

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ АЛКОГОЛИЗМА
в организациях Русской Православной Церкви:
trezvoinfo.ru и бесплатный телефон **8 800 775 36 26**
Более 300 адресов по всей России

Школа трезвости – наиболее эффективная форма помощи страждущим.

Она помогает даже тем, кто неоднократно прибегал к различным методам лечения и кодирования, но до сих пор не смог избавиться от пагубной привычки или уберечь от нее своих близких.

Слушатели курса утверждают, что в трезвости, обретая ее как личную нравственную ценность, осваивают специальные знания, опыт церковной и духовной жизни.

**Социальная реклама трезвого образа жизни
для распространения в регионах:
трезвый-город.рф**

**Новости православного трезвения:
Иоанно-Предтеченское братство «Трезвение»
trezvenie.org**

**Страница в социальной сети Фейсбук.
Информация о праздновании
Всероссийского Дня трезвости 11 сентября. @DENTREZV**

ШКОЛА ТРЕЗВОСТИ

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПРИХОДСКИХ ОБЩЕСТВ ТРЕЗВОСТИ**

Протоиерей Игорь БАЧИНИН

ШКОЛА ТРЕЗВОСТИ

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПРИХОДСКИХ ОБЩЕСТВ ТРЕЗВОСТИ**



Протоиерей Игорь БАЧИНИН

ШКОЛА ТРЕЗВОСТИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПРИХОДСКИХ ОБЩЕСТВ ТРЕЗВОСТИ



УДК 271.2-774-48(083.132)
ББК 86.372Я81+51.1(2)6я81
Б32

Православная местная религиозная организация
Приход храма Рождества Иоанна Предтечи д. Южки Выборгской Епархии
Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
Руководитель проекта протоиерей Г.И. Григорьев,
профессор, доктор богословия, доктор медицинских наук

При содействии Координационного центра
по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости
Отдела по церковной благотворительности и социальному служению
Русской Православной Церкви

При поддержке Международного грантового конкурса
«Православная инициатива 2015-2016»



Бачинин И.В., протоиерей, кандидат педагогических наук, магистр богословия

Б32 Школа трезвости: методическое пособие для приходских обществ трезвости. / Протоиерей Игорь Владимирович Бачинин / Консультант В.К. Доронкин, лит. редактор Е.В. Русанова. — М. : Издательство ООО «Сам Полиграфист», 2017. — 122 с. : ил.

ISBN 978-5-00077-546-2

Возрастная категория **16+**

В предлагаемом пособии — подробный рассказ о том, как организовать Школу трезвости на приходе. Книга построена на описании системы антиалкогольной деятельности на приходе храма св. Николая в г. Екатеринбурге, проводимой протоиереем о. Игорем Бачининым. В книге описан успешный опыт помощи страждущим и их семьям на пути духовного укрепления, описано содержание занятий, дана система построения трезвенной работы после окончания школы.

УДК 271.2-774-48(083.132)
ББК 86.372Я81+51.1(2)6я81

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

- © Православная местная религиозная организация Приход храма Рождества Иоанна Предтечи д. Южки Выборгской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат), 2017
- © Координационный Центр по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости Отдела по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви, 2017

ISBN 978-5-00077-546-2

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение7

Глава I

Организационные условия создания Школы трезвости

Что такое Школа трезвости.....	15
Ученики Школы	15
Как создать Школу трезвости	17
Место проведения занятий Школы трезвости	17
Кто может вести занятия.....	17
Необходимые ресурсы	18
Оборудование и материалы	19
Организационные шаги по созданию Школы трезвости.....	20

Глава 2

Методика проведения занятий в Школе трезвости: конструктивные элементы занятия

Совместная молитва	25
Ответы на наиболее распространенные вопросы	27
Позитивные примеры реального опыта работы в деле оказания помощи страждущим в избавлении от зависимостей	29
Практические задания на занятии	30
Формы подачи необходимых теоретических знаний	35
Лекция-визуализация.....	35
Лекция-диспут	36
Лекция в паре (бинарная лекция)	39
Лекция с элементами ролевой игры	40
Домашние задания	41
Анкета	41
Дневник.....	44

Упражнение на осознание действий, совершаемых автоматически	45
2.6.4. Выполнение инструкции по разрушению табачной программы	46
Индивидуальные консультации	48
Приобщение к опыту духовной жизни в традициях Православной Церкви	50

Глава 3

Содержание занятий Школы трезвости (по лекциям о. Игоря Бачинина)

Занятие 1. Знакомство с курсом и преподавателем. «Выход есть!»	55
Занятие 2. Что нужно знать о негативном программировании	57
Занятие 3. Кто предупрежден — тот вооружен. Как сформировать ответственное поведение	59
Занятие 4. Горькая правда об алкоголе	62
Занятие 5. Алкогольные мифы	65
Занятие 6. Действие табака на организм человека	68
Занятие 7. «И будут два одною плотью». Поддержка семьи в преодолении негативных зависимостей	72
Занятие 8. «Быть или пить». Негативные зависимости как нарушение человеком духовных законов	75
Занятие 9. «Сотворите достойный плод покаяния». Приобщение к таинствам Церкви	79
Занятие 10. Что посеешь, то и пожнешь	81
Подведение итогов	86

Глава 4

Жизнь после Школы трезвости

Поддержка выпускников Школы	91
Издательская деятельность	94
Дела милосердия	95
Обет трезвости	97

Заключение	101
------------	-----

Приложение

Высказывания Святых отцов	109
Анкета	113
Рекомендации по работе с дневником	116
Дневник	116
Школы трезвения по епархиям	118

ВВЕДЕНИЕ



В наши дни алкоголизация России приняла угрожающие масштабы. Как будет развиваться и к чему приведет этот процесс? К сожалению, полной информацией об алкогольной ситуации в стране не владеет никто. По оценкам специалистов, уровень потребления алкоголя на душу населения в современной России составляет 18 литров в год. Всемирная организация здравоохранения давно определила, что уровень среднедушевого потребления алкоголя свыше 8 литров в год ведет к необратимым социально-экономическим (прежде всего людским) потерям. Высокий уровень преступности, низкое качество выпускаемой продукции, экономические потери, разрушенные семьи, безнадзорные дети, переполненные дома престарелых и дома малюток — следствия все той же проблемы.

Последствия алкогольной катастрофы проявляются во всех областях человеческой жизнедеятельности. В первую очередь алкоголь разрушает самого человека физически и духовно. По оценкам специалистов, около 1 млн. человек умирает в год от причин, связанных с употреблением алкоголя и табака (это: отравления, сердечно-сосудистые и другие заболевания, убийства и причинение вреда здоровью в состоянии алкогольного опьянения и т.д.). В условиях демографического кризиса, который сейчас переживает страна, важно еще раз подчеркнуть, что основной причиной сокращения численности населения России является алкоголизация общества.

Алкогольная зависимость приводит к деградации личности человека, калечит его душу. С духовной точки зрения, алкоголизм — страсть, которая лишает человека не только жизни временной, но и вечной. В Священном Писании говорится: «Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ... ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники — Царства Божия не наследуют» (1 Кор. 6: 9-10).

В дореволюционных изданиях начала XX века встречаются слова о том, какая ужасная алкогольная ситуация сложилась на тот момент в обществе. И это говорилось тогда, когда в России уровень потребления алкоголя на душу населения был одним из

самых низких в мире. В 1905 году он составлял 3,13 л на душу населения в год (для сравнения: во Франции тогда он был 23,32 л, в Германии — 10,06 л, в Великобритании — 8,83 л, в США — 6,56 л). Россия была одной из мало пьющих стран мира, и при этом многие деятели трезвенного движения били тревогу. А сейчас у нас 18-25 л на душу населения в год и мы... молчим. Сложилась даже прямо противоположная ситуация: человек, ведущий трезвый образ жизни, вызывает насмешки окружающих, общество считает его ненормальным. Трезвость как нравственная ценность осмеивается и осуждается.

Одна из главных причин пьянства — потеря современным человеком духовно-нравственных ориентиров. В «Основах социальной концепции Русской Православной Церкви» говорится: «Основная причина бегства многих наших современников в царство алкогольных или наркотических иллюзий — это **духовная опустошенность, потеря смысла жизни, размытость нравственных ориентиров... Это расплата за идеологию потребительства, за культ материального преуспевания, за бездуховность и утрату подлинных идеалов**». Нравственный кризис, с которым столкнулась наша страна, — это не что иное, как ощущение огромным числом людей бессмысленности той жизни, которую им приходится вести, нередко без возможности какого-либо реального выбора. Невозможность найти в ней позитивный смысл из-за разрушения старых ценностей и традиций, дискредитации «новых» и отсутствия культуры мировоззренческой рефлексии, позволяющей прийти к уникальному смыслу своим, неповторимым путем.

Этим объясняется стремительный рост числа зависимостей, ведь их природа носит духовно-нравственный характер. В отличие от недавнего прошлого, когда наиболее распространенными были в основном алкогольная и табачная зависимости, в настоящее время к этому перечню добавились еще и ряд других: наркотическая, компьютерная, игровая, шопинговая и т.п. Сложившееся положение является отражением тех перемен, которые произошли в общественном сознании и государственной политике современного

общества. Российское государство лишилось официальной идеологии, общество — духовных и нравственных идеалов.

В истории России имеется богатый позитивный опыт утверждения трезвости и трезвенного просвещения в масштабах всего государства. Главной движущей силой этого процесса была Русская Православная Церковь. В царской России действовало более 3000 обществ трезвости при приходах. Они вели обширную религиозно-просветительскую, трезвенную работу. Благодаря этой просветительской деятельности большинство населения поддерживало идеологию трезвости и всячески содействовало ее утверждению.

В наше время идет процесс возрождения православных трезвенных традиций. При приходах появляются общества трезвости и школы трезвости, возобновляется антиалкогольная деятельность: проводятся циклы бесед, круглые столы, конференции. В празднование Дня Трезвости 11 сентября прихожане организуют крестные ходы, посты трезвости, распространяют листовки, буклеты, проводят тематические выставки для школьников и т.п. Исторически утвердившейся формой работы является практика принятия обета трезвости. Расширение такой деятельности реально содействует отрезвлению и оздоровлению нашего народа.

В данной книге обобщен опыт организации и работы Школы трезвости на приходе храма св. Николая в г. Екатеринбурге, проводимой священником о. Игорем Бачининым. В книге описан успешный опыт помощи страждущим и их семьям на пути духовного укрепления, описано содержание занятий, приведены конкретные примеры решения проблем.

Подвижникам, радеющим об отрезвлении нашего народа и желающим организовать у себя на приходе Школу трезвости, данная книга окажет необходимую помощь. Наши простые советы помогут в организации и деятельности новых школ трезвости. Мы верим, что найдутся активные неравнодушные люди, готовые воспользоваться нашим опытом, которые возьмутся за это благое дело. Никакой труд во славу Богию не бывает напрасным, и «в свое время пожнем, если не ослабеем» (Гал. 6, 9).

ГЛАВА I

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ СОЗДАНИЯ ШКОЛЫ ТРЕЗВОСТИ



ЧТО ТАКОЕ ШКОЛА ТРЕЗВОСТИ

Школа трезвости — цикл занятий, который проводится в виде курса лекций или семинаров, имеющий целью формирование и закрепление мотивации к трезвой жизни и являющийся частью процесса реабилитации. Слушатели курса утверждают в трезвости, обретая ее для себя как личную нравственную ценность, осваивают специальные знания, опыт церковной и духовной жизни.

Двухнедельный курс занятий проходит ежедневно, кроме суббот, в вечернее время, удобное для большинства слушателей.

УЧЕНИКИ ШКОЛЫ

Учиться в Школу приходят разные люди: взрослые, молодежь и даже старшие подростки. Это те, кто находится в какой-либо зависимости, осознал ее и ищет пути избавления. Курс направлен в первую очередь на избавление от алкоголизма и табакокурения. Однако многие участники успешно применяли методику для избавления от обжорства, игромании, сквернословия и других пагубных зависимостей и страстей. На занятиях Школы также бывают люди, у которых близкие или родственники страдают от какой-либо зависимости. Они ищут помощи и поддержки. Вызывает особый интерес школа трезвости и у людей, понимающих опасность и тяжесть последствий от вовлечения в зависимость и стремящихся оградить себя от этого. Есть и те, кто хотел бы потрудиться на поприще трезвенного просвещения, возрождая добрые традиции трезвости нашего народа.

Информацию о Школе будущие ученики могут получить на сайте храма, на сайтах дружественных приходу организаций, например, trezvoinfo.ru, обществ и братств трезвения. Информация об этом курсе также может регулярно обновляться на досках объявлений у храма и распространяться в печатных формах. Информационные буклеты, листовки распространяются среди населения в ходе мероприятий Дня трезвости и других событий, инициируемых приходским обществом трезвости.

Еще одним ресурсом привлечения слушателей для обучения в Школе трезвости являются выпускники трехдневного курса занятий для родственников страждущих, т. е. тех людей, у кого близкие страдают от пристрастия к табаку, алкоголю, наркотикам или от другой зависимости.

