



# ГОРКИ

## ПРАВОСЛАВНЫЕ

«Бог ждет, чтобы мы попросили Его о помощи, и только потом вмешивается. Господь уважает нашу свободу.»

(Паисий Святгорец)



РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ МОСКОВСКАЯ ЕПАРХИЯ  
ВНДОВСКОЕ БЛАГОЧИННОЕ ХРАМ ПЕРВОСВЯТИТЕЛЕЙ МОСКОВСКИХ

### «КАК БРОСИТЬ ПИТЬ?»

(Священник Павел Гумеров, Источник: [Православие.ru](http://Православие.ru))

Этот вопрос неизбежно встает перед каждым человеком, который попадает в алкогольную зависимость, и кто-то раньше, кто-то позже начинает задумываться о том, что так дальше жить нельзя, что нужно что-то делать. Почти каждый алкоголик представляет страшные последствия алкоголизма или, по крайней мере, догадывается о них: кто-то уже ощутил их на себе, другие видели, что стало с их друзьями и знакомыми. Но, к сожалению, не все знают, как начать бороться с этой страстью.

Священнику часто задают вопрос люди, страдающие недугом пьянства: «Батюшка, как бросить пить?» И мне хочется не просто указать на рекомендации общего плана, вроде: молись, постись и поезжай в Серпухов, к иконе Божией Матери «Неупиваемая Чаша», но и рассказать немного о механизме воздействия страсти винопития на душу человека, о духовной борьбе с ней, а также дать несколько практических советов, проверенных опытом многих людей.

Алкоголизм – не просто болезнь, не просто вредная привычка. Это сильнейшая духовно-телесная зависимость, одна из восьми человеческих страстей. Коренится это заболевание вовсе не в теле человека – неприятные последствия алкогольной «ломки» проходят довольно быстро, – а в его душе. Алкоголик становится зависимым от тех ощущений, которые алкоголь производит в его душе, ему уже очень тяжело обходиться без них. Скажем больше: если человек не научится бороться со страстью в земной жизни, алкогольная зависимость будет мучить его вечно, а удовлетворить свою страсть в той, иной жизни он уже никак не сможет. Значит, побороть ее нужно здесь и сейчас.

#### Первые шаги

Страсть винопития – это хроническая, укоренившаяся болезнь. Но даже запущенную болезнь можно вылечить. И лечится она не таблетками и уколами, а личной внутренней работой, подвигом самого больного. И главное, что для этого нужно, следующее:

#### 1. Осознание того, что вы больны страстью пьянства, зависимы от нее.

Нужно осознать, что вы не можете себя контролировать, что уже не вы властвуете над страстью, а она над вами. Почти все пьющие люди до поры до времени находятся в опасной эйфории, убеждая себя: «Я в любой момент могу остановиться и перестать пить, у меня все под контролем. Страшные истории про спившихся, потерявших человеческий облик людей – не про меня, уж я-то никогда не попаду в такое рабство». На самом деле алкоголь никого так просто не отпускает; получив зависимость, человек избавляется от нее с очень большим трудом. Известный питерский художник, основатель движения «митьков» Дмитрий Шагин, сам страдавший алкоголизмом и излечившийся, говорит: «Первый шаг – признать свое бессилие, признать, что ты потерял контроль над своей жизнью и ею правит алкоголь».

Также, осознав свою немощь, нужно понять, что с пьянством, как и со всякой страстью, можно справиться не нашими немощными силами, а только с помощью Божией. Если человек и добьется чего-то собственными усилиями, свяжет страсть на время, эффект будет непродолжительным, и вскоре страсть опять вернется. Почему? Потому что понадеялись только на свои силы, проявили гордыню, и диавол опять посмеялся над нами.

## **2. Решимость вести постоянную борьбу с пьянством.**

Победить застарелую страсть очень просто, но – с помощью Божией – можно. Только для этого нужно не озирается назад, нужно верить в успех задуманного дела.

