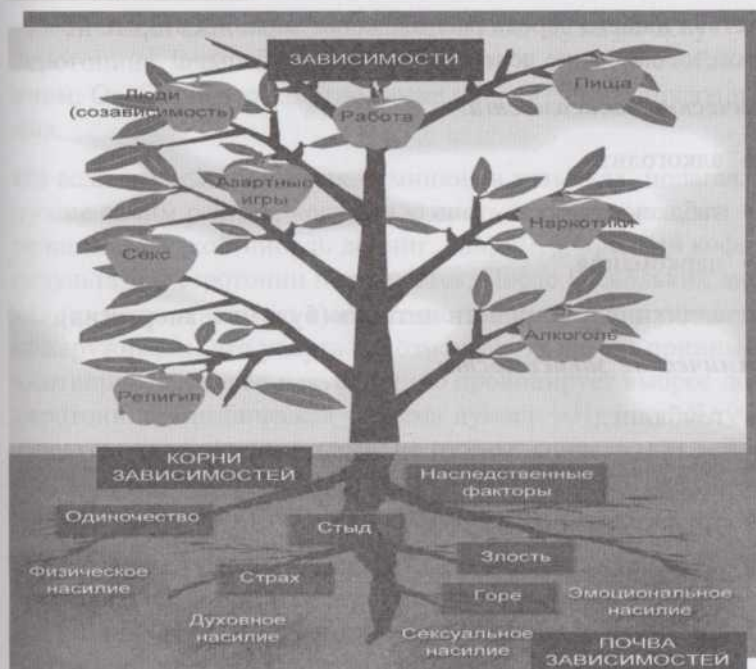
### Собеседник

Решил поместить для всех картинку под названием «Дерево зависимостей». Эта картинка – из разряда классики для тех, кто хочет разобраться в причинах возникновения аддиктивного поведения, а также в профилактике любого рода зависимостей. Под словом «профилактика» я имею в виду не только первичную профилактику (убедить не впасть в рабство аддикции), но и вторичную профилактику (помощь в поддержании устойчивого трезвого состояния у тех, кто решил «завязать»).

На этой картинке замечательно обозначены практически все теоретические выкладки, которые мы с вами обговорили.

Во-первых, обратите внимание на *почву аддикции*, на которой произрастает дерево зависимостей: насилие любого рода, присутствующее в семьях, с которым ребенок сталкивается с самого рождения:

- *духовное*: «еще раз так поступишь, Боженька тебя накажет», «ты – червь земной и ничего из себя не представляешь», «ты – грешник великий», «жизнь человека не имеет никакого смысла» ...



- **эмоциональное:** «ты – дура», «у тебя руки не отсюда растут», «ты никогда не выйдешь замуж!», «никто тебя никогда не полюбит, такого идиота!», «и зачем мы тебя только родили!», унижение и насилие родных и близких на виду у ребенка...
- **сексуальное:** от эротики и порно до инцеста и половых актов с извращениями...
- **физическое:** избиения, ограничение в движении, например, приковывание к батарее, например, подзатыльники...

Все эти виды насилия являются почвой, откуда произрастают **корни** дерева зависимости: **одиночество, стыд, страх, злость, горе**. Эти корни наряду с наследственными факторами (генетической предрасположенностью) питают своим ядом всякого рода зависимостей.

На ветвях нашего дерева расположены лишь некоторые из плодов, на самом же деле их несравненно больше!

**Химические зависимости:**

- алкоголизм,
- табакокурение,
- наркомания,
- аддикция расстройств питания (булимия, анорексия).

**Нехимические зависимости:**

- гемблинг,
- сексуальные аддикции (порно-, любовные похождения),
- трудовоголизм,
- шопоголизм,
- религиозная аддикция,
- Интернет-аддикция,
- созависимость и др.

Я уже не раз в этом Блоге восхищался тем, каким удивительным образом устроен наш мозг. Особое внимание мы уделяли лимбической системе (центру боли и удовольствия), данной нам для того, чтобы мы могли радоваться, ощущать свое счастье. **Нейромедиаторы, особые химические вещества в мозге**, призваны к тому, чтобы помогать нам соблюдать баланс в любой ситуации бытия, ощущая радость, стабильность и адекватность. На сегодняшний момент времени их известно уже более пятидесяти. Я уже упоминал некоторые из них. Но думаю, повторение – мать учения, и своих друзей надо знать по именам.

**Серотонин** – нейромедиатор, отвечающий за эмоциональную стабильность, самообладание, режим сна. Когда мы устаем,

лимбическая система выбрасывает в мозг нужную дозу серотонина, чтобы мы могли отдохнуть и спали спокойным сном. Особенно это заметно после напряженного трудового дня.

Но если мы ведем себя как «умники» в кавычках, полагая, что лучше самим решать, когда надо спать, а когда – нет, мы принимаем какой-нибудь допинг, например, крепкий кофе. В результате – серотонин подавляется. После нескольких дней такого искусственного вмешательства, мы вдруг с удивлением обнаруживаем, что уснуть невозможно. Тогда мы принимаем снотворное, которое искусственно провоцирует выброс дозы серотонина. Лимбическая система думает: «Ну и ну! Я тут тружусь, а мои труды никому не нужны: сначала мои действия подавляют, а потом откуда-то поступает излишек моего продукта. Не буду больше стараться!»

В результате уровень серотонина снижается, возникает его хронический дефицит, а это приводит к эмоциональной нестабильности, тревожности, раздражительности, бессоннице. Такому человеку очень легко поставить диагноз, в просторечии имеющий короткое название «псих». А на самом деле ему просто необходимы два-три дня здорового отдыха (например, на даче с лопатой в руках).

**Норэпинефрин** – нейромедиатор, отвечающий за энергичность, собранность, побуждение к действию. Здоровая лимбическая система начинает отправлять в мозг нужную дозу каждое утро, когда мы просыпаемся и потягиваемся в готовности начать новый день. Если же почва насилия и ядовитые корни боли научили лимбическую систему, что лучше «сидеть и помалкивать», «что никому вокруг ничего не нужно» и т.д., возникает дефицит норэпинефрина. И тогда перед нами человек, которому легко поставить диагноз «пофигист», ему ничего не хочется из-за недостатка энергии и сил, он пребывает в депрессии, в пассивном состоянии: «А мне все равно, чтобы вы ни делали». Опять вернемся к тому, что ярлык повесить легче, чем понять, что человек просто

нуждается в вере - в себя, в людей, в Бога, в то, что он очень даже кому-то нужен.

Эндорфин и дофамин напрямую связаны с ощущением радости. Эндорфин отвечает за чувство адекватности, удовлетворенности, полноценности, благополучия; а дофамин – за положительные чувства к окружающим людям, радость общения. Дефицит этих нейромедиаторов приводит к пессимистическому восприятию мира, неспособности получить чувственное удовлетворение, психологическому дискомфорту. Таких людей с дефицитом эндорфина и дофамина называют пессимистами. У них так же неверно «запрограммированная» лимбическая система.

Но вот, что очень важно и интересно: людям – всем без исключения! – свойственно стремление к радости и счастью. На то мы и люди, и это здорово.

Дисбаланс в количестве нейромедиаторов – это вопрос, касающийся каждого. Причем причиной такой разбалансировки является не только ядовитая почва и неблагонадежные корни, но также и стрессовые ситуации (а кто сегодня живет без стрессов?), инфекционные заболевания, травмы головного мозга (даже легкие, такие как от удара мячом), которые являются причиной гибели десятков тысяч нейронов. То есть, дорогие мои, все мы находимся в ситуации риска.

Совершенно не правомочно утверждать: «МОЯ заслуга, что я не употребляю, что я веду здоровый образ жизни, что я не уподобился тем, кто меня окружал...» Если вы принадлежите к людям, кого аддикция не очень сильно «достает», значит в вашей жизни был или есть такой человек, который помогает вам получать радость в жизни естественным образом. Без допинга. Очень рекомендую вам выполнить следующее домашнее задание: подумайте и вспомните, кто из близкого вам окружения во времена вашего детства помог вам получать радость от нормальных человеческих отношений, а также от эстетических и духовных сторон нашего бытия. Может быть,

таких людей было несколько, может быть, кто-то один. Вспомните их, и сегодня же наберите их номер телефона, чтобы поблагодарить его за то, что вы на сегодняшний момент не подсели ни на какую «дозу».

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Я.О.**

Я, как бы странно это не казалось, сразу подумала о моем папе. Хотя и считается, что отцы больше любят сыновей, наш ждал девочку, принцессу. Когда первым на свет появился мой брат Серега, он, конечно, возился и играл с ним, но продолжал ждать свою маленькую принцессу. Я помню все свое детство, проведенное у него на руках, на шее, на коленях. Помню, как я любила, когда мой папа приходил за мной в детский садик. Он никогда не торопился домой, в отличие от мамы, почти всегда гулял со мной: мы шли в парк, на набережную или просто ходили по улицам города. Мой папа научил меня различать птиц по их голосам, мы могли с ним долго-долго стоять и слушать пение какой-нибудь пташки. Помню, как он меня мог разбудить ночью и сказать: «Дочка, пойдем, что покажу...» Он заворачивал меня в одеяло, мы выходили с ним во двор и... любовались ночным небом, усыпанным звездными алмазами. Осенью мы с ним всегда ездили в лес пошуршать листьями. До сих пор обожаю шуршать сухими листьями и смотреть на звезды. Помню, я всегда вредничала, когда мама и брат изъявляли желание ехать с нами, потому что хотела побыть с моим папой, чтобы он был только мой. Таких моментов было не так много, но я их помню. Говорят, что ребенок не может помнить ничего из своего младенчества, но я очень отчетливо помню себя маленькую, лежащую у папы на животе и слушающую биение его сердца и шелест страниц книги, которую он читал...

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

**Галина**

А я благодарю свою маму, которая приучила меня к хорошей музыке. Все свое детство я помню себя в концертных залах, где я могла заснуть под прекрасную музыку Моцарта или Баха, но мама никогда не ругала меня. Эта музыка до сих пор со мной, помогает мне жить.

[>> \(перейти к дальнейшим комментариям\) ...](#)

**Viktor**

Моим кумиром и близким другом был мой дед, Олег Иванович. Он умер, но я до сих пор благодарен Богу и судьбе, что у меня был такой дед, который в любой момент мог оставить любое дело и прийти на мой зов. Он научил меня рыбачить, получать удовольствие от поиска грибов в лесу, от запаха моторного масла, исходящего от рук после очередной совместной починки моего велосипеда. Ему всегда было до меня дело, хотя он был инвалидом, без ног, не работал. Но он всегда был рядом со мной. Мне было 9 лет, когда он умер, и я до сих пор считаю, что ближе него у меня друга не было и вряд ли будет.

[>> \(перейти к дальнейшим комментариям\) ...](#)

**Валентина**

Мне сейчас 45 лет. С 15 до 30 лет я курила. Когда мне было 20, я вышла замуж за самого лучшего мужчину на свете, который



очень не любил моей пагубной привычки, и я, чтобы его не напрягать, курила тайно. Когда мне было 25 лет, я пришла в церковь, стала верующей. Но продолжала курить тайно, чтобы не вызывать толков среди верующих людей. И только к тридцати годам я поняла, что эта моя тайна унижительна, причем не только лично для меня, но и для моего мужа, которого я выставляю несведущим Иванушкой-дурачком. Так же это совершенно недопустимо для меня, человека, говорящего о честности как необходимом атрибуте христианки. В общем, вот уже 15 лет я не курю. И только сегодня мне стало понятно, почему меня иногда, особенно сложных жизненных ситуациях, до сих пор посещают мысли о сигарете. Были «особо духовные» прихожане в храме, которые на этот мой вопрос отвечали: «мало молишься», или «мало постишься», или «плохо исповедуешься» ... И очень благодарна моему духовному наставнику, который объяснил мне, что нет праведного ни одного и отголоски наших прошлых грехов будут с нами всю жизнь. Благодарна Вам тоже, что вы побудили меня поблагодарить моих родителей за то, что навыки радоваться жизни они привили мне через искусство, чтение, размышления.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



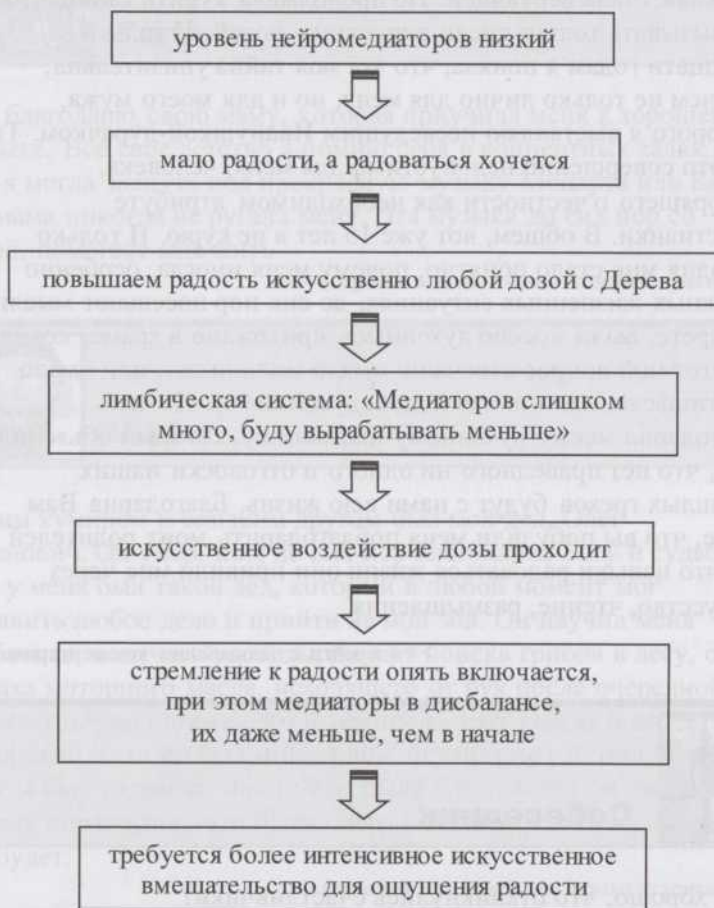
### Собеседник

Как хорошо, что откликнулись счастливики!

Я тоже среди них, потому что у меня тоже были такие люди: моя мама, мой брат, сосед дядя Яков, который помогал мне конструировать модельки самолетиков, и в чей сарай я убегал от скандалов между мамой и папой...

Если лимбическая система не научена получать радость естественным сбалансированным путем и уровень медиаторов

снижен, то в работу постепенно включается **механизм формирования привыкания и роста дозы:**



В результате искусственная доза растет, причем это касается как химических, так и нехимических зависимостей.

Сергей, я описываю все столь подробно в надежде, что ты осознаешь: на самом деле это не ты хочешь выйти в порносайт (ты же понимаешь, что там – грязь и мерзость). Это твоя «неверно наученная» лимбическая система тянет тебя туда. Ты

представляешь, малюсенький участочек твоего головного мозга, всего в несколько кубических сантиметров, руководит тобою. Включайся!

Ты сам проживаешь свою жизнь. Ни я, ни Оксана, никто другой за тебя этого сделать не может. Выходи из замкнутого круга,

подключайся с помощью наводящих вопросов, которыми ты уже знаешь, как пользоваться.

*Никто за тебя не примет решения перестать быть марионеткой*

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Светлана**

Дорогие мои! Пишу, и плачу. Сергей, плачу о тебе, хотя это может показаться тебе странным.

Я кричу к тебе, Сергей! Беги от монстра, который уже подобрался к тебе, не подпускай его! Этот монстр, о котором так тревожится Оксана, и который пожирает сейчас твою душу, сожрал нашу семью. Я говорю о порнозависимости.

Мы с мужем поженились полтора года назад, любим друг друга, но есть одно «НО», большое и страшное. Сразу после свадьбы я заподозрила что-то неладное в наших интимных отношениях, и мой муж вскоре признался мне, что он зависим от порно. Он рассказал, что они с родным братом развлекались этими картинками, потом обменивались с друзьями *интересными* сайтами, активно мастурбировали, бывало и вместе... Потом его старший брат ушел в армию, а мой муж сразу после школы уехал учиться в другой город, но порно стало неотъемлемой частью его жизни. Он очень надеялся, что женитьба его спасет, но – увы!

Я нахожусь в состоянии ужаса и отчаяния, постоянного стресса и унижения. Я вижу, как он, любя меня, пытается выбраться из этих сетей, но потом опять залезает туда, при этом оправдывается какими-то словами о мужской полигамности, что якобы, всех мужиков Бог создал такими, что я себя накручиваю, что он мне верен, а недавно заявил мне: «Я люблю тебя одну, просто сексом готов заниматься со всеми подряд».

Вчера произошла такая ситуация. Я ушла в душ, он сказал, что проверит электронную почту, что ждет меня, и у нас будет интим. Выйдя из душа, я увидела его на порносайте. Не могу понять, зачем за 10 минут до секса с женщиной, которую ты любишь, надо смотреть на других женщин. Это для меня дикость, меня охватило омерзение, обида, отвращение, а он надеялся на интим при всем при этом.

Страсть, влечение пропадают...

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Однажды я присутствовал на беседе директора Реабилитационного Центра с новоприбывшим молодым человеком. Это – «классика» беседы по осознанию собственной проблемы.

Директор: Ты зачем сюда приехал?

Новенький: Не понял...

Д.: Зачем приехал, спрашиваю.

Н.: Ну, это... Вы тут чем занимаетесь?

Д.: Мы много, чем занимаемся. Я вот, например, сейчас с тобой разговариваю, потом пойду на кухню помогать борщ варить. А ты чего приехал?

Н.: Я... У меня проблема есть...

Д.: У моей соседки в городе тоже куча проблем, но она сюда не едет...

Н. (переминаясь с ноги на ногу): Ну, меня тянет.

Д.: Куда?

Н. (собирается с мыслями): Ну как вы не понимаете? Я наркоман!

Д.: А-а... (молчит некоторое время, с интересом глядя ему в глаза). Слушай, а зачем ты употребляешь?

Н.: Ну, не могу без этой ... дряни... Сил моих больше нет так жить... Вот и приехал...

Д.: Так тебя волнует твоя тяга. А вот интересно, что ты переживаешь, приняв свою дозу? Ведь тебе нравится то состояние, в которое ты попадаешь ненадолго. Какое оно?

Н. (начинает перечислять, с трудом подбирая слова): Проблем как будто бы нет... кажется, что тебя все любят... что ты – крутой... что мама больше не злится... что отец как будто бы мне руку жмет... что мне хорошо...

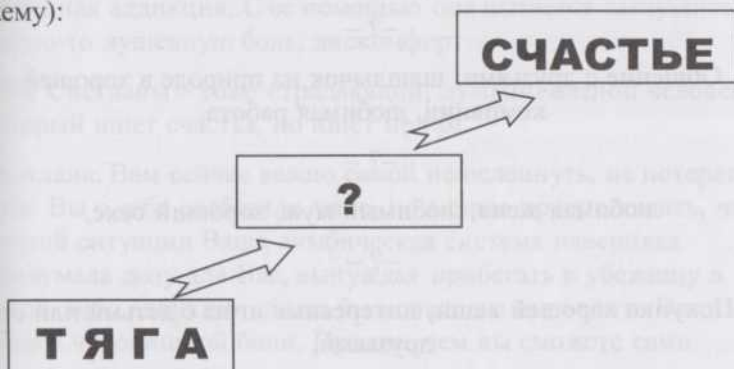
Д. Ты знаешь, мне в голову пришла мысль, что есть одно слово, объединяющее все, что ты сейчас сказал... (парень смотрит на нее, не понимая). Это слово – СЧАСТЬЕ.

Н.: ???

Д. (берет его за руку): Ты – замечательный, потому что тяга твоя имеет прекрасное направление – к счастью!

Н. (непонимающе хлопает глазами): ???

Д.: Только вот что у тебя стоит на пути к счастью? (Рисует схему):



Д.: Видишь, счастье ты ищешь через наркотик, а это тупик....

Н. (опускает глаза, пряча слезы): Очень хочу избавиться от наркоты...

Д.: Это только часть нашей задачи. Главное состоит в том, чтобы ты нашел путь к Счастью, заменил тупиковый путь истинным...

.....

*Главное условие успешности проведения профилактики любой зависимости - это научить человека радоваться, и чтобы радость эта была натуральной, а не суррогатом.*

Подумайте, что можно поставить сюда, в эту схему, вместо знака «?». Что приводит к радости, счастью, получению настоящей удовлетворенности и жизнью?

-? -

Спорт, путешествия.

-? -

Театр, вкусный ужин, семейный романтический вечер

-? -

Общение с друзьями, шашлычок на природе в хорошей компании, любимая работа,

-? -

любимая жена, любимый муж, хороший секс,

-? -

Покупка хорошей вещи, интересные игры с детьми или с друзьями,

-? -

Хобби,

-? -

Посещение церкви...

А теперь взгляните еще раз на Дерево...

Многое из того, что я назвал (спорт, еда, секс, покупки...), может стать зависимостью, если лимбическая система с помощью этой дозы научена уводить нас от боли, проблем, неприятностей, вместо того, чтобы находить выход из создавшихся напряженных ситуаций. Ее задача – обеспечить нас порцией анальгетика или удовольствия, поэтому всё вышеперечисленное может стать этим самым анальгетиком.

Согласитесь, что наблюдение за собой – занятие не просто полезное, но и ответственное, потому что от этого зависит не только наше собственное счастье, но и счастье тех, кто нас любит и кого любим мы.

Сергей, подумай об Оксане! Она любит тебя. И ты, Оксана, постарайся увидеть, что сейчас Сергею больно от очередного разочарования в близких людях, он в опасности. Игла порно не менее разрушительна, нежели наркотическая или алкогольная.

Точно так же, как и «игла», на которую «подсела» Ирэна: любовная аддикция. С ее помощью она пытается заглушить какую-то душевную боль, дискомфорт.

Муж Светланы – тоже страдающий, духовно слепой человек, который ищет счастья, но ищет не там.

Светлана, Вам сейчас важно самой не ослепнуть, не потерять себя. Вы о себе сообщили мало, но я смею предположить, что в данной ситуации Ваша лимбическая система наверняка придумала дозу для Вас, вынуждая прибегать к убежищу в какой-либо аддикции, лишь бы ненадолго вызволить Вас из тисков чудовищной боли. Прежде, чем вы сможете сами

освободиться, надо узнать врага в лицо. Так в чем Ваша аддикция? Как Вы получаете дозу?

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Nataly**

Меня зацепил термин «любовные похождения» или «любовная аддикция». Первый раз я встречаюсь с такой постановкой вопроса, что людей, подобных Дон Жуану и Мэрилин Монро, можно приравнять к алкоголикам. 🤔

Я из тех девушек, которые особо не блещут какими-либо способностями, кроме как умением притягивать мужчин. У меня машина, живу я в хорошем районе в съемной квартире, учусь в престижном вузе, раз-два в неделю ужинаю в хороших ресторанах. Понятно, что не я это все оплачиваю. Я, конечно, не сплю со всеми подряд. Последние полгода, например, меня любит замечательный мужчина, конечно, женатый, а я, в свою очередь скрашиваю, как могу, его серые будни. Он купил мне хороший мобильник и машину. Нам хорошо, ну и что с того, что я – любовница?

А две недели назад я летала в Москву, на премьеру в Большой театр. Пришлось полететь одной, потому что у моего любимого была срочная командировка. Так случилось, что в самолете место рядом со мной занимал молодой человек, москвич. Мы разговорились с ним, он меня расспросил о моих планах на ближайшие дни и, узнав, что я собираюсь остановиться в Москве в гостинице, предложил мне не тратиться попусту, а остановиться у него в большой квартире, где есть специальная комната для гостей. Я, естественно, согласилась. Вечером он сводил меня в Театр, потом мы хорошо провели время в ресторане, потом он привез меня в свою квартиру, оставил в комнате для гостей и, пожелав



спокойной ночи, вышел, затворив за собой дверь. С его стороны не было никаких грязных намеков, но я видела, что он хочет меня. А почему бы и нет? Как любит поговаривать моя подруга: «жалко что ли перед хорошим человеком ноги раздвинуть?» В общем, я через некоторое время вошла в зал, где он, потягивая коктейль, сидел перед экраном видео. У нас был секс столько, сколько хотелось. А что тут такого?