Как правило, слушатели «Школы трезвости» — это люди, которые уже прибегали к различным методам лечения и кодирования, но до сих пор не смогли избавиться от пагубных привычек или уберечь от них своих близких. Конечно, их волнует вопрос, могут ли они надеяться, что они или их родные избавятся от этих пристрастий сейчас, придя на занятия «Школы трезвости» в Православной церкви. Поэтому принципиальным является умение лектора — православного священника — с первых же встреч разъяснить слушателям, в чем существенное отличие этих занятий от того, что человек раньше пытался сделать в своей жизни.

С позиции Православия, пристрастие к алкоголю характеризуется как состояние человека под воздействием страсти пьянства. Страсть — сильное желание или порочное влечение, возникающее у человека и делающее его несвободным, зависимым в своем поведении от нее. Страсть есть болезнь души, такое состояние, которое при своем развитии подчиняет себе человека и приводит его к гибели. Овладев душой и поработив волю, страсть подчиняет себе весь уклад жизни человека, деформирует нравственные нормы поведения и приносит печальные плоды. Следовательно, ученикам Школы предстоит проделать значительную духовную работу и изменить весь уклад своей жизни.

Запись в Школу организуется непосредственно на первом занятии. Не целесообразно начинать занятия с группой менее 15 человек — необходимо дополнить ее участниками, возможно, из семей или круга общения заявившихся. Предельная наполняемость Школы ограничена только ресурсами организаторов, т.к. в ходе занятий происходит распределение участников в десятки, так что 70-100 человек возможно обучать одновременно.

КАК СОЗДАТЬ ШКОЛУ ТРЕЗВОСТИ

Место проведения занятий Школы трезвости

Для обеспечения результативной деятельности Школы трезвости необходимо помещение, в котором будут проходить курсы занятий. Им может быть храм или учебный класс, в котором есть школьная доска, парты, стулья, компьютер, мультимедийный проектор, раздаточный материал (анкеты, дневники). Желательно, кроме учебного класса, дополнительно иметь небольшое помещение для организационной работы, где может находиться диспетчер и храниться архив.

Кто может вести занятия

Преподавать в Школе трезвости может православный священник, либо человек, сам прошедший такие занятия — обладающий опытом организаторской и лекторской деятельности, воцерковленный, давший обет трезвости, прошедший специальное обучение и активно участвующий в жизни приходского общества трезвости. На начальном этапе можно пригласить преподавателя из общества трезвости, в котором уже накоплен достаточный опыт организации и проведения Школы трезвости.

Кроме преподавателя необходима группа людей, обладающих практическим опытом организационной деятельности, которые возьмут на себя эту важную часть работы, связанную с набором группы, ее информационным сопровождением, организационной поддержкой после окончания занятий.

Принципиальным условием эффективности работы преподавателя и группы поддержки Школы является их погруженность в православную традицию.

В лоне Православной церкви сформировалось понятие «трезвость», обозначающее состояние духовного бодрствования, постоянное внимание человека к своей внутренней жизни и понуждения себя к благому действию. **Трезвость — не только свобода от зависимостей, но, прежде всего, — здравомыслие, способность**

человека мыслить, чувствовать, действовать ответственно на основе норм и ценностей христианской традиции. Это бесконечный процесс духовного совершенствования, в котором телесная и духовная трезвость составляют единое целое.

Способность трезво совершать нравственный выбор и оценивать его последствия является, с позиции Православия, основой формирования у человека духовного иммунитета к негативным зависимостям. Трезвенное сознание — фактор, определяющий устойчивость личности к социальным порокам и ее готовность к жизни на основе приоритета духовных потребностей.

Школа трезвости призвана возрождать педагогику Православия. Обращение к ее богатому опыту в деле трезвенного просвещения дает страждущим (т.е. страдающим) надежду на избавление от порочных пристрастий.

Необходимые ресурсы

Создание Школы трезвости — это определенный этап развития приходского общества трезвости.

Нужна группа единомышленников, так как процесс организации школы на начальном этапе предполагает усилия одновременно в нескольких направлениях, и одному человеку это не по силам. Кроме того, группа единомышленников необходима как общность, способная оказывать взаимную поддержку, сохранять трезвость и критичность оценки эффективности собственных действий, корректировать их, решать проблемные ситуации, которые невозможно предусмотреть.

Чтобы процесс обучения проходил эффективно, нужен координатор деятельности или руководитель проекта; духовник; преподаватель, помощники преподавателя во время проведения занятий; организаторы работы в группах после окончания занятий, ответственный за распространение рекламы, диспетчер. Также возможно совмещение некоторых функций. Например, помощники преподавателя во время занятий могут вести работу в группах после окончания, распространять рекламу, также кто-то из них может быть диспетчером.

Люди — основной ресурс для начала деятельности Школы трезвости. Этими людьми могут быть прихожане храма, объединившиеся в **согласие трезвости**^{*}, или же ими могут стать члены приходского общества трезвости, когда оно наберет необходимый потенциал и возможности. Потенциал определяется, в первую очередь, наличием квалифицированного православного преподавателя.

Оборудование и материалы

Для проведения занятий потребуется оборудование, сильно облегчающее образовательный процесс. В первую очередь необходимо обзавестись оборудованием, без которого проведение занятий становится невозможным или крайне затруднительным.

- Помещение, где удобно проводить обучение (проверить, что в дни и часы занятий оно свободно)
- Дневники, тиражированные в Школе или созданные самими слушателями по инструкции руководителя.
- Настенная или переносная доска для записей и рисунков.

Далее все зависит от конкретной общины и ее ресурсов.

Хорошо, если помимо комнаты для занятий будет отдельное помещение для чаепития. Это не только выражение заботы о людях, пришедших в Школу после трудового дня, но и возможность показать этические и эстетические преимущества трезвой трапезы. Если такой возможности нет, можно в углу комнаты для занятий организовать чайный столик.

Если есть возможность, желательно приобрести оборудование, необходимое для современного образовательного процесса. Сюда входят:

* **Согласие трезвости** — объединение граждан, ведущих деятельность, направленную на утверждение трезвости в обществе по благословию настоятеля храма.

- Оборудование для тиражирования материалов — дневников слушателей, а также для печати листовок, памяток, буклетов на основе методических разработок преподавателей и творческих продуктов слушателей.
- Экран, звуковые колонки, проектор, компьютер — для просмотра видеоматериалов, работы с визуальными образами, использования тематических презентаций, обсуждения практических и домашних заданий.
- Документ-камера, чтобы выводить на экран и обсуждать фрагменты работ слушателей, их дневниковых записей, рисунков, фотографий.
- Видеокамера или фотоаппарат для фиксации наиболее значимых событий Школы и составления видеоряда, отражающий этапы изменений в группе.
- Образовательную среду Школы существенно обогащают библиотеки, постоянные или передвижные, тематические книжные и фото-выставки, предметы настенной агитации.

Организационные шаги по созданию Школы трезвости

Группе единомышленников, желающих совместно потрудиться в душевспасительном деле создания школы трезвости, необходимо написать прошение на имя настоятеля, в котором подробно изложить свое стремление, указав цели и задачи создаваемой организации, необходимые ресурсы для ее жизнедеятельности, имена людей, желающих потрудиться в этом благом душевспасительном деле.

После получения благословения на собрании единомышленников нужно распределить обязанности, наметить организационные мероприятия, необходимые для осуществления целей Школы.

Одной из первостепенных задач является реалистичное планирование времени, необходимого для подготовки и проведения двухнедельных занятий. Далее нужно решить, где и как

распространять об этом информацию. Назначить время и место начала занятий, определить людей, которые будут отвечать на телефонные звонки и при необходимости смогут провести первичное консультирование. Начать процесс распространения информации лучше всего внутри прихода. Например, в воскресенье после Литургии священнику сделать объявление об открытии Школы трезвости.

Далее распространить информацию в церковных и светских периодических изданиях, на дружественных сайтах, в социальных сетях. Сделать рассылку через приходскую базу данных, если таковая имеется. Обеспечение обратной связи является важным моментом в этом процессе.

Необходимо детально продумать процесс встречи людей на первом занятии: кто будет их приветствовать, подскажет, где раздеться, помыть руки, попить чаю и т. п. В ходе занятий преподавателю также нужны помощники, которые раздают анкеты и дневники, собирают выполненные задания, раздают проверенные, отвечают на возникшие вопросы, помогают поддерживать порядок и дисциплину.

Две недели занятий проходят очень быстро, но самое главное и ответственное начинается после их окончания. **Этап поддержки и сопровождения слушателей после занятий является определяющим в сохранении личной трезвости.** В связи с этим данный аспект деятельности требует особой заботы и попечения. Нужны люди, которые будут принимать активное и деятельное участие в работе со слушателями, закончившими Школу трезвости.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ТРЕЗВОСТИ:
КОНСТРУКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ
ЗАНЯТИЯ**



СОВМЕСТНАЯ МОЛИТВА

Молитва является обязательным компонентом каждого занятия в Школе трезвости. Молитвой начинается занятие и молитвой оно заканчивается.

Для человека воцерковленного очевидно, что молитва является неотъемлемой частью христианской жизни, посредством ее в душе устанавливается живая связь с Богом. Эта благодатная связь необходима человеку в борьбе со страстями и в исправлении жизни. Посредством молитвы человек делается способным противостоять злу и утверждаться в добре.

Страсть пьянства — одна из самых губительных и сильных по своему воздействию на человека. **Самостоятельно человеку трудно, а в большинстве случаев — невозможно вырваться из ее плена.** Только под благодатным воздействием Церкви с помощью молитвы возможно исцеление человеческой души от этого порока.

Священнику, ведущему занятия, необходимо понимать, что он зачастую имеет дело с людьми, воспитанными и укорененными в атеистических традициях. Таких людей нужно постепенно приобщать к практике молитвы, разъясняя ее смыслы, приводя в беседах соответствующую информацию, ясно сформулированные аргументы, точно подобранные примеры.

Эта работа должна начинаться с первого же занятия. В беседе священника, открывающей цикл занятий, выясняется, что большинство зависимых людей, пришедших на занятия Школы трезвости, как правило, уже предпринимали попытки борьбы с пьянством и табакокурением: «бросали», кодировались, применяли различные «традиционные» и «нетрадиционные» средства и пр. Задача священника — не просто замотивировать людей на очередную попытку преодоления пагубной страсти, но разъяснить смысл духовной поддержки, получаемой с помощью церковных таинств, и укрепить в их душе веру в положительный результат своих усилий.

В дальнейшем, от занятия к занятию, перед слушателями раскрывается и углубляется смысл молитвенного действия, приходит понимание его значимости и необходимости в деле трезвения, человек на своем опыте убеждается в силе молитвы. Постепенно молитва становится для слушателей осмысленным и искренним, по-настоящему совместным действием. Происходит приобщение слушателей к практике ежедневной, самостоятельной домашней молитвы.

К каким же именно молитвам приобщаются слушатели Школы трезвости?

Для начала слушателей можно познакомить с «Советами желающему избавиться от пьянства», составленными великим подвижником дореволюционного трезвенного движения святым праведным Иоанном Кронштадтским. Первый и важнейший из этих советов — обращение к помощи Божией в молитве, пусть и сказанной своими словами: «Пробудись от сна невежества и дурмана! Посмотри на себя, что с тобой стало! Как мучаешь ты себя и своих близких, сколько зла приносишь в мир! Скажи твердо и решительно, без тени сомнения: «Отрекаюсь от тебя — пойло сатаны! Сочетаюсь с Тобою, Господи Иисусе Христе! Спаси меня, изнемогаю. Одолевают коварный и хитрый враг меня. Придай крепости, твердости и постоянства в моем чистосердечном решении освободиться от пьянства. Да будет воля Твоя!» (или то, что подсказывает сердце, своими словами)».

Во всех существовавших и существующих ныне обществах и школах трезвости при православных приходах поддерживается традиция регулярно собираться на акафист перед иконой Божией Матери «Неупиваемая Чаша». На эту соборную молитву приходят как те, кто уже избавился от алкогольной или табачной зависимости, так и желающие с Божией помощью преодолеть свою пагубную страсть. Если при этом присутствует священник, то служит общий или водосвятный молебен с акафистом. Если священника нет, то акафист читается мирским чином. Кроме совместной молитвы во время пения акафиста (или канона постом) в честь иконы Божией Матери Неупиваемая чаша существует

практика молитвы по соглашению для страждущих, а также чтения Псалтыри и Евангелия.

В помощь проведения занятий в Приложении к данной книге помещены высказывания святых отцов, которые могут быть озвучены в беседах о силе молитвы со слушателями Школы трезвости.

ОТВЕТЫ НА НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ

Занятия должны предусматривать возможность слушателям свободно задавать вопросы и получать ответы.

Главным вопросом для каждого, пришедшего в «Школу трезвости», является вопрос о том, помогут ли занятия в избавлении от вредных зависимостей. Приведем примеры типичных вопросов и ответов на первом занятии.

Вопросы участников:

- Я курю 20 лет. Мне помогут занятия?
- А я семь раз кодировался. Мне помогут?
- Всем помогает? Что для этого нужно сделать?