Любая страсть не только мучает человека, но доставляет и массу приятных ощущений, иначе никто бы не попал в ее плен. Это очень мешает в борьбе с зависимостью. Человеку весьма тяжело бывает отказаться от приятности греха. Он сродняется с ним, и ему гораздо легче жить со страстью, чем встать на беспощадную борьбу с ней. Большинство алкоголиков прекрасно понимают, что алкоголь губит их, но твердой решимости встать на путь борьбы со своей страстью не имеют. Получается, что «и хочется (бросить пить), и колется». Человек думает: ну как же я буду жить без милых мне, привычных «радостей жизни»? И бесы начинают внушать помыслы: все равно ничего не получится, лучше даже не пробовать, а жить, как и прежде, «не шатко не валко». Вот для чего нужна решимость – чтобы преодолеть плен страсти, лень и прочие искушения. Очень многие люди, бросившие пить, рассказывали, что настоящая, полноценная и счастливая жизнь у них начиналась как раз после избавления от недуга, а до этого они не жили, а просто кое-как существовали, прозябали.

## **3. Замена «радостей» винопития на подлинные радости.**

И алкоголь, и наркотики – это очень простой способ мгновенного получения радости, эйфории. Они помогают человеку уйти от проблем, отгородиться от них. И пока алкоголь или наркотик действуют в организме, человек имеет некий эрзац счастья. То, что он, может быть, не смог получить в жизни, к чему нужно прилагать много усилий, дается мгновенно. А чтобы получить настоящее, подлинное счастье, нужно немало потрудиться. Особенно часто человек становится алкоголиком или наркоманом, когда у него неблагополучно в семейной, личной жизни. Люди теряют смысл своего существования и заполняют внутреннюю пустоту алкоголем или наркотиками. Знаменитый австрийский психиатр В. Франкл говорил, что около 80% алкоголиков и 100% наркоманов – это люди, не нашедшие смысла в жизни или утратившие его, то есть испытывающие экзистенциальный вакуум, ощущающие бессмысленность существования. И правда, нет смысла лечить алкоголика, если после выхода из клиники он не будет знать, ради чего он не станет больше употреблять алкоголь. Тем же Франклом был разработан метод логотерапии, который помогает человеку найти и реализовать смысл своей жизни. Кстати, сам Франкл разработал этот метод не умозрительно, а руководствуясь личным, очень печальным опытом. Он перенес ужасные испытания: прошел во время войны концлагеря, потерял всю семью, но после этого нашел в себе силы жить и помогать другим людям.

Когда в Американском центре излечения наркоманов в Калифорнии применили метод логотерапии (с помощью которого пациенты обретали смысл жизни), удалось добиться 40-процентного излечения, в то время как традиционными методами излечивалось только 11% больных. Вот почему так высок процент устойчивой ремиссии в центрах лечения алкогольной и наркотической зависимости при храмах и монастырях. Ведь страждущим указывается подлинный смысл жизни – в Боге, в вере, в труде на благо Церкви и людей. Они каются в грехах (а без покаяния невозможно победить страсть), участвуют в таинствах, вместе молятся об исцелении.

Люди почти всегда пьют не от радости, не от хорошей жизни, а из-за больших, часто – внутренних, проблем: нет мира в душе и с близкими, плохо с работой, временно не трудоустроены, депрессия, часто вызванная каким-то горем. Все эти проблемы человек пытается решить с помощью выпивки и, конечно, не решает, а только усугубляет их, загоняет себя в тупик. Отсюда вывод: над проблемами, трудностями нужно работать, их нужно решать. Для верующего человека нет безвыходных ситуаций.

Решим проблемы, обретем новый смысл жизни – гораздо легче будет отказаться от алкоголя. Если человек твердо хочет бросить пить и работает над обретением настоящей радости – в вере, в молитвенном общении с Богом, в семье, в любви, в общении с близкими, помощи людям, в труде на пользу ближних, в любимом занятии, у него начинается совершенно новая жизнь, наполненная радостью и смыслом, и ему уже не захочется возвращаться к тем сомнительным утешениям, что давал ему алкоголь.

### **«Свято место пусто не бывает»**

С чего начать борьбу? С молитвы. Людей обычно очень пугает объем задуманной работы, они не верят, что смогут всю жизнь справляться с пьянством. Поэтому не строим далеких планов, а просто настраиваемся на ежедневную борьбу с грехом. День прошел без алкоголя – и слава Богу.