Я ничего особенного не вижу в том, чтобы общаться с разными мужчинами. Пока я свободна и ни на что в их личной жизни не претендую, почему бы и нет? Мне нравится заниматься сексом. Одной мне некомфортно, а им комфортно со мной – ну и что в том плохого, что мы объединяем наши потребности? Девочка Оксана (под ник-неймом Я.О.) почему-то считает ниже своего достоинства, если ее хочет мужчина. Оксаночка, милая, ты просто наслушалась своего несмышленного братишку. Но он скоро подрастет, и тогда если не Ирэна, так Софи или Лялечка какая-нибудь обязательно приведут его в мир грез, и он все равно станет обычным мужчиной, который никогда не может быть удовлетворен одной женщиной. Все эти красивые сказки про верность и любовь до гроба я уже столько раз слышала, что просто становится тошно, потому что в жизни все иначе.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**AleXXX**

Девчонки, вы все тут супер! Я еще не понял, куда попал во время своего блуждания по Сети, но я - с тобой – Natali! И вообще, я, например, знаю, что я – супер, и что я нравлюсь девчонкам, так зачем мне их обижать и себя стеснять? Сейчас придумывают, правда, всякие страшилки про всякие инфекции, но лучше уж помереть, чем жить без секса, правда, Natali? А то, что, женившись, можно прилипнуть к одной юбке, это – уж точно утопия какая-то или для недомужиков. В общем, пройди

по ссылке моего сообщения, выходи ко мне на Блог, посмотри фотки, а там, глядишь, и ... что-то будет.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Олег Ефремович

Я работаю учителем в обычной школе. Уже несколько недель внимательно слежу за всеми публикациями Блога\_Ящуров, и вот сейчас пробрало, решил откликнуться на последние две публикации.

Хочется просто задать вопрос, над которым предлагаю подумать Natali и Alexxx'y.

Наверное, вы бы были самыми счастливыми детьми на свете, если бы ваша мама перед всеми хорошими людьми раздвигала ноги, а ваш папа даже не думал прилипнуть к юбке вашей мамы. Зачем, если есть другие тётенки, правда? Зачем же быть недомужиком?

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### AleXXX

ОЕ, поосторожнее! Хоть мой батек и обижал мою мать иногда, сейчас вроде бы поуменел. С годами ведь все умнеют. Я ему вряд ли когда-нибудь прощу мамины слезы, но не надо на него наезжать! Тем более, что в последние полтора-два года, как ему диагноз с сердцем поставили, он присмирел, понял, видимо, что теперь такой никому, кроме нас, не нужен. И никто ему права гулять налево-направо не давал. А мама моя – даже никогда и не помышляла о всякой дребедени, что ты про

ноги выдал. Может, и надо было погулять чуток, чтобы отца проучить, но тогда бы нашей семье была окончательная хана, так что мама моя супер!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Nataly

Олег Ефремович, я поняла, куда Вы клоните. Особенно рассмешила твоя реакция, Alexxx, на вопрос ОЕ. 😊 Да, правда колет глаза. И, конечно же, сама мысль о гулящих папах и мамах детям претит, даже тогда, когда мы вырастаем. Только вот мы-то сами себе даем право так жить, не думая о детях – сегодняшних или будущих. Действительно, странно.

А что касается меня, Вы, ОЕ, как Вас назвал Alexxx, в общем-то, угадали, точно так же, как и про Alexxx. Моего биологического папу я не знаю, потому что он просто совершил биологический акт по поему зачатию, а потом благополучно исчез из жизни моей мамы. Смутно помню еще одного мужчину, которого меня заставляли называть папой, но он исчез из моей жизни в раннем детстве, узнав, что мама заболела по-женски.

А еще я знакома с несколькими мужчинами моей бабушки. Она и при жизни дедушки, как мне мама рассказывала, не очень-то святой была, а когда дедушка умер через несколько лет после моего рождения, бабуля моя совсем активной стала.

Хоть наша фамилия и не Ящур, да и ни с каким иным вирусным заболеванием не ассоциируется, но вирус чудовища, которого так ярко описали Собеседник, Сергей и Светлана, у нас тоже из поколения в поколение передается.

Интересно, если этот вирус идет по ускоренной программе, из поколения в поколение: бабушка была замужем, но гуляла;

мама замужем не была, но у нее было два долгоиграющих сожителя и несколько просто увлечений; я в свои 20 лет замужем не была, но по количеству сожителей маму и бабушку давно обскакала... Что же будет с моей дочерью?..

Впервые задумалась об этом.  
Аlexxx, советую тебе тоже подумать.

Кстати, Alexxx, вышла к тебе на Блог, посмотрела на твои мышцы. О-очень много мяса, и мне просто интересно: а для чего ты все это накачиваешь и наращиваешь? Неужели всего лишь для того, чтобы поиграть мышцами перед девчонками на пляже или на каком-нибудь конкурсе?

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Я.О.**

Вот это тема! Интересно, а относится ли к любовной аддикции поведение моей подружки Натки? Она уж очень любит коллекционировать разбитые сердца. Я подозреваю, что она это делает из обиды. В прошлом году ее бросил ее пацан, с которым они романтично тусовались, всем вокруг трывдели о своей необыкновенной любви, но он ее без тени смущения поменял на сексапильную танцовщицу из бара. И вот теперь Натка чуть ли не каждые 10 дней кого-то ловит, а потом благополучно посылает. Причем я уверена, что до секса у нее дело не доходит ни с кем. Она прямо так и признается мне: «Мне нравится устраивать им развод по полной, да и себе тоже; поиграть эмоциями и желаниями – это клево!»

Но, с другой стороны, мне ведь тоже очень даже нравился Жека и чувства, которые я гоняла к нему. Такой адреналинчик, просто восторг! Что, это – тоже аддикция? Тогда все влюбленные больные?

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Я уже говорил: человек так устроен, что ему свойственно стремление к радости. Исходя из этого, надо понять, что:

- \* не все, кто любит или влюбляется, сексуальные аддикты;
- \* не все, кто играет в азартные игры, гемблеры, кстати, я не знаю ни одной игры, которая не подразумевает азарт или интерес; было бы странно, если бы в футбол, например, играли без азарта; любая неазартная игра не интересна и скучна – как для игроков, так и для зрителей;
- \* не все, кто любит свою работу, трудоголики;
- \* не все, кто любит вкусно покушать, обязательно ходит с диагнозом пищевой аддикт;
- \* не все, кто ходит по магазинам, шопоголики;
- \* не все, кто выходит в Интернет, Интернет-зависимые.

Но, помня о Дереве зависимостей и о ядовитой почве с корнями, нам следует держать «руку на пульсе», потому что большинство из нас, потеряв бдительность, могут пойти по наклонной...

Поэтому важно время от времени проводить ревизию своих личных пристрастий. Так как существуют определенные **признаки аддикции**. Приведу некоторые из них.

### ***1. Изменение толерантности к величине вашей «дозы».***

Например, если год назад вам на вашу компанию друзей хватало одной бутылочки вина к хорошему мясу, и чтобы поднять настроение, а сегодня требуется еще и пять литров пива в придачу, а также бутылочка водки, вы можете смело

делать вывод, что «доза» явно выросла. Причем ее рост продолжится.

Если год назад вам достаточно было поиграть в какую-нибудь настольную игру 2 часа, и все были довольны, а сейчас до глубокой ночи засиживаетесь, тоже задумайтесь.

Если раньше, делая покупки на неделю, вам хватало одной тележки в супермаркете, а теперь вы еле-еле уместаете весь купленный товар в две при прежнем количестве членов семьи – это тревожный сигнал.

## **2. Синдром отмены.**

Его еще называют похмелье, ломка, а по-научному – абстинентный синдром. Этот синдром выражается в том, что если вы давно не принимали свою дозу, то вас одолевает тяга, которая постепенно перекрывает все ваши мысли и чаяния. Мир, радость и счастье сужаются до размеров дозы: алкоголя, шоппинга, контакта в Интернете, игры..., без которой уже ничего не мило.

## **3. Потеря контроля.**

Зашел с друзьями в кафе на «кружечку пива», и не заметил, как «нализался».

Зашел в Интернет, чтобы проверить почту, и не заметил, как оказался на порносайте.

Пошла в магазин, чтобы купить хлеб и молоко, а вернулась с целой сумкой товаров.

Вечером, перед сном, мысль: «Я из холодильника возьму только одно яблочко», вы достаете эту вожденную пищу, а дальше начинает работать мельница, пока вы не понимаете, что ваш желудок уже не в состоянии вместить всего, что в него запихнули...

#### **4. Неудачные попытки воздержаться.**

Например, вы обещаете себе, что «с понедельника (с Нового Года, со Дня своего рождения) я буду жить по-новому», но срываетесь.

Или пытаетесь отвлечься. Например, так: «Как только захочется затянуться табачным дымом, буду есть шоколад; чтобы не пить, буду работать до изнеможения; чтобы не есть, ходить по бутикам и разглядывать платья маленького размера; чтобы не играть, зайду в Интернет и найду там виртуальных друзей...»

Человек подсаживается на так называемую «заместительную аддикцию», но не перестает быть зависимым. Это тоже, что поменять каюту на «Титанике»: все равно не спасешься, потому что если не покинешь тонущий корабль и не сядешь в шлюпку, ты утонешь, в какой бы каюте ты ни находился.

#### **5. Употребление несмотря на...**

Несмотря на то, что страдает семья, возникают проблемы на работе, появляются финансовые сложности, теряется человеческий облик, падает уважение к себе, ухудшается здоровье... — я все равно принимаю свою «дозу».

#### **6. Отрицание своей зависимости.**

«Никакой я не алкоголик (просто друг пригласил, просто повод был, просто праздник...!)»

«Ты сам лентяй, поэтому меня зовешь трудоголиком!»

«Вы мне завидуете, что я могу купить все, что хочется, вот и называете меня шопоголиком».

«Нам просто интересно вместе, поэтому мы играем».

«Никакой я не любовный аддикт, а просто... мачо! Разве я виноват, что девушки меня любят? Неужели жалко перед хорошим человеком ноги раздвинуть (да простит меня Natali)?»

## Характеристики аддиктивной личности.

### *\* Сверхчувствительность.*

Зависимые люди – это «люди без кожи», они находятся с состоянием напряжения, как будто бы в «боевой готовности» сразу обидеться на несправедливые подозрения, с ними очень трудно общаться, потому что в отношениях они воспринимают только «поглаживания», не принимая никакой критики, даже легких замечаний.

### *\* Сверхреакция.*

Если от них исходит радость, то настолько заразительная, что возникает ощущение «плохого тона», если эту радость не поддержишь. Если – гнев, то хочется убежать, чтобы не быть свидетелем человека, теряющего человеческий облик.

### *\* Необъективность.*

Если жена, мама, друзья дали возможность принять «дозу», они хорошие. Если отказали – в мире одни предатели. Есть возможность принять «дозу» – мир замечательный. Нет такой возможности – есть ли смысл жить?

### *\* Иллюзии.*

«Вот если бы я жил в другом государстве/городе/селе, я бы не пил».

«Вот уедем в деревню, купим домик, и я перестану много есть».

«Вот женюсь, и уже не буду ходить на порносайты».

«Вот куплю себе еще два/три/двадцать три платья, и не будет надобности ходить в бутики».

---

А теперь внимание.

Если вы поймали себя на мысли, что в вашей жизни по отношению к тому или иному поведению применимы три и



более указанных признака, пора принимать меры, потому что аддикция налицо. Это поведение – уже не «путь к счастью», а «доза», которая начала разрушать вашу жизнь и жизнь ваших близких.

Ведь человек, как я уже говорил ранее, подсаживается не на героин или магазин, а на определенное поведение или употребление каких-то веществ, которые провоцируют выброс нейромедиаторов в лимбическую систему.

Ученые, например, обнаружили, что воздействие трехчасовой игры на компьютере приравнивается к дозе героина, и поэтому детская игровая компьютерная зависимость давно уже приравнена к алкоголизму и наркомании. Любовные ощущения сопровождаются выбросом дофамина и норадреналина, что сродни реакции после употребления кокаина или амфетамина. Просмотр телепередач, чрезмерное употребление пищи действуют так же, как алкоголь, провоцируя выброс серотонина.

Другими словами, если человек является зависимым, то его аддикция фактически представляет собой набор поступков: потребление химических веществ или совершение действий, вызывающих нейрохимические изменения в головном мозге.

Кстати, мною составлен и апробирован интегрированный тест на выявление приверженности аддикции и аддиктивному поведению (>> [перейти к тесту на стр. 184](#)).

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

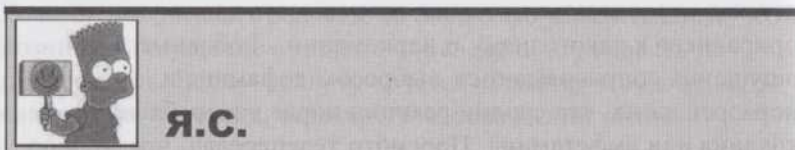


**ОЕ**

Мне понравилось, как меня молодежь обозначила, и решил себя тоже такой аббревиатурой называть в этом Блоге.

Я вот о чем еще подумал: среди нехимических зависимостей назван гемблинг, и сюда относится любая азартная игра. Не только компьютерная, но и, например, карты или всякие настольные игры, которые сегодня культивируются и в мире взрослых. С болью наблюдаю за семьей моей дочери: они, как одержимые, каждую субботу со своими друзьями часами погружены в виртуальный мир такой игры, иногда даже уходят в ночь, уложив детей спать вповалку, и своих, и чужих, как говорится.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Я недавно прочитал про человека, клиента одной из психиатрических клиник, который провел 28 часов за непрерывной игрой на рулетке, потом, через несколько дней - 36 часов непрерывной игры на автоматах. Рекорд, после которого он попал в клинику, составлял больше 40 часов игры. Представляете, человек без сна, без отдыха и еды провел почти двое суток, причем, как говорят свидетели, всего несколько раз он выходил в туалет, хотя в казино постоянно предлагаются бесплатные напитки, которыми он не пренебрегал. То есть аддикция подавляет даже потребность отправления естественных нужд. В человеке разрушается вся его физиология, хотя, казалось бы, никаких химических веществ он не употреблял. То же самое происходит и с теми, кто увлекается неконтролируемыми блужданиями по Интернету, порно...

Никогда раньше не думал, что мои головные боли и проблемы с кишечником имеют отношение к моему безобидному, как мне казалось раньше, пристрастию.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

**ОЕ**

А я подумал о некоторых моих коллегах, которые ушли из жизни по причине инфаркта, инсульта. О них обычно с таким торжественным почтением говорили на похоронах: «Сгорели на работе». Всегда ощущал фальшивость этой возвышенности. *Трудоголизм* – то же «голизм», как и любой другой. Это все равно, что восторгаться: «Этот человек умер от того, что слишком много выпил».

Ведь трудоголик явно проходит по всем признакам зависимости: он начинает с того, что задерживается на работе на час, а постепенно занимает работой и выходные дни, и отпуск (рост толерантности); мобильник не выключает даже во время семейных ужинов: вдруг понадобится, без меня же мир перевернется, а семья и так без меня обойдется; если вдруг возникает час-два свободного времени, не знает, чем заняться (абстинентный синдром); полностью теряет контроль, и все больше вязнет в дополнительных нагрузках (потеря контроля).

Поощрять в человеке трудоголизм недопустимо, потому что это прямой путь к сгоранию.

Поймал себя на мысли, что трудоголизм – мой диагноз. Хотелось бы знать, есть ли выход и какой?

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

**Алёна**

Я сегодня видела такой рекламный баннер: «Лучший допинг – это шоппинг». Сразу сработала ассоциация: «А лучший

адреналин – это героин». Странно было бы видеть явную рекламу наркотика, но почему никому не странно видеть, когда рекламируют нехимическую аддикцию. Глупость какая-то. Что один, что другой слоганы – против человека и его здоровья! Зачем подсаживать людей на зависимость, если у нас (вчера случайно услышала эту цифру) и так от 3 до 5 процентов в стране – шопоголики, то есть люди, поставленные на учет или обратившиеся к специалистам за помощью, а это же больше 5 миллионов!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

В 1953 году Джеймс Олдс со своими коллегами провел эксперимент, который принес ему мировую известность. Мышке в центр удовольствия (лимбическую систему) вживили электроды, которые были подключены к электрической цепи. Бегая по клетке, мышка время от времени случайно нажимала на кнопку, которая вызывала замыкание цепи. Каждый раз разряд слабого электрического тока воздействовал на центр удовольствия мышки, от чего она получала то, что на современном языке называется «кайф». Время, проводимое мышкой около этой кнопки, увеличивалось в своем количестве, и в конце эксперимента мышь не интересовалась более ничем (даже пища оставляла ее равнодушной). Она нажимала кнопку с частотой в 10 000 в час. Мышка умерла, и когда ее вскрыли, нашли многочисленные нарушения во всех ее внутренних органах: в печени, почках, сердце, мочеполовой системе, головном мозге...

Еще раз оговорюсь, что никакие химические вещества (алкоголь или наркотики) мышке не вводились.

Иными словами, искусственно спровоцированные дозы нейромедиаторов всегда ведут к разрушению физиологии,

неважно какой именно дозой (химической или нехимической) производится эта провокация.

Данные выводы напрямую касаются человека: аддикция (любого рода) есть поведение, провоцирующее несанкционированный выброс нейромедиаторов, в результате чего *разрушаются все аспекты человеческой сущности*:

- *физиологическая* (нарушается обмен веществ, дает сбои работа всех внутренних органов: сердца, почек, поджелудочной железы, печени, мозга);
- *психическая* (происходят негативные изменения в самооценке, личностных качествах, эмоционально-чувственном восприятии действительности, интеллекте);
- *социальная* (отношения с окружающим миром рушатся, восприятие действительности становится неадекватным, иллюзорным, необъективным);
- *духовная* (смысловые и нравственные ценности теряют свою значимость, отношения к трансцендентному уходят за пределы сознания).

Попробую описать *механизм развития аддикции*.

Ребенок рождается с потребностью любить, быть любимым, быть включенным в социум, где ему будет дана возможность личностного развития и обретения смысла бытия, выражаемого изначально в мечте.

Отсутствие духовного аспекта (неверие в реализацию своей мечты и в наличие вечности, смысла жизни и Истины) приводит к поиску и нахождению иных смыслов, например, к гедонизму (жить ради удовольствия).

*духовный аспект играет основополагающую роль как в развитии аддикции, так и в процессе выздоровления*

Если семья не дает вразумительного ответа на духовные запросы ребенка, то к подростковому возрасту (после 11 лет, когда лимбическая система работает по принципу «если ты этим не пользуешься, то это теряешь») молодой человек стремится заполнить духовную пустоту другими аспектами своего бытия, начиная с социального. Если в семье не выстроены прочные социальные связи, ребенок ищет их вне семьи: в школе, в секции, во дворе, в церкви. Хорошо, если среда, где он начал свои поиски реализации духовных запросов, окажется компетентной в этом направлении, и он находит опору. А если – нет? Например, в компании сверстников он «как бы нашел себя», ему, например, популярно объяснили, что счастье – в сексе, или в деньгах, или в том, чтобы «поймать кайф». Несмотря на неадекватность такого объяснения, тем не менее, оно оказывается единственно реальным для ищущей души. И, что интересно, в этом новом социуме тебя принимают и рады тебя видеть, при условии, конечно, если ты полностью согласен с их «раскладом», но ведь это – мелочи: главное, «я хотя бы не просто прозябаю, но мне нравится жить!» Аддикция начала вступать в свои права, потому что проснулась тяга к разрушающему социуму.

Потом, рано или поздно, ты, чтобы быть в этой компании своим, начинаешь принимать дозу (не имеет значения, какую: наркотика, секса, алкоголя, казино, порно...) вместе с остальными. Быть как все – необходимый атрибут. Аддикция все больше захватывает власть над тобой, там тебе хорошо, там тебя принимают, там – единственная отдушина от нудных «предков», скучных серых будней и больших внутренних комплексов, которые теперь, с помощью дозы, хорошо получается скрывать или обыгрывать. Таким образом, в свои права вступает психологическая зависимость – не только от социума, но еще и от дозы, которая является необходимым атрибутом в этом социуме. И недалек за горами тот день, когда ты уже не можешь прожить без дозы, потому что твой мозг, твоя лимбическая система запрограммировали условия твоей радости и ощущения хорошего самочувствия в наличии определенной дозы, что привело тебя к физиологической

зависимости. Ты оказался в полной власти аддикции, все аспекты твоей сущности оказались в ее железных тисках.

Что же касается **механизма выздоровления** от аддикции, то, к сожалению, часто в своем стремлении к быстрому результату химически зависимые люди в первую очередь делают ставки на медикаментозные схемы лечения, то есть начинают восстановительный процесс с физиологии, и делают упор именно на этот аспект выздоровления. Но, как показывает практика, в 93% случаев после чисто физиологического (медикаментозного) воздействия ремиссия (воздержание от дозы) продолжается от нескольких дней до года, и опять наступает рецидив, то есть срыв.

Для достижения устойчивого результата и длительной, в идеале – пожизненной, ремиссии необходим иной алгоритм выздоровления. Этот алгоритм имеет точно такой же порядок, как и процесс развития пристрастия.

**Начинаем с духовного аспекта:** человеку необходимо обрести смысл существования, прийти к пониманию, что жизнь – не черновик, и ее надо ПРОЖИВАТЬ, а не прожигать, и это приводит его к чувству ответственности перед Творцом за каждый миг прожитой жизни.

Потом необходимо **освободить его от социальной зависимости**, поменяв его окружение.

В новых обстоятельствах, в общении с выздоравливающими людьми, имеющими схожие проблемы, человек начинает иначе воспринимать себя, свою личность и собственную значимость, то есть освобождается от психологической зависимости, потому что в этом новом социуме нет атрибута привычной для него дозы. Иногда даже без медикаментозного воздействия тяга снижается и постепенно, обычно в течение 1,5 – 2 лет, сходит на нет. И тогда более чем в 75% случаев наблюдается ремиссия в течение года, а в 35% случаев – более пяти лет с выходом на пожизненную ремиссию.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

**Артем**

### Письмо родителям на тот свет

Мама и папа, вас сейчас нет в живых. Жаль, что вы не можете порадоваться за меня, что я все-таки вылез из ужасного болота. В моем сердце я обнаружил много такого, что не успел вам сказать, когда вы еще были со мной, до трагедии, которая унесла вас из жизни. Дорогой мой папочка, мне было очень тяжело находиться рядом с тобой, когда ты приходил домой пьяный, оскорблял маму и меня. В тот момент я готов был навсегда тебя забыть, уйти из дома и никогда туда не возвращаться. Мне было очень неприятно тебя слушать, когда ты, пьяный, с сигаретой в зубах, учил меня чистой жизни. Это меня всегда озадачивало: папе можно, а мне нельзя. Хотя ты всегда был для меня примером настоящего мужика, сильного, работающего, денежного. Мамочка, а как меня злило, когда ты ждала меня ночами, не ложились спать, я всегда раздражался, когда видел тебя, встречающей меня у порога. Ну зачем, мама? Неужели ты не понимала, что я переставал тебя уважать за это? В конце концов, у тебя ведь должна была быть своя жизнь, а ты со мной проживала мою. Может быть, это мое письмо к вам, на тот свет, как я его назвал, кажется вам странным, но я решил использовать виртуальную реальность для того, чтобы сказать все это и простить вас. Только простив вас, я сам могу от всей души, искренне, попросить у вас прощения, что не успел вам сказать, что я люблю вас, мне вас очень не хватает сейчас. Я почему-то верю, что вы сейчас где-то близко к Творцу. Попросите Его помочь мне в моем одиночестве.

Теряю смысл жизни, теряю смысл своей трезвости, понимаю, что в любой момент (и это после полутора лет воздержания!)



может опять вступить в свои права моя ветхая природа, диктующая: «Иди выпей!»

Помогите мне, дорогие мама и папа!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Несколько лет назад, получая очередное образование (на тот раз я защищал диплом по религиоведению), я написал реферат, который впоследствии лег в основу статьи, опубликованной в одном из научных журналов. (Вы можете найти эту статью, пройдя по ссылке к приложению 1, если Вам это интересно, >> [перейти к статье на стр. 170](#)). Та работа ознаменовала начало некоего этапа в моей жизни, когда я понял главное: вера, единение с трансцендентным (Богом), осознание своей самоценности и смысла своего существования через призму Предназначения Свыше – основа становления личности. Только тогда *процесс выздоровления* имеет наибольший шанс состояться в жизни каждого человека.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Людмила

Хочу написать о своем сыне Володе. Ему сейчас 24 года, он замечательный молодой мужчина, имеет высшее образование, работает на солидном предприятии, является ценным работником, через два с половиной месяца он женится. Глядя на него, никто сейчас не подумает, что всего семь лет назад я была одной из самых несчастных матерей, потому что мой

родной и любимый сын после ухода моего мужа, его отца, к другой женщине, сначала впал в депрессию, а потом – в агрессию. Это я сейчас пользуюсь такими терминами, а тогда я с ужасом наблюдала, как мой сын сначала тихо увядал, безучастно существуя в этом мире, а потом яростно начал жить с желанием что-то всем доказать и кому-то отомстить. Резкая перемена в его настроении сначала обрадовала меня (я приняла ярость за радость), а потом насторожила, потому что его агрессия была направлена не только против отца, который его предал, но и против себя, против окружающих людей, против меня. Он перестал учить уроки, потом бросил школу, мог не ночевать дома, его не раз приводила домой милиция, я писала какие-то расписки, потом я стала замечать, что от него пахнет не только сигаретами, но и алкоголем. Почти два года кошмара: странные друзья, странные звонки, странные деньги, странные вещи, странные пропажи из дома – и все это на моих глазах, а я бессильна! Я ругалась, плакала, грозила, пыталась привлечь авторитет отца, все было бесполезно.