Игорь Бачинин: Отвечу так. Помогает всем, у кого:

- Есть желание избавиться от вредной привычки (совершенно справедливо люди говорят, что если человек сам не захочет, никто за него ничего сделать в принципе не может).
- Помимо желания, необходима вера в достижение положительного результата.
- Необходимо осознание, что надо приложить усилия для достижения результата.

Если я хочу иметь дом, то только от того, что я хочу, ничего не произойдет. Я могу его хотеть год, два, даже могу хотеть его построить, но если я не начну совершать вполне определенные конкретные действия — не выберу проект, не создам фундамент, не поставлю стены, крышу и так далее, — дома у меня никогда

не будет.... В Священном Писании говорится, что вера без дела мертва есть. И апостол Иаков в своем послании говорит: «Покажи мне веру без дел твоих, а я тебе покажу веру из дел своих». То есть насколько искренни ваши намерения и чего вы хотите достичь, будет определяться тем, **что** ради этого вы делаете.

К числу часто задаваемых вопросов можно отнести следующие:

- Что, если я потеряю старых друзей? — или, напротив,
- Что, если старые приятели не оставят меня в покое?
- Если мне станет грустно (страшно, одиноко), и я снова возьмусь за старое?
- Вдруг я почувствую пустоту в жизни, если откажусь от привычки?

Готовые ответы на все вопросы невозможно знать заранее. Ответ должен найти сам преподаватель, исходя из фундаментального понимания: что мешает человеку жить праведно, что мешает ему осознать пагубность вредного пристрастия и отказаться от него раз и навсегда?

Как правило, в разговоре о том, почему очередной раз не получилось бросить курить или пить, большинство людей дают один и тот же ответ: «У меня не хватает силы воли». Вопрос по существу заключается в том, почему человеку не хватает сил, и откуда взять ему эти внутренние усилия?

С церковной точки зрения, ответ на этот вопрос связан с пониманием греховности человеческой природы. Наша внутренняя искаженность, порабощенность злу гораздо охотнее притягивается к злу внешнему, которое живет в этом мире. И для того, чтобы противостоять этому внешнему влечению, человеку действительно не хватает сил. Самостоятельно человеку трудно, а в большинстве случаев — невозможно вырваться из плена пагубных пристрастий.

Где же выход? В обретении внутренней силы, которую Православная церковь называет «благодатью». Благодать Божия помогает обрести способность противостоять внешнему злу, оберечь

от вторжения и порабощения свою душу. Господь в Евангелии говорит такие слова: «Без мене не можете творити ничесоже» (Ин. 15:1)

Силу и помощь Божию в противостоянии злу и греху человек обретает в таинствах, которые существуют в Церкви. Более того, исцеление человеческой души от порока возможно только в лоне Православной церкви с Божией помощью при содействии его благодатей. Это и есть главная идея Православия — преобразование человеческой личности. Церковь хранит практический опыт исцеления человеческой души через молитву и приобщение к церковным таинствам.

ПОЗИТИВНЫЕ ПРИМЕРЫ РЕАЛЬНОГО ОПЫТА РАБОТЫ В ДЕЛЕ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ СТРАЖДУЩИМ В ИЗБАВЛЕНИИ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Участие на занятиях людей, уже избавившихся от зависимости, является важным условием действенности таких занятий. Необходимы реальные убедительные примеры для сохранения устойчивой мотивации человека к работе над собой.

Формы знакомства с позитивными примерами могут быть разными.

- Живое общение — интервью, брифинг, "Час вопросов и ответов", в котором участники Школы могут задать вопросы, убедиться в эффективности пути, на который они встают, а также в наличии рисков, искушений, и способов их преодоления.
- Различные текстовые материалы биографического характера — фрагменты дневников, писем, эссе участников, успешно прошедших Школу трезвости.
- Различные визуально-образные материалы — фотоальбомы, коллажи, видеозаписи, из которых видно, как изменился в позитивном направлении жизненный уклад ученика Школы трезвости.

Предвосхищение возможности и самому представить позитивный биографический материал способствует усилению мотивации — трезвой жизни без зависимостей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ НА ЗАНЯТИИ

С первых же занятий у слушателей нужно формировать ключевую установку: нужны их собственные усилия, чтобы избавиться от негативных пристрастий. На занятиях расскажут об опытно выверенных действиях по преодолению зависимостей, но от человека ожидается искреннее желание изменить свою жизнь, намерение жить трезвой жизнью, труд и самопринуждение в совершении нужных действий.

Готовность работать над собой формируется на занятиях с помощью разнообразных практических заданий.

Ведение конспекта лекций. В этом проявляется творческая активность слушателя. Нужно пояснить с самого начала, что «просто слушать» нельзя — нужно работать: писать, рисовать, конспектировать. Для этого слушатели могут использовать фломастеры, оформлять свои конспекты максимально красочно и наглядно. Надо всячески приветствовать их желание зарисовать что-то, сопроводить образом, т.к. это будет включать и моторную, и ассоциативную память и, таким образом, усиливать усвоение информации.

Письменные обязательства.

На протяжении занятий слушателям предлагается в письменном виде давать самому себе и окружающим обещания, знаменующие очередную ступеньку в исправлении своей жизни. Например, на первом занятии такое обязательство выполняется в форме заявления руководителю курсов. Текст дается всем одинаковый: «Прошу зачислить меня на курс занятий, позволяющих избавиться от вредных привычек. Обязуюсь посетить все занятия в определенное руководителем время, выполнять домашние задания и рекомендации. После окончания занятий продолжать

над собой работу, поддерживая связь с обществом трезвения». Следующие обязательства могут составляться индивидуально руководителю курсов, своим близким, самому себе. Важен факт письменной фиксации своего намерения.

Упражнение по определению объема легких.

Это упражнение делается на первом занятии, дается как домашнее задание, повторяется, по возможности, на каждом последующем занятии. Суть его в том, чтобы проверить, кто и сколько времени сумеет обойтись без воздуха. Необходимо по команде задержать дыхание (на вдохе или на выдохе, как удобно) и слушать отсчет времени, который по секундомеру вслух делает лектор. Как только воздуха будет не хватать, делается вдох и записывается цифра, на которой задержка дыхания была прервана. Для тех, кто имеет намерение избавиться от пристрастия к табаку, это упражнение — наглядный пример того, что по мере очищения объем легких будет увеличиваться.

Упражнение на визуализацию и образное представление своей проблемы.

Задание заключается в том, чтобы за ограниченное время (2 или 3 минуты) нарисовать в своем конспекте рисунок, отражающий проблему, с которой человек пришел на занятия. Заранее оговаривается, что художественная сторона рисунка не имеет значения. Можно рисовать просто геометрические фигуры (точки, треугольники, квадраты и пр.) Важно графически выразить то, от чего есть потребность избавиться. Внизу под рисунком нужно подписать: «Я хочу избавиться от (алкогольной, никотиновой, игровой и т.д.) зависимости».

Упражнение на образное представление информации.

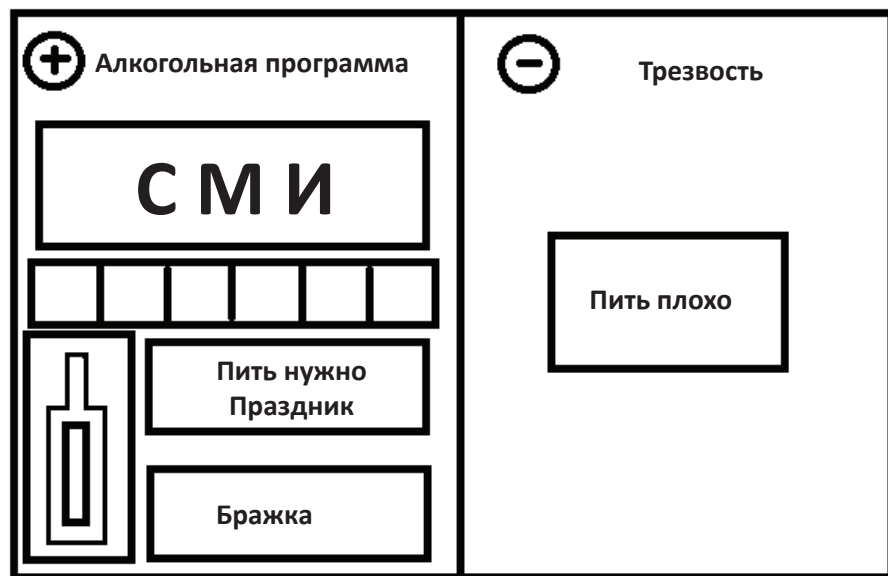
Задание аналогично предыдущему. В течение трех минут нужно нарисовать рисунок на тему «Что мне больше всего запомнилось из прошлого занятия?»

Задание представить информацию в виде схемы.

Составление схемы помогает представить информацию в логической последовательности, выделить главное, привести к единому знаменателю разнообразные факты и примеры,

приведенные лектором. Схемы можно составлять и коллективно, в процессе совместного обсуждения. Такие задания слушатели получают в конце почти каждого занятия.

Вот пример схемы, составленной слушателями в конце занятия, посвященного формированию у человека положительного отношения к алкоголю.



Само занятие по этой теме обычно проводится в виде диалога со слушателями, которые отвечают на вопросы лектора, обсуждают приводимые им примеры того, как с детства человек приобретает стереотипы положительного отношения к спиртному. Всем известная потешка «Что ели? — кашку, что пили? — бражку» дополняется в сознании ребенка образами любимых мультяшных героев: добрый крокодил Гена курит трубку; Обаятельный Волк из «Ну, погоди!» не всегда трезв ... Курящие папы в мультфильмах «Малыш и Карлсон», «Трое из Простоквашино», а также примеры семейных праздничных застолий.

В подростковом возрасте у ребенка появляются новые кумиры и предметы для подражания. Не секрет, что современные

средства массовой информации усиленно навязывают публике представление о формах зависимого поведения не просто как социально приемлемых, но как о необходимом атрибуте успешности, «звездности» (образы киногероев, скандальные имиджи представителей шоу-бизнеса и пр.)

Слушатели всегда с интересом включаются в обсуждение этого вопроса, приводят разнообразные примеры, эмоционально делятся своими размышлениями. Поэтому итоговое обобщение полученных мнений в виде схемы просто необходимо для осмысления и понимания серьезности проблемы.

Ответы у доски.

В конце каждого занятия информация представляется на доске в виде схемы (это делают слушатели под руководством лектора) и формулировок разобранных на занятии понятий (составленных так же совместными усилиями слушателей и лектора). В начале следующего занятия или даже через занятие лектор вызывает к доске одного или группу из двух-трех человек, которые должны воспроизвести эти схемы и определения — пусть и в собственной интерпретации, своими словами. Таким образом особенно важную информацию можно повторить несколько раз, чтобы вся группа могла хорошо ее усвоить.

Приведем пример контрольной работы у доски по одной из ключевых тем занятий: «Осознание механизма формирования социально-психологической программы положительного отношения к любому виду зависимостей». Задание: вспомнить и воспроизвести в записях на доске этапы формирования негативной зависимости.

Образец выполнения задания

Схематическое изображение этапов формирования негативной зависимости:



Краткие определения, обобщающие содержание каждого этапа:

Социально-психологическая программа — информация, накопленная человеком в процессе формирования его мировоззрения. Это некий багаж знаний, который определяет мотивы совершения тех или иных поступков человека.

Приобщение — выражение полученной информации и сформированных представлений в действиях, возникновение интереса и накопление практического опыта совершения порочных действий.

Привычка характеризуется желанием к совершению этих порочных действий. «Желание» — ключевое слово. Если на стадии приобщения у человека просто возникает *интерес* к тем или иным действиям, то на стадии привычки эти действия для него становятся уже *желаемыми*.

Потребность — состояние человека, когда неудовлетворение желания вызывает внутренний дискомфорт. Если на предыдущей стадии человек, не имея возможности удовлетворить желание, способен переключить внимание на что-то другое, то на стадии потребности это не удастся, и человек испытывает негативные ощущения.

Абсолютная зависимость — состояние человека, когда весь смысл существования сводится к удовлетворению потребности, без которой он не мыслит своей жизни.

Ответы с места.

Это эффективный прием вовлечения слушателей в активное размышление над проблемой. Вместо того, чтобы предоставить готовые решения, лектор с помощью наводящих вопросов подводит к самостоятельно сделанным верным выводам.

Например, обсуждение приведенной выше схемы формирования негативной зависимости может привести к осознанию каждым слушателем этапа зависимости, на котором он находится, и к пониманию того, что начинать работу по избавлению от порока

нужно с изменения социально-психологической программы. Умело поставленные лектором вопросы приводят слушателей к состоянию **проясненного сознания** — ясному пониманию человеком пагубности зависимости лично для себя и на основании этого сознательное отвращение от привычных действий.

ФОРМЫ ПОДАЧИ НЕОБХОДИМЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

Лекция в чистом виде — как монолог ведущего — может использоваться лишь в части занятия. Для того, чтобы удержать внимание слушателей, помочь им актуализировать и усвоить предлагаемый материал, необходимо применять различные формы подачи.

Лекция-визуализация

Это лекция, включающая просмотр и обсуждение фрагментов документальных и художественных фильмов о последствиях негативных зависимостей.