Проснувшись утром, прочтя утреннее правило, будем от всей души молиться Богу (можно своими словами) об избавлении от винопития: «Господи, помоги этот день не пить, помоги справляться с мыслями о выпивке, укрепи мои немощные силы». Молясь так, мы, во-первых, просим у Бога помощи на грядущий день, а во-вторых, настраиваемся на жизнь без алкоголя. Так проходит день. На следующее утро опять молимся, опять готовимся прожить день без выпивки. Потом второй, третий, неделю, а дальше уже легче: приобретается навык борьбы с этим грехом. Самое главное – не забывать каждое утро начинать с этой молитвы, и Господь обязательно поможет.

Не нужно ставить себе каких-то временных рамок: не буду пить три месяца, год и т.д. Так человек не борется по-настоящему с зависимостью, а просто загоняет себя во временную психологическую тюрьму. Ждет, терпит определенный срок, свернув себя в «бараний рог», а потом снова срывается. Тут нужно понимать, что мы не просто «подшились» на годик или два, а вышли на тропу духовной войны со страстью, и эта брань будет длиться всю жизнь, но тяжелы только первые шаги, потом будет легче, появится навык, откроется новое, трезвое качество жизни. Человек может получить вредную привычку винопития, но точно так же может привыкнуть, если захочет, к нормальному, трезвому образу жизни. Главное помнить: свято место пусто не бывает. Если из души изгнан демон пьянства, значит душа должна быть заполнена чем-то другим. Для этого и необходима духовная жизнь: молитва, исповедь и причастие. Также начните регулярно читать акафист Богородице перед Ее иконой «Неупиваемая Чаша».

Один мой знакомый очень сильно пил в течение многих лет – почти всю свою сознательную жизнь. Пил запойно, с пьяными дебошами. Никто уже не верил, что он способен «завязать». В конце концов его выгнали с работы за пьянку, и это тяжелое обстоятельство заставило его о многом задуматься. Он бросил пить, начал исповедоваться и причащаться каждое воскресенье, стал часто ходить в церковь в будние дни, стал искать другой смысл жизни. Начал помогать людям, стал больше общаться со своими уже взрослыми детьми, помогать им в воспитании внуков. Углубился в чтение книг и сам стал записывать свои размышления. Вот уже очень долгое время не пьет.

### **Можно ли кодироваться?**

Тут я хотел бы несколько слов сказать о методе кодирования. Люди нередко интересуются у священника, насколько этот метод допустим с духовной точки зрения.

В чем суть кодирования? Во время довольно продолжительного сеанса гипноза больному внушается, что у него в мозгу сформирован некий код, который мгновенно сработает и приведет к смерти, если пациент примет алкоголь. Иногда для усиления действия кодирования в организм больного еще и вводится определенный препарат, который при взаимодействии с алкоголем вызывает очень болезненную реакцию: тошноту, рвоту, повышенное сердцебиение и проч.

Почему кодирование ни в коем случае нельзя рекомендовать как метод лечения? Во-первых, кодирование – это вмешательство, вторжение в психику, в мозг человека, что всегда чревато всевозможными психическими расстройствами. Во-вторых, лечением кодирование вообще не является. Просто человека под страхом смерти на определенный срок программируют на невозможность употребления алкоголя; он не сам борется с болезнью, а отдает свою волю во власть нарколога-кодировщика.

Еще одна опасность кодирования в том, что алкоголик, не имея возможности удовлетворить свою страсть, часто просто заменяет ее на какую-нибудь другую. Вот пример. Мужчина после долгих уговоров жены закодировался, а потом сама же супруга стала роптать: «Уж лучше бы он пил; после этого “лечения” ходит все время мрачный, злой как собака, на всех срывает злобу, ругается, орет. Совсем от него житья нет. Когда пил, был гораздо спокойнее и добрее». Человек вместо беса пьянства завел в душе демонов гнева и уныния. Слышал я и про такие случаи: человек закодировался, перестал пить, но зато ударился в тяжкий блуд: то, что раньше ему давал алкоголь, теперь дает секс. Происходит это потому, что нет усилия личной борьбы с грехом, а фрустрацию, неудовлетворенность от невозможности утолить старую страсть зависимый пытается преодолеть с помощью иных «утех». Практика показывает, что, к сожалению, после окончания действия «кода» больные начинают пить даже больше, чем до кодирования.