Однажды Володя пришел и попросил у меня денег, хоть и не очень большую сумму, но довольно значительную, и сказал, что хочет поехать на четыре дня в какой-то молодежный центр. Сын назвал при этом имя и отчество своей классной руководительницы, что это она ему посоветовала съездить туда с группой других подростков из школы. Сын меня столько раз обманывал за последние несколько месяцев, я столько раз зарекалась не давать ему денег, но тут я молча протянула ему нужную сумму. Он уехал на следующий день, а я решила позвонить Наталье Романовне (этой учительнице), чтобы расспросить про центр. Каково же было мое недоумение, перемешанное с ужасом и досадой, когда она сообщила мне, что Володя сейчас находится в центре... реабилитации для наркозависимых и алкоголиков! С одной стороны, этот педагог всегда вселял в меня чувство надежности, но с другой... значит ли это, что мой сын безнадежно влип? И почему без моего согласия его отправили куда-то? И почему меня не спросили?! Мысли вихрем носились у меня в голове, одна страшнее другой, одна

мстительнее другой, я уже даже собралась сообщить о «беспрецедентной бестактности» педагога в школу, в милицию, в суд... Но потом – слава Богу! – одумалась, взвесив наши отношения, вернее их отсутствие, с сыном в последние годы. Стала набирать номер мобильного сына – вне зоны доступа. Позвонила своему духовному наставнику, священнослужителю церкви, он посоветовал мне ждать и благословил меня. Ждала четыре дня: именно такой срок обозначил мой Володя. Через четыре дня мне позвонили, и я услышала приятный женский голос:

– Это Людмила Борисовна? Здравствуйте. Я – Ольга Ивановна, директор реабилитационного центра, где сейчас находится Ваш сын. У меня есть к вам два важных дела. Можем ли мы с Вами встретиться?

Я похолодела. Что-то случилось с Володей?! Ольга Ивановна, видимо, почувствовала мою тревогу и сказала:

– Думаю, вам будет радостно и приятно.

Мы назначили встречу в кафе недалеко от моего дома. Там ко мне подошла женщина, примерно моего возраста, лучистая и красивая, и, как только мы начали разговор, возникло ощущение, что мы уже давно знакомы, что нас сближает что-то очень важное, касающееся наших детей. Я не буду пересказывать наш разговор. Две важные вещи состояли в том, что она пригласила меня на родительский семинар, который они ежеквартально проводят в своем центре для родителей реабилитантов, и ближайший семинар должен был состояться в выходные. Во-вторых, она отдала мне письмо от моего сына.

Привожу содержание письма без изменений.

«Дорогая моя мамочка! Я благодарю тебя за все то, что ты для меня сделала в моей жизни, за твое терпение, за то, что ты многим жертвуешь ради меня. Прости меня, пожалуйста, за ту боль, которую я тебе причинил, если ты, конечно, можешь меня простить. (СЫНОЧКА, МИЛЫЙ МОЙ! Я ДАВНО ПРОСТИЛА ТЕБЯ!)

Мамочка, я пишу это письмо и очень сильно волнуюсь, я прошу тебя, помоги мне, чтобы я никогда не возвращался к той жизни, которую уже успел попробовать. Мама, пожалуйста, не позволяй больше мне пользоваться тобой! Помнишь, когда на меня захотели завести дело, ты подключила все свои связи, и меня не тронули. А потом, когда меня забрали в милицию с наркотиками, я сначала очень испугался, но, увидев тебя, расслабился, зная, что ты опять меня вытащишь. И ты вытаскила. Мамочка, с одной стороны, я благодарен тебе, что до сих пор на свободе, но с другой – я хочу выбраться из кошмара, который я начинаю ощущать, а для этого мне надо научиться брать ответственность на себя. Мама, я благодарю тебя за то, что ты уже начала мне в этом помогать. Помнишь, около недели назад я пришел домой, что называется «под кайфом», стал вести себя безобразно, демонстративно разбил тарелку, которую ты попросила меня помыть, нагрубил тебе, когда ты начала что-то говорить о том, что в милиции начались какие-то проблемы, связанные со мной, я, кажется даже замахнулся на тебя... И тогда ты сказала: «Володенька, сынок, я тебя очень сильно люблю, мне тебя очень жалко, но я уже не могу тебе помогать, у меня больше нет сил. Тебе восемнадцать лет, ты мужчина, ты молод, а мне – за сорок, я женщина, и я немолода. Прости меня, но я вынуждена поставить тебя перед выбором: либо ты идешь к врачу, к психологу, к наркологу, к кому угодно, кто бы помог тебе стать нормальным человеком, либо – живи, где хочешь, но домой я тебя не буду пускать, потому что я боюсь за тебя и за себя...»

Мам, я запомнил каждое твое слово! Ты плакала, потом обняла меня и ушла в свою комнату.

**(ДА, СЫНОЧКА МОЙ! Я ПОМНЮ, КАК ВИНИЛА ПОТОМ СЕБЯ ЗА ВСЕ СКАЗАННЫЕ СЛОВА, ПОТОМУ ЧТО ПОСЛЕ ТОГО РАЗГОВОРА ВОЛОДЯ КАК-ТО СОВСЕМ ОТДАЛИЛСЯ – Я ТАК ОЩУЩАЛА).**

Мамочка, может быть, тебе это кажется странным, но именно в тот момент я понял, как сильно ты любишь меня! Это побудило меня – впервые в жизни! – подумать о себе, как о

мужчине. Наталья Романовна, которой я позвонил на другой день, чтобы спросить совета, дала мне телефон реабилитационного центра. Ольга Ивановна сказала, какие медицинские справки нужно собрать. Прости, что я тебя обманул и не сказал сразу, куда я еду. И благодарю тебя, что ты ни о чем не спросила, а просто дала мне деньги – они мне нужны были на дорогу и на вступительный взнос. Родная моя, спасибо, что ты мне все-таки веришь!

Мамочка, какое совпадение, что именно в ближайшие выходные здесь будет проводиться семинар для родителей! Приезжай, милая моя, чтобы увидеть, где сейчас живет твой сын, чем он занимается, и чтобы я просто обнял тебя.

Мамочка, но я прошу тебя еще раз: помоги мне! Не отменяй никаких договоренностей, поддержи меня в моем решении вернуться к тебе не раньше, чем через полгода, – мужчиной; перестать быть бездумным мальчишкой, каким я был в последнее время.

Целую тебя, моя милая! Твой сын Володя».

Реабилитационный центр, куда я приехала на родительское собрание, мне очень понравился. Я не знаю, насколько знакома Ольга Ивановна с теорией о правилах выздоровления, но что мы, родители, приехавшие туда, увидели – так это веру наших детей в смысл жизни и собственное предназначение, данное Свыше, желание измениться; увидели результаты их труда: поля, на которых созрел картофель, огород с овощами и зеленью, фруктовый сад (они все сами выращивают для своего пропитания), коровник и маслозаводик, свиноферму и курятник, чистый спальный корпус; почувствовали потрясающие запахи с кухни и попробовали на вкус праздничный обед, приготовленный нашими детьми. А потом они нам показали концерт.

Ольга Ивановна рассказывала нам об успехах наших детей, рассказывала о психолого-педагогической и духовной работе,

которая ведется в центре с ребятами (кстати, возраст этих «ребят» от 18 до 56).

Перед нами были замечательные и жизнерадостные молодые люди, верящие в возможность счастья.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Дорогая Людмила Борисовна, примите мой низжайший поклон и благодарность Вам за то, что вы поделились своими переживаниями: и радостными, и грустными. Я искренне рад и за Вас, и за Вашего сына. Тот факт, что вы теперь с оптимизмом смотрите в будущее, говорит о том, что Володя уверенно совершает процесс выздоровления, а вы, как мать, а также Наталья Романовна, Ольга Ивановна и многие другие люди выполнили свою задачу по отношению к Володе и его будущей семье.

Я, будучи не просто практиком, но и исследователем, обозначу **этапы, которые необходимо пройти в процессе выздоровления.**

Первый: ***личное осознание зависимым человеком своей проблемы*** и принятие решения о необходимости лечения. То есть: «Я буду лечиться потому, что хочу жить полноценной жизнью», а не: «Потому, что надоели стенания членов семьи» или ««Не хватает средств на прежний жизненный уклад»».

Второй: ***узнать возможности, условия и сроки прохождения лечения*** в учреждениях вашего района, найти наиболее подходящий вариант.

Третий: ***лечение и реабилитация.*** Сюда обязательно должны включаться методы избавления от всех трех зависимостей (физиологической, психической и социальной).

Что касается первой (физиологической), то это – самый непродолжительный этап лечения, во время которого зависимый выступает в роли пассивной стороны, просто выполняя указания специалистов, получая лекарственную терапию и проходя процедуры. Прохождение первого периода иногда возможно и без медицинской помощи (это называется «ломаться на сухую»). Этот способ один из самых трудных, но он является мощной подготовкой к дальнейшему лечению, потому что с самого начала человек сам активно включается в процесс лечения. Кстати, именно этот способ выбирают большинство реабилитационных центров: полный отказ от медицинских препаратов.

Избавление от психологической и социальной зависимости или реабилитации – самая длительная (как правило, полтора-два года) и трудоемкая часть лечения. Причем без наличия духовного

(экзистенциального) компонента коэффициент успешности будет незначителен (3-7%).

Замечательно, что Володя это осознал, не смотря на то, что не знал всех этих важных принципов, но почувствовал, в каком направлении действовать. Он начал искать помощь, он принял решение, приехал в Центр и сразу включился в работу по восстановлению отношений, то есть в реабилитацию.

Для справки: реабилитация – процесс становления утраченных навыков, социальных связей, нарушенных человеческих отношений. Поэтому обязательным условием успешной реабилитации является наличие коллектива или группы, в которой под руководством специалиста происходят указанные процессы. Такой группой может стать (привожу по порядку, по

*Выздоровление реально,  
если следовать одному  
важному принципу:  
**ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТ  
АДДИКЦИИ В ОДИНОЧКУ  
НЕВОЗМОЖНО!***

мере увеличения силы воздействия): семья, группа поддержки, реабилитационный центр.

[>> \(перейти к дальнейшим комментариям\) ...](#)



**Света Н.**

Я тоже «родом оттуда», то есть своей проблемой сходна со всеми зависимыми и приближенными к ним. А свое второе рождение я получила в реабилитационном центре. Именно там я впервые задумалась о смысле своего существования, поняла, как сказал Франкл и другие ученые, и как написано в Священном Писании, что я отвечаю за свою жизнь перед Творцом Вселенной, Любящим Богом. Прочитав письмо Володи, я вспомнила, как впервые призналась в любви своей маме и впервые выразила вслух мой стон от боли одиночества, непонимания и страха, которые толкнули меня в бездну. То письмо, которое стало поворотным в моей жизни, я написала своей маме, она хранит его до сих пор. Оно в стихах.

Я к тебе прижмусь щекою,

Словно невзначай, коснусь плечом.

Мама! Так мне хочется с тобою

Поболтать как будто ни о чем.

Мысли детства голову закружат,

«Будь со мной!» - готова умолять.

Как сейчас мне хочется быть нужной!

Как я больше не хочу страдать!



Жизнь опять, как океан, завертит  
Вихрем свой круговорот проблем.  
Ну, а ты – ты даже не заметишь,  
Что уже чужая я совсем.

Кто же я теперь? – Уже не вижу, -  
Стала я какой-то не такой...  
В зеркале так часто ненавижу  
Взгляд безмолвно-виноватый свой.

Просто я боюсь, что ты узнаешь  
Правду обо мне, о том, КТО я.  
Ты порой меня не замечаешь  
И не слышишь моего вранья.

Мама! Так хочу тебе открыться!  
Я кричу – в ответ мне тишина...  
Мамочка! Ведь это мне не снится –  
Вроде, ты со мной, но я одна!

Я к тебе прижмусь своей щекою,  
Словно невзначай, коснусь плечом...  
Как хочу сегодня я с тобою  
Поболтать как будто ни о чем...

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Благодарю вас, дорогие мои друзья, что вы направляете мою мысль в сторону важной информации. Сейчас я хотел бы обратить ваше внимание на очень важное и грустное обстоятельство: родители порой очень мало знают о своих детях, об их интересах, увлечениях, досуге, друзьях. Зачастую в семье нет привычки и традиции делиться друг с другом, что-то обсуждать, просто разговаривать, поэтому расспросы родителей подростки начинают воспринимать как грубое вмешательство в их личную жизнь. В любом случае следует обращать внимание на **признаки употребления**.

### *Изменения в поведении.*

- Нарастающая скрытность (возможно и без ухудшений отношений с родителями)
- Учащение и увеличение времени «гуляний»
- Самоизоляция в семье (избегает родителей, по телефону разговаривает украдкой, уклоняется от домашних обязанностей и семейных дел, пренебрегает семейными правилами, перестает участвовать в семейных праздниках, нарастает напряженность во взаимоотношениях)
- Частые просьбы отпустить на ночь из дома или просто ночные отсутствия без объяснения причин.
- Нарастающая изворотливость и лживость.
- «Потухшие глаза», потеря энтузиазма.

**Высказывания.**

- О бессмысленности и тягости жизни. Лозунги типа «живи быстро, умри молодым».
- Убежденное отстаивание «права человека на употребление», «бесперспективности борьбы с наркотиками (или порно, или алкоголем)».

**Финансы.**

- Увеличение финансовых запросов.
- Пропажа из дома денег и ценных вещей.
- Наличие значительных денежных средств без объяснения причины их появления.
- Кражи вне дома.

**Настроение.**

- Апатия.
- Вспышки агрессивности в ответ на обычные ситуации.
- Резкая смена настроения без видимого повода.
- Подозрительность и тревога.
- Нервозность и раздражительность.

**Внешность.**

- Нездоровый вид: бледность, отечность, покраснение глазных яблок, частые синяки, порезы.
- Отказ от утреннего туалета, неряшливость, запахи от волос и одежды.
- Следы инъекций по ходу вен на руках (при употреблении наркотиков).

**Общение.**

- Появление «новых друзей», которых можно выделить в отдельную группу по ряду признаков:
  - ✓ - они никогда не приходят к вам в дом;
  - ✓ - у них нет имен;
  - ✓ - у них нет определенных занятий, вы ничего об этом не знаете, а ребенок на вопросы об их роде деятельности отмалчивается или отмахивается;
  - ✓ - через вас никогда и ничего не передается по телефону;
  - ✓ - несмотря на эту «призрачность» ваш ребенок находится под их мощным влиянием;
  - ✓ - из-за их влияния старые друзья отходят у него на задний план.

*Следует быть  
бдительным, но не  
подозрительным*

Чем лучше вы знаете своего ребенка, тем легче вам судить о том, что с ним происходит. Важно не спутать вышеназванные признаки аддикции с изменениями, вызванными взрослением вашего ребенка или какой-то жизненной кризисной ситуацией.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Григорий Павлович**

Здравствуйте, коллеги и участники Блога! Я – завуч по воспитательной работе в средней школе. Хочу предложить вам упражнение на бдительность-подозрительность.

Прочтите внимательно историю, приведенную ниже, и постарайтесь ответить на предлагаемые вопросы.

Матерям девушек-подростков посвящается.

15-летней дочери не было дома. Женщина заглянула в ее комнату и с замиранием сердца заметила письмо, оставленное дочкой на столе и адресованное ей. Трясущимися руками женщина взяла письмо и прочитала следующее:

«Дорогая мамочка! Прости меня, пожалуйста, но я решила уехать к моему новому парню. Я его очень люблю. Он такой замечательный и крутой! А какая у него тачка! Но это – не самое главное. Дело в том, что я беременна. Игорь сказал, что мы будем очень счастливы с ним на его даче, где он сейчас живет один. Там очень красиво, спокойно и, главное, никто нам не будет мешать.

Игорь хочет иметь много детей, и я тоже. Он меня научил очень многим полезным для жизни вещам. Кстати, марихуана – совсем безвредная трава. Мы будем ее выращивать во дворе нашего домика для нас и наших друзей, а они взамен будут угощать нас кокаином и героином. Пока же молись вместе с нами, чтобы ученые побыстрее нашли лекарство от СПИДа, чтобы Игорь мог поправиться. Он такой замечательный, и было бы несправедливо, если бы он умер.

Мамочка! Пожалуйста, не волнуйся за меня. Мне уже 15 лет, и я могу сама о себе позаботиться. Когда-нибудь я приду к тебе в гости, чтобы ты увидела своих внуков. Твоя любящая дочь...

.....

А теперь ответьте на несколько вопросов:

Прокомментируйте это письмо. Что в его подтексте?

Что послужило причиной написания такого письма?

Как, по-вашему, относится эта девушка-подросток к своей матери?

.....

Теперь прочитаем письмо до конца.

P.S. Мам! Я написала неправду. На самом деле я в гостях у соседей. Я просто хочу сказать тебе, что в жизни могут случиться куда более неприятные вещи, чем мои оценки за полугодие (дневник лежит в верхнем ящике моего стола) ...

Я тебя очень люблю!»

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Наркоман

Я – наркоман, это болезненное клеймо для меня – смертный приговор. Но я обращаюсь к вам, папа, мама, сестра. Для вас не секрет, что я ужасный врун, я порой сам уже не вижу, где у меня правда, а где ложь. Пожалуйста, помогите мне быть честным! Если вы услышите от меня ложь, не потакайте мне, делая вид, что поверили, останавливайте меня! Так и скажите мне: «Артур! Ты врешь. Мы тебе не верим!»

Относитесь ко мне строже, прошу вас! Хотя мне уже третий десяток, я прошу вас: помогите мне стать взрослым! И тебя прошу, сестренка, пусть ты и младше меня на 8 лет, на самом деле ты взрослее меня! Не давайте мне садиться вам на шею, это очень плохо не только для вас, но и для меня!

Я очень прошу вас, разговаривая со мной, не выражайте свои эмоции, особенно если я не трезв.

И еще прошу, сто раз проверяйте все факты и дела, не верьте моим обещаниям и словам! И не скрывайте ни от кого, что я наркоман, что я вытащил из дома все золото, дорогие ложки, другие вещи. Не лгите ни перед кем, не делайте вид, что все ОК, потому что вы становитесь такими жалкими, и я вас нисколько не уважаю, потому что во вранье вы подобны мне.

Мне очень больно за все неприятности, которые я принес в нашу семью. Я себя за это ненавижу, ПОТОМУ ЧТО ЛЮБЛЮ ВАС ОЧЕНЬ И ХОЧУ ИЗМЕНИТЬСЯ. Помогите!!!

И тебя благодарю, Ксюха, что ты написала мне на моем запястье адрес этого Блога! Я много чего недопонял, читая все, что тут понаписали, но понял главное: одному мне не выбратся.

А еще я знаю, что ты рассказала об этом Блоге моей сестре. Поэтому я и пишу, обращаясь к ней и ко всем моим. У меня есть шанс жить?

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Я.О.**

Артурчик, я рада, что ты все-таки решился. Я в тебя верю.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Лена**

Артур, спасибо тебе, что ты прокричал свою боль. Честно скажу, я еще не готова тебя любить сестринской любовью, но уже не ненавижу. И постараюсь еще раз поверить, что чудо возможно, что я обрету настоящего старшего брата, как и Оксана обрела. Очень хочется поверить тебе, что ты начнешь «проживать, а не прожигать свою жизнь». Мне очень понравилось это высказывание.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Обращаюсь к родителям Артура: помогите ему, пожалуйста! Он вам даже уже подсказал, какой помощи он от вас ждет. И, главное, постарайтесь не совершать ошибок, которыми так часто грешат родные зависимых.

***Если в дом пришла беда (ребенок начал употреблять), перед родителями встают две равноценные задачи: первая - спасти ребенка, вторая - самим не поддаваться разрушительному влиянию этой ситуации, не стать созависимыми.***

***Не закатывайте истерики.*** Держите под контролем свои эмоции страха и подавленности. Поймите одну простую вещь: на первых порах употребления ваш ребенок находится в полной уверенности, что проблема – у вас, а не у него. Ведь это вы боитесь за него, а ему хорошо, так как он нашел очень быстрый и эффективный способ удовлетворения своей потребности в радости и в счастье в компании себе подобных. Поэтому сосредоточьте его внимание не на его проблеме (он еще ее не видит), а на собственных переживаниях, при этом дайте ему возможность пожалеть о том потерянном, что произошло в результате негативных изменений в его жизни: перемену интересов, неудачи в учебе, потерю друзей.

***Будьте сдержанны в выражении своего отношения ко всем зависимым людям.*** Потому что если он себя таковым и не считает, то среди зависимых могут быть его друзья, которых он успел полюбить.

***Будьте осторожны с чрезмерной заботой.***

Среднестатистический аддикт – это не ребенок. Аддикция, как правило, охватывает возраст, начиная с подросткового и старше. Но он и не совсем взрослый человек, потому что пока



не научился брать ответственность за свою жизнь и за других людей, находящихся рядом. Поэтому, с одной стороны, дайте ему понять, что вы его по-прежнему любите и готовы ему помочь, а с другой – он должен осознать, что носиться с ним, как «курица с яйцом», никто не собирается. Он сам будет разбираться со всеми возникающими проблемами.

**Не падайте духом, если произошел срыв.** Это – возможные обострения хронического заболевания.

**Не перекладывайте всю ответственность на врачей, специалистов и психологов.** Постарайтесь найти причину возникновения зависимости в семье и исправьте эту причину. Потому, что если ребенок вернется в прежнюю психологическую обстановку, срыв наверняка повторится.

**Предоставьте ему необходимую информацию об имеющихся специалистах, реабилитационных центрах, группах взаимопомощи и т.д.** Предоставьте ему необходимые номера телефонов. Заранее предупредите, что зависимость нельзя вылечить только медикаментами. Это – длительный процесс восстановления разрушенных навыков и отношений.

А еще, дорогие родители, сделайте навстречу своему ребенку первый шаг – такой же, какой сделал он по направлению к вам. **Напишите ему письмо-признание.** Но в этом письме вы делаете только одно признание: признание в Любви. Напишите сочинение на тему: «За что я благодарен своему ребенку...»

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Блудный сын

Мама, мама! Не удивляйся, что я избрал такой путь пообщаться с тобой. Тетя Вера сказала, что ты все письма от меня выбрасываешь, не распечатывая. Поэтому я позвонил тете Vere и попросил ее убедить тебя зайти в этот Блог, а если

ты откажешься, то пусть она прочитает тебе это письмо вслух...

Мне очень тяжело начать, мама...

Я очень виноват перед тобой, моя мама, что вел себя, как бесчувственный болван, хотя видел, что причиняю тебе боль и гроблю твоё здоровье; что ты много ночей не спала, искала меня по моргам, когда я, ничего не сказав, уходил из дома надолго. Мне очень стыдно, что я воровал у тебя деньги и выносил из дома вещи, купленные тобою на твою мизерную зарплату. Я прошу прощения за твою единственную золотую цепочку, доставшуюся тебе от бабушки, которую я тоже продал. Я страдаю от боли, сожалею за всю ту ложь, которую выливал на тебя, клянча деньги на алкоголь и наркотики. Мамочка, я сомневаюсь, могу ли я мечтать о прощении? Но все равно я спрашиваю тебя: Ты можешь меня простить?

Ты сможешь поверить, что я стал другим?

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Юрий П.**

За что я благодарен своему сыну, тому, кто обозначил себя «Наркоман».

Сочинение.

Сложное задание, сначала оно мне показалось сродни запискам сумасшедшего, но потом я все-таки решился, особенно когда прочитал письмо Блудного сына.

Попробую вспомнить, как же пишутся сочинения на тему...

Я благодарен своему сыну за минуты радости, которые я испытал, когда он появился на свет.

Я благодарен сыну за то, что ношу звание ОТЕЦ.

Я благодарен ему за то, что он – продолжатель моей фамилии.

Я благодарен за то, что сын побудил меня искать группу поддержки, специалиста или реабилитационный центр.

Я благодарен ему за то, что у меня опять появилась надежда.

Наверное, пока все.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Елена П.**

Я - мать Артура. У меня сжалось все внутри... От боли? Злости? Раздражения? Сложно сказать. Все внутри как будто умерло за эти годы. Но тема предложенного Собеседником сочинения меня тронула. Я задумалась, могу ли я быть благодарна моему сыну-наркоману? А если да, то за что? И вот моя материнская жизнь передо мной.

Я помню ту неописуемую радость, когда родился мой Артур. Вся моя жизнь наполнилась новым смыслом и материнской любовью. Я благодарна Богу и моему сыну за это. Сынок научился держать головку – радость! Прорезался первый зуб – радость! Встал на ножки – радость! А начал ходить – счастье! Потом первые слова, первый день рожденья... Спасибо тебе, мой дорогой сын, что ты у меня есть. Время летело быстро, новые радостные волнения подоспели. Сынок пошел в первый класс, новые заботы, переживания, радости. Мой мальчик взрослеет, мы с отцом рады за него. Нельзя сказать, что в школьные годы все шло ровно, конечно, были проблемы и переживания, но они теперь кажутся такими мелкими по сравнению с тем, что началось после того, как я узнала, что Артур начал употреблять. И сейчас я только могу молить Бога: Господи, помоги моему сыну встать на путь истинный! Спаси

и сохрани его! Молю Тебя: услышь меня, мою боль, верни мне сына! Я очень его люблю...