Показ документальных фильмов о вреде никотина, алкоголя, наркотиков, их разрушительного воздействия на организм — довольно распространенный прием в практике трезвенного просвещения. Такие просмотры оставляют тяжелое впечатление, вызывают страх и отвращение к увиденному.

Однако для многих такая антиреклама табака или алкоголя воспринимается надуманной и преувеличенной — специально для того, чтобы их запугать. Поэтому иногда более действенным средством является показ фрагмента художественного фильма, где включаются иные механизмы восприятия, вызывая эмоциональную отзывчивость, сопереживание, побуждая зрителя к внутреннему диалогу с героем произведения, а главное — с самим собой.

Примеры таких фильмов: «Спасибо, что живой» (о судьбе В. Высоцкого), «Мужики» (фрагмент, где спившийся отец прощается

со своим сыном, которого усыновил и увозит навсегда другой человек), «Меня это не касается!» (авторский фильм о судьбах подростков-наркоманов), «Итальянец» (фрагмент о спившейся матери, караулящей своего ребенка около детского дома) и т.п.

Лекция-диспут

Смысл занятия в том, что в процессе дискуссии слушатели самостоятельно приходят к выводам, которые лектор мог бы дать им в готовом виде.

Например, подходящей для дискуссии является тема «Алкогольные и никотиновые мифы в современном обществе». Существует большое количество литературы и информации для самостоятельного изучения, так же, как и примеров позитивного отношения общества к этим порокам. За неделю до занятия (на предыдущей встрече) слушателям дается задание самостоятельно найти аргументы по двум противоположным позициям: о пользе и о вреде алкоголя и табака.

Слушателям предлагают разделить на 2 группы, представляющие разные позиции. Следующее занятие проходит в форме диспута, где представители двух групп отстаивают свои позиции по распространенным в обществе представлениям:

- «курение успокаивает, снимает стресс»,
- «алкоголь расширяет кровеносные сосуды и согревает»,
- «вино выводит радиацию и токсины из организма»,
- «курение помогает сосредоточиться, содействует умственной и творческой активности человека»,
- «спирт обладает лечебными свойствами»,
- «регулярное употребление небольшого количества алкоголя увеличивает продолжительность жизни»,
- «шампанское поднимает настроение, создаёт ощущение радости и является главным атрибутом праздника».

Игровая форма позволяет уйти от назидания и запугивания при изложении фактов негативного влияния на организм пагубных привычек. С другой стороны, самостоятельный анализ информации развивает способности к ее критическому осмыслению, дает пищу для размышления над собственной жизненной ситуацией.

Например, тезис о том, что «шампанское поднимает настроение, создаёт ощущение радости и является главным атрибутом праздника», а также приведенные слушателями примеры такого удавшегося и «совершенно безобидного» веселья совершенно теряют свою привлекательность, когда противоположной стороной приводятся научные факты о том, что происходит в этот момент в организме. Для многих слушателей становится открытием, что состояние эйфории при опьянении — не что иное, как гипоксия — кислородное голодание.

Как известно, спирт — хороший растворитель. Как растворитель он широко применяется в промышленности, в технике для обезжиривания поверхности, в ряде химических производств. Как растворитель, спирт ведет себя и в крови человека. Красные кровяные тельца — эритроциты — покрыты тонким слоем смазки, которая при трении о стенки сосуда электризуется. Каждый из эритроцитов несет в себе однополярный отрицательный заряд, а потому они имеют свойство отталкиваться друг от друга. Спиртосодержащая жидкость удаляет этот защитный слой и снимает электрическое напряжение. В результате эритроциты, вместо того, чтобы отталкиваться, начинают слипаться. В крови образуются тромбы, количество и размер которых увеличиваются в соответствии с размерами выпитого. Тромбы перекрывают кровоток, прекращая кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга. Начинается гипоксия, т.е. кислородное голодание, что и воспринимается человеком как состояние опьянения. *Именно гипоксия является имитатором свободы, раскрепощенности, ощущение которых возникает под воздействием алкоголя.*

Состояние алкогольной эйфории близко состоянию, которое испытывает человек при кислородном голодании, вызванном

большой высотой. Ученые-исследователи описали его как состояние радости, возбуждения, переоценки своих сил («море по колено»), неспособности критически оценивать свои действия. Известны случаи трагических развязок таких ситуаций: из-за состояния эйфории аэронавты не успевали включать кислородные подушки, теряли сознание и погибали.

Веселье и радостное возбуждение от принятия алкоголя имеет в основе ту же причину — гипоксию, кислородное голодание. На деле же ценой такого «снятия стресса» и «поднятия настроения» является онемение, а затем безвозвратное отмирание клеток головного мозга.

Вывод, к которому приходят ученые — **безвредных доз алкоголя нет в принципе**. После каждой, даже «умеренной» выпивки у человека в голове образуется своеобразное «кладбище» погибших нервных клеток. (Некоторые ученые считают, что после 100 грамм водки навсегда отмирают до 8 тысяч клеток головного мозга). Эти убитые клетки начинают гнить и разлагаться.

Включается защитная реакция организма — закачка под череп большого количества жидкости для прямого физиологического промывания мозга от отмерших клеток. В этом причина резкой головной боли с похмелья и мучающая утром жажда — потребность в дополнительном объеме жидкости. Синдром похмелья — не что иное, как процесс, связанный с удалением из головного мозга погибших из-за отсутствия кровоснабжения нейронов. Афоризм, высказанный в свое время Бернардом Шоу, очень точно характеризует этот процесс: «Тот, кто пьет вино и пиво, наутро мочится в унитаз собственными мозгами».

При организации диспута лектору необходимо принять на себя роль режиссера, чтобы подвести участников выступлений к нужному выводу, сделать эмоциональный акцент, подчеркнуть важную мысль. Как известно, любая импровизация должна быть хорошо подготовлена. Поэтому лектор может рекомендовать для подготовки литературу, содержащую наиболее яркие примеры

вреда негативных зависимостей. В процессе игровых «дебатов» лектор может задавать вопросы, провоцирующие определенные выводы и т.д.

Лекция в паре (бинарная лекция)

Лекция, проводимая в диалоге со специалистом, который может рассказать о вреде негативных зависимостей с позиции какой-либо из областей науки (психиатрии, физики, химии, истории, гражданского права, морали и пр.)

Например, приглашенный на занятие психиатр может профессионально раскрыть этапы, через которые человек приходит к зависимому поведению; методы воздействия, способные сформировать мотивацию в поведении помимо воли и желания; сделать психологический анализ изменений личности при алкоголизме.

С точки зрения психиатрии причины неадекватного поведения при опьянении связаны с гибелью клеток различных участков мозга. Если происходит уничтожение клеток, отвечающих за вестибулярный аппарат, человек теряет равновесие, у него снижается ориентация в пространстве (одна из причин несчастных случаев на транспорте).

Повреждение клеток, отвечающих за процессы торможения, приводит к неконтролируемому поведению, неадекватным действиям (про это говорят: сделал по пьянке то, что трезвому бы и в голову не пришло).

Нарушение клеток, отвечающих за память, приводит к ее потере сначала на краткосрочном уровне (утром человек не помнит, с кем вечером пил и что делал), а затем и долгосрочном, что постепенно приводит к профессиональной и личностной деградации. Алкогольная деградация у постоянно пьющих людей проявляется в снижении памяти, волевых качеств, интеллекта, потере прежних интересов, агрессивном поведении, слабоумии.

Специалист в области медицины может рассказать о том, что алкоголь уже 300 лет диагностируется как нейротропный и протоплазматический (внутриклеточный) яд, разрушающий нервную систему и все органы человека на клеточном и молекулярном

уровне. Алкоголь вызывает анемию с падением гемоглобина в крови, что ведет к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, повышает артериальное давление — у людей, систематически употребляющих алкоголь, сердечно-сосудистые заболевания встречаются в 22 раза чаще, чем у непьющих. Среди алкоголиков часты инфаркты и инсульты.

Пагубно действует алкоголь на дыхательную систему, разрушая ткань легких и вызывая гнойные бронхиты, пневмонию, пневмосклероз. Алкоголики заболевают ими в 4 раза чаще, чем непьющие. Заболевания органов пищеварения встречаются в 18 раз чаще, чем у непьющих: алкоголь оказывает раздражающее действие на пищеварительный тракт, что увеличивает риск заболевания гастритом, язвой и даже раком пищевода и желудка. Сильнее всего от пьянства страдает печень, что приводит сначала к алкогольному гепатиту, а затем к циррозу печени и печеночной коме. По данным медицинской статистики, среди больных циррозом печени, половина людей постоянно употребляла алкоголь.

Лекция с элементами ролевой игры

Ролевая игра — прием, позволяющий отработать навыки поведения в конкретных жизненных ситуациях, в которых возможно употребление алкоголя и табака: свадьба лучшего друга, юбилей начальника, празднование удачной сделки с партнерами и т.д. Ролевая игра предполагает принятие участниками на себя определенных ролей и моделирование поведения в проблемной ситуации «когда не выпить нельзя».

Ценность ролевой игры в том, что она позволяет заранее продумать различные варианты ответов и поведенческих реакций, осознать условность выработанных стереотипов поведения, преодолеть психологический барьер, связанный с боязнью нарушить этикет или обидеть человека, проявить неуважение к нему. Ролевая игра помогает найти ответы, позволяющие достойно избежать навязываемый шаблон поведения

и остаться свободным в своих действиях в любых проблемных ситуациях.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Вовлечение слушателей в практические действия, формирующие готовность работать над собой, продолжается в домашних заданиях. Проверка и обсуждение домашней работы расширяет и усиливает практическую составляющую занятий в Школе трезвости.

Важность домашних заданий еще и в том, что их регулярное выполнение формирует новые привычки и меняет образ жизни. Ведь основная задача занятий — не в том, чтобы расстаться с вредной зависимостью. Это лишь первый шаг. Главное — научиться жить так, чтобы не начинать употребление снова. Для этого необходим постоянный самоконтроль, который может стать привычным с помощью домашних заданий.

Анкета

На первом занятии раздается анкета (**Полный образец анкеты дан в Приложении**). Смысл ответов на поставленные в ней вопросы – погружение человека в размышление над самим собой, осмысление причин, приведших к зависимости, и путей, которые помогут выйти из нее. Она не связана с социологическим опросом, с диагностикой исходного состояния или с какими-либо другими, внешними, по отношению к слушателям, задачами.

Поэтому дается время (подготовить часть ответов ко второму занятию, а часть — к последующему) и ставится задача дать полные, развернутые ответы каждый вопрос. К обсуждению этих ответов-размышлений лектор будет возвращаться на протяжении всего цикла занятий. На первом занятии некоторые вопросы комментируются лектором — разъясняются для слушателей.

Вопросы анкеты:

1. «Специфика вашей работы. Где работаете? Кем? Есть ли связь с пороком?»
2. «Пороки, от которых вы решили избавиться» и «Вредные привычки ближайших родственников, которым вы хотели бы помочь». Родственникам страждущих тоже необходимо поработать над собой и увидеть если не порок, то недостаток, который необходимо преодолеть — например, раздражительность, несдержанность. Мы никогда не сможем помочь другому человеку, если сами не будем иметь такого опыта. И если вы хотите помочь ближнему справиться с каким-то пристрастием, сначала нужно поработать над собой — приобрести собственный опыт преодоления внутренних проблем. Только в этом случае ваши слова будут доходить до сердца другого человека.
3. «Сколько лет имеете зависимость от порока? Проанализируйте и сделайте выводы».
4. «Когда первый раз обратили внимание на зависимость, как к этому отнеслись тогда, и как относитесь сейчас? Сравните и сделайте выводы».
5. «В каком возрасте и по каким мотивам появилась первая мысль, а потом решение избавиться от порочной зависимости?».
6. «Сколько раз самостоятельно пытались избавиться от порока? Продолжительность воздержания и причина неудач?».
7. «Что приобрели, имея зависимость от порока? Как изменились личные качества, психика, работоспособность, общее самочувствие? Как оценивают эти изменения родные и близкие вам люди?» Пояснения: часто человек, имея зависимость, не видит изменений, которые она производит в личности. В этом случае нужно задуматься, что от него ожидают его близкие, на какие недостатки они указывают, т.е. посмотреть на себя «со стороны» — но не равнодушными глазами постороннего человека, а глазами близких, любящих и заинтересованных в тебе людей.
8. «Укажите периодичность проявления зависимости и свое самочувствие после этого». Уточнение: при табачной зависимости

- указать, сколько сигарет в течение дня человек выкуривает, при алкогольной — как часто и в каких количествах употребляет и т.д.
9. «В чем конкретно проявилось действие порока на ваш организм?» Пояснение: в этом вопросе речь идет о физическом состоянии здоровья.
10. «Проследите связь между пороками. Как они связаны они между собой в вашем случае?» «Проанализируйте и сделайте выводы». Примеры: табак и алкоголь, пища и алкоголь, раздражительность и алкоголь, сквернословие и алкоголь и т.д. Задумайтесь, как один порок влечет за собой другой.
11. «Что вы понимаете под словом «здоровье»? Как оцениваете свое здоровье? Что делаете, чтобы быть здоровым?».
12. «В чем, на ваш взгляд, причина болезней?» Отчего появляются болезни у вас? Приведите примеры, когда вы осознали настоящую причину какой-либо своей болезни.
13. «Считаете ли вы, что алкоголь является наркотическим ядом? Приведите свои аргументы «за» или «против» такого суждения».
14. «Проанализируйте последствия опьянения алкоголем». Пояснение: на разных людей алкоголь действует по-разному: у кого-то появляется эмоциональный подъем, кто-то начинает «плакаться в жилетку» или становится агрессивным. Как алкоголь действует на вас, определите сами.
15. «Программа дальнейшего отношения к пороку». Пояснение: программа состоит из двух частей. Первая — цель, которую я перед собою ставлю (конкретно — от какого порока хочу избавиться). Вторая часть — средства достижения цели (как буду избавляться).
16. «В чем видится цель вашей жизни, и как этого можно достигнуть?». Пояснение: часто человек, имеющий зависимость, имеет и деформацию в понимании жизненной цели. Нередко люди вообще не имеют никакой цели в жизни. Ответ на этот вопрос заставляет задуматься: как и для чего я живу.