Иногда в особо тяжелых случаях я разрешаю людям, обращающимся ко мне за советом, «зашиться» без кодирования. Я имею в виду метод так называемой «ампулы»: всевозможные «торпеды» и «эсперали». Иногда алкоголик в своем недуге доходит уже до края пропасти, его организм настолько изношен, а воля настолько ослаблена, что ему практически нет другого выхода остановиться, кроме как «зашиться». Порой только страх смерти или тяжелых мучений может



образумить больного. Конечно, это не метод исцеления, это лишь некий тормоз, позволяющий сделать передышку, остановку и затем заняться настоящим лечением. Это можно сравнить с тем случаем, когда болящий испытывает нестерпимую боль и ее нужно срочно снять, чтобы дальше можно было начать лечение болезни.

Было у меня несколько знакомых «зашитых алкоголиков», я причащал их сухими святыми дарами (ими приобщают больных на дому) после литургии. Некоторые из них смогли справиться со страстью, некоторые нет. Повторяю: «ампулы» и уколы не лечат. Если нет внутренней борьбы с недугом, личной работы больного и твердой решимости бросить пить, после окончания срока «зашивки» человек будет пить по-прежнему, если не больше.

### **Несколько советов в помощь исцеляющимся**

В одиночку справляться с пьянством трудно. Очень хорошо, приняв решение бросить пить, обратиться за помощью к грамотному, желателен православному, специалисту. Весьма эффективны всевозможные общины и группы, где собираются люди, объединенные общей бедой: там можно найти друзей, поддержку и совет.

Еще несколько рекомендаций:

1) удалите из дома все бутылки с алкоголем, и даже пустые, чтобы не было напоминания о пьянке. Доступность алкоголя – первый фактор, провоцирующий пьянство;

2) избегайте компаний, где пьют; на несколько месяцев прекратите походы в гости и сами не устраивайте застолий. Расскажите друзьям и родным, что бросили пить;

3) если вас тянет к алкоголю, проанализируйте, когда и почему (снять стресс, тоскливо на душе, проблемы на работе и дома). Запишите, как преодолели тягу, как решили проблемы без алкоголя; если был срыв – также проанализируйте ошибки, подумайте, как не повторить их, как избежать ситуаций, провоцирующих пьянство;

4) не сидите без дела, но и не переутомляйтесь; старайтесь, чтобы все свободное время было чем-то заполнено: молитесь, читайте, найдите интересное хобби;

5) больше общайтесь с близкими, гуляйте, займитесь физкультурой и спортом;

6) займитесь самообразованием в антиалкогольной области, побольше узнавайте о вреде алкоголя и о том, как справиться с зависимостью.

Работать над собой зависимый должен всю жизнь, все время быть начеку, но специалисты утверждают, что при правильном подходе после шести месяцев внутренней работы происходит перестройка сознания и появляется устойчивый навык борьбы с зависимостью.

Вопреки силе страсти пьянства, надежда всегда остается. Если человек искренне хочет избавиться от зависимости и горячо просит Бога об исцелении, Господь обязательно поможет. Беда в том, что многие не имеют решимости сделать это или просто не хотят. Уже было сказано, что страсть при всей своей мучительности имеет великую сладость для одержимого ею. И вот этого-то человек терять не хочет. И часто начинает хоть о чем-то задумываться только тогда, когда уже доходит до края, до предела: либо Господь посещает тяжелой болезнью, либо рушится семья, либо еще что-нибудь приключается... А ведь тогда может быть уже слишком поздно.

Человеку, который встал на путь излечения, который хочет порвать со страстью винопития, нужно запомнить раз и навсегда: даже если он избавится от недуга, он не перестанет быть больным, поэтому даже прикасаться к водке и вину ему категорически запрещено. То, что позволено обычному здоровому человеку, то есть, соблюдая меру, получать веселье от вина, ему уже не дано. Недаром люди, входящие в группу «Анонимных алкоголиков», даже после того, как они полностью бросили пить, все равно называют себя алкоголиками.

Известный актер Дмитрий Харатьян, бросив пить, также говорит сам про себя: «Я непьющий алкоголик».

От пьянства нельзя освободиться, полностью не «завязав» с алкоголем. Компромисс здесь невозможен. Сей демон изгоняется только «молитвой и постом» (то есть полным воздержанием от спиртного).

телефон храма: 8-925-353-00-75 сайт: [1svt.ru](http://1svt.ru) электронная почта: [12016120@mail.ru](mailto:12016120@mail.ru)

**БРАТЯ И СЕСТРЫ!**

**ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЦЕРКОВНЫЙ ЛИСТОК В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ НУЖДАХ.**