Сынок мой, прошу тебя, собери волю, силу, терпение, веру...  
Подключись к Жизни!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Артур, я очень надеюсь, что ты готов подключиться к Жизни, как выразилась твоя мама, и поверить в себя, как верит твой папа и твоя сестра. А для этого важно настроиться на очень серьезный труд. Освобождение от любой аддикции: химической или нехимической – это труд. Не верь никаким заявлениям, что аддикция излечивается за один сеанс, или даже за десять сеансов, или чудодейственным снадобьем. Это все – ложь и шарлатанство. Аддикция разрушила все аспекты твоей сущности (вспомни мышку в клетке со встроенным электродом).

Найди в себе силы поблагодарить Бога, что ты остался жив и настройся на долгий процесс восстановления. Предупреждаю, что будет сложно, время от времени будут приходить предательские мысли: «Кому все это надо?» или «Я только чуть-чуть расслаблюсь». Но Жизнь стоит всех твоих усилий, чтобы держаться. Помни, что аддикт ради сиюминутного желания предаст свою Мечту и Жизнь, а человек (в полном смысле этого слова) ради Мечты и Жизни способен преодолеть сиюминутное желание.

Настройся на работу в течение не менее полугода – для коррекции негативных элементов в нейронной карте и в лимбической системе твоего мозга, чтобы научиться строить отношения с собой, людьми, Богом, на которого уже сейчас уповаешь твоя мама.

Потом потребуется еще полгода-год для того, чтобы начали формироваться новые позитивные структуры смыслового и жизненного восприятия (новые синапсы), тебе нужно учиться любить, доверять, осознавать собственную значимость и ценность. На этом этапе ты тоже должен помнить, что выздоровление в одиночку невозможно!

И через полтора- два года ты начнешь жить полноценной Жизнью.

При этом есть одно важное «НО»: необходимо, чтобы в твоей жизни присутствовали пять аспектов выздоровления, причем они являются эффективными только при условии их комплексности, то есть все пять должны работать одновременно.

### Аспекты выздоровления:

1. **ОТКРЫТОСТЬ**, признание перед собой и перед окружающими людьми своих чувств и эмоций (страхов, сомнений, переживаний, радости...). Через самораскрытие выздоравливающие люди очищают себя изнутри, вносят ясность в сознание через словесное выражение своих переживаний, начинают ощущать мир внутри себя, смысл и ценность жизни. Ощувив это раз, обратишься к этому опять. В данном случае стремление к гармонизации отношений вытесняет тягу к употреблению. Мы избавляемся от боли, а не бежим от нее.
2. **ВЕРНОСТЬ СЕБЕ**, своим целям в процессе выздоровления, которое необходимо самому себе – для полноценной жизни, самоуважения, понимания собственной самоценности, личностного и духовного роста. Когда человек встает на путь выздоровления, то у него высвобождаются силы для достижения цели, и он жертвует удовлетворением сиюминутной тяги ради выполнения своего предназначения и достижения своей мечты. Зависимый человек жертвует своей

целью, мечтой, предназначением – ради сиюминутного удовлетворения.

**3. ВЕРНОСТЬ ЛЮДЯМ**, которые рядом с тобой проходят этот процесс, помогая тебе, а ты при этом помогаешь им. Вы включены в некий поток Вселенской взаимности, где успех каждого – это радость и успех всех остальных. Выздоровливающий человек стремится к людям, к общению, так как начинает восстанавливаться его человеческая сущность. «Заморозка» чувств в зависимости – это бегство от жизни. Когда же чувства «размораживаются», человек начинает проявлять готовность быть открытым, какие бы чувства он не испытывал (радость или обиду). И это – во благо не только себе, но и окружающим.

**4. ЗНАЧИМОЕ УЧАСТИЕ В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА**, которое является следствием личностного роста через осознание собственной значимости, желание вывести других погибающих от зависимости на путь выздоровления. Это может осуществляться через волонтерскую работу в различных учреждениях (социальных, медицинских, реабилитационных, благотворительных), через активное участие в группах взаимопомощи и др.

**5. ПОДОТЧЕТНОСТЬ** перед теми, кто здоров или успешно выздоравливает. Будьте готовы в любое время рассказать о своих трудностях и неудачах, попросить помощи. Люди не могут выздоравливать в одиночку. Зависимость является результатом поврежденных отношений. Следовательно, исцеление тоже происходит через налаживание отношений.

Подотчетность, можно сказать, ключевой момент, потому что аддикция – заболевание рецидивирующее, то есть помощь зависимому человеку заключается в следующем: перевести

зависимого в состоянии стабильной ремиссии и создать условия, при которых ремиссия стала бы пожизненной.

Перед кем отчитываться? – перед семьей, друзьями, группой поддержки, перед Творцом Вселенной.

В чем отчитываться? – В выполнении плана своего выздоровления.

Как отчитываться? – Попросить людей, чтобы они помогли вам в соблюдении аспектов выздоровления и в любой момент могли задать вам вопрос по вашему состоянию в надежде и уверенности, что вы им дадите честный и полный ответ.

Мне очень нравится, что по этому поводу сказал В.А. Сухомлинский: «Самое трудное – мужество повседневного многолетнего труда. Найди себе идеал мужества и неотступно следуй ему».

Пожизненная ремиссия возможна, если человек научится отслеживать свое состояние и будет стремиться пребывать в состоянии выздоровления по всем аспектам (открытость, верность себе, верность людям, служение обществу, подотчетность). Если по какой-то причине один из аспектов начинает «затухать», то человек, сам того не замечая, скатывается на путь, ведущий к срыву.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Светлана**

Я долго отмалчивалась, потому что, Собеседник, Вы меня о-очень обидели, высказав предположение, что я – тоже в какой-то зависимости. Хочу сказать, что я – человек верующий. Бог мне помогает не употреблять никаких доз. Он дает мне радость, счастье – настоящие, просветляющие и душу, и разум. Я знаю, что свободна от всякой аддикции, как в Евангелии

Господь сказал: «Познайте Истину, и Истина сделает вас свободными!» Я верю в то, что единственная зависимость, которая не закрепощает, но освобождает, это – зависимость от Творца!

И меня, если честно, несколько напрягает, что на Дереве зависимостей висит «религия». Вы как-то обмолвились, что религиозная аддикция не имеет отношения к вере. Я не понимаю, в чем конкретно выражается религиозная аддикция?

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Собеседник

Светлана, ни в коем случае не желаю обижать верующих людей. Тем более, что и я сам человек верующий, как Вы, наверное, уже догадались. Изначально религия – это поиск пути к Богу, и результатом этого поиска предполагается установление отношений с Творцом. Аддикция же предлагает зависимость от религиозных практик, причем потребность в Боге отодвигается на задний план.

Приведу некоторые из сравнений двух видов зависимости: алкоголизм и религиозная аддикция.

<i>Алкоголик</i>	<i>Религиозный аддикт</i>
Отличается повышенным настроением во время употребления спиртного; настроение снижается в период воздержания или при мысли о воздержании	Отличается повышенным настроением во время исполнения религиозных ритуалов; настроение снижается, когда нельзя посещать культовые места, выполнять в определенном количестве молитвенный ритуал



Предпочитает компанию таких же алкоголиков; отношения с трезвенниками ограничены	Предпочитает общаться с людьми, имеющими подобные религиозные предпочтения, отвергает бывших друзей или даже членов семьи, если они не практикуют в своей жизни принятые им религиозные действия
Теряет контроль в количестве употребляемого алкоголя. Употребляет в ущерб работе, семье, здоровью.	Проводит все больше времени в религиозной деятельности в ущерб работе, семье, здоровью.
Основную часть финансов «съедает» алкоголь.	Основную часть финансов «съедает» община.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**ОЕ**

То есть, насколько я понял, выздоровление от любой зависимости предполагает наличие искренней веры, воспитывающей духовность в личности человека? Только таким образом можно скорректировать лимбическую систему?

Дело в том, что мой внук сейчас находится в реабилитационном центре, и я вижу, что там происходит восстановление через трудотерапию, а также через занятия, которые проводятся психологами или священнослужителями. Теперь понимаю всю эту структуру. Психологи и

священнослужители помогают в выстраивании здоровых отношений, происходит коррекция лимбической системы по всем показателям: и отношения с окружающими, и с самим собой, и с трансцендентным (с Богом). Что же касается пяти аспектов выздоровления: открытость, подотчетность, служение, верность себе и людям – об этом мы слышим постоянно, просто, может быть, иными словами. Этот метод действительно работает.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Для того, чтобы пройти **курс реабилитации** у зависимого есть две принципиальные возможности: пребывание в специализированном учреждении (реабилитационном центре) и участие в амбулаторных реабилитационных программах.

**Реабилитационные центры** для зависимых появились в Европе в 60-70-е годы. Методик, применяемых в этих центрах, много, но суть одна: пациенты живут в замкнутом сообществе и, общаясь друг с другом, заново учатся строить отношения, брать на себя ответственность за собственные поступки, осваивать утраченные бытовые навыки.

В Центре существует свод правил, который определяет распорядок жизни и устанавливает для пациентов достаточно жесткие границы разрешенного, чтобы свести к минимуму искушение впасть в «доступные» аддикции», например, любовные. Трудотерапия, а также последовательная работа со специалистом в области личностного и духовно-нравственного становления являются основными методами реабилитации. Программа является наиболее успешной, если количество реабилитантов не превышает 20-30 человек, которые, несмотря на то, что они самостоятельно себя обслуживают и выполняют

все виды работ в центре, нуждаются в обеспечении всем необходимым. Почти все существующие в России реабилитационные центры являются негосударственными и содержатся на средства, предоставляемые самими пациентами и их семьями или благотворительными организациями, часто религиозными. Если вы намерены основывать свое лечение или лечение близкого человека на пребывании в центре, необходимо тщательно изучить систему работы учреждения, быть готовым к периоду ожидания и, возможно, материальным затратам.

*Амбулаторные реабилитационные программы* – альтернативное решение для пациентов, которые не имеют возможности на длительный срок уехать из города для прохождения лечения. В случае амбулаторной реабилитации требуется большая личностная собранность и организованность, которая позволит соблюдать регулярность в посещении группы поддержки и консультаций специалиста. Как и в случае с реабилитационными центрами, существует множество амбулаторных реабилитационных программ, которые подразумевают регулярные, на протяжении многих лет, посещения группы взаимопомощи или психотерапевтические группы, которые организуются при наркологических диспансерах, частных клиниках, различных психологических центрах, религиозных организациях. Важно заранее выяснить, насколько подходит конкретная программа конкретному человеку. Если человек чувствует, что нахождение в группе его тяготит, необходимо искать другой способ прохождения реабилитации.

Некоторые семьи принимают решение самостоятельно проводить процесс реабилитации, взяв на себя функции группы. В некоторых случаях можно даже организовать своеобразный «семейный реабилитационный центр»: увезти зависимого человека куда-нибудь на дачу или в деревню, или в другой город. НО: при этом важно помнить, что увезти – не значит вылечить. Придется пожертвовать частью своих личных планов, чтобы создать условия, способствующие

выздоровлению. Потому что реабилитация – это процесс общения и научения. В этом случае семье необходимо регулярно встречаться со специалистом для проведения консультаций и семейной терапии. В данном случае в процесс реабилитации максимально активно и одновременно должны быть включены все члены семьи, иначе проблема не решится, но будет аккумулироваться внутри семейной структуры. При кажущейся простоте семейная реабилитация является самой неэффективной и самой дорогостоящей.

[>> \(перейти к дальнейшим комментариям\) ...](#)



**Антон**

Здравствуй, отец!

Ольга Ивановна, директор нашего реабцентра, сказала, что сегодня позвонила тебе и предложила выйти на Блог\_Ящуров. Я попросил у нее разрешения воспользоваться ее ноутбуком, чтобы написать тебе письмо. Она поместит его на Блоге, чтобы ты, находясь за несколько тысяч километров от меня, мог прочитать его.

Сначала я прошу тебя: передай привет дедушке, потому что он мне дорог, несмотря на то, что в последнее время отношений у нас с ним нет, как, впрочем, и с тобой, папа.

Я помню, как дед брал меня с собой на рыбалку, как мы с ним часами говорили о настоящих рыбаках, как он доставал из кармана сахар-рафинад и угощал меня. Во мне сейчас много ожило воспоминаний и чувств, и я хочу, чтобы ты сказал деду от меня: «Дед, я люблю тебя!»

Папа, я не знаю с чего начать, писать трудно, наверное, потому что ничего не знаю о тебе, кроме моих воспоминаний из детства. Я до сих пор помню, отец, когда мы с тобой вместе мечтали или делились своими планами и переживаниями. Я

очень хочу с тобой общаться, но боюсь быть непонятым. Мне скоро 25, и я очень хочу знать, что нужен тебе, и что ты в любой момент готов быть рядом со мной, и мы можем смеяться и радоваться, не важно, что делать – но ВМЕСТЕ! Папа, я всегда очень хотел быть твоим другом, но так получилось, что я стал предателем. Папа, я помню, что когда ты приезжал к нам в Центр на родительский семинар, мы с тобой так хорошо поговорили, ты улыбался, папа! И твои глаза тоже улыбались, а они не обманывают. Отец, я так сильно люблю тебя!

Когда-то я на тебя очень сильно обиделся, когда ты начал пить, когда начались «непонятки с мамой», я тогда решил, что никогда и ничего общего не хочу иметь с тобой, но потом меня опять тянуло к тебе. Я придумывал для себя кучу причин, чтобы с тобой общаться только по минимуму. Почему? Наверное, я боялся подпустить тебя к себе, боялся, что может быть больно, не верил, что мы нужны друг другу. Ты как-то сказал мне, что когда я вырасту, я пойму тебя. Я вырос и понял... понял, что жизнь нужно строить, а иначе полетишь по накатанной...

Ты знаешь, пап, здесь я много думаю и вижу, что я многое взял у тебя. Я на днях работал по дереву, взял в руки резак, и увидел, что моя рука держит резак прямо как твоя рука. Сел рисовать подарок на Новый Год, вспомнил твои рисунки, наброски в синем альбоме, который я нашел среди старых журналов лет 15 назад. Ты помнишь этот старый журнал? Там был нарисован ковбой, Ихтиандр, что-то еще... Когда у меня что-то получается мастерить, я каждый раз думаю: «Есть в кого». Отец, у тебя же «золотые руки»!

Я помню, как ждал тебя из твоих командировок. Помню, как однажды зимой ты привез с собой елку и целую коробку еловых шишек. Ты приехал, такой красивый, пахнущий зимой, я тебя обнял тогда, а ты улыбался в усы... Я столько помню, папа! Мне бы очень хотелось, чтобы мы стали по-настоящему отцом и сыном.

У нас здесь есть один парень из маленького городка. Я вижу, наблюдаю, как у них с отцом налаживаются отношения, и верю, что мы тоже с тобой сможем стать ближе.

Я очень люблю тебя, папа, как хорошо, что ты у меня есть!

Пока!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Собеседник

Благодарю вас, дорогие мои! Ваши письма к родителям намного эффективнее любой теории помогут папам и мамам понять, чего от них ждут дети. Я вами восхищаюсь: как замечательно, что вы понимаете важную истину Жизни: без того, чтобы простить родителей и без покаяния перед ними невозможно выстраивать свою жизнь. Потому что четыре «гнилые» эмоции: вина, страх, стыд и обида – блокируют развитие духовно-нравственного начала в человеке. Избавление же от этих эмоций приходит только через покаяние и прощение.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Дмитрий

Моя дорогая жена! Письма с просьбой о помощи от разных аддиктов к своим родителям подвигли меня написать письмо тебе. Хочу попросить у тебя помощи, без которой я точно не справлюсь с моим пьянством. Я больше не хочу появляться скотиной ни в твоих глазах, ни в глазах наших детей, ни в

тещиных. Я решил тебе написать в этом Блоге, потому что ты как-то сказала мне, что читаешь его, даже заставляла меня прочитать. Но я терпеть не могу, когда ты давишь. Сегодня все-таки переборол свое упрямство и, прямо скажу, поражен, поражен... Напишу то, что вряд ли смогу сказать тебе вслух, потому что быстро теряю контроль над собой, общаясь с тобой, да и ты тут же пускаешься в реакции своей лимбической системы (так, кажется, это в Блоге зовется). Если захочешь мне написать что-то, так же, как и я, придумай себе какое-то другое имя, потому что я не хочу, чтобы нас с тобой вычислили наши дети. По крайней мере, до поры, до времени.

Перестань мне потворствовать. Перестань со мной во всем соглашаться, даже после долгих дебатов и моих истерик. Это всегда приводит к тому, что я тебя обманываю, при этом я знаю, что ты тоже знаешь про обман, и что ты тоже знаешь, что я все это знаю. В общем, получается ерунда, из-за которой я тебя просто не уважаю, а себя презираю. Перестань оправдываться, когда я начинаю говорить про тебя разную чушь. Ты всегда и все решаешь за меня, причем все пытаешься сделать по-своему. Если я не пью три-четыре дня, ты постоянно трясешься надо мной, пытаешься меня «уважить». Если бы ты знала, как это противно! В каком бы состоянии я не приходил домой, ты всегда меня пускаешь. Слушай, ну почему ты ни разу не захлопнула дверь перед моим носом? Зачем ты всегда накрывала мне на стол, да еще со скорбно-смирненным выражением? Тьфу! Когда ты читаешь мне свои лекции-проповеди или ругаешь меня благочестивыми словами, думаешь, я в этот момент что-то понимаю? Да я ненавижу тебя еще больше! А когда ты «спасаешь» меня, втихомолку выливая все содержимое бутылки в раковину или унитаз, а потом после моего прорабатывания тебя, просишь прощения за это – это же верх глупости и непоследовательности. Зачем ты постоянно обманываешься, меня обманываешь, делая вид, что веришь мне, когда я обещаю, что пью в последний раз, решил завязать с понедельника? Слушай, ты постоянно называешь меня грешником-лгуном, а сама разве лучше? Ты же сама все наши

почти два десятка лет совместной жизни врала всем, и скрывала, выгораживая своего мужа-алкоголика.

Тебя вообще когда-нибудь кто-нибудь учил говорить «нет»?

Я прочитал свое письмо от начала до конца, и понял, что ненавижу себя, потому что из письма как будто следует, что я ненавижу тебя. А я тебя, представляешь, люблю! Вот ведь в чем штука. Что-то нам с тобой обоим надо делать, потому что мне все-таки видится, что не только я болен на всю голову, но и у тебя с мозгами что-то не то...

Ну, вот, опять я...

В общем, я кричу, как и Я.О.: помогите, люди хорошие!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Собеседник

Давно было замечено, что если в семье появляется зависимый, то жизнь летит в «тартарары» не только у него, но и у тех, кто его окружает; в первую очередь, у его домашних. В психологии и психиатрии несколько десятилетий назад появился термин «созависимость», который долгое время писался в кавычках, а потом постепенно из кавычек выбрался, потому что стал конкретным названием конкретного психического недуга.

**Созависимость** возникает там, где есть насилие или какой-нибудь «...голик». Это духовно-психическое заболевание, которое характеризуется определенными признаками. Я возьму наиболее распространенную на сегодняшний день ситуацию: зависимый муж (алкоголик) и созависимая жена, и на примере такой семьи рассмотрю признаки созависимости.



1. **Низкая самооценка.** Супруга алкоголика снаружи кажется цельной натурой, потому что внешне все выглядит так, что эта сильная созависимая «тащит» на себе непомерный груз забот, что только на ней все держится. На самом же деле внутри она ощущает себя приложением к мужу-алкоголику, искренне верит, что его пьянство – это ее упущение; не умеет принимать похвалу, одновременно обижаясь, если ее не хвалят; уверена в том, что ее любят только за определенные услуги; хоть она и легка на самокритику («Ах, у меня сегодня пирог не очень удачно получался!»), критику со стороны не приемлет (если согласитесь, что пирог не вышел, вы быстро поймете, что являетесь привередливым и неблагодарным человеком).
2. **Замороженные собственные чувства.** Запредельная озабоченность чувствами мужа-алкоголика и его проблемами. Сама же постоянно пытается «держать марку» той роли, которую для себя выбрала на данный момент. А ролей у созависимой только три: «спасатель», «преследователь» и «жертва». Все эти роли проигрываются порой по несколько раз за день, дабы отвлечь себя от собственных проблем.
3. **Отрицание проблемы.** Социальные исследования предоставили такой «расклад»: среднестатистическая жена алкоголика 7 лет отрицает даже перед собой, что замужем за больным человеком («Все не так уж и ужасно. У нас – как у всех»). Потом, все-таки признав это перед собой, она еще 2 года скрывает порок своего близкого человека от окружающих («Какой стыд, если об этом все узнают!»). И только потом, спустя 9 лет, обращается за помощью («Помогите, потому что я для него все, что могла, сделала! А он, такой неблагодарный/бедный-несчастный/порочнейший из порочных...», «У меня-то проблем нет, стоит только ему перестать пить, и вся семья восстановится»).

Собственное духовно-психическое заболевание отрицается.

4. **Потеря контроля.** Внешне все выглядит так, что созависимая жена все держит под своим контролем: получает за мужа зарплату; отваживает его «дружков», прячет/выливает/выбрасывает спиртное; встречает его после работы... На самом же деле муж-аддикт контролирует ее чувства, свободное время, жизненное пространство, досуг.

5. **Рост толерантности.** Для иллюстрации приведу беседу с одной созависимой женой, которая, с трудом замазав тональным кремом синяк под глазом («ударилась о кран»), пришла на разговор.

– Скажите, Вы, когда замуж выходили за него, знали, что он дерется?

– Раньше он таким не был.

– Когда началась его агрессия?

– Через несколько недель после свадьбы он меня обозвал.

– Ваша реакция?

– Я обиделась, а потом простила. Но еще через месяц он меня обматерил.

– Ваша реакция?

– Я расплакалась. Но он извинился, а через неделю замахнулся на меня половником.

– Ваша реакция?

– Убежала от него в другую комнату. Не стала заострять на этом внимания, он опять извинился. Через неделю он бросил в меня тарелкой с кашей...

.....

– ...Вчера он избил меня...

– А какова была бы ваша реакция, если бы он избил и обматерил вас на второй день после вашей свадьбы?

– Я бы, конечно, не стерпела! Я бы ... (и далее идут вполне разумные меры: рассказала родителям, друзьям, маме, обратилась бы в органы, к врачам...)

- Почему же вы терпите мат и побои сейчас?
- Привыкла как-то... Он же отец моих детей...

Проблема заключается в том, что такие рассуждения – признак больного мозга. Здоровый мозг не в состоянии привыкнуть к мату, потому что мат разрушает клетки головного мозга. Здоровый мозг не может жить под постоянным напряжением, удерживая в голове десятки «трагических» телефонов: моргов, отделений милиции, отделений скорой помощи. Налицо психические нарушения из-за роста «дозы».

#### **6. Опьянение от гнева и тревоги.**

Зависимость – болезнь, идущая родом из почвы насилия, ядовитых корней стыда, вины, страха. Человек, пытаясь заглушить свою боль, принимает «дозу». А как может снять свою боль созависимый человек (жена алкоголика, например)? Представьте: она ждет мужа в день зарплаты. Его нет в семь часов вечера, в восемь, в девять, в десять... Ее раздражение переходит в страх, страх – в тревогу, тревога – в чувство вины, и – опять все по кругу. В полночь она уже начинает заламывать руки: «Хоть бы живой пришел! Любой, хоть пусть приползет, только бы ничего с ним не случилось...» Муж вваливается во втором часу ночи... Вы думаете, как она его встречает? Может быть, словами: «Наконец-то! Любимый! Я так рада, что ты жив!»? Как бы не так! Скорее, встреча будет состоять из более крепких фраз: «Ты неблагодарная тварь!», «Я на тебя потратила все лучшие годы жизни!», «Что б ты околел где-нибудь, пьянь такая-сякая» ...

Одна из читательниц нашего Блога поделилась, если помните, что пинает своего мужа, когда он в находится в состоянии глубокого сна из-за алкогольного опьянения, и ей от этого бывает легче. Многие созависимые: жены алкоголиков и наркоманов, матери аддиктов – согласятся с этим. А почему легче? Да потому, что одна вспышка гнева выбрасывает столько нейромедиаторов, что по

своему воздействию на лимбическую систему они сходны влиянию 20 доз героина.