17. «Ваше понимание терминов: «программа мышления», «чревоугодник», «пост», «умеренно пьющий», «культурно пьющий», «пьяница», «алкоголик», «пассивный курильщик», «аскет», «терпимость», «кротость», «сочувствие», «душевное равновесие», «смирение», «счастье», «смерть», «блаженство»? Дайте этим понятиям определение своими словами.»
18. «Что побудило обратиться за помощью именно к нам?»
19. «Дополнительные сведения о себе, которые, по вашему мнению, представляют интерес, и помогут оказать вам более эффективную помощь?». Примечание: нужно внимательно прочитать все предшествующие 18 ответов, и в 19-м ответе дополнить то, о чем еще не сказано.
20. «Откуда узнали о наших курсах?»
21. «Что повлияло на решение остаться после первого занятия? Что больше всего запомнилось? Ваши пожелания?»

Дневник

В дневнике фиксируется то, что происходит в *настоящее время (рекомендации по работе с дневником и сам дневник даны в Приложении)*. Позиции, над которыми надо ежедневно размышлять, остаются теми же, что были сформулированы в вопросах анкеты. Принципиальное отличие дневника от анкеты в том, что в ответах на вопросы анкеты слушатели вспоминают и анализируют *прожитую жизнь*. На каждом занятии лектор в беседе со слушателями проясняет, что меняется в сознании каждого.

Таким образом, вопросы анкеты становятся постоянными оценочными критериями, а работа с дневником — своеобразным мониторингом происходящих с человеком изменений. Видение самого себя — это основа позитивных изменений в жизни. Кроме того, постоянное размышление в процессе ведения дневника помогает человеку «перевести в актив» новые знания, полученные в процессе занятий.

Чтобы эти знания стали руководством в жизни, необходима кропотливая работа с дневником, выполнением домашних заданий. Важнейшим условием эффективности работы с дневником является неукоснительная проверка домашних заданий на каждом занятии. Во время занятия обсуждение домашних заданий происходит в форме ответов слушателей с места и в форме индивидуальных бесед после занятия.

Упражнение на осознание действий, совершаемых автоматически

На одном из занятий подробно разбирается механизм движения человека от мысли к поступку. Для убедительности приводится описание этого процесса в книге преподобного Нила Сорского «Устав о скитской жизни».

Преподобный Нил описывает, каким образом дьявол пытается овладеть человеческим умом. Все начинается с «помысла»: образа некоего нечестивого действия, которое внезапно возникает в уме человека. Следующий этап — «прелог» (приложение к человеческому уму), т.е. рассматривание этого помысла человеком. Далее — «сочетание», соединение с желанием человека. Затем — «сосложение», соглашение человека на определенное действие, которое ему помысел предлагает. После неоднократного совершения действия возникает привычка, которая постепенно переходит в порочную страсть.

Преподобный Нил Сорский подробно рассматривает, как человек может противостоять пороку: через умение осознавать каждый этап движения своих мыслей и желаний, через приложение усилий и усердия для духовного изменения. В этом и заключается суть духовного бодрствования, трезвения, направленного к тому, чтобы стяжать благодать Божью.

Для наглядности слушателям предлагается изобразить этот процесс в виде схемы:



На дом дается задание: фиксировать все этапы процесса, связанного с негативной зависимостью, анализировать их, сознательно меняя к ним свое отношение.

2.6.4. Выполнение инструкции по разрушению табачной программы

Это задание — для тех, кто пытается избавиться от табачной зависимости. На конкретном примере раскрывается, как фиксировать привычные действия, совершаемые автоматически.

1. Из мысли, разговорной речи и дневниковых записей исключить слово "курить", заменив его словосочетанием "отравление табачным ядом".
2. При возникновении желания *отравить себя табаком*, в удовлетворении его себе не отказывать, но действовать строго по инструкции, фиксируя каждый свой шаг.
3. Уединиться — остаться со своим пороком один на один, сознательно исключить по возможности любые внешние раздражители, которые могут отвлечь от сознательной концентрации мысли на процессе *отравления себя табачным ядом*.
4. Разрушать привычный автоматизм действий. Весь процесс *отравления табаком* разложить на составляющие, и сознательно каждую привычную составляющую этого процесса заменить на непривычную и максимально неудобную. Например, если вы привыкли носить пачку сигарет в кармане одежды, нужно положить пачку в другое, менее доступное место. Если привыкли держать сигарету правой рукой, возьмите в левую.

Привыкли держать между средним и указательным пальцами, возьмите другим способом. Привыкли стряхивать пепел в пепельницу этими пальцами — сделайте это другим способом. Уберите пепельницу с привычного места куда-нибудь подальше, чтобы стряхивать пепел было неудобно и пр.

5. Приступить к *отравлению себя табаком*. Набрать в полость рта дым, не глотая. Закрывать глаза, зажать нос и запрокинуть голову вверх. Тщательно пережевать дым (10-15 жевательных движений), и проглотить, сосредотачиваясь на своих ощущениях.
6. Полученные ощущения прописать в блокноте, который теперь всегда нужно иметь при себе. Записи нужно делать по следующей схеме:

№ Сигареты	Ситуация, в которой возникло желание	Степень желания	Полученные ощущения
1	2	3	4
1	После занятия	Слабое, сильное, без желания	1. Головокружение. 2. Тошнота. 3. Сухость. 4. Кашель. 5. Сердцебиение. 6. Потовыделение.

Примечания:

В столбце «№ сигареты» нужно указывать не только количество сигарет, но и количество затяжек с каждой сигареты.

В столбце «ситуация, в которой возникло желание», нужно указать не просто место (например, на работе), а проанализировать и сформулировать сложившиеся обстоятельства, причину, мотивацию к совершению данного действия,

Столбец «Степень желания» необходим для того, чтобы человек мог сам отслеживать динамику процесса избавления от вредной привычки и видел позитивный эффект от прилагаемых усилий.

В столбец «полученные ощущения» можно добавить определения состояния, выписав эти определения из раздела «токсическое

отравление» в медицинской энциклопедии. При этом важно вписывать в блокнот собственные ощущения в процессе *отравления себя табаком*, а не после того, как действие завершится. Фиксация внимания на получаемых негативных ощущениях помогает преодолевать привычное желание.

7. На каждом занятии «Школы трезвости» отчитываться перед лектором в индивидуальной беседе о том, как выполняется данная инструкция.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Индивидуальные консультации по избавлению от пристрастия к алкоголю и табакокурению проводятся для слушателей в конце занятий или в промежутках между занятиями в специально оговоренное время. Главной целью дополнительных бесед-консультаций является психологическая поддержка человека в стремлении избавиться от зависимости и укрепление надежды достижения реального положительного результата. Также отслеживается динамика избавления от зависимости, выясняются причины срывов, даются индивидуальные рекомендации по дальнейшему решению проблемы.

Кроме индивидуальных консультаций предусмотрены групповые беседы. В ходе этих бесед, проводимых в основном для родственников страждущих, гораздо шире, чем на занятии и индивидуальной консультации, раскрываются духовные основы зависимостей, объясняется то, что проблема не только личностная, но семейная и социальная. В силу этого бороться нужно не с человеком, а за человека; с той страстью, от которой страдает и мучается его душа; с теми привычками, традициями и обрядами, которые влекут его в погибель; с тем, от чего самостоятельно, только своими силами, он избавиться не в состоянии.

Родственникам даются конкретные рекомендации, какие средства могут ослабить действие страсти, каким образом близкие могут помочь обрести трезвость родному человеку. Основной

принцип, на котором выстраивается вся помощь, определяется тем, что семья — это единый, цельный и живой организм, и подобно тому, как от болезни одного органа страдает весь организм, так и от действия страсти страдает и мучается каждый член семьи.

Помочь можно только тому, кто сам пытается измениться. Поэтому главный вектор приложения сил должен быть направлен на пробуждение в самом страждущем стремления перестроить свою жизнь. Для этого необходимо терпение и понимание, что перемены не могут произойти быстро. Человеку необходим наглядный пример жизни, к которой его призывают. Этим конкретным примером могут стать его родственники. Им объясняется, что помощь страждущему мужу, жене или ребенку начинается с себя, с изменения своей жизни. В чем же человек должен измениться, чтобы помочь своему близкому, родному человеку в борьбе со страстью?

Из опыта практического общения со страждущими и их родственниками открывается весьма характерная конфликтная ситуация. У родственников к страждущему имеется значительное количество претензий относительно его поведения в семейной жизни, но и у страждущего к родственникам количество претензий ничуть не меньше. Неспособность самостоятельно найти выход из конфликта во взаимоотношениях приводит к вполне закономерным последствиям: страдающий от неудовлетворения своих потребностей теряет мир в душе и по привычке предается действию страсти; родственники, не видя изменений к лучшему, впадают в уныние и отчаяние. Выход из этой, как может показаться, безвыходной ситуации возможен через возвращение к традиционному для нашей духовной культуры укладу семейной жизни. В беседах родственникам объясняются основные принципы традиционного устройства семейной жизни, и предлагается практическая помощь в изменении взаимоотношений в семье.

Индивидуальные и групповые консультации в комплексе с занятиями, системой домашних заданий, практикумов, индивидуальной работы с каждым слушателем дают, в большинстве

случаев, положительные результаты. Опыт работы показывает, что у людей, обращающихся за помощью с целью избавиться от алкогольной зависимости, как правило, после 3-4 занятия пропадает желание одурманить себя алкоголем и появляется твердое намерение жить трезво. Желающие избавиться от табачной зависимости после 5-6 занятия не чувствуют ни малейшего желания отравлять себя табаком. К десятому занятию у большинства слушателей появляется осознанная необходимость внутреннего преображения, формируется твердое намерение жить духовной жизнью в традициях Православной Церкви.

ПРИБОЩЕНИЕ К ОПЫТУ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ В ТРАДИЦИЯХ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Приобщение к практике духовной жизни в традициях Православия имеет целью обеспечение опыта личного участия в таинствах, которые являются духовными средствами исправления человеком своей жизни.

Приобщение к молитве происходит в начале и конце каждого занятия.

Раскрывается смысл ежедневной молитвы, слушатели принимают на себя обязательство читать утреннее и вечернее молитвенное правило. Разъясняется, как, под влиянием непрерывных усилий по изменению своей жизни будет меняться отношение к молитве: из формальной внешней необходимости она станет осознанной, глубокой, внутренней потребностью.

В ходе занятий особое внимание уделяется пониманию нравственной сути любого поступка, так как в каждом поступке проявляется грех или добродетель. С помощью священника, выход из своего плачевного духовного состояния слушатели усматривают в понуждении себя к исправлению жизни — начиная с «перемены ума», т.е. покаяния.

Участие священника в работе Школы (независимо от того, кто ведет занятия) позволяет каждому слушателю обрести духовника,

совершить покаяние, прожить исповедь — возможно, впервые. В дальнейшем этот опыт станет для них опорой.

Раскрывается смысл причащения, через которое человек получает благодатную помощь свыше, необходимую ему для достижения результата. Слушатели участвуют в Божественной Литургии и в дальнейшем принимают обязательство сделать такое участие регулярным.

Приобщение к опыту духовной жизни в традициях Православной Церкви формирует у человека Школы уверенность, что после окончания занятий он не останется один на один со своими проблемами, а всегда может рассчитывать на помощь и поддержку членов прихода, приходского общества трезвости в трудных жизненных обстоятельствах.

Осознав личную необходимость в трезвом образе жизни, почувствовав связь усилий трезвения и таинств церковной жизни, слушатели будут готовы воспринять смысл обета трезвения в традициях Православия как принятие на себя обязательств перед Богом. Обет трезвости дается человеком только после того, как он обретет устойчивый опыт жизни в традициях Православной Церкви и с благословения духовника. На усмотрение последнего определяется срок обета: от нескольких месяцев до пожизненного.

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ШКОЛЫ
ТРЕЗВОСТИ (ПО ЛЕКЦИЯМ
О. ИГОРЯ БАЧИНИНА)**



ЗАНЯТИЕ 1. ЗНАКОМСТВО С КУРСОМ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ. «ВЫХОД ЕСТЬ!»

Рассказ о том, как будут проходить занятия, какими могут быть результаты по опыту занятий с предыдущими группами; что необходимо сделать для достижения цели.

Цель данного занятия состоит в том, чтобы показать на конкретных примерах возможность и реальность трезвой жизни, поддержать человека в стремлении жить трезвой жизнью и объяснить, что для этого необходимо делать.

Занятие начинается с молитвы.

Первое занятие раскрывает необходимые условия для достижения трезвости. Главное из них — искреннее желание изменить свою жизнь. Истинность этого желания определяется не словами, а делами, поэтому готовность работать над собой является вторым необходимым условием для достижения результата. Третье — нужно убедиться, что человек, избавившись от зависимости, не станет каким-то ущербным, а будет нормальным членом общества.

К сожалению, в настоящее время бытует устоявшееся мнение, что если человек не употребляет спиртное, то это признак его «ненормальности», т.к. все нормальные люди пьют. Выступления людей, прошедших ранее курс занятий и живущих в настоящее время трезвой жизнью, являются красноречивым доказательством результативности предлагаемой работы над собой. Здесь же дается информация о том, что на каждом занятии будут присутствовать члены общества «Трезвение» — люди, успешно справившиеся с зависимостью, которые будут постоянно помогать в их проведении. Поэтому к ним можно подойти и в частной беседе задать любые интересующие вопросы.

После ответов на вопросы слушателей объявляется перерыв, в ходе которого, как правило, люди подходят к преподавателю с личными вопросами, смысл которых всегда один и тот же: «А лично мне, моему мужу, жене или ребенку это поможет?»

После перерыва подробно разбирается выполнение первого домашнего задания, ответы на вопросы анкеты. Читается вопрос, затем даются необходимые пояснения, разбираются возможные варианты ответов. Людям, пришедшим на занятие с намерением избавиться от табачной зависимости, дается дополнительное задание: до следующего занятия разрешается отравлять себя табаком как обычно, единственное дополнение заключается в том, что нужно считать каждую затяжку и на следующем занятии публично доложить общее количество. В конце занятия делается объявление, что если кто-то из ближайшего окружения слушателей, друзья или родственники, захочет вместе с ними что-то изменить в своей жизни, то со следующего занятия еще можно включиться в работу, в дальнейшем же в группу приниматься никто не будет.

Итоги занятия:

Внимание обратившихся за помощью людей сразу же фиксируется на невозможности избавления от пристрастия без искреннего желания самого человека. Наличие желания, проявляющегося не в намерении, а в конкретных внутренних действиях и поступках, является главным фактором в избавлении от пристрастия.

Слушателям предлагается осознать необходимость постоянной работы над собой как основополагающего действия, гарантирующего достижение устойчивого положительного результата. Педагог акцентирует внимание на том, что избавление от пристрастия — это не разовые действия в границах занятий, а последовательная, длительная работа над собой.

Результатом первого занятия и выполненного домашнего задания может быть то, что человек утвердится в стремлении изменить жизнь и избавиться от зависимости; осознает, что для этого нужно трудиться над собой, придет на следующее занятие и приведет с собой кого-то еще.

ЗАНЯТИЕ 2. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НЕГАТИВНОМ ПРОГРАММИРОВАНИИ

Цель — раскрытие механизма социально-психологического программирования людей на зависимые формы поведения.

Начинается занятие с молитвы.

Сначала делается краткий обзор того, что было главным на прошлом встрече. Победить зависимость — значит научиться жить трезво, для этого необходимо личное искреннее желание, проявляющееся не в словах и намерениях, а в делах и поступках. Вера в личную трезвость является также необходимым условием ее достижения.

Затем дается определение порока и механизмы его становления. При этом обращается внимание слушателей на два пути его формирования: социально-психологический, который формируется на уровне сознания; и духовный. Механизм формирования социально-психологической программы поведения на уровне сознания хорошо показал Г.А. Шичко, один из выдающихся учеников и последователей академика И.П. Павлова. Механизм духовного порабощения человеческой личности подробно раскрывается в аскетическом учении Православной Церкви, в частности, в трудах преподобного Нила Сорского.

На этом же занятии дается определение социально-психологической программы и на примере появления алкогольной зависимости объясняется процесс ее формирования. На принципиальной схеме показываются ступени, через которые проходит человек от формирования социально-психологической программы до зависимого поведения.

Страдающему человеку подробно объясняется, в чем заключается принципиальное отличие предлагаемого ему способа избавления от зависимости от предыдущих попыток изменить свою жизнь. Зная механизм формирования зависимости, человек начинает понимать, что надо сделать для того, чтобы исправить жизнь. Осознанно сделав очередной шаг, он становится не только

слушателем курса занятий, но и деятельным единомышленником в решении своей проблемы.

После перерыва слушателям объясняется смысл и значение домашнего задания. Раздается форма ведения дневника, читаются вопросы и даются краткие комментарии к ответам.

Завершается встреча тем, что слушателям курса, которые имеют намерение избавиться от табакокурения, дается под запись «Инструкция по разрушению табачной программы». Предлагаются конкретные практические приемы, способные разрушить автоматизм привычки курить табак и выработать к нему устойчивое отвращение.

Для этого человек заводит специальный блокнот, в котором по особой форме фиксирует действия по разрушению «табачной программы». Начиная со следующего занятия — до начала, в перерыве или после окончания — подходит с блокнотом к преподавателю, рассказывает по своим записям, как идет процесс избавления от табачной зависимости, делится возникшими проблемами и трудностями, получает индивидуальные рекомендации по их преодолению. Ответственность за ведение блокнота, правильное выполнение домашних заданий и рекомендаций преподавателя является делом совести каждого, желающего избавиться от зависимости.

В силу того, что занятия проходят в конце рабочего дня и многие приходят на них после работы, делается объявление, что со следующего занятия во время перерыва будет организовано чаепитие, на котором организаторы обеспечивают всех кипятком, посудой, сахаром и заваркой, об остальном необходимо позаботиться самостоятельно. Завершается занятие молитвой.

Итоги занятия:

В ходе второго занятия у человека появляется глубокое осознание этапов жизненного пути, которые способствовали формированию у него зависимого поведения и, как следствие, соответствующего образа жизни.

Также приходит понимание, что отсутствие трезвеннических убеждений стало главной причиной происшедшего и только приложение личных усилий способно изменить жизнь и дать человеку истинную свободу от зависимости. Трезвеннические убеждения формируются в процессе посещения лекций, в ходе занятий, выполнения домашних заданий и индивидуальных рекомендаций. Общаясь с трезвенниками, человек убеждается в действенности предложенных методов работы над собой, у него крепнет надежда и уверенность в исправлении жизни и достижении положительного результата.

Планируемым результатом второго занятия является то, что человек, обратившийся за помощью, после объяснений в процессе занятия сам начинает понимать механизм порабощения человека страстью, становится активным союзником в борьбе с ней. Видя заботу и доброе к себе отношение, общаясь с членами общества, живущими трезво, наблюдая снижение количества выкуренных сигарет, человек проникается доверием и с еще большим усердием совершает работу над собой по избавлению от зависимости.

ЗАНЯТИЕ 3. КТО ПРЕДУПРЕЖДЕН — ТОТ ВООРУЖЕН. КАК СФОРМИРОВАТЬ ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Цель — объяснить слушателям реальность методов внешних воздействий на человека, формирующих у него зависимое поведение и о возможности Церкви противодействовать им.

Начало занятия — совместная молитва.

Основная часть третьего занятия состоит из повторения предыдущего материала. Слушателям дается задание: на листе бумаги в течение трех минут изобразить графически то, что им больше всего запомнилось. Далее предлагается наиболее запомнившиеся моменты кратко и по существу проговорить вслух. В ходе такого своеобразного опроса преподаватель имеет возможность увидеть и оценить, что лучше усвоилось из прошлого занятия,

при необходимости внести соответствующие коррективы и дополнения.

Напоминая о ступенях формирования зависимого поведения, слушатели сами определяют, на какой ступени они в настоящий момент находятся. Внимание концентрируется на этапах становления в сознании человека социально-психологической программы. На конкретных примерах слушателям видят, что в настоящее время существуют методы воздействия на человека, способные сформировать у него мотивацию в поведении помимо его воли и желания. Объяснив существо методов воздействия, слушателям сами продумывают и предлагают возможные средства противодействия. Далее преподаватель рассказывает о имеющихся в Церкви средствах, ограждающих человека от внешнего вторжения и объясняется, каким образом человек может ими воспользоваться.

Во время перерыва силами участников курсов организуется чаепитие. Ответственный за чаепитие заранее обзванивает окончивших курс, используя это как дополнительную возможность напомнить человеку об обществе трезвости и занятиях, просит оказать помощь в организации чаепития, приглашает на мероприятия общества, интересуется, как человек справляется с возникающими проблемами. Как правило, люди охотно откликаются, принимают это как заботу о себе, и с явным желанием и охотой вновь погружаются в атмосферу занятий, искренне радуются встрече с единомышленниками, готовы поделиться опытом трезвой жизни с новыми слушателями курса.

После чаепития занятие продолжается. На этот раз уже более подробно и основательно разбирается, как нужно выполнять домашнее задание, в чем смысл и значение каждого вопроса, как правильно давать ответ. Ведущий напоминает о том, что основой зависимого поведения является социально-психологическая программа; «вещество», из которого она состоит — информация. Поэтому ответы на вопросы дневника — это, прежде всего, работа с информацией по развенчанию ложных установок и убеждений, оправдывающих зависимое поведение; формирование

в сознании новой программы трезвого образа жизни. Подробно объясняется, какую задачу решает тот или иной вопрос, как можно поэтапно сформировать у себя убеждение в необходимости трезвой жизни.

С целью лучшего запоминания схемы формирования зависимости слушателям дается домашнее задание, в котором они самостоятельно, на основе полученных знаний, должны определить, на какой ступени находятся в настоящий момент.

Для выявления причинно-следственных связей зависимого поведения слушателям дается дополнительное задание, в котором на основании прежнего опыта предлагается составить схему проявления порока по ситуациям — то есть «написать картину своей зависимой жизни», обнажив, таким образом, внутренние связи зависимого поведения. Следующий этап будет заключаться в том, чтобы наполнить причинно-следственные связи трезвым содержанием. Эта практическая задача и решается работой с помощью дневника в процессе занятий и продолжается после их завершения. После занятия читается молитва.

Итоги занятия:

На третьем занятии слушатели еще глубже осознают свое положение, правильно оценивая ступени личного падения. Внимание их концентрируется на том, что в настоящее время существует немало различных способов внешнего вторжения во внутреннюю жизнь человека и управления ею. Оградить себя от этого можно только в случае, если человек постоянно об этом помнит и последовательно формирует в себе способность через усердную работу над собой противостоять этим внешним воздействиям.

Ведущий предлагает задуматься над тем, как можно оградить себя от этого вторжения. Подробно рассказывает, какие средства существуют в Церкви для защиты человека и как ими пользоваться. Особое внимание обращается на молитву, как выверенную столетиями словесную формулу, не только ограждающую от внешнего вторжения во внутренний мир

человека, но и преобразующую его и постепенно созидующую несокрушимое пространство добра.

Благодаря правильной работе с дневником как основным средством развенчания ложных установок и убеждений, у слушателей последовательно формируются твердые трезвеннические убеждения. Этому способствуют и полученные в ходе занятия индивидуальные рекомендации. У человека формируется ответственное отношение к внутренней работе над собой.

На третьем занятии выявляются причинно-следственные связи, служащие основанием несвободного, зависимого поведения человека. Слушатели вооружаются знаниями и средствами, с помощью которых они смогут оградить себя от внутреннего вторжения и втягивания в порочный образ жизни.

Планируемый результат третьего занятия — рост понимания, что для исправления жизни необходимо осознанная и регулярная работа с дневником, как основе формирования у себя трезвеннических убеждений. Появится понимание того, что церковная жизнь — это, в первую очередь, не традиции и обряды, а выверенный тысячелетиями путь обретения человеком внутренней свободы и радости.

ЗАНЯТИЕ 4. ГОРЬКАЯ ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛЕ

Тема занятия — объяснение, что этиловый спирт является основой любого алкогольного изделия и подробное описание механизма его физиологического действия на организм человека.

Четвертое занятие так же начинается с молитвенного призвания помощи Божьей на всякое дело. После молитвы идет письменный и устный опрос слушателей о том, что больше всего запомнилось из прошлого занятия. Графически изображая материал, пройденный на прошлом занятии, слушатели повторяют его и выделяют наиболее значимые для себя факты. Устное проговаривание того, что изображено графически, дополняет индивидуальные впечатления каждого слушателя, помогает воссоздать

в памяти общую картину изученного материала, выстраивает смысловую связь с пройденными темами, формирует рабочий настрой, помогая отвлечься от проблем рабочего дня и подготавливая сознание к восприятию нового материала.

Прежде чем приступить к основной теме, ведущий еще раз напоминает о том, что результат избавления от порока определяется не только личным присутствием на занятиях, но напрямую зависит от работы, которую каждый ведет дома: отвечает на вопросы дневника и выполняет индивидуальные рекомендации.