Если вы когда-либо наблюдали человека в гневе или проанализируете себя в таком состоянии, Вы согласитесь, что гневающийся находится в эйфории силы, власти, «праведного» возмущения. Кроме того, гнев – мощный анальгетик (если человек в приступе злости начинает колотиться головой о стену, или кулаком крушить мебель вокруг себя, разбивая в руки в кровь, он в этот момент боли не ощущает!). Потом, конечно, наступает ломка, тот самый абстинентный синдром: «Ну зачем я так?», «Как я могла!», «Я сама виновата...». В отношениях зависимого и созависимого каждый получает свою «дозу», так что «все по-честному»: мозг разрушается одинаково у обеих сторон.

7. Нарушение физического здоровья. Вся психосоматика расцветает полным цветом, потому что лимбическая система не справляется с работой внутренних органов из-за разрушения нейронной карты.

На нашем с вами «Дереве» созависимость (зависимость от людей) – один из его ядовитых плодов. Перед Вами **классическая таблица сравнения зависимости и созависимости** по некоторым признакам, чтобы наглядно показать их близкое родство, они как близнецы-братья.

Признак	Зависимость	Созависимость
Утрата контроля	Над количеством дозы, ситуацией, жизнью.	Над поведением аддикта, собственными чувствами и жизнью.
Захват сознания объектом пристрастия	Мысли только о дозе	Мысли только об аддикте.
Отрицание, проекция	«Я не аддикт»	«У меня нет проблем, проблемы у него»

Рационализация	«Друг пригласил, поэтому я и принял»	«С таким человеком нельзя иначе»
Агрессия	Физическая, вербальная	Физическая, вербальная
Преобладающие чувства	Душевная боль, вина, страх, стыд	Душевная боль, вина, страх, стыд, негодование, ненависть
Рост толерантности	Увеличение переносимости все больших доз	Рост выносливости к эмоциональной боли.
Абстинентный синдром	Для снятия синдрома требуется новая доза	Прервав отношения с зависимым строят аналогичные новые.
Опьянение	Часто повторяющееся состояние в результате употребления	Опьянение от гнева «накричала, и стало легче». Невозможность спокойно, трезво рассуждать.
Самооценка	Низкая, допускающая саморазрушительное поведение	Низкая, допускающая саморазрушительное поведение
Физическое здоровье	Заболевания сердца, желудка, нервной системы, печени	Заболевания сердца, желудка, нервной системы, печени, головные боли
Психические нарушения	Депрессия	Депрессия
Перекрестные зависимости	Возможно сочетание нескольких видов аддикции	Возможно сочетание нескольких видов аддикции
Отношение к лечению	Отказ от помощи	Отказ от помощи
Условия выздоровления	Открытость, верность себе и окружающим	Открытость, верность себе и окружающим людям, подотчет-

	людям, подотчетность, значимая деятельность.	ность, значимая деятельность
--	--	------------------------------



### Матильда

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

Я жена Дмитрия. Назову себя Матильдой – да не все ли равно, как? Он меня оскорбил своим письмом. А вы меня оскорбляете еще больше. Всю жизнь я у него виновата, а теперь оказывается, я еще и психически больная. Интересно, а может ли больная воспитывать детей? Содержать семью? Везти на себе весь дом? Конечно, легче всего обозвать, оскорбить, вместо того, чтобы поддержать. Я всю жизнь только и жила, что для людей, для детей в струнку вытягивалась, терпела, а теперь выходит, что надо было бросить моего благоверного? И что ж тогда выходит? Семьи не останется – с вашими советами!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Светлана

Кстати, у меня такой же вопрос. Я постараюсь его задать не столь эмоционально, но жестко. Если мой муж – в порно, значит, он болен. Я с этим согласна. Но получается, что я смогу остаться здоровой, только если брошу его? Попахивает известными словами перефразированной мною песни бандитов: «Мы все вокруг разрушим до самого конца, а потом на этом месте что-то новое попытаемся выстроить» ...

Но какой же вы психолог, если не знаете одну простую истину: на развалинах чужой жизни не выстроишь собственное счастье? Поэтому я предпочитаю быть больной, говоря вашим языком, и помогать своему мужу, нежели оставить его один на один со своей проблемой.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Андрюха

А я поддерживаю Дмитрия. Меня раздражают мои родственнички, когда начинают мне читать мораль, обвиняют, ругают, наседают, но когда мне нужны деньги, конечно же, не на подарки голодающим детям Африки, после ругани и слов: «Даже не проси!», все равно дают нужную сумму. Мне просто надо какую-то историю поправдоподобнее сочинить. И это выбивает из-под ног любую надежду, потому что видишь силу вранья, зла, страха и лжепомощи моих родных, которых и люблю (или любил?), и ненавижу. Как там в «Арлекине» Алла Пугачева пела: «Просто нужно быть смешным для всех, а под маской слезы». Если честно, мечтаю, чтобы все было по-настоящему, а не как в цирке. А эти две тетеньки – Матильда да Светлана, думают, что жертвенные такие, а на самом деле ничем не лучше нас, аддиктов. Слово такое противное, но раз нас так называли, что ж, смиряюсь.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Собеседник

Дмитрий и Андрей совершенно правы в анализе своего раздражения к созависимым родственникам (будь то родители

или супруги). Вы только подумайте, какой абсурд мы наблюдаем в связи с явлением созависимости. Если зависимый обычно имеет имидж палача, и к нему рано или поздно начинает высказываться осуждение, то созависимые домашние имеют имидж «ни в чем не повинных несчастных жертв», к которым проявляется общественное сочувствие. Если зависимому ставят его недуг в вину и призывают к лечению, но созависимого рассматривают в качестве благородной опоры для несчастного (или ужасного) аддикта и призывают к продолжению такой жертвенности.

Получается странная вещь: с одной стороны, и тот, и другой, пребывают в идентичной болезни, идущей корнями из насилия и питающейся ядом вины, стыда, страха и обид, а с другой стороны, они получают совершенно разную оценку своих действий и своего поведения со стороны окружающих. Предлагаю разобраться в этом феномене созависимости, чтобы понять, почему возникает такая несправедливость.

Многие из нас выросли с верой в реальность мифа, что «заботиться о любимом человеке (будь то ребенок или супруг) – это значит помогать ему во всем, брать на себя груз ответственности за благополучие того, кого мы любим». В результате возникает странный перекосяк понятия «ПОМОЩЬ» в сторону «ПОСОБНИЧЕСТВА». Созависимый человек в силу своей духовно-психической болезни не в состоянии оказать помощь зависимому и играет роль пособника в пороке аддикции.

Для того, чтобы стало понятно, о чем идет речь, проведем **аналитически-практическое сравнение ПОМОЩИ и ПОСОБНИЧЕСТВА**. Для иллюстрации рассмотрим довольно распространенную ситуацию: *«Весна. Пятница. Жена дома. В дверь раздается звонок. Это сосед пришел с «радостной» вестью: муж, возвращаясь домой навеселе, упал на лестничной клетке между этажами и уснул мирным сном в объятиях алкогольного опьянения. Он лежит там, грязный, пахнущий собственными испражнениями, в рвотных массах»*. Нарисуем картину поведения ПОМОЩНИКА и ПОСОБНИКА,



наряду с рассмотрением основных принципов, отличающих *ПОМОЩЬ от ПОСОБНИЧЕСТВА*.

1. Помощь осуществляется ради другого человека, в то время как пособничество ставит во главу угла самого себя. Как поступит жена-помощник? – Она оставит своего мужа лежать в теплом подъезде, принесет ему в случае надобности что-то под голову, может быть, даже накроет ватным одеялом. А сердобольному соседу, поставившему ее в известность, скажет: «Петр Петрович, я рядом с мужем листочек к стене прикрепила и ручку положила рядом. Пожалуйста, если вам не трудно, пожалуйста, напишите на этой бумаге номер своей квартиры и распишитесь, чтобы, проснувшись утром, мой муж знал, кто ему сочувствовал, проходя мимо и лицезрея его крепкий сон. Я об этом прошу всех соседей...» Жена-пособник притащит мужа домой, вымоет за ним пол на лестнице, аккуратно снимет с него грязную одежду, уложит в постель, отстирает его костюм от рвотных масс, приготовит ему наутро все чистое и свежее, а также вкусный завтрак...

Попробуйте задать вопрос такой жертвенной особе: «Зачем вы его принесли домой? Зачем тревожили? Зачем стирали его костюм? Лежал бы и спал себе человек, в теплом подъезде, в крайнем случае, можно под голову ему что-то подложить...» Пособники в ответ говорят одну и ту же фразу: «Так перед людьми же стыдно! Он же мне муж!».

Вот он и ключик к первому принципу: для кого же старалась эта женщина в конечном итоге? – Для себя, любимой, чтобы поддержать свой имидж жертвенно-святой женщины-мученицы перед собой, детьми, соседями, мужем. Причем об этой жертвенности знают все ее знакомые.

2. Помощь осуществляется безвозмездно, а пособничество – в ожидании благодарности. Помощник делает добро и «бросает его в воду», не ожидая благодарности в ответ. Жена-пособник, в глубине души, после всех своих жертвенных акций, ожидает, что зависимый,

пробудившись ото сна, будет доволен ею, а даже, может быть, ему станет стыдно за то, что именно из-за него она не выпалась, сорвала себе спину, когда тащила его, всю ночь проплакала и т.д., и т.п.... Она ждет, что он по достоинству оценит ее жертвенность! Пособник спросит за все проявления своей жертвенности, будет требовать полной оплаты по счетам! Одна мамочка сетовала на своего «неблагодарного» тридцатилетнего сына, который – это же надо! - всего раз в неделю ездит на дачу, чтобы помочь ей там копать огород, и всего раз в день ей звонит... А ведь она, в те трудные перестроечные времена, отказывала себе во всем, лишь бы сыночку хорошо было. «Помню, угостили меня на работе апельсинчиком, я слюну сглатываю, не ем, сыночку несусу... А он, такой неблагодарный!» «И вы все эти двадцать пять лет попрекаете своего сына тем апельсинчиком?! Да лучше бы вы тогда съели тот апельсинчик, нежели «включать счетчик» собственному сыну за этот фрукт...»

Если жизнь человека можно представить как сочинение на свободную тему, то созависимый превращает жизнь всех своих домашних в диктант.

3. Помощник верит в возможности зависимого, в то, что у него есть достаточно сил для освобождения от аддикции. Пособник не верит в то, что у аддикта могут быть какие-то свои силы. Его девиз: «Если бы не я, он бы давно уже погиб ... Без меня он (аддикт) не способен ни на что...»
4. Помощник отказывается лгать. На вопросы начальника мужа, почему тот отсутствует на работе, она сообщит прямо: «Болеет с похмелья». На вопрос детей, что с папой, ответит: «Папа пьян». Пособник выгораживает порок своего супруга, защищает его и свою «репутацию» ложью: «У него болит зуб/голова/сердце...»
5. Помощник готов при любом удобном случае обсуждать с зависимым близким человеком его проблему и свои чувства. Жена-помощник, когда утром, проспавшись в

подъезде, ее муж придет домой, жена-помощник обязательно будет разговаривать с ним о своих чувствах, которые она испытала, о том, что дети стыдятся отца, о том, как брезгливо его обходили соседи.

Пособник будет соблюдать правило молчания: «Зачем расстраивать его лишний раз? Себе же дороже!» Жена-пособник будет «хранить благородное молчание», либо играть в игру под названием: «Разве что-то случилось?»

6. Помощник признает свою самооценку. Жена-помощник не будет серьезно реагировать на замечания мужа о том, что она «плохая хозяйка», «слишком толстая\костлявая\неуклюжая\несексуальная...», она живет полноценной жизнью, она выполняет все договоренности, независимо от настроения аддикта: если решили поехать на шашлыки с детьми в выходные, обещали им это сделать еще две недели назад, значит, поедем, даже если папа-алкоголик именно в этот день напился \ папа-трудоголик именно в этот день пошел заключать сделку \ папа-интернет-зависимый именно в этот день нашел важную информацию в сети.

Пособник полностью обесценивает себя. Спросите такую жену-пособника: когда вы в последний раз посещали гинеколога? Зубного врача? Косметолога? Когда были в фитнес-клубе? В бассейне? Когда ездили на шашлыки с детьми? Ее ответ на большинство ваших вопросов будет: «До того ли мне – с таким-то мужем...»

7. Помощник находится в активных поисках тех, кто может помочь ему выстоять, остаться личностью, помочь своим детям взрослеть с наименьшими потерями, несмотря на присутствие зависимого в семье.

Пособник изолирует себя, потому что защита ложью (смотри пункт 4) не позволяет ему выставлять «позор» на публику. Однажды нам рассказали беспрецедентный случай, когда к больному ребенку мать не вызвала скорую только лишь потому, что ей было стыдно приглашать врача в квартиру, где все было изгажено пришедшим домой

мужем алкоголиком. Женщина сначала предпочла все убраться за ним, чтобы все «по-людски» было, но когда «скорая» приехала было уже поздно...

8. Помощник выбирает честные отношения, в то время, как пособник манипулирует всеми известными способами. Помощник отдает контроль за выздоровление зависимому и Богу, в то время как пособник вводит жесткий контроль через угрозы, уговоры, соглашательские сделки («не получишь доступа к моему телу, пока не бросишь пить»).

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Григорий Павлович

Подумалось вот о чем: понятие «самоценность» – основополагающее для личности человека. Созависимый же человек как бы отказывается от своей самоценности. Он либо сдает свою жизнь в аренду: «Я на тебя всю свою жизнь потратила/положила/угробила...», либо пытается прожить чужую жизнь по-своему: «Ты – моя единственная поддержка и опора, поэтому не разочаровывай меня». То есть внутри самого созависимого человека как бы и не остается смысла. Он не может про себя сказать: «Я есть, я существую». В таком случае он ничего не может другому дать. Это только со стороны может казаться, что созависимая личность жертвенна. На самом деле ей жертвовать-то нечем...

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Marisha

Григорий Павлович высказал мысль, которая дала ключик к проблеме, мучающей меня вот уже несколько лет. Моя мама

всегда говорила мне именно такие слова: «Ты – моя единственная поддержка». Может быть, когда-то мне было и приятно слышать эти слова. Но потом я поняла, что жить так невозможно! Мне хочется жить, мне хочется поехать к друзьям, мне хочется провести время со своей семьей (детьми и мужем), а тут мама, которая всегда посылает одну и ту же мысль, но разными словами: «Куда?! Ты же мой смысл жизни!»

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Галина

Однажды я услышала, как одна из девочек из моей группы в детском садике сказала своей маме: «Мамочка, люби меня, пожалуйста, поменьше!» Тогда я не совсем поняла, что эта девочка имела в виду, хотя стало ее почему-то жалко. А теперь я знаю, почему мне ее жалко. Уже знаю, как буду проводить собрание для родителей на тему: «Любовь ли это?» Хочу поговорить с родителями о любви к детям.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Федор

Я не знаю, кому принадлежат эти гениальные высказывания на тему «без любви все ничто».

Ум без любви делает человека хитрым.

Вера без любви делает человека фанатичным.

Честь без любви делает человека высокомерным.

Власть без любви делает человека насильником.

Правда без любви делает человека критиканом.

Богатство без любви делает человека жадным.

Воспитанность без любви делает человека двуликим.

Обязательство без любви делает человека раздражительным.

Приветливость без любви делает человека лицемерным.

Справедливость без любви делает человека жестоким.

Компетентность без любви делает человека неуступчивым.

Ответственность без любви делает человека бесцеремонным.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Собеседник

Благодарю Федора от лица всех читающих наш Блог.

Емко и точно эти слова отразили сущность аддиктивного поведения.

Грустно это.

Опишу **правила, по которым живут аддиктивно-созависимые семьи**. Они всегда одинаковы:

- \* никому не говорить об аддикте («если учительница спросит, почему ты не выучил уроки, ни в коем случае не говори, что вчера папа пришел в буйном настроении, и ты прятался в шкафу и там же уснул»);
- \* все планы зависят от аддикта (если в выходные собирались пойти с папой в зоопарк – не факт, что пойдем; к одному из членов семьи собралась придти его друзья – вполне

возможно, что встречу придется отменить, если аддикт придет после «дозы»);

- \* полный уход за аддиктом («если папа пришел пьяный, грязный, в рвотных массах, надо постирать, убрать, его по возможности помыть, накормить, спать уложить»);
- \* аддикт не может принимать решений («не приставай к папе с этим вопросом, не утруждай его, ты же видишь в каком он состоянии, все равно он ничего не решает, папа – большой ребенок (он же употребляет!)»);
- \* аддикт имеет право быть агрессивным («не обращай внимания, что он матерится, старайся не попадаться под руку, когда он буйнит, ты должен понимать, что он просто пьян, вот и все; а ты грубить ему не смей: он тебе какой-никакой, а отец!»);
- \* проблемы всех остальных – помеха («держи все свои страхи и жизненные сложности при себе, потому что не до тебя сейчас, ты же видишь, у нас глобальная проблема: папа пьет!»);
- \* аддикт управляет настроением всей семьи (он в приподнятом состоянии духа – все в радостном состоянии; он злой и мрачный – все домашние в состоянии страха и чувства вины и стыда);
- \* главная задача нашей семьи – удержать аддикта от употребления!

Вопрос на засыпку: как вы думаете, сам зависимый догадывается об этих правилах? Вопрос риторический, потому что аддикт знает, что он – «пуп», если не земли, то семьи уж точно. И это дает ему все «карты в руки», чтобы манипулировать семьей (призыв «госпожи Дозы» подвигает его на то, чтобы намеренно поссориться с домашними, хлопнуть дверью и заявить: «Ну как не употреблять с такой женой/родителями/дочерью...!»), заставляя членов семьи (созависимых) верить, что это они виноваты, и что он употребляет исключительно из-за них.

Косвенно так и получается, потому что созависимые члены семьи своими правилами создают все условия для зависимого: он – царь положения, так почему бы не употреблять? Созависимый потворствует пороку.

По-настоящему любящие близкие люди станут помощниками и создадут все условия для первого шага зависимого к собственному выздоровлению – осознанию порока.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Веруся**

Есть такое высказывание, что коней можно подвести к водопою, но заставить их пить невозможно. Если же вы создадите условия для формирования жажды (погонять, например, лошадей, как следует), кони сами пойдут на водопой.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Marat**

Мои родители – обычные рабочие, трудолюбивые, простые и добрые. Мне было хорошо в детстве, но потом, когда я был в седьмом классе, начались скандалы, я стал чувствовать себя одиноким. На мои просьбы не ругаться я только и слышал от мамы, что мой отец такой-то, что жить с ним невозможно, а отец злился и молчал. Когда я начал употреблять, вся семья увидела во мне вора, тунеядца, бандита и т.д., и, что интересно, я почувствовал, что, во-первых, они объединились и перестали скандалить между собой, а во-вторых, на моей персоне сосредоточилось их внимание. Как я выбрался из того ужаса –



это отдельная история. Я считаю, что это – особая милость ко мне Небес. Из нас, одиннадцати человек в компании, начавшей употреблять 9 лет назад, остался живым и здоровым только я. Остальные же – кто-то умер от «передоза», кто-то погиб в результате несчастного случая, а четыре человека сейчас находятся на серьезной стадии СПИДа, причем двое из них находятся в тюрьме. Я через несколько дней женюсь. Совершенно случайно на днях попал на этот Блог. Пережил как будто бы заново свою жизнь. Своей Аленке, будущей жене, говорю: «Вот, читай, чтобы нам с тобой своих детей не толкнуть в бездну аддикции». А сегодня я на коленях просил ее «Алена, умоляю тебя, если вдруг у меня «крыша поедет», будь мне помощником! Ни в коем случае не становись пособником!»

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Геннадий и Ирина

Мы супруги, несколько лет, как выбрались из зависимости и созависимости. Не будем уточнять, кто выступал в какой роли, потому что, как выразился один из участников Блога, все равно оба были больные на всю голову. Процесс выздоровления был долгий, мы благодарны людям, которые приняли участие в нашем восстановлении. Мы видели и видим до сих пор, как аддикция, разная по сути. Но единая по своей алчности, поглощает счастье, любовь, здоровье, жизнь людей. Заинтересовались темой реабилитации по био-психо-социо-духовной модели. Проанализировав, поняли, что именно эта модель и помогла нам выбраться, причем главный аспект – духовный, наша вера в Любящего Господа и наличие духовника, замечательного батюшки Александра, являются фундаментом нашего процесса выздоровления.

Мы получили специальное образование – психологический факультет Университета, прошли многочисленные курсы по методам реабилитации зависимых и членов их семей, сейчас проводим психологическое сопровождение процесса реабилитации. На днях дали задание реабилитантам, в качестве самоанализа, написать о своей семье и предложили ответить в свободной форме на вопросы:

- Считаете ли вы свою семью гармоничной?
- Что бы вы хотели изменить в своей семье?
- В какой обстановке вы чувствуете себя уютно, чтобы можно было открыться?

Эти сочинения - свидетельство тому, что самая основная профилактика – это гармонизация внутрисемейных отношений, а также избавление от роли пособников. Некоторые из писем мы помещаем в этом Блоге, естественно, с согласия реабилитантов и соблюдая конфиденциальность.

«Леонид.

Моя семья далека от гармонии, потому что в ней были только я и мама, иногда кто-то из маминых мужчин, но никогда не было любви. Для меня это очень большая тема, и о ней не могу написать в двух строчках. Это надо говорить. А для того, чтобы открыться, важно доверять друг другу. Если честно, я этого никогда не делал».

«Ринат.

Я часто вспоминаю, как мы поехали с мамой отдыхать на море, я заболел, меня там положили в больницу, а мама пошла купаться на море и загорать. Я помню, как плакал, ждал маму так сильно, что даже сейчас не могу спокойно вспоминать об этом. Это, наверное, эгоизм? Но именно поэтому я не могу считать свою семью гармоничной, а еще потому, что в ней нас всего двое: я и мама. И еще постоянные мамины требования,

контроль, истерики – это как часть нашей семьи. Но я думаю, что мне легко прощать маму. Достаточно ей обнять меня, потрепать по голове, посидеть рядом. Но, к сожалению, я уже давно не получал от нее никаких известий. Она меня как будто бы выкинула из жизни. Может быть это и хорошо, что я приехал в Центр, а иначе некуда было идти. Но грустно, когда вижу, что к другим и на родительские дни приезжают, и посылки присылают, а я как бы и осиротел».

#### «Олеся.

Моя жизнь в семье делится как бы на 2 части:

1. Мама и папа вместе, и жизнь прекрасна; 2. Мама и папа расстались, и все кувырком.

В первый период я была счастлива. Мама с нами (мной и братом) занималась, учила стиха, пела; папа рассказывал сказки, постоянно ездил с нами куда-то. Я постоянно вспоминаю, как папа, приходя домой, брал меня на колени, я к нему прижималась, а он ласково гладил мои волосы и говорил ласковые слова. Затем у мамы что-то произошло, папа стал ревновать и потом уехал. Был кошмар, когда родители нас с братом делили. Я уже не чувствовала себя любимой дочкой, а яблоком раздора. И брату тоже было плохо, и мы оба «прыгнули в одну и ту же яму». Сейчас думаю: может быть, это был для нас единственный способ остановить «дележ»? Вот только грустно, что я никак выкарабкаться не могу. Брату – слава Богу! – удалось. У него сейчас уже семья и дети...»

#### «Иван.

Иногда я вспоминаю своих родителей, и как будто ножом по сердцу, прямо лезвием, потому что осознаю, что ничего не могу сейчас изменить. Мне очень хотелось бы поговорить со своим отцом. Как мужик с мужиком, как сын с отцом. Сейчас я понимаю, что отец нуждался в моей поддержке, ведь я был его старшим сыном. На которого он возлагал большие надежды и верил, что его старший сын будет примером для братишек.

Сейчас я вспоминаю, что отталкивал от себя маму, был с ней груб, а она, бедная, только и делала, что старалась мне угодить, даже когда я начал уже употреблять. Жалко, что и со стороны отца я не видел, что он маму любит или хотя бы уважает. Когда выпивал, он бывал очень груб с ней. Очень бы хотелось видеть любовь в семье».

«Николай.

Между мамой и папой не было никогда теплых отношений, они часто ругались, а когда отец начал пить, в моей семье произошло разделение на два «лагеря»: мама с братом, и я с отцом. Я втихую покупал папе водку, прятал ее, а Павлик маме докладывал. Это была как будто бы игра, но в результате у меня к брату до сих пор недоверие и подозрительность.

Помню, что я заступался за папу, папа замахивался на маму, я заступался за маму, в общем, был полный бардак. Постепенно я озлобился и против папы, и против мамы тоже. Очень бы хотелось, чтобы в моей семье наступили мир и понимание. Реально осознаю, что надо начинать с себя. Но возвращаться домой боюсь: попадешь в этот бардак – и опять «потянет».

Хотя сегодня я рад, что родители начали меняться – после родительских собраний, которые были на базе нашего Центра. Папа сдержал свое обещание: он бросил пить сразу же, как я приехал в Центр. Значит, я ему дорог. Мама пытается сдержать свое обещание: она перестает меня опекать. Правда, пока это получается с трудом, но они оба реально понимают, что их гиперопека для меня просто гибель. С братом ничего пока не получается. Я для него по-прежнему взбалмошный, непутевый, маленький, которого надо во всем контролировать, хотя мне уже почти 20 лет».