Главным в этой работе является самоконтроль, осуществляемый с помощью ответов на вопросы дневника. Отвечая на них, человек анализирует выполнение намеченного накануне плана действий по избавлению от зависимости, оценивает изменения личного отношения к пороку, выявляет возникшие трудности и совместно с руководителем определяет пути их преодоления, планирует дальнейшую деятельность по утверждению в трезвости.

Перед перерывом преподаватель напоминает о том, что те, кто избавляются от табачной зависимости, должны показать свои записи, с помощью которых они проводят эту работу. Просматривая блокноты, преподаватель оценивает правильное выполнение «инструкции по разрушению табачной зависимости», дает необходимые советы и индивидуальные рекомендации. Наиболее характерные ошибки разбираются после перерыва перед всеми слушателями.

Во время перерыва так же, как и на прошлом занятии, организуется чаепитие и неформальное общение слушателей курса с членами общества «Трезвение».

Во второй части занятия слушателям объясняется, что основой любого алкогольного изделия является этиловый спирт. Степень опьянения человека зависит от того, какое количество этого вещества попадает в организм человека с тем или иным алкогольным изделием. Приводится ГОСТ на этиловый спирт, в котором содержится определение того, что это — сильнодействующий наркотик. В медицинском справочнике есть дополнение к тому,

что этиловый спирт, кроме наркотического, оказывает на человека еще и протоплазматическое действие, означающее разрушение структуры организма на клеточном уровне. В первую очередь, под действием этилового спирта в организме разрушаются эритроциты — кровяные тельца, придающие крови красный цвет, снабжающие органы и ткани организма кислородом.

Итоги занятия:

На этом занятии формируется осознанное и внимательное отношение к молитвенной практике, существующей в Церкви. Молитва — средство, с помощью которого человек может изменить и преобразить свой внутренний мир. Вдумчивая и правильная работа над собой с помощью дневника формирует навыки постоянного самоконтроля как необходимого качества, способствующего обретению истинной свободы и ограждению себя от внешнего вторжения.

У слушателей происходит дальнейшее формирование устойчивых трезвеннических убеждений благодаря информации о воздействии алкоголя на организм человека. Письменный и устный опрос способствуют глубокому запоминанию пройденного материала, разрешению возникающих вопросов — когда получаемые в процессе занятий новые знания вступают в противоречие с устоявшимися внутренними убеждениями и привычными формами поведения. Наглядные примеры достижений слушателей в виде явного снижения количества выкуренных сигарет воодушевляют человека на дальнейшую, более ответственную самостоятельную работу над собой. Общение с трезвенниками снимает психологические барьеры и формирует устойчивые коммуникативные связи, необходимые для дальнейшего внутреннего созидательного труда.

Слушатели укрепляются в стремлении к достижению личной трезвости. Основываясь на полученных знаниях, опираясь на жизненный опыт живущих трезво людей, человек приходит к усилению личной мотивации на абсолютное воздержание от употребления алкоголя и сознательное достижение трезвого образа жизни.

Планируемым результатом четвертого занятия — после подробного разбора правильной работы с дневником — можно считать исключение в работе над собой ошибок самоконтроля. Также надо отметить, что слушатели, работающие над избавлением от табачной зависимости, получили индивидуальные рекомендации, увидели реальные достижения других людей в виде снижения количества выкуренных сигарет, укрепили положительный психологический настрой и воодушевились для дальнейшей работы над собой.

По мере получения научных знаний об этиловом спирте как наркотическом и протоплазматическом яде, разрушающем на клеточном уровне организм человека — и в первую очередь мозг, у слушателей начинает формироваться устойчивая мотивация к сознательному воздержанию от употребления алкоголя.

ЗАНЯТИЕ 5. АЛКОГОЛЬНЫЕ МИФЫ

Тема занятия — доказательство несостоятельности основных алкогольных убеждений, с помощью которых человек втягивается в пьянство и оправдывает для себя необходимость употребления спиртных напитков.

После молитвы так же, как и на предыдущих уроках, происходит опрос, в ходе которого слушатели в письменной и устной форме, дополняя друг друга, восстанавливают в памяти основное содержание прошлого занятия.

Перед рассмотрением сути алкогольных мифов, на основании которых у людей формируется положительное отношение к алкоголю, слушателям еще раз вспоминают механизм действия этилового спирта на организм человека. Суть этого воздействия определяется тем, что кровь по своему составу представляет белковое соединение, на примере взаимодействия белка куриного яйца с водным раствором этилового спирта слушателям наглядно демонстрируется эксперимент, который убедительно показывает разрушающее действие алкоголя при взаимодействии с белковыми телами.

Далее дается определение алкогольных мифов. Алкогольные мифы — это ложные убеждения, на основании которых у человека формируется положительное отношение к алкоголю. В ходе занятия подробно рассматриваются основные мифы. Так, алкоголь:

- снимает стресс;
- расширяет кровеносные сосуды;
- согревает;
- выводит радиацию и токсины из организма;
- содействует умственной и творческой активности человека;
- обладает лечебными свойствами;
- способствует увеличению продолжительности жизни;
- является универсальным средством общения, поднимает настроение и создаёт ощущение радости;
- укрепляет экономику и т.п.

В процессе занятия подробно разбирается несостоятельность каждого ложного убеждения, на основании научных данных делаются правильные выводы, показывающие реальное воздействие алкоголя на человека и общество.

Во время перерыва слушателям, которые работают над избавлением от пристрастия к табаку, подходят к преподавателю и показывают блокноты, с помощью которых они контролируют процесс избавления от зависимости. Просматривая блокноты, преподаватель оценивает реальное состояние дел у каждого слушателя, дает индивидуальные советы и рекомендации по дальнейшей работе.

Во время перерыва организуется чаепитие, в ходе которого слушатели могут неформально пообщаться с членами общества «Трезвение». В процессе общения выстраиваются межличностные связи, происходит обмен практическим опытом в решении возникших на этом этапе конкретных проблем и вопросов.

После перерыва слушатели делятся на группы по 6 — 10 человек. Старшим в группе назначается член общества, имеющий необходимый опыт духовной и трезвой жизни, в обязанности которого входит работа с группой во время занятий и после их завершения. Внутри каждой группы стоит задача оказывать

помощь друг другу в выполнении домашних заданий и практическом усвоении полученных знаний. После окончания занятий перед группой стоят иные задачи: взаимная помощь в достижении трезвого образа жизни; совместное практическое изучение традиций духовно-нравственной жизни и получение необходимых знаний для воцерковления; деятельное участие в жизни общества «Трезвение».

Итоги занятия:

В ходе пятого занятия информация, показывающая несостоятельность основных алкогольных мифов, взаимодействует с личным опытом алкогольной жизни слушателей, что способствует трансформации алкогольных убеждений с позитивных на негативные.

Подробный и обстоятельный разбор алкогольных убеждений в лекционной части занятия дает правдивые знания о реальном воздействии алкоголя на человека. В результате происходит сознательное изменение отношения к алкоголю.

Деление слушателей на группы создает и закрепляет устойчивые коммуникативные связи, способствующие взаимопомощи в достижении трезвого образа жизни, приобретению недостающих духовных знаний, опыту церковной жизни и полноценному человеческому общению на трезвой основе.

Планируемым результатом пятого занятия можно считать:

- дальнейшее закрепление у слушателей мотивации на сознательное воздержание от употребления алкоголя;
- приобретение твердых научных знаний о несостоятельности алкогольных мифов;
- осознание необходимости формирования личных трезвеннических убеждений.

У многих слушателей, работающих над избавлением от табачной зависимости, к этому времени пропадает устойчивое желание отравлять себя табаком и возрастает решимость полностью отказаться от курения. Деление на группы помогает снять психологические барьеры в общении между

слушателями курса и сплотить их в монолитный, деятельный, живой организм, имеющий общую направленность на достижение трезвости.

Заканчивается занятие молитвой.

ЗАНЯТИЕ 6. ДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Тема — объяснение слушателям механизма разрушающего действия табачного дыма на организм человека.

Занятие начинается с молитвы. Далее проводится традиционный опрос слушателей, в процессе которого совместными усилиями восстанавливается полная картина прошлого занятия. В ходе опроса основные тезисы прошлой встречи преподаватель дополняет научными доказательствами, подтверждающими необходимость трезвой жизни как единственного средства полного избавления от алкогольной зависимости. Завершается алкогольная тема подробным определением понятия «алкогольный программист»^{*} и объяснением, почему алкоголизация в настоящее время приняла такой размах. Каждому слушателю предлагается сделать выбор относительно дальнейшего отношения к алкоголю, основываясь на знаниях, полученных в процессе занятий и понимании того, что от этого выбора во многом будет зависеть не только их личная жизнь, но и дальнейшая судьба нашего Отечества.

Тема влияния продуктов табачного дыма на организм человека начинается с того, что слушатели записывают в конспекты высказывания известных людей, раскрывающие глубину

^{*} Алкогольный программист — человек, который своим личным примером, а также распространением ложных (проалкогольных) сведений формирует у окружающих (в первую очередь — у детей) положительное отношение к алкогольному наркотическому яду. Все алкоголепийцы в той или иной мере являются проалкогольными программистами, наиболее социально опасны для детей родители и воспитатели — культуropитейщики.

отрицательных последствий такого воздействия. После этого зачитываются сочинения с предыдущих курсов с конкретными примерами из жизни, показывающие серьезные проблемы со здоровьем как закономерное последствие курения.

Затем преподаватель на конкретных примерах с иллюстрациями подробно разбирает действие никотина на сердечно-сосудистую систему человека, разъясняет причины заболеваний, возникающих под действием табачного дыма. Химические процессы происходят в табаке под действием высокой температуры, в результате чего образуется около шести тысяч различных химических соединений, половина из которых относится к разряду натуральных ядов. Из этого вытекают последствия, ждущие человека в случае, если он не сможет найти сил избавиться от пагубного пристрастия.

Перед перерывом еще раз звучит напоминание, что положительный результат в избавлении от зависимости достигается только трудом, что крайне важно понуждать себя к своевременному исполнению рекомендаций, дающихся каждому слушателю в процессе занятий. Во время перерыва те, кто работает над избавлением от табачной зависимости, подходят к преподавателю с блокнотами и индивидуально получают рекомендации для дальнейшей работы.

Как правило, к шестому занятию у большинства слушателей, работающих над табачной зависимостью, уже нет сильного желания курить; тем же, кто еще не отказался от отравления себя табаком, ведущий предлагает совершить решительное усилие, необходимое для окончательного расставания с порочной зависимостью и обретения полной свободы.

Так же, как и на прошлых занятиях, во время перерыва организуется чаепитие, в ходе которого происходит общение слушателей между собой и с членами общества.

После перерыва обобщаются результаты индивидуальной работы с блокнотами по избавлению от табачной зависимости. Сообщается количество человек, сумевших окончательно расстаться с этой привычкой, даются рекомендации

остальным — тем, кто еще не справился с этой зависимостью — что конкретно необходимо делать для достижения положительного результата.

В оставшееся до окончания занятия время слушатели под руководством своих старших расходятся для работы в группах, по которым они распределились на прошлом занятии. Каждая группа получает задание, смысл которого в том, чтобы приобрести необходимый опыт отстаивания своих трезвеннических убеждений в питейной ситуации. Для этой цели каждая группа делится на две подгруппы и прорабатывает смоделированные руководителем конкретные жизненные ситуации, в которых возможно употребление алкоголя.

Первая подгруппа отстаивает трезвеннические убеждения в данной ситуации, другая половина — питейные. В следующей ситуации подгруппы меняются местами: те, кто отстаивал питейные убеждения, отстаивают трезвеннические и наоборот. Ситуации для практической проработки берутся самые обыденные, часто встречающиеся в реальной жизни: «Пришел в гости к пьющему другу на день рождения», «Мой трезвый день рождения», «Я на юбилее у родственников», «Меня пригласили на поминальный обед», «Корпоративная вечеринка» и т.п.

Итоги занятия:

На шестом занятии слушателям необходимо окончательно определиться и сделать личный выбор относительно дальнейшего отношения к алкоголю. Выбор предлагается осуществить, опираясь на прошлый алкогольный жизненный опыт и принимая во внимание информацию, полученную на занятиях. Рассматривается понятие «алкогольный программист», говорится о реальных масштабах проблемы и личной ответственности за свою судьбу и судьбу Отечества.

Информация, показывающая реальные негативные последствия отравления человека табаком, имеет целью помочь сделать решительный внутренний шаг в сторону

полного отказа. Решение о необходимости полного отказа от табака достигается в процессе подробного объяснения механизма воздействия табачного дыма на организм человека с наглядной демонстрацией материалов, свидетельствующих об этом.

Работа слушателей по группам способствует сплочиванию людей в коллектив единомышленников, формирует опыт психологической поддержки, помогает выстраиванию устойчивых коммуникативных связей. Совместный разбор возможных действий в питейных ситуациях помогает найти правильную форму поведения в будущем, когда необходимо будет отстаивать свои трезвеннические убеждения, не поддаваясь соблазнам и твердо удерживаясь на достигнутых рубежах в стремлении к трезвой жизни.

Планируемым результатом шестого занятия можно считать то, что большинство слушателей утвердится в реальности полного воздержания от употребления алкоголя и в возможности принятия позиции абсолютной трезвости.