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Благодарю вас, Геннадий и Ирина!

Благодарю всех реабилитантов, выздоравливающих зависимых, за открытость и готовность поделиться своей жизнью и опытом, за ваше желание поддержать тех, кто решил осуществлять помощь вместо пособничества. Вы высветили очень страшные аспекты созависимых семей: если один из родителей зависимый, а другой созависимый, то дети обречены на нездоровые отношения. Дети являются заложниками своих родителей, потому что такая семья автоматически становится дисфункциональной. Кстати, не всегда дисфункциональная семья – это семья, члены которой находятся в какой-либо зависимости. Но семьи, где существует зависимость и созависимость, всегда несут на себе признаки дисфункциональности.

**В дисфункциональных семьях** в отношении детей действуют три основных требования.

**Первое правило: «не говори».** Дети боятся любых проявлений своей личности: просить о помощи из-за боязни осуждения уклада их семьи и получения клейма, например, «семья алкоголика», опасаются оказаться предателями своей семьи. Соккрытие становится образом мыслей и жизни: это рождает такие черты характера, как замкнутость и скрытность.

**Второе правило: «не доверяй».** Дети не умеют доверять на примере родителей, которые не сдерживают своих обещаний, произносят высказывания, содержащие противоречивый смысл, проявляют непостоянство в своих поступках, насилие в отношении своих детей. Дети привыкают к обману и предательству. У них формируются такие черты личности, как подозрительность и недоверие к другим людям и к самим себе.

Третье правило: «не чувствуй». Это правило вытекает из первых двух. То, что происходит в зависимой семье, может быть болезненным, грязным, постыдным, и чтобы не так страдать, маленькие дети учатся «замораживать» чувства: они прячут, отрицают свои чувства, убеждают и себя, и окружающих в том, что у них в семье все в порядке.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Григорий Павлович**

Исходя из своей многолетней практики хочу рассказать, каким образом эти драконовские требования сказываются на ребенке. Приведу максимум возможных проявлений результата созависимого детства:

**Поведение:** оппозиционное, импульсивное, агрессивное, безответственное, саморазрушительное: ложь, кражи, жестокость по отношению к слабым, к животным, хроническое невезение.

**Эмоции:** интенсивный гнев, горячность, грусть, тревожность, раздражительность.

**Мысли:** негатив о себе и о других, недостаток причинно-следственных связей, недостаток внимания к фактам, как позитивным, так и негативным.

**Отношения:** недостаток доверия, тяга к контролю, манипуляции, неумение выражать и принимать любовь, привязанность к чужим людям, нестабильные отношения в социуме, обвинение всех и вся в своих проблемах.

**Физиология:** недостаток в навыках гигиены, энурез, повышенный порог чувствительности, замороженные чувства, гиперактивность, генетическая предрасположенность к аддикции, депрессии.

**Нравственность/духовность:** недостаток или отсутствие веры, доверия, сочувствия, сниженный порог совести, сниженная значимость морально-нравственных ценностей, идентификация себя с силами зла и тьмы.

Это все – несчастные дети, из которых с большой долей вероятности вырастают несчастные взрослые. ЕСЛИ НЕ встретится на их пути духовный наставник, человек Любящий, Мудрый, Верующий.

Обращаюсь к педагогам, врачам, юристам, политикам, журналистам: «От нас с вами зависит будущее нашей страны: не только как от родителей собственных детей, но и как от специалистов, поставленных на то, чтобы помогать грядущему поколению находить верный путь во взаимоотношениях с собой, с окружающим миром и с Богом».

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Галина

У меня в группе в детском саду есть мальчик, который просто патологически привязан к «человеку-Пауку». Вы все, наверное, в курсе, что **паучий** бум охватил Россию, и многие малыши и их родители сегодня являются очень хорошими донорами для **паучьей** индустрии: игрушки, книжки, наклейки, костюмы – чего только нет на этой арене, только плати! Так вот, Андрюша просто одержим, я бы даже назвала его **паукоголиком** со всеми признаками аддикции. Родители меня не слышат. Я вижу, что у них не все в семье ладится: классические отношения зависимого мужа и созависимой жены. Решила сама поговорить с ребенком. Приведу этот разговор почти дословно.

– Андрюша, скажи мне, пожалуйста, почему тебе нравится человек-паук?

- Он добрый! (Если честно, ожидала услышать какую-угодно версию, но не эту!)
- В чем же заключается его доброта?
- Он убивает всех врагов.
- А ты хотел бы оказаться в том мире, где он живет?
- Да! Это моя мечта!
- А что ты там будешь делать?
- Я буду убивать врагов вместе с человеком-пауком!
- ...Скажи, пожалуйста, а у него есть друзья? -  
Андрюша задумался, насупился...
- Андрюша, скажи, пожалуйста, он умеет дружить?
- ... ?..
- А кем бы ты в его мире стал человеку-пауку: другом или врагом?
- ... ?..
- Мир без друзей – это, наверное, грустно, правда?  
Андрюша молча кивнул головой.

Результаты превзошли все мои ожидания. Я ожидала, что он просто перестанет так загоняться по человеку-пауку, но Андрюша стал в своих играх учить человека-паука дружить! В игру стали включаться не только враги, но и друзья: Чебурашка, Медвежонок, Зайчик, Кукла Настя... Интересно, что и дети начали играть с Андрюшей, принимать его в свои игры, он стал заводилой добра - теперь я его так называю. Ребенок как будто посветлел. Восстановление доброго начала в ребенке является основой для восстановления всех других нарушений в его личности, и Андрюша – один из детей, жизнь которых это показывает и иллюстрирует. Я об этом рассказала родителям Андрея, и они, по-моему, меня услышали. Важно, чтобы родители не воспринимали свои разборки отдельно от детей, находящихся в их семье. Гармонизация отношений в семье – вещь основополагающая.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...





## Собеседник

Спасибо, дорогие мои коллеги! Вы сделали очень важное утверждение.

Ребенок, даже тот, у которого нет химической зависимости, не может гармонично развиваться в семье, где ему отведено место на обочине.

Причем, если детям не дают возможности быть самим собой, они начинают проецировать свою внутреннюю боль в играх, более того, живут играя роли. Существует четыре основные модели поведения ребенка в дисфункциональной семье.

«**ГЕРОЙ**» - такой ребенок сосредоточен на том, чтобы все делать идеально и нести ответственность за все происходящее в семье, и не только в семье. Он хорошо учится, быстро взрослеет. Он становится опорой для созависимого родителя и гордостью для зависимого. Такого ребенка очень легко распознать по постоянному желанию угодить вам, быть полезным. На любой клич: «Кто поможет мне?» поднимется рука «героя». Но он делает это не потому, что движим желанием помочь, а потому, что искренне уверен, что любовь надо заслужить. То есть то, что должно принадлежать ребенку по праву – любовь родителей, он зарабатывает, перенося эту матрицу поведения на все остальные социальные связи.

«Герой» легко может приобщиться к наркотикам, алкоголю или другой зависимости из-за сильных личностных перегрузок и желания угодить всем.

Для того, чтобы помочь такому ребенку, старайтесь не поручать ему дел «особой важности», но как можно чаще показывайте ему свое расположение просто так, без повода.

«**КОЗЕЛ ОТПУЩЕНИЯ**» – такой ребенок выражает свои чувства в бунтарском и разрушительном поведении. Он использует негативные формы поведения для привлечения к

себе внимания. Живет так, как будто бы уверен, что правила существуют исключительно для того, чтобы их нарушать. Его девиз: «Хорошими делами прославиться нельзя!» Чувствуя себя эмоционально отвергнутым, своим поведением бросает вызов семье и попадает в трудные ситуации. В его реакция закрепляется чувство гнева. Такой ребенок живет по принципу: «негативное внимание – тоже внимание; лучше иметь хоть что-то, чем ничего». Легко вовлекается в группы сверстников, употребляющих алкоголь или наркотики. Желание бросить вызов окружающим постоянно затрудняет его взаимодействие с другими людьми в семье и в школе.

Для того, чтобы помочь такому ребенку, важно вести себя с ним так: «И даже несмотря на такое поведение, я тебя люблю; ты – замечательный!»

**«ПОТЕРЯННЫЙ РЕБЕНОК»** – такой ребенок удаляется в мир фантазий и держится на заднем плане. Он проводит время за тихими занятиями в одиночестве, по мере взросления склонен к изоляции все более и более. Живет по принципу «чем незаметнее, тем безопаснее». Такой ребенок, как правило, часто болеет, потому что «когда я болею, меня любят». Может прибегать к употреблению дозы с целью достижения психологического комфорта и ухода от насущных тревожащих его проблем. Взрослый «потерянный ребенок» искренне считает себя лишним, ошибкой, «странно, я вообще появился на свет».

Помочь ему можно только терпеливым проявлением любви и ожиданием того, что он впустит вас в свой мир, наполненный яркими образами, скрывающими боль одиночества.

**«ШУТ»** – такой ребенок использует юмор и гиперактивные действия, пытаясь привлечь внимание к себе и сделать так, чтобы проблема исчезла сама за маской смеха. Он, как правило, любимец семьи. С одной стороны, его никто не воспринимает всерьез, но с другой стороны, для решения каких-то семейных вопросов (например, забрать у отца получку) идут за помощью к нему. У него всегда наготове



свежий анекдот по теме, слова ободрения: «Будь спок!», «Да все О'Кейно», «Плюнь и разотри!» и т.д. Он не в состоянии справиться с проблемами, не решает их, а отшучивается.

Чтобы помочь такому ребенку, важно рискнуть и именно ему поручить какое-то дело, которое требует особой ответственности. «Я верю в тебя!» - это основное, что необходимо такому ребенку для становления на путь выздоровления.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Я.О.**

ОГО! Это сильно – про все эти роли. В «герое» я тут же узнала Серегу, а в себе – «козла отпущения».  Думаю, что Артур очень даже смахивает на «потерянного», а Жеке – на «шута». Интересно, что когда я это прочитала, первая реакция – обвинить всех, в первую очередь – родителей, что они из меня «козла отпущения» сделали. А потом вспомнила про все письма из центра, перечитала Блог и подумала: «А чего я добьюсь своим очередным выпадом ярости?» и «Что я могу сделать, чтобы сто-то исправить?» Пошла и поцеловала маму... А потом мы с ней долго разговаривали. 

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Галина**

Рассказала сегодня на работе про эти «роли». Возник сразу вопрос: «А зачем от роли «героя» ребенка освобождать? Это же замечательная роль!»

Я сначала даже растерялась от такого вопроса. А потом вспомнила, что у каждого лимбическая система работает на своего хозяина, чтобы обеспечить ему максимум удобств. Так и ответила своей коллеге. Ведь если педагог волнуется о самом себе, то только «герою» надо все поручать, только его нагружать, потому что тогда можно спать спокойно: он ведь ради хорошего отношения к себе в стельку расшибется! Но ты еще и еще раз укрепляешь его во лжи, что любят его только если он геройствует. Ради любви к ребенку надо просто обнять его и сказать: «Я знаю, что ты справишься лучше всех». А самое сложное дело рискнуть и поручить «шуту». Да, конечно, при этом мы, педагоги рискуем. Но зато «шут» получает шанс поверить в себя.

Уже вечером воспитательница из соседней группы рассказала, что она попробовала попрактиковать такой подход. Мальчик-«шут» (я оперирую нашим термином) нес поднос с хлебом с кухни, по пути отпуская шуточки-прибауточки, споткнулся, упал, рассыпал весь хлеб... Первая реакция воспитателя: желание отстранить «шута» на месяц от дежурства, которое является очень престижной ответственностью в старшей группе детского сада. Но, вспомнив нашу беседу, она погладила его по голове и сказала: «Со всеми бывает. И сейчас тебе представится возможность показать, какой ты взрослый и ответственный – пойдешь опять со мной за хлебом на кухню». Ребенок плечи распрямил. Свои шуточки-прибауточки оставил. Серьезное личико удивило даже родителей, когда они пришли его забирать.

>>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Верся**

Работаю в подростковой группе по профилактике зависимости. Поделюсь своими наблюдениями. Несколько слов о «козлах отпущения». Если их увлечь идеей, если они поверят в

важность какого-то дела – за ними пойдут все. Они – прирожденные лидеры. За «героями», как правило, не идут, так как все, особенно дети, знают, что «герои» выслуживаются.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Дарья

Если бы вы знали, как трогают меня письма ребят, которые выздоравливают. Пособник я, пособник! И мужа-алкоголика, и сына-порнозависимого, и дочку-наркоманку – всех по очереди поддержала в их пороке. А ведь я действительно всю жизнь искренне верила в то, что вся вина – на них, а я делаю все, чтобы их остановить. А оказывается, моя роль во всем огромна. В лучшем случае - пятьдесят на пятьдесят. Не хочу, чтобы мои дети играли всякие роли, а вижу, что уже играют! И они несчастны. Хочу все исправить, насколько это возможно. Когда начинается помощь и кончается пособничество? Поняла, что начинать с мужа: научиться перестать ему пособлять? А с чего мне начать? Помогите, пожалуйста, сделать первый шаг.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Собеседник

Начните с себя, со своей личности, а не с мужа.  
Выучите наизусть следующую фразу:

*«Мой дорогой, я тебя очень люблю. Мне очень грустно, мое сердце разрывается от горя, глядя, как ты разрушаешь свою жизнь и медленно умираешь. Я уважаю твой выбор, но я умирать с тобой не хочу. Ты решил умереть, я решила жить».*

Потренируйтесь перед зеркалом, чтобы произнести это. Если вы долгие годы были в больном состоянии созависимой личности, вам необходимо понять в первую очередь для себя, что ваше выздоровление – залог надежды не только лично вас, но ваших детей.

Если муж тоже выберет для себя жизнь – это станет залогом надежды и вашего супружества. Но дело в том, что Любовь скажет эти слова, а созависимость – никогда. Слова Созависимости: «Если ты умрешь, умру и я».

Но важно понять, что оба: и зависимый, и созависимый больны. Они оба тонут. Созависимый, даже если и протянет руку, спасти не может, потому что тонет сам. Для того, чтобы дать шанс любимому человеку, созависимому надо самому выбраться на твердую почву, обрести опору в своей самооценности, данной Свыше, и протянуть руку помощи. Ухватится или нет зависимый за эту руку – решать ему, но у него хотя бы шанс появляется.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Людмила

Неужели то же самое я должна сказать и своему родному сыну?! Но ведь тогда он точно умрет! У него сахарный диабет, гепатит С, да еще и наркотики употребляет. Все из дома вынес, ноги гниют, пальцы на руках уже черные, у меня сердце кровью обливается. И как же я могу ему сказать: «Умирай, сын!» Да какая мать скажет такое?!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Мы выступаем в поддержку позиции, которую представляет Собеседник.

Дорогая Людмила, мы понимаем Вашу боль матери. Пока вы тонете вместе с ним, ваша рука – не рука помощи, а точно такая же рука погибающего.

Предлагаем вам почитать образец договора, который составили члены группы психологической поддержки созависимых, а если быть точнее, родители – для заключения его со своими детьми, которые употребляют ПАВ (психоактивные вещества). Сразу оговоримся, что это договор для родителей, которые поняли одну простую вещь: «Все зависимые рано или поздно «завязывают». Некоторые делают это при жизни». Определяющим фактором для возможности завязать при жизни является наличие рядом с зависимым человека, выздоравливающего от пособничества – созависимости.

Вы можете найти *образец договора*, пройдя по ссылке к приложению 2 ([>> перейти к тесту договора на стр. 193.](#))

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Собеседник

Подобный договор можно составить и в отношении супругов, когда, например, муж – игроман или алкоголик, а жена желает выйти из состояния созависимости и начать выздоравливать ради себя, детей, семьи.

Попытаюсь нарисовать словесную схематичную «картинку» преобразований в супружестве, где жена меняет позицию из пособия в помощника.

Жизнь глазами мужа-алкоголика:

<b>Что было (при созависимой жене-пособнике)</b>	<b>Что стало (жена-помощница, а не пособие)</b>
Жена меня спасала: оплачивала долги, лгала боссу, осуществляла полный уход (мыла, отстирывала все последствия моей разгульной жизни)	Долги все при мне (и в долг больше никто не дает, потому что жена всем «популярно» объяснила, что это не ее проблема); босс в курсе причин пропусков на работе; мой костюм и одежда по-прежнему грязные, в рвотных массах, их никто не стирает, просто сложили в целлофановый пакет, чтобы не пахло
Пьянство – масса удовольствия, потому что все неприятности берет на себя жена (чем не рай на земле в центре всей приземленности и неприятностей?)	Пьянство стало проблемой, все мои неприятности остаются при мне
Жена была задавлена моими унижительными комментариями (толстая, некрасивая, неаккуратная, плохая хозяйка)	Жена не зависит более от моих чувств. Послав мне воздушный поцелуй, побежала в фитнес-клуб, в парикмахерскую, да еще и поблагодарила меня, что я обратил внимание на ее внешность (?!). Она не обижается на мои язвительные замечания



Жена пыталась мне всячески угодить, все было направлено на меня, я – в фокусе событий, «пуп» земли	
Я всегда знал, что могу согласиться на семейные мероприятия, пообещать что угодно, а потом, напившись и все отменив, быть довольным тем. Что вся семья зависит от меня и моего состояния	Жена сфокусирована на себе, на детях, на общении с окружающими людьми, а мне просто говорит без злобы или раздражения: «Жаль, дорогой, что ты не в форме сегодня»
Раньше все шло со мной «не в ногу», особенно жена, вечно нудела, ругалась, всегда был повод выпить, обвинив ее	Жена и дети могут отправиться в гости, на шашлыки, в кино и т.д. и без меня, независимо от моего состояния и настроения
Раньше никто не говорил о моем алкоголизме (кроме как в состоянии гневных всплесков)	Теперь, даже если я пытаюсь ее обвинить в своем пьянстве, она больше «не клюет» на этот крючок, не спорит, не ворчит, не оправдывается, спокойно глядя мне в глаза, говорит: «Я очень надеюсь и жду, что ты решишь когда-нибудь начать жить вместе с нами, твоей семьей». В общем, козла отпущения в ее лице я потерял
	Теперь я слышу, как и дети по телефону могут в разговоре упомянуть, что «папа вчера еле приполз», да и со мной не боятся спокойно констатировать факт моих пьяных

	<p>выходок; жена так же относится к моему пьянству как к болезненному факту, не стесняясь его ни перед кем. Все друзья, родственника коллеги в курсе моих попок и предлагают свою помощь: телефоны специалистов, реабилитационных центров...</p>
	<p>Я уже не «пуп» земли, контроль ушел, я действительно болен, надо что-то делать!</p>

Сразу хочу предупредить, что не желаю давать ложную надежду на то, что в ста процентах случаев при условии изменения поведения созависимого, аддикт перестает употреблять свою дозу. Это не так.

Приведу процентное соотношение результатов в созависимых семьях, когда выздоравливающий начинал себя вести как помощник, а не как пособник. В данном случае примерно 50%, то есть половина зависимых встают на путь выздоровления. Что касается остальных 50%, когда доза все-таки берет верх, там расклад уже не столь однозначен: примерно половина, то есть 25%, умирают (от передозировки, от несчастных случаев, в криминальных ситуациях...). Оставшиеся 25% аддиктов находят себе другого пособника.

Но даже в ситуации трагичной судьбы зависимых, избравших для себя ее Величество Дозу, их семьи приобретают все же шанс на здоровье. И жена, и дети в таких семьях, где созависимый освобождается от своего порока пособничества, при любом раскладе имеют надежду на счастье и шанс жить, а не существовать.

Если же ничего не менять, то из поколения в поколение, как родовое проклятие, в семьях разрушаются отношения,

личности, духовность. Несколько родов и поколений оказываются включенными в порочный круг аддикции и созависимости.

Этот круг разрывается, как только созависимый выбирается из болота и протягивает руку помощи.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



## Любовь

Я расскажу свою историю, историю матери и ее детей наркоманов. Историю о том, что было, когда я была созависимой, и что стало.

У меня два замечательных сына: Александр и Дмитрий. С мужем мы разошлись, когда дети были еще совсем маленькие, и я воспитывала их одна. Я всегда была успешной и работала на руководящих должностях и никогда не думала, что в мою семью может войти такая проблема, как наркотики.

Когда младшему сыну было 13,5 лет, я узнала, что он начал употреблять. Это было для меня шоком, от моей спокойной жизни не осталось и следа. Естественно, сначала я пыталась объяснить ему, что это плохо в надежде, что он все поймет. А он продолжал вести себя точно также, только скрываясь от меня и, проводя почти все время на улице.

Мне было очень плохо, ведь так страшно, когда твой ребенок разочаровывает тебя и ломает все, что ты пыталась построить для него. Страшно, когда ты чувствуешь, что он готов разрушить все, продать все, даже тебя. Потом стал наркоманом и старший сын...

Я не могла понять, почему все так произошло. Все, что я делала, делала только ради детей, старалась дать им максимум материальных благ. Я не знала тогда, что дети утрачивают

понятие ценности жизни, если родителей больше всего беспокоит материальное благополучие, если они перестают радоваться самой жизни и находят удовольствие только в вещах и в карьере.

Я жила с чувством глубокой вины, хотя пыталась находить оправдание, что у меня не было времени для детей, потому что я много работала. Сейчас я знаю, что это не оправдание. Когда наши дети нуждаются в нас, мы должны быть рядом с ними, иначе, если упустить время, которое не в силах вернуть никто, остаются негативные последствия.

Тогда я этого не понимала и пыталась бороться с этой проблемой сама: запирала дома, изолировала их от друзей, говорила с сыновьями и по-хорошему, и по-плохому. К сожалению, вначале у меня не было никого, кто бы мог подсказать, как вести себя в этой ситуации, приходилось самой искать, КАК жить и КАК вести себя. Я была в отчаянии. Хочу сказать, что раньше я стыдилась признаться, что мои дети наркоманы и хотела все сохранить в тайне. Я хотела, чтобы никто ничего не заметил, чтобы все осталось между нами. Пока я поступала подобным образом, ни о каком продвижении в сторону выздоровления не могло быть и речи. Теперь я знаю, что когда родители стыдятся ребенка-наркомана и пытаются все сохранить в тайне, наркоман не согласится ни на какое лечение.

После того, как я прекратила бороться с очевидным, приняв как факт, что мои дети наркозависимые, и перестала этого стыдиться, положение изменилось к лучшему.

Хотя они и не перестали на тот момент употреблять, между нами появились теплые отношения. Я больше не пыталась решать его проблемы, вытаскивать его из разных переделок. За свои поступки мои дети неоднократно попадали в тюрьму. И, честно сказать, я даже находила некоторые преимущества того, что они там, мне казалось, что это место все же лучше для наркомана, чем улица. После возвращения сначала один, а

потом и другой сын согласились поехать в реабилитационный центр.

Мои собственные страдания и пережитое горе побудили меня, и я уверена, что это желание было вложено Свыше, организовать реабилитационный центр для погибающих людей, от которых отвернулось общество, родные, которые и сами от себя отвернулись. Это было сложно. Середина девяностых. Подобной практики в России еще очень мало. За рубежом – достаточно, но каким образом можно адаптировать их практику, доказавшую свою успешность, к нашей культуре? Меня поддержали немногие. В основном, я встречала скепсис и неверие. Мне говорили, что все зависимые, а особенно наркоманы, люди пропащие. Но мои материнские переживания всегда были со мной. И вера, что помочь нашим погибающим детям можно, не покидала меня.

Я могу свидетельствовать о том, что в нашу жизнь вернулись силы, любовь, надежда. Наша мертвая семья, которую наркотики когда-то лишили смеха, истинной жизни, стала семьей радости и мира. Мои сыновья сейчас свободны от наркотиков. Они женились. Я уже бабушка. И это – счастье, которое мне подарил Бог.

Я всем своим сердцем осознаю, что я не имею права держать при себе счастье и опыт, пережитые мною. Наркотики – это ужас. Любая зависимость – это трагедия. Но не меньшая трагедия – созависимые отношения в семьях, которые не дают возможности развиваться настоящей Любви и Заботе. Сейчас я счастлива, что могу помогать, причем не только зависимым, но и их близким: супругам и родителям. Не только в центре реабилитации, но и на группах взаимопомощи, на родительских семинарах и во время личных бесед.

Сегодня после стольких лет страданий, я снова счастливая мать.

Однажды я где-то прочитала: «Каждый зависимый – это прекрасная жемчужина, упавшая в болото, и чтобы она снова засияла, нужно просто достать ее и отполировать».

Нелегко снова стать человеком после того болота, в котором был. Мои сыновья стали. Стали многие и многие юноши и девушки, мужчины и женщины, пришедшие к познанию Истины и подлинному осмыслению собственной ценности. При этом главное – научиться строить честные отношения: с самим собой, с окружающими людьми и с Богом.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



**Zina**

Хочу поделиться тем, что произошло буквально вчера.

Начну с предыстории, на фоне которой разворачивались вчерашние события. Мы женаты около 8 лет, и мой муж, если вдруг мы с ним поссоримся, тут же заявлял: «Все, ухожу ночевать в гараж!» Для меня эта мысль всегда была смерти подобна: как это, гараж? Машина, а не я? А что скажут люди? А как я объясню детям? Я всегда начинала плакать, умолять не уходить в гараж, остаться, обещала исправиться, каялась в своем несовершенстве... В общем, этот «театр» меня изнутри поедом ел, ел, ел... И тут я поняла, что этот «гараж» – лакмусовая бумажка наших манипуляций и моей созависимости. И вот я решилась.

Вчера, когда муж пришел домой не в настроении по некоторым причинам: у него хоть и нехимическая, но аддикция есть, он трудоголик еще тот, начались на меня нападки, по поводу моих кухарских, экономических, учительских и воспитательных способностей. Я попробовала ему возразить, а он:

- Ну как мне оставаться в таком доме! Лучше в гараже жить! И направился к выходу. У меня первый порыв:
- Подожди! - и тут я «включила» свои лобные доли, - ... подожди, я тебе с собой дам подушку, одеяло и ужин...

Муж оторопел, обернулся, вся его поза выражала вопрос:

– ?!

– Мне очень хочется, чтобы ты остался со мной, - продолжала я заготовленную заранее речь. - Я тебя очень люблю. Но я уважаю твой мужской выбор. Если тебе станет грустно, возвращайся. Я буду рада.

Его вид был просто уморительный. Олег Попов отдыхает. Отвисшая челюсть, округлившиеся глаза, мышечное подергивание на щеках – признак напряженно работающей мысли... Я еле сдержалась, чтобы не расхохотаться, закусила губу, вручила ему теплое одеяло с подушкой и отвернулась, чтобы выйти из комнаты. И тут муж произнес:

– ...Я что, дурак что ли, чтобы в гараже ночевать?

И... я расхохоталась. И он расхохотался, и отбросил в сторону одеяло. И наш сын-первоклассник, выбежав из детской, засмеялся от радости, что родители больше не ругаются, и набросился на папу, чтобы побороться с ним, потому что когда у папы хорошее настроение, борьба – их любимое развлечение...

Хочу пожелать всем: люди, не пособляйте взаимным порокам, а любите друг друга!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Муж Zip'ы

Моя жена – супер.

Я люблю тебя, радость моя, Звоночек ты мой!



И прости меня, пожалуйста.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

**Я.С.**

Долго не заходил в свой Блог, сдавал ЕГЭ. Закончил с серебряной медалью. Можете поздравить меня. Оксана, я больше не зову сестру Ксюхой, потому что, оказывается, ей это было неприятно, тоже закончила среднее звено в школе, теперь она старшеклассница. В нашей семье происходят некоторые изменения. Совершенно случайно узнал, что мои родители тоже читают этот Блог. Узнав это, сначала испугался: вдруг они на меня обидятся, начнут прорабатывать, но то, что этого нет, могу судить о позитивных подвижках. Папа с мамой стали ходить на какую-то группу поддержки. Это родители Артура их туда позвали. Только бабушка наша так и осталась за своей ширмой, не только за реальной ширмой в зале, а за ширмой обид, ворчания и недовольства. Мы все учимся ее такую любить. В шутку мы ее называем «тренажером любви». Хорошо, что она не знает, что такое тренажер, и считает себя тренером... 😊

Я собираюсь уехать учиться, прошел по ЕГЭ в один из вузов, куда давно мечтал попасть, и моя мечта стала реальностью. Собеседник, хочу стать Вашим коллегой

Ира (Ирэна) поедет учиться туда же, она тоже подала свои документы в этот вуз. Ей проще – у нее медаль золотая.

Кстати, сегодня вдруг вспомнил, как начинался этот Блог\_Ящуров. В начале я вижу себя максимально саркастично настроенным. Сейчас конкретно понимаю: все признаки созависимости полным цветом выступали во всех моих высказываниях по поводу связи между моей фамилией и семейной болезнью. Фамилию мне больше трогать не хочется, в конце концов фамилия как фамилия. Но вчера я для интереса попытался провести аналогию между заболеванием под названием «ящур» и аддикцией.



<p>Ящур - острое вирусное заболевание из группы инфекционных болезней животных</p>	<p>Зависимый мало похож на человека, и опасен он в основном для себе подобных – тех, кто уже отступил от духовных ориентиров и готов впасть в зависимость или созависимость</p>
<p>Вирус проникает в организм человека от животного через слизистые оболочки полости рта, пищеварительного и дыхательного тракта и поврежденную кожу</p>	<p>Аддикция наиболее опасна при очень близком контакте, близких взаимоотношениях, когда человек становится уязвимым, как личность</p>
<p>От человека к человеку инфекция не передается</p>	<p>Аддикция наиболее опасна в случае, когда зависимый теряет человеческий облик и превращается в животное</p>
<p>Дети более восприимчивы к ящуре, чем взрослые</p>	<p>Дети более уязвимы перед аддиктом, потерявшим человеческий облик, особенно если этим аддиктом является кто-то из родителей</p>
<p>Иммунитет специфичен и зависит от наличия вирус-нейтрализующих антител</p>	<p>Иммунитет напрямую зависит от наличия пяти аспектов выздоровления, причем желательно знать специфические черты интересующей нас аддикции, чтобы наиболее эффективно осуществлять выздоровление</p>

<p>Заболевание ящур характеризуется интоксикацией и пузырьково-язвенным поражением слизистых оболочек ротовой и носовой полостей, а также кожи межпальцевых складок и околоногтевого ложа</p>	<p>Аддикция поражает все возможные пути общения, отвечающие за проявления любви</p>
<p>Возбудитель ящура устойчив к высушиванию и замораживанию, но быстро погибает при нагревании до 60°C, действии ультрафиолетовых лучей и обычных дезинфицирующих веществ</p>	<p>При замораживании или высушивании чувств «вирус» аддикции не теряет свою жизнеспособность; но при следующих условиях сила его теряется: когда атмосфера начинает «накаляться» до разумных пределов; когда наступает просветление через получение важной информации и анализа ситуации; когда помощь «вымывает» все виды пособничества</p>
<p>Профилактика ящура заключается в соблюдении мер личной предосторожности и гигиены в очаге и санитарно-ветеринарных мероприятиях</p>	<p>Людам, живущим рядом с зависимым, важно постоянно отслеживать свое внутреннее состояние, по всем пяти аспектам здоровой личности, дабы не заболеть.</p>
<p>Важная роль принадлежит регулярной санитарно-просветительной работе среди населения</p>	<p>Кто бы спорил с тем, что работа по профилактике аддикций необходима!</p>

И, по-моему, этот Блог как-то нечаянно стал просветительским.

Благодарю всех вас, мои дорогие друзья по Блогу!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



### Собеседник

Хочу попросить твоего разрешения, Сергей, опубликовать материалы твоего Блога. Думаю, получится книга, представляющая из себя совместный труд всех нас. Если ты не возражаешь, я бы хотел назвать эту книгу «От печали до радости рукой подать (Блог\_Ящуров)».

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

### Я.С., Я.О., Дмитрий, Матильда. Семья Ящуров в сборе

Мы – только ЗА!

P.S. Умение быть открытым – первое условие выздоровления



>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

>> переход с Блога со стр. 95**«В. Франкл о психотерапевтической функции религии».*****Введение.***

Психология и религия, каждая по-своему, помогают душе человеческой. Психология помогает понять себя и выжить в настоящей жизни, религия – подготовиться к жизни вечной. Решение двух этих задач связано воедино, и ни одна из них не может быть решена порознь.

Виктор Франкл, австрийский психиатр, философ и психолог, говорит о соотношении психотерапии и религии следующим образом: «Цель психотерапии – лечить душу, сделать ее здоровой; цель религии – нечто существенно отличающееся – спасти душу. Но замечательный побочный эффект религии – психогигиенический. Религия дает человеку духовный якорь спасения с таким чувством уверенности, которое он не может найти нигде больше. И хотя психотерапевт не задается специальной целью помочь пациенту в достижении способности верить, в некоторых случаях пациент вновь обретает свою способность к вере». [9, с.334]

Виктор Франкл создал теорию логотерапии и экзистенциального анализа, которая представляет собой систему философских, психологических и медицинских аспектов, связанных с природой и сущностью человека. Из собственных жизненных наблюдений (ученый прошел через концлагеря смерти), клинической практики и разнообразных эмпирических данных Франкл делает следующее заключение: для того, чтобы жить и активно действовать, человек должен верить в смысл, которым обладают его поступки. Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое Франкл называет экзистенциальным вакуумом. Этот вакуум является причиной многих неврозов, которые стали массовым явлением в Западных странах. Свою конечную цель экзистенциальный

анализ видит в том, чтобы привести человека к осознанию ответственности и обретению смысла.

Человеческое бессознательное включает в себя духовное, а именно, неосознаваемую религиозность, которая является основополагающей сутью подсознания. Вместе с тем она не является психофизической данностью, чем-то врожденным. Человек приобретает конкретные формы религиозного опыта через традиции того общества, в котором живет. Если же в силу разных причин стремление человека к Богу оказывается нереализованным, то возникает невротическая реакция, и задачей экзистенциального анализа является указать на нарушенную связь с трансцендентным.

Целью написания реферата является показать возможность обретения смысла жизни и решения проблем неврозов в результате восстановления отношений человека с Богом на основании психотерапевтических исследований В. Франкла.

Задача работы – осуществить анализ результатов психотерапевтического воздействия религии на обретение смысла деятельности и жизни человека, а также выявить взаимную связь влияния религиозных воззрений человека на все его возможные смысловые ценности.

В. Франкл утверждает, что каждый нормальный человек стремится не к удовлетворению своих влечений и потребностей ради сохранения или восстановления душевного равновесия. Изначально он направлен на осуществление смысла и реализацию ценностей, и лишь в ходе осуществления смыслов и реализации ценностей он осуществляет и реализует себя самого. Как психиатр, Франкл считает, что любой суицидент не боится смерти, но боится жизни, в которой не видит смысла собственного существования.

Нахождение и реализация смыслов является основной составляющей человеческого бытия. Франкл в своих работах, с одной стороны, говорит об уникальности смысла, а с другой - предлагает содержательную характеристику возможных позитивных смыслов. Для этого он вводит представление о ценностях – смысловых универсалиях, которые помогают

человеку сделать свою жизнь осмысленной. Во-первых, это ценности творчества (то, что мы можем дать миру, жизни и человечеству). Во-вторых, это ценности переживания (то, что мы можем взять от мира, жизни, отношений). В-третьих, это ценности отношений (то, какую позицию мы занимаем по отношению к своей судьбе, которую не в состоянии изменить).

### *Смысловые ценности творчества.*

Из постоянного делания добра вырастает добродетель. То есть все аспекты человеческой жизни рассматриваются через призму добродетели – будь то великие свершения государственного лидера, или повседневная жизнь обычного человека. Это и есть те самые ценности, которые человек реализует в продуктивных творческих действиях. Очень показательна иллюстрация, которую приводит В.Франкл в своей работе «Общий экзистенциальный анализ». Один из пациентов был госпитализирован в психиатрический институт из-за суицидных намерений, которые он не скрывал, а аргументировал как доводы в пользу свободы каждого человека принимать свои решения. Полный достоинства и убедительности, этот человек протестовал против того, что его лишили свободы, в то время как никакого психического расстройства у него не было. Он был движим побуждением отомстить обществу, которое плохо с ним обошлось. Лечение экзистенциального вакуума как причины суицидальных наклонностей прошло успешно благодаря тому, что после короткой беседы врачу удалось убедить пациента, что человеческая свобода – это не «свобода от», а «свобода для» – для того, чтобы принимать ответственные решения. Франкл говорит о смысле самой личности человека, его индивидуальности. Он вводит еще одно понятие: сверхсмысл. Это есть смысл целостности, в свете которой приобретает смысл человеческая жизнь, целостный смысл существования Вселенной, самого бытия и истории. Этот смысл трансцендентен человеческому существованию, и поэтому здесь нельзя обойти вопрос о религии. С одной стороны, Бог занимает почетное место в его теории, а религия – в практике логотерапии. Франкл утверждает, что в мире проявляется

нечто подобное закону сохранения духовной энергии. Ни одна великая мысль не может пропасть, даже если она так и не дошла людей, даже если она была «унесена в могилу». Согласно этому закону, ни одна драма или трагедия внутренней жизни человека никогда не проходила впустую, даже если они разыгрывались втайне. «Роман», прожитый каждым индивидуумом, остается несравнимо более грандиозным произведением, чем любое другое произведение литературного творчества, когда-либо записанное на бумаге. Религия дает ответ на вопрос «как это происходит?»: каждый из нас, будучи творением Бога, имеет свое уникальное место в прекрасной картине мироздания. Такое понимание смысла жизни в свете религиозной догматики играет огромную психотерапевтическую роль. Каждый из нас так или иначе осознает, что содержание его жизни где-то сохраняется и оберегается. Поэтому понятие «духовность» в работах В.Франкла идет всегда рука об руку с понятиями «свобода» и «ответственность». Обращение Человека к Сверхличности – к Богу – является важным аспектом в лечении неврозов и других психических отклонений.

Эту же мысль развивает в своих работах современный ученый, психолог и психотерапевт, Г.С.Абрамова. Она утверждает, что интерес к понятию «жизнь» выражается, в частности, и в том, что появилась необходимость создания социальных технологий, особого вида инструкций по осуществлению жизни. Свою мысль Абрамова иллюстрирует простым сопоставлением времени, которое надо затратить на то, чтобы вырастить ребенка, и времени, которое занимает выстрел, чтобы оборвать ему жизнь. То есть материализация идей о жизни и человеке становится практикой реальных воздействий человека на человека. Следовательно, каждый человек нуждается в том, чтобы понять свою ответственность перед жизнью за собственные поступки.

Л.Харт в своей работе «Из гусеницы в бабочку» пишет: «Мы можем влиять на происходящие вокруг нас события в незначительной мере, но, несмотря ни на что, не имеем права

сбиться со своего курса и должны продолжать полет к тем вершинам, какие нас ждут». [10, с.169]

Франкл противопоставляет «глубинную психологию» Фрейда и «вершинную экзистенциальную психологию», которая занимается не поиском и анализом порочного в человеке, а поиском и реализацией духовных составляющих человеческой жизни, в частности, поиском смыслов. При этом он апеллирует к таким понятиям, как совесть и ответственность, что позволяет ему применять логотерапию как к верующим, так и к неверующим людям. Отличие заключается в том, что нерелигиозный человек не задается вопросом – перед кем он несет ответственность за реализацию смысла своей жизни, а для человека религиозного этой последней высшей инстанцией является Бог. Причем религиозному человеку намного легче осознать такую ответственность, потому что личностное отношение к религиозной сверхличности имеет большие перспективы в лечении неврозов.

Известный композитор Антон Брукнер как-то признался своему другу, что он не имеет права писать музыку иначе, нежели он делает это сейчас, несмотря на то, что люди порой требуют от него иных произведений «Из тысячи людей Всевышний соизволил сделать своим избранником и наделил талантом именно меня. Когда-нибудь мне придется держать перед Ним ответ. И как же тогда я смогу предстать пред Ним, если я послушаюсь кого-то, но не Его?» [9, с.187]

Религиозная позиция может способствовать необыкновенному росту активности человека (в противовес расхожему мнению, что религия приводит к бездействию). Особенно это касается тех верующих, которые заняли экзистенциальную позицию «солдата армии Господа на земле». Такой человек понимает, что все «вершится» здесь, на земле: борьба за разрешение конфликтов происходит внутри каждого человека, а, следовательно, и в нем самом. Причем вождя израильского народа, Моисея, В.Франкл представляет читателям в качестве максимально деятельного человека, в жизни которого ценности творчества или «созидательные



ценности» были весомы, но при этом Моисей постоянно проповедует осознание власти Всевышнего везде и во всем. То есть психотерапия выигрывает в достижении своих целей, если опирается на религиозные догмы. Причем религия настаивает на ценности человеческой жизни изначально, что упрощает восприятие понятия смысла жизни для каждого человека.

В настоящее время термин «евгеника», означающий науку об усовершенствовании человеческой популяции путем контроля передачи наследственных признаков, приобретает все большее количество последователей. Опросы акушеров, например, показывают, что большинство предлагают аборт при таких заболеваниях, как незаращение позвоночного канала, синдром Дауна, болезнь Хантингтона, мышечная дистрофия и т.д. Том Шекспир, социолог, работающий в Университете г.Лидс в своей работе «Выбор и право: евгеника, генетика и равенство инвалидов» яростно протестует против общепринятой медицинской этики в области генетического скрининга плода. Тому Шекспиру в свое время был поставлен диагноз тяжелого врожденного заболевания, приводящего к карликовости. Обычно в результате пренатального скрининга эта патология выявляется и женщине предлагается аборт. Шекспир считает, что наука – часть общества, и ученые несут ответственность за то, как используется научная информация и технологи. Ученые должны нести ответственность за свои убеждения и поступки. В 1987 году одна из самых престижных наград Великобритании за достижения в области литературного искусства была присуждена Кристи Нолану за его автобиографию «Под взглядом часов». На церемонии вручения премии в Лондоне в торжественном зале, окруженный элитой литературного мира, в кресле-каталке сидел молодой человек, глубокий инвалид. Он напечатал свою книгу указкой, прикрепленной ко лбу и, поскольку он не умел говорить, его речь зачитала его мать. Цитата из его речи: «Наступил самый счастливый вечер в моей жизни. Трудно представить, что могло бы произойти, если бы врачи не реанимировали меня тем сентябрьским днем много лет назад. Почему порой вместо того, чтобы дать ребенку шанс на жизнь,

человек попирает своего собственного брата и заставляет его замолчать навсегда, так и не позволив ему сделать первый глоток живительного воздуха?» [7, с. 138]

То есть «созидательные ценности» или «ценности творчества» не могут быть единственно определяющими смысл жизни. Екклесиаст сказал следующее: «Как ты не знаешь путей ветра и того, как образуются кости во чреве беременной: так не можешь знать дело Бога, Который делает все». [4, Еккл.11,5]. Религия обладает психотерапевтическим эффектом, позволяющим каждому человеку реализовывать свой смысл в жизни, даже если он, с точки зрения современных медицинских стандартов, не способен реализовать никакой смысл.

#### *Роль религии в реализации смысловых ценностей переживаний.*

Эти ценности проявляются в нашем мире чувств, например, в благоговении перед красотой природы или произведений искусства, в переживании любви и добрых отношений с людьми. Нельзя недооценивать всей полноты смысла, которую приобретает наша жизнь благодаря этим ценностям. В качестве иллюстрации В. Франкл показывает истинного ценителя музыки, который сидит в концертном зале, поглощенный благородным звучанием любимой симфонии. Если вы спросите его в данный момент, имеет ли смысл его жизнь, он наверняка ответит, что ради такого момента духовного экстаза жить действительно стоило. Такие жизненные пики определяют осмысленность жизни, и единичное событие задним числом может наполнить смыслом предшествующее существование.

Г.С. Абрамова проиллюстрировала радость человека как переживание, обусловленное его отношением к жизни как целостному предмету. Вот некоторые из идей, выдвинутых ею в работе «Психология человеческой жизни» [1, с. 37-39]:

Переживание – это единица психической реальности, включающая механизм обратной связи.

В переживаниях человека присутствуют другие люди и их воздействие.

С помощью собственных чувств человек переживает пустоту, смысл, относительность, предельность, вечность, конец и т.п.

Переживания предоставляют человеку возможность осмыслить собственное бытие.

Переживание наличия границ входит в жизнь человека в раннем детстве с понятием смерти; одновременно это возможность обретения трансцендентальной позиции как стремления преодолеть смерть и бороться с нею.

В радости человек достигает единения с миром, недаром рядом с предельным проявлением радости стоит смерть или восторг, о котором говорят, что он делает человека сумасшедшим.

В радости человеку дана его жизнь как целостность, и он дан жизни как воплощение замысла существования своего Я. Но, с другой стороны, смысл радости не может заключаться в ней самой. Она может сделать жизнь осмысленной только в том случае, если она сама имеет смысл. Радость всегда направлена на какой-нибудь объект, то есть является направленной эмоцией (в отличие от удовольствия, которое является эмоцией состояния).

Франкл рассматривает любовь как ценность человеческого переживания, и утверждает, что человек, которого любят, всегда по своему определению является своеобразным и неповторимым, то есть в любви реализуется его ценность, при этом важно понимать, что чисто сексуальное отношение направлено исключительно на физическую сущность партнера, и не способно идти дальше этого уровня. Секс ради секса изначально ограничивает радость, потому что все сводится к механическим и физиологическим процессам, но секс как коронация любви имеет перспективы к умножению радости. Человек, который отчаянно рвется к ощущению счастья, таким образом отрезает к нему дорогу. И, наоборот, человек, который находится в любви, обретает радость и счастье в обыденных ситуациях. Точно так же в религии, в общении с Богом человек обретает свой смысл и способен получать радость в повседневной жизни, при этом радость

является результатом его внутренних устремлений к духовным смыслам. Религия в данном случае является стимулом к реализации ценностей переживания. В этом заключается ее терапевтическая функция в данном аспекте.

Вопрос о смысле жизни присущ самой природе человека, при этом сомнения в смысле жизни нельзя рассматривать как проявление психической патологии, наоборот, как считает В. Франкл, «эти сомнения в значительно большей степени отражают истинно человеческие переживания, они являются признаком самого человека в человеке». [9, с.157]. Но при этом важно, чтобы мы не попали в сеть опасности, которую Франкл охарактеризовал как увлеченность средствами осуществления ценностей, при которой забывается конечная цель – сами ценности переживаний. Например, после тяжелой трудовой недели для получения сиюминутного ощущения радости люди могут предаваться алкоголю и «запретным плодам», и при этом становятся «жертвами невроза выходного дня», потому что с помощью суррогата радости пытаются спастись от ужаса внутренней пустоты, где нет смысловых ценностей.

И.А.Ильин, великий русский мыслитель, литератор и философ, писал: «Что мог бы сказать слепорожденный о красотах дивной картины или прелестного цветка? Ничего... И вдруг кто-нибудь сделал бы отсюда заключение, что этой картины совсем не существует или что этот цветок есть наша галлюцинация... Кто поверит глухонемому, если он объявит, что никакой музыки нет, что все это выдумки лицемеров? Человек, лишенный духовного ока и слуха, не имеет никакого основания и никакого права говорить о духовных предметах. Человек с заглушим сердцем или мертвым чувствилищем не знает ничего о любви; как же он может воспринять Божию любовь?.. Человек, не живущий нравственным измерением дел и ничего не знающий о силе и блаженстве совестного акта, не будет иметь ни малейшего представления о добре и зле, о грехе и милосердии, о благодати Божией и об искуплении». [5, с. 135 – 136]

Франкл считает, что жизнь человека сохраняет свой смысл до конца – до последнего дыхания, даже если ценности

переживаний и творчества становятся для человека неактуальными или недоступными, остается третья категория ценностей, которая определена им как «ценности личного отношения».

*Роль религии в реализации смысловых ценностей отношений.*

Жизнь остается в основе своей осмысленной, даже когда она бесплодна в созидательном смысле и небогата переживаниями. При этом религия дает четкую направленность к этой осмысленности. Г.С. Абрамова так определяет эту мысль: «Своя человеческая жизнь – это жизнь, в которой присутствуют все и всё, потому что в ней присутствует создавший ее Творец, чей образ и подобие воплощаются в человеческих усилиях, когда они соответствуют замыслу творения. Тогда человек открывает в себе жизнь, и сам открывается жизни как существо бесконечное и бесстрашное» [1, с. 42].

Данная группа ценностей заключается в отношении человека к факторам, ограничивающим его жизнь. Реакция человека на ограничения его возможностей открывает для него принципиально новый тип ценностей, которые относятся к разряду высших ценностей. Даже тогда, когда возможностей для реализации смысловых ценностей жизни у человека остается немного, ценности отношения всегда доступны для него. В этом смысле показательны наблюдения Франкла как врача-психотерапевта, который осуществлял сопровождение умирающих людей и помогал каждому из них до конца жизни реализовывать свои смыслы ценностей отношения, выступая опорой и поддержкой других. Особенно показательны иллюстрации, которые приводит Франкл, рассказывая о собственных переживаниях и наблюдениях в качестве узника концлагерей. Душевный упадок при отсутствии духовной опоры, тотальная апатия были для обитателей лагеря и хорошо известным, и пугающим явлением, которое случалось часто так стремительно, что за несколько дней приводило к катастрофе. Например, за неделю между Рождеством 1944 года и Новым годом в лагере произошло небывалое количество

смертей по причине несбывшихся надежд (граничащих с уверенностью) быть освобожденными к этим праздникам. Телесно-душевный упадок напрямую зависел от духовной установки, но в этой духовной установке человек был свободен – даже за колючей проволокой! [7]

В. Франкл оспаривает точку зрения Фрейда и его последователей, что «по мере нарастания настоятельной пищевой потребности (голода) все индивидуальные различия будут стираться, и их место займут однообразные проявления одного неутоленного влечения», но это было не так. Голод был один на всех, но люди были разные. Были такие, которые смогли сохранить человечность, они подавали другим пример, и этот пример вызывал цепную реакцию. Такие люди никогда не рассматривали лагерную жизнь как простой эпизод – для них она была скорее испытанием, которое стало кульминацией их жизни. Франкл пишет, что «об этих людях нельзя говорить, что они испытали регрессию; наоборот, в моральном и религиозном отношении они испытали прогрессию, претерпели эволюцию. Ведь у многих заключенных именно в заключении и благодаря ему проявилась подсознательная обращенность к Богу.» [8, с.144]. Религиозные переживания помогали человеку выживать и оставаться личностью до последних минут его жизни.

Вопрос о Личности, перед которой человек несет ответственность, занимает важную часть в философии и исследованиях В. Франкла. Говоря о совести, он рассматривает ее не как последнюю, но как предпоследнюю инстанцию, за которой следует сверхличность.

С психологической точки зрения религиозный человек, по мнению Франкла, это тот, чей слух острее к глазу совести, чем слух неверующего. В диалоге верующего с собственной совестью его Бог становится его собеседником. Франкл не боится назвать эту последнюю инстанцию словом Бог. «...О Боге нельзя говорить как о вещи, как о чем-то или как о ком-то. Можно говорить лишь с ним как с кем-то, как с собеседником, с «Ты». Бог в философии Франкла выступает как невидимый свидетель и наблюдатель. Франкл приводит

иллюстрацию актера, стоящего на подмостках сцены и не видит тех, перед кем он играет, потому что зал находится в темноте, а он ослеплен светом прожекторов. Тем не менее, актер знает, что он играет перед кем-то. Точно так же и человек с мудростью своего сердца всякий раз угадывает присутствие великого, хоть и незримого наблюдателя, перед которым он отвечает за требующееся от него осуществление его личного конкретного смысла жизни.

Мастер слова, выдающийся литератор современности Э.Э. Шмитт в своей повести «Оскар и Розовая Дама» показал, каким образом реализация ценностей отношения помогла десятилетнему мальчику, страдающему от онкологического заболевания, достойно прожить оставшиеся двенадцать дней своей жизни. Он сумел наполнить ее смыслом и стал опорой для тех, кто окружал его и страдал вместе с ним: онкобольных детей, врачей, родителей, бабушки Розы. Мальчик перед смертью играл в игру, правила которой заключались в проживании за день десяти лет. Таким образом, его жизнь в последние двенадцать дней наполнилась всеми смысловыми ценностями (творчества, переживания, отношения). Его запись в дневнике за два дня до смерти: «Я попытался объяснить своим родителям, что жизнь – забавный подарок. Поначалу этот подарок переоценивают: думают, что им вручили вечную жизнь. После ее недооценивают, находят никудышной, слишком короткой, почти готовы бросить ее. И, наконец, осознают, что это был не подарок, жизнью просто дали попользоваться. И тогда ее пытаются ценить. Я знаю, о чем говорю, потому что мне сто лет. Чем старше становишься, тем сильнее проявляется вкус к жизни. Какой-нибудь кретин в возрасте от десяти до двадцати лет может играть жизнью по собственной прихоти, но в сто лет, когда уже не можешь больше двигаться, тут уже следует использовать интеллект. Не знаю, удалось ли мне убедить взрослых. Господи, навести их, закончи работу, которую я сегодня начал в них...» [12, с 71]

Франкл уверен, что только религия способна определить смысл смерти, и в этом заключается ее психотерапевтическая роль как для живущих, так и для умирающих.

Основными составляющими смысла человеческой жизни являются неповторимость и своеобразие, при этом оба эти фактора заставляют человека остро ощущать конечность своего бытия. Франкл задает вопрос: «может ли ограниченность человеческой жизни во времени – то есть факт, что человек смертен, – лишить жизнь смысла?» [8, с. 191] Франкл отвечает, что именно исходя из конечности собственной жизни, перед лицом смерти, как абсолютного и неизбежного конца, ожидающего нас в будущем и как предела наших возможностей, – мы обязаны максимально использовать отведенное нам время жизни, мы не имеем права упускать ни единой из возможностей, сумма которых в результате делает нашу жизнь действительно полной смысла. Эту мысль раскрывает Антоний Сурожский в своей книге «Жизнь. Болезнь. Смерть»: «Если Бога нет, если нет вечной жизни, тогда случившаяся смерть не имеет никакого метафизического значения» [2, с.71]. Наш выдающийся ученый, психолог Б.С. Братусь тоже считает, что ответственность перед лицом смерти является одним из признаков психической нормы человека. Как правило, ужас смерти чаще всего охватывает людей, которые живут неполно, бессмысленно, когда они ощущают себя нереализованными в жизни, а отношения с людьми у них формальны. Смерть бывает физической, психологической, социальной и духовной. Например, отсутствие в жизни человека любви, одиночество и оставленность могут свидетельствовать о психологической или социальной смерти индивида. Как следствие, подобного рода смерть ускоряет процесс биологической смерти. Направленность же личности к Богу предоставляет возможность реализовывать такие смыслы отношений, которые касаются прощения, любви и надежды – до самого последнего вдоха человека.

### ***Заключение.***

Цель психотерапии – исцеление души, цель же религии – спасение души, но по своим результатам религия, хоть и ненамеренно, но оказывает психотерапевтическое действие. Это происходит благодаря тому, что она дает человеку беспрецедентную возможность, которую он не в состоянии



найти где-то еще: возможность укрепиться, утвердиться в трансцендентном, в абсолютном. Потому что человек всегда стремится за пределы самого себя, к смыслу. Религия же предоставляет человеку все возможные смысловые ценности: ценности творчества и деятельности, ценности переживаний и ценности отношений к собственному бытию. Это благодаря тому, что религия подразумевает веру в Бога, который включает жизнь каждого в «непостижимый поток Вселенской взаимности».

Использованная литература для написания работы.

1. Абрамова Г.С. Психология человеческой жизни. – М.: «Академия», 2002.
2. Антоний Сурожский. Жизнь. Болезнь. Смерть. – Клин, «Христианская жизнь», 2006.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М., 1988.
4. Библия.
5. Ильин И.А. Поющее сердце. Книга тихих созерцаний. – М.: «Дарь», 2005.
6. Уайатт Дж. На грани жизни и смерти. – М.: ХЦ «Мирт», 2003.
7. Франкл В. Психолог в концентрационном лагере. – М.: Прогресс, 1990.
8. Франкл В. Общий экзистенциальный анализ. – М.: Прогресс, 1990.
9. Франкл В. Психотерапия и религия. – М.: Прогресс, 1990.
10. Франкл В. Экзистенциальный вакуум: вызов психиатрии. – М.: Прогресс, 1990.
11. ХартЛ. Из гусеницы в бабочку. – СПб.: ПИТЕР, 1997.
12. Шмит Э.Э. Оскар и Розовая Дама. – СПб.: Издательский Дом «Азбука».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

>> переход с Блога со стр. 87

Инструкция к заполнению теста.

1. Прочитайте способы, к которым человек прибегает в ситуациях стресса, внутреннего дискомфорта и психолого-социальных проблем:

<i>Шопинг</i>	<i>завести очеред- ной роман</i>	<i>«засесть» перед экраном ТВ</i>
<i>вылить на кого- нибудь свой гнев</i>	<i>выйти в социаль- ную сеть</i>	<i>экстрим: пры- жок с парашю- том, прыжок с моста, паркур...</i>
<i>«окунуться с головой» в работу</i>	<i>«отречься от всего суетного» в пользу религиоз- ных изысканий</i>	<i>смаковать мысль о «никчемности жизни»</i>
<i>интернет- общение</i>	<i>употребить алкоголь</i>	<i>игровые автоматы</i>
<i>«запойное» чтение</i>	<i>употребить наркотик</i>	<i>посмотреть порно</i>
<i>«поизучать» функции мобильника</i>	<i>выпить «успокаивающее» лекарство</i>	<i>«выжать все силы» на тренажерах</i>
<i>игровые клубы</i>	<i>закурить сигарету</i>	<i>выпить кофе покрепче</i>
<i>стремление перекусить</i>	<i>поиграть компью- терную игру</i>	<i>что-то другое.....</i>

2. Подумайте, к какому поведению Вы склонны в ситуациях стресса, внутреннего дискомфорта и психолого-социальных проблем (если вы для себя определили несколько моделей поведения, выберите для начала что-то одно). В тесте эта

модель поведения обозначена аббревиатурой ЛП (**личное пристрастие**) – поведение, к которому Вы прибегаете в ситуациях стресса, внутреннего дискомфорта и психолого-социальных проблем.

3. Оцените своё ЛП. с помощью опросника. На место аббревиатуры ЛП в опроснике поставьте модель поведения, которой Вы следуете в ситуациях стресса и внутреннего дискомфорта. Свое отношение к предлагаемым утверждениям оцените по шкале: ДА, ИНОГДА, КРАЙНЕ РЕДКО, НЕТ, ставя значок «V» в соответствующем столбце.

№	Утверждения	ДА 3	ИНОГДА 2	КРАЙНЕ РЕДКО 1	НЕТ 0
1.	ЛП портит мою репутацию				
2.	Я чувствую себя несчастным из-за ЛП				
3.	Я трачу время, предназначенное для работы (учебы, семейных обязанностей) на ЛП				
4.	Я прибегаю к ЛП, чтобы повысить настроение				
5.	Когда я начинаю ЛП, то времени на это у меня уходит больше, нежели я изначально планировал				
6.	Для того, чтобы отвлечься от неприятностей, я прибегаю к ЛП				

7.	ЛП выбивает меня из режима сна				
8.	Я решаю «взять себя в руки и сегодня отдать ЛП в последний раз»				
9.	Из-за ЛП у меня возникают проблемы с близкими людьми				
10.	Я испытываю сильное побуждение повторить ЛП				
11.	В случаях, когда ЛП не оправдывает себя (не дает чувства удовлетворенности), я стремлюсь повторить его.				
12.	Я меняю свои ранее определенные планы ради удовлетворения возникшего желания прибегнуть к ЛП				
13.	Мне трудно понять людей, которые равнодушны ко всему, связанному с этим ЛП				
14.	Я считаю, что имею полное право употребить на моё ЛП освободившиеся деньги/силы/время				
15.	Я считаю, что многие люди, когда им плохо, прибегают к такому же ЛП,				

	следовательно, ЛП скорее норма, чем проблема.				
16.	Когда ЛП овладевает мною, меня не могут остановить ни мысли о причинении вреда себе, ни нарушение благополучия моих близких людей				
17.	Я говорю, что в любой момент могу перестать пользоваться ЛП в ситуациях, когда мне плохо				
18.	Из-за ЛП у меня возникают проблемы со здоровьем				
19.	Я делаю попытки отвлечься на занятия чем-либо другим, чтобы ЛП меня не затягивало				
20.	Я испытываю потребность прекратить практиковать своё ЛП				
21.	Я понимаю, что моё ЛП уже деструктивно				
22.	Мне не интересно с теми, кто не практикует такое же ЛП				
23.	Мне становится скучно, если меня лишают ЛП				

24.	Я совершаю импульсивные действия, не задумываясь о том, как они повлияют на окружающих				
25.	Я сконцентрирован на будущем более, нежели на настоящем				
26.	Я имею склонность создавать для себя и других экстремальные ситуации или попадать в таковые				
27.	Моя жизнь без моего ЛП теряет в моих глазах насыщенность и краски				
28.	Без доступа к моему ЛП я испытываю уныние и раздражение				
29.	Когда ЛП «тянет» меня, я не в состоянии противостоять				
30.	Люди с подобным ЛП столь значимы для меня, что ради состыковки совместных планов я готов отказаться от ранее намеченных планов				
31.	Если ЛП нет в зоне достижимости, мне трудно контролировать свои эмоции				

32.	Я завидую тем, кто равнодушен к такому ЛП				
-----	---	--	--	--	--

По завершению заполнения бланков, бланки собираются, производится подсчет результатов. Каждому испытуемому по его желанию дается индивидуальная консультация.

При условии заочной формы диагностики, инструкция по обработке полученных результатов дается либо по телефону, либо в режиме онлайн, либо с помощью электронной почты. При необходимости и по желанию испытуемых им так же предоставлялась возможность получить индивидуальную консультацию в любом режиме (очном или заочном).

#### *Подсчет результатов.*

**На первом этапе** осуществляется количественный анализ уровня аддиктивного поведения.

ДА -3 балла

ИНОГДА – 2 балла

КРАЙНЕ РЕДКО –1 балл

НЕТ – 0 баллов

Чтобы определить наличие, а также диапазон влияния аддикции на поведение испытуемого, необходимо подсчитать общее количество баллов и сравнить полученные величины со стандартными интервалами

Сумма набранных баллов определяет выраженность изучаемого признака. Максимальная выраженность 96 баллов. Минимальная выраженность признака – 0 баллов.

Полученные показатели соотносятся со шкалой уровневой оценки, построенной на основе стандартизации результатов измерений, осуществленных в ходе исследований. Анализ всего массива данных позволяет выделить четыре уровня проявления аддиктивного поведения. В дальнейшем подобное эмпирическое разделение проявления аддиктивного

поведения на четыре уровня подтверждается проведенными в ходе исследования расчетами. С учетом статистических различий каждого уровня аддиктивного поведения в зависимости от количества набранных баллов их можно обозначить следующим образом:

1-30 баллов - аддиктивное поведение не прослеживается.

31-50 баллов – начальная стадия проявления аддиктивного поведения

51-70 баллов – стадия развития аддиктивного поведения.

Больше 70 баллов – стадия интенсивного развития аддикции и деградации личности

**На втором этапе** осуществляется качественный анализ полученных данных по выявлению признаков аддикции у испытуемого по категории выбранного им ЛП (личностного пристрастия). Качественный анализ позволяет испытуемому обратить внимание на паттерны своего аддиктивного поведения через степень проявления определенных признаков аддикции. Для того, чтобы определить степень наличия того или иного признака аддикции по конкретному ЛП, необходимо сделать подсчет баллов по следующим шкалам:

*Изменение толерантности:* вопросы №№ 4, 6, 10, 16.

*Синдром отмены:* вопросы №№ 11, 23, 28, 31, 32.

*Потеря контроля:* вопросы №№ 3, 5, 14, 27, 29.

*Неудачные попытки воздержаться:* вопросы №№ 8, 19, 20, 21.

*Употребление «несмотря на...»:* вопросы №№ 1, 2, 7, 9, 18.

*Отрицание своей зависимости:* вопросы №№ 13, 15, 17, 22.

*Резкие изменения в образе жизни:* вопросы №№ 12, 24, 25, 26, 30.

Максимальная выраженность по шкалам:

*Изменение толерантности -12 баллов.*

*Синдром отмены – 15 баллов.*

*Потеря контроля – 15 баллов.*



*Неудачные попытки воздержаться – 12 баллов.*

*Употребление «несмотря на...» - 15 баллов.*

*Отрицание своей зависимости – 12 баллов.*

*Резкие изменения в образе жизни- 15 баллов.*

Минимальная выраженность признака – 0 баллов по каждой шкале.

Полученные показатели соотносятся со шкалой уровневой оценки, построенной на основе стандартизации результатов измерений, осуществленных в ходе исследований. Анализ всего массива данных позволяет выделить четыре степени выраженности аддикции по каждой шкале. В дальнейшем подобное эмпирическое разделение выраженности аддикции по шкалам на четыре уровня подтверждается проведенными в ходе исследования расчетами. С учетом статистических различий каждого уровня аддиктивного поведения в зависимости от количества набранных баллов их можно обозначить следующим образом:

Аддикция не прослеживается, если ни по одному из признаков аддикции не набирается 6 баллов

Тест выявляет начальную стадию аддикции, если 6 и более баллов набирается по одному аддиктивному признаку.

Стадия развития аддикции диагностируется, если 6 и более баллов набирается по двум и трем аддиктивным признакам.

Высокую степень аддикции проявляет испытуемый, чьи ответы набрали 6 и более баллов по четырем и более аддиктивным признакам.

На третьем этапе проводится сопоставление количественных (уровень проявления аддиктивного поведения) и качественных результатов (степень аддикции).

Особое внимание следует обратить на признак аддиктивного поведения, определенный как «резкие изменения в образе жизни». Высокие количественные результаты по этой шкале

(даже при условии низких показателей по поведенческим проявлениям данного ЛП) показывают серьезные нарушения в личностной устойчивости, что является косвенным свидетельством наличия аддиктивных признаков по другим ЛП. В случае проблем с сопоставлением результатов испытуемому предлагается пройти тестирование еще раз, подобрав другое ЛП.

Прохождение теста по разным ЛП одним и тем же испытуемым в любом случае может быть полезно: как показывает практика, аддикции часто сочетаются друг с другом и с различными проявлениями аддиктивного поведения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

>> переход с Блога со стр. 157

## ДОГОВОР

г. Самара,

7 марта 2010г.

Настоящий договор заключен между Василием Сергеевичем Петровым с одной стороны и его матерью, Марией Ивановной Петровой, с другой стороны.

*Договор:*

1. Закрепляет право употреблять или не употреблять свою дозу (можно конкретно указать, что именно) за Василием Сергеевичем Петровым.
2. Полностью снимает ответственность за возможные последствия употребления с родных и близких Василия Сергеевича Петрова.
3. Вся ответственность за последствия употребления дозы, вплоть до летального исхода, возлагается на Василия Сергеевича Петрова.
1. В соответствии с данным договором Мария Ивановна Петрова обязуется:
  1. Не препятствовать Василию Сергеевичу Петрову употреблять свою дозу.
  2. Не выбрасывать атрибуты употребления в случае их обнаружения.
  3. Не отбирать его личные деньги и не ограничивать свободу передвижения.
  4. Относиться к Василию Сергеевичу Петрову как к смертельно больному, признавая не на словах, а на деле, что болезнь, вероятно, может закончиться летальным исходом.
  5. Не выручать Василия Сергеевича Петрова в случае конфликтов с представителями закона.
  6. Не оплачивать долги Василия Сергеевича Петрова.
  7. Не покрывать прогулы и пропуски в случае проблем на работе и учебных заведениях.

В случае нарушения пунктов 1,2,3,5,6,7 I раздела Мария Ивановна Петрова обязана выплачивать денежный штраф Василию Сергеевичу Петрову в размере 300 рублей.

II. Василий Сергеевич Петров со своей стороны подтверждает, что он проинформирован об опасности употребления дозы, а именно:

1. Об уголовной ответственности (если таковая имеется).
2. О генетически переданной ему предрасположенности к аддикции.
3. Об опасности физиологических нарушений организма (заражения гепатитом В или С, а также ВИЧ и др. ЗППП; проблемы с потенцией, с работой внутренних органов и т.п.)
4. О возможных последствиях социальной изоляции, возникающих из-за употребления.
5. Исходя из вышеизложенного, Василий Сергеевич Петров обязуется:
  - a) не употреблять дозу в пределах квартиры;
  - b) не хранить атрибуты употребления в квартире;
  - c) не предоставлять квартиру другим аддиктам в состоянии употребления;
  - d) не выносить вещи из квартиры;
  - e) не брать в квартиру чужих вещей на хранение;
  - f) информировать членов семьи о своем местонахождении.

III. В случае нарушения пунктов a), b) пункта 5 раздела III Василий Сергеевич Петров лишается ключей от квартиры и обязан находиться вне квартиры в течение 24 часов с момента выявления нарушения; при несоблюдении пунктов d), e) Василий Сергеевич Петров обязан находится в пределах квартиры 24 часа первый раз, 4 суток при повторном нарушении и далее по формуле  $(N \times 4)$  суток ( $N$  – количество нарушений указанных пунктов).

Дата

Подписи сторон.

### Список использованной и рекомендуемой литературы.

1. Абрамова Г.С. Психология человеческой жизни. М., «Академия», 2002
2. Антоний Сурожский. Жизнь. Болезнь. Смерть. – Клин, «Христианская жизнь», 2006
3. Березин С.В. Лисецкий К.С. Профилактика наркотизма: теория и практика. – Самара: ГУСО Перспектива, 2005
4. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости [Текст] / А.Ю.Егоров. – СПб.: Изд-во Речь, 2007. – 189 с.
5. Максимова Н.Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению // Психол. Журнал. 1996. Том 17 № 3
6. Маслоу А.Г. Мотивация и личность: теории личности западно-европейской и американской психологии, - Самара: БАХРАХ, 1996
7. Москаленко В.Д. Созависимость: характеристика и практика преодоления. Лекции по наркологии. – М., 2000.
8. Рыжов В.В. Семья и психологическое здоровье ребенка. – Н.Новгород: ДЕКОМ 2002
9. Танаева Н.И., Телепов М.Н., Телепова Н.Н., и др. Знать, чтобы жить. – Самара: Сам. Отд. Литфонда, АСЕТ, 2010
10. Телепова, Н.Н. Религиозная аддикция: психологические условия профилактики и исцеления [Текст] / Н.Н. Телепова // Вестник университета (Государственный университет управления). - 2010.- № 17.- С.118-122.
11. Телепова, Н. Н. Трудоголизм как причина психоэмоционального выгорания личности в профессиональной деятельности [Текст] / Н.Н.Телепова// Казанская наука. - 2012, № 2. - С. 56-62.
12. Телепова, Н.Н. Модель психологической устойчивости личности к аддиктивным факторам [Текст] / Н.Н.Телепова// Казанская наука. - 2012, № 3. - С. 58-63.
13. Телепова, Н.Н. Механизм деструктивных изменений личности под воздействием аддиктивных факторов и

- формирование психологической устойчивости личности к аддикции / В.В. Рыжов, Н.Н.Телепова // В мире научных открытий. - 2012, № 5.
14. Франкл В. Духовность, свобода и ответственность. М., Прогресс, 1990
  15. Франкл В. Общий экзистенциальный анализ М., Прогресс, 1990
  16. Шокурова Н.В. Созависимость: характеристики и практика преодоления:методическое пособие. 4-е изд. – Самара: ГОУ СИПКРО, 2007
  17. Bartholomew K.Horowitz L. Attachment styles among young adults: a test of four category model// Journal of personality and social psychology # 61 (2), 1991
  18. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books, 1969
  19. Dye M. The Genesis process: a relapse prevention workbook for cyzngе groups. Auburn,CA:GAPP, 2006
  20. Griffiths M. D. Exercise addiction: a case study // Addiction Research, 1997. V. 5. N 2. P. 161-168.
  21. Harlow Y.F., ZimmermanR.R. Affectional responses in the infant monkey. \ Science, 1959
  22. Nakken C. The addictive personality. \ Chemical dependency: Opposing viewpoints, Greenhaven Press, 1991
  23. Siegel D.J. Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind^ attachment relationships, “mindsights” and neural intergration \ Infant mental health journal, # 22 (1-2), 2001
  24. Shaef A. W. When society becomes an addict. San Francisco: Harper and Row, Publishers, 1987.
  25. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology and Behavior, 1998. V. 1. P. 237-244.
  26. [www.telepovs.ru](http://www.telepovs.ru)

## Содержание

Благодарность .....	2
К читателям .....	4
Отзыв .....	6
От авторов .....	8
Открытие Блога_Ящуров .....	11
Мифы об аддикции .....	13
Лимбическая система: ее задачи и механизмы действия .....	16
Тест на принадлежность к зоне риска .....	19
Подключение «лобных долей» .....	21
Формирование детских страхов .....	33
Механизм формирования нейропсихического здоровья .....	36
Реакции лимбической системы .....	38
Индикаторы нежелательной реакции .....	45
Упражнение «Отмена катастрофы» .....	48
Лимбическая память контакта с родителями .....	49
Стабильные личностные привязанности .....	53
Психологические страхи взрослых людей .....	55
Зависимость: ее характеристики .....	60
Дерево зависимостей .....	65
Нейромедиаторы в головном мозге .....	66

Механизм формирования аддикции и роста «дозы» .....	72
Признаки зависимости .....	83
Характеристики аддиктивной личности .....	86
Механизм развития аддикции .....	91
Механизмы выздоровления .....	93
Этапы процесса выздоровления .....	100
Признаки употребления .....	104
Советы родителям, чей ребенок употребляет «дозу» .....	110
Аспекты выздоровления .....	115
Возможности реабилитации .....	120
Созависимость и ее признаки .....	126
Параллелизм зависимости и созависимости .....	130
Помощь и пособничество созависимого .....	134
Правила в зависимых семьях .....	140
Требования к детям в дисфункциональных семьях ..	147
Результат созависимого детства .....	148
Модели поведения ребенка в дисфункциональной семье .....	151
Начало помощи .....	155
Приложение 1. В.Франкл о психотерапевтической функции религии .....	170
Приложение 2. Интегрированный тест на выявление приверженности аддикции и аддиктивному поведению ..	184
Приложение 3. Пример договора .....	193
Список литературы .....	195