На тренингах в группах слушатели получают практический опыт трезвого поведения в питейных ситуациях, которого им часто не хватает в повседневной жизни, укрепляют волю в борьбе со страстью, приобретают твердость и уверенность в правильности своего поведения.

Как правило, большая часть слушателей, работающих над собой по избавлению от табачной зависимости, к этому времени полностью избавляется от желания курить и приобретает полную свободу от страсти. Те же, кто еще не преодолел внутренний рубеж и полностью не избавился от зависимости, смогут, получив необходимые знания о действии табака на организм человека и индивидуальные рекомендации руководителя, приложив дополнительные усилия, достигнуть в ближайшее время желаемого результата.

Заканчивается занятие молитвой.

ЗАНЯТИЕ 7. «И БУДУТ ДВА ОДНОЮ ПЛОТЬЮ». ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ В ПРЕОДОЛЕНИИ НЕГАТИВНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Цель занятия — донести до слушателей, что семья — это единый живой организм. Члены семьи представляют собой единое целое, состоящее из различных частей, каждая из которых в жизни имеет свою особую значимость. Подобно тому, как тело человека, являясь цельным и неделимым, состоит из различных членов, так же и семья, состоящая из своих членов, является единым целым, все в ней взаимосвязано.

Начинается занятие, как и все предыдущие, с молитвы. Далее преподаватель традиционно спрашивает слушателей, что больше всего отложилось в памяти от прошлой встречи. В ходе опроса особое внимание обращается на факты, касающиеся негативного воздействия табачного дыма на организм человека. Преподаватель старается эти факты ещё ярче осветить и дополнить новыми деталями. После повторения пройденного материала и акцентирования сознания слушателей на проблеме курения табака преподаватель переходит к основной теме занятия.

О семье как мистическом союзе мужчины и женщины в Священном Писании говорится: «...И будут два одною плотью» (Мф. 19, 5), «Что Бог сочетал, человек да не разлучает» (Мф. 19, 6). Православие говорит о единстве, нерасторжимости и неповторимости брачного союза между мужчиной и женщиной.

Почему православное отношение к браку берется за основополагающее при рассмотрении семейных проблем? Потому, что именно оно является традиционным для российской культуры и лежит в основе всех правовых документов, регулирующих отношения в этой сфере.

Для наглядности взаимосвязей между членами семьи и глубинной ответственности друг за друга и за свои собственные поступки вниманию слушателей предлагается принципиальная схема построения генеалогического древа, уходящего своими корнями из настоящего в прошлое, а ветвями — в будущее.

Исходя из единства и взаимосвязи между членами семьи, становится очевидным, что любая возникающая проблема отдельного ее члена — это проблема всей семьи как единого целого, и решение её возможно только в случае, если каждый член семьи проникнется глубоким пониманием и личной, и общей ответственности за исход дела.

Осознание этого делает очевидным факт, что зависимость от винопития, табакокурения и других пагубных пристрастий — не только личное дело кого-то из членов семьи, это общая проблема и решить ее можно лишь общими усилиями, направленными на помощь и поддержку страждущего в борьбе с зависимостью, на совместное обретение опыта трезвой и здоровой жизни.

Обустройство отношений внутри семьи в соответствии с традиционным укладом жизни, сохранившимся в культуре народа, становится надежной оградой и защитой против любых зависимостей, испытаний и потрясений.

Во время перерыва преподаватель приглашает подойти слушателей, которые, работая над преодолением табачной зависимости, до сих пор не смогли от неё избавиться. Как правило, это единицы; и причина такого положения дел определяется тем, что это либо формальное исполнение слушателями индивидуальных рекомендаций, либо пропуски занятий, либо отсутствие искреннего желания избавиться от тяги к курению. В любом случае им предлагается еще раз более четко определиться в своём намерении по отношению к табаку, ответственно подойти к выполнению заданий, при необходимости оказывается дополнительная индивидуальная помощь. По традиции во время перерыва организуется чаепитие, в ходе которого слушателям неформально общаются с членами общества «Трезвение». Характерно, что к этому занятию уже исчезают психологические барьеры, выстраиваются устойчивые коммуникативные связи, формируется взаимный интерес к деятельному участию в жизни общества.

После перерыва занятие продолжается. Вниманию слушателей предлагается лекция патологоанатома, подробно объясняющая и наглядно демонстрирующая на экспонатах и слайдах результаты

разрушающего воздействия табака и алкоголя на организм человека, на его внутренние органы.

Итоги занятия:

У большинства людей, пришедших на занятия избавиться от пристрастия к табаку, полностью исчезает тяга к курению и потребность в табаке, те же самые проявления наблюдаются и в отношении алкоголя. Все заметнее становится твердое намерение к сознательной трезвости и отказу от курения. Появляется более глубокое понимание назначения семьи, личной ответственности за её состояние и за взаимоотношения друг с другом.

Исчезновению тяги к курению и потребности в табаке во многом способствует повторение пройденного на прошлом занятии материала, подробно разбирающего механизмы разрушающего воздействия табачного дыма на организм человека. Лекция специалиста-патологоанатома помогает укрепиться в стремлении к трезвой и некурящей жизни. Построение принципиальной схемы генеалогического древа, на котором наглядно показывается родовая взаимная связь между членами семьи, обосновывается высокая степень личной ответственности друг за друга и за общее состояние, способствует глубокому пониманию правильности традиционного уклада взаимоотношений в семье.

Слушатели формируют твердый и осознанный настрой на дальнейшую жизнь в трезвости и отказе от курения. Понимание неизбежности личной ответственности друг за друга и за общее состояние, характерное для традиционного уклада жизни российской семьи, пробуждает стремление в дальнейшем неуклонно следовать этим традициям.

К планируемым результатам седьмого занятия можно отнести то, что слушатели, с самого начала ответственно подошедшие к работе над собой, как правило, достигают ожидаемого результата: полностью избавляются от желания курить. Те же, кто еще не достиг этого, воодушевляются примером других

и понимают, что результат определяется исключительно количеством приложения личных усилий. Слушателям даются индивидуальные рекомендации по продолжению работы над собой.

Знакомство с экспонатами и слайдами, демонстрирующими разрушающее действие алкоголя и табака на внутренние органы человека, дополнительно утверждает в необходимости для себя и своей семьи трезвого образа жизни.

Принципиальная схема родового генеалогического древа помогает проникнуться глубиной ответственности за свои поступки перед самим собой, своей семьей, всем своим родом — перед живыми и жившими.

Заканчивается занятие молитвой.

ЗАНЯТИЕ 8. «БЫТЬ ИЛИ ПИТЬ». НЕГАТИВНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ КАК НАРУШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ ДУХОВНЫХ ЗАКОНОВ

Тема — цель и смысл жизни человека с точки зрения духовно-нравственных традиций отечественной культуры.

Начинается занятие, как и предыдущие, с молитвенного призывания помощи Божьей на всякое доброе дело. После молитвы производится традиционный опрос, что наиболее запомнилось из предыдущей встречи. В ходе опроса внимание акцентируется на принципиальной схеме родового генеалогического древа и ответственности, которая лежит на каждом человеке за поступки, совершаемые им в жизни.

Слушателям объясняется, что основанием нашей отечественной культуры являются духовно-нравственные традиции Православия, в которых главный смысл бытия человека определяется нравственным выбором между добром и злом. Выбор этот человек совершает на протяжении всей жизни, своими поступками: действиями внешними и внутренними. Эти действия в отечественных духовных традициях классифицируются как грехи

и добродетели. Грех в переводе с греческого языка означает «действие, нарушающее нравственный закон, непопадание в цель».

Добродетель — делание добра. Человек призван к деланию добра и совершенствованию в нем. Он обладает абсолютной свободой, которую реализует самостоятельным выбором добра или зла. Никто его не принуждает к совершению ни того, ни другого. Обладая полной свободой, этот нравственный выбор человек осуществляет сам, своими действиями. Выбирая добро, он обретает внутри себя радость, мир и покой; выбирая зло — получает мучения и страдания.

Как человеку в жизни осуществить нравственный выбор, как правильно оценить его последствия? У каждого человека есть такая способность. Проявляется она в человеке через движение совести. Совесть это такой внутренний инструмент, который призван помочь человеку в нравственном выборе. Но что делать, когда совесть молчит? Как оживотворить человеку свою совесть, как привести в движение невидимый механизм, с помощью которого он должен совершать в жизни правильный нравственный выбор?

Этот практический путь оживотворения совести, очищения и преображения своего внутреннего мира, опытно пройденный не одним человеком, достигшим святости, запечатленный и подробно изложенный в творениях святых отцов — является главным достоянием Православия.

Как человеку приобщиться к этому опыту, как это внешнее достояние сделать внутренним содержанием своей жизни? Этот практический опыт в правильной, праведной жизни человек может постичь, приобретая необходимые знания, воплощая их в своей жизни, постепенно приобщаясь к духовно-нравственным традициям Православия. В этих традициях принято выделять восемь основных греховных страстей, и в противоположность каждой страсти — восемь основных добродетелей. Какие поступки классифицируются как греховные, а какие — как добродетельные, подробно рассматривается в процессе занятий таким образом, что человек сам становится способным определить это. На этом первая часть занятия заканчивается и объявляется перерыв.

Во время перерыва организуется чаепитие, в ходе которого происходит традиционное общение слушателей курса с членами общества «Трезвение». К этому занятию люди, ставившие перед собой задачу избавиться от табачной зависимости, как правило, достигают желаемого результата и поэтому вопросы по этой проблематике обычно отсутствуют.

После перерыва занятие продолжается. Вниманию слушателей предлагается лекция «Семья — малая Церковь». Лекция раскрывает традиции духовно-нравственных отношений в семье. При этом особое внимание обращается на то, что существует только два пути достижения этой цели, характерные для отечественной культуры. Первый путь: человек не создает семьи и становится на путь монашеской жизни. Второй путь — семейный.

Важным для человека является период, когда он определяет свой собственный путь достижения цели жизни. При этом необходимо понимание, что никакой путь не является «удачным» или «неудачным», оба они равнозначны, но монашество по динамичности жизни и приобретаемым плодам гораздо выше супружества. Это крайне необходимо знать современному человеку. В настоящее время, к сожалению, немало ситуаций, когда семейная жизнь у человека в силу тех или иных обстоятельств не сложилась, детей нет или они уже выросли и живут самостоятельно, родственники заняты своими проблемами или где-то далеко. Человек в таких обстоятельствах теряет, от одиночества унывает, нередко впадает в отчаяние, так как не понимает происходящего и не видит смысла такой жизни. Пьянство и другие пороки становятся для него в такой ситуации своеобразным утешением. Понимание того, что подобные обстоятельства не являются трагедией, а есть действие промысла Божьего, призывающего на иную стезю, на другой жизненный путь — дает человеку силы и помогает обрести новый смысл своего бытия.

Далее в лекции подробно рассматривается цель создания семьи и ее назначение, иерархическое обустройство взаимоотношений между ее членами и традиционный уклад жизни. Заканчивается занятие молитвой.

Итоги занятия:

На занятии слушатели задумываются о цели и смысле своей личной жизни, понимают, что это труд нравственного самосовершенствования, реализуемый через свободный выбор между добром и злом. Путеводителем на этом пути является совесть — внутренний инструмент, позволяющий человеку правильно оценить последствия своего выбора и обрести необходимый практический опыт. Выбор между добром и злом осуществляется посредством поступков, именуемых в традициях отечественной духовной культуры добродетелями и грехами.

Слушателям объясняется классификация грехов и добродетелей, существующая в аскетической практике православия, показывается механизм действия страстей и тех способов, с помощью которых они поработают человека, делая его зависимым от них. Подробно рассказывается о средствах, которыми он может противостоять внешнему агрессивному вторжению в свою внутреннюю жизнь и как ими пользоваться. Раскрытие цели и смысла жизни человека помогает глубже понять цель и смысл семейной жизни, её назначение, иерархию взаимоотношений, обязанности каждого члена семьи.

Понимание цели и смысла жизни способствуют оздоровлению отношений в семье, взаимопомощи в достижении трезвости и отказу от курения, глубокому взаимопониманию и приобретению совместного опыта духовной жизни.

Результат проведенного занятия — размышления слушателей о цели собственной жизни, о том, как можно её достичь — узнав, чем определяется смысл жизни человека в духовно-нравственных традициях отечественной культуры. Зная, что все поступки, совершаемые человеком в жизни, делятся на грехи и добродетели, в дальнейшем они будут более ответственно относиться к собственным поступкам, правильно оценивать их с нравственной точки зрения. Знания о традиционном иерархическом укладе семейной жизни помогут правильно выстраивать взаимоотношения в семье и избегать конфликтных ситуаций.

ЗАНЯТИЕ 9. «СОТВОРИТЕ ДОСТОЙНЫЙ ПЛОД ПОКАЯНИЯ». ПРИОБЩЕНИЕ К ТАИНСТВАМ ЦЕРКВИ

Тема — рассказ о средствах, которыми человек может воспользоваться для исправления своей жизни и как ему может в этом помочь общество «Трезвение».

Начинается занятие с молитвы. Затем один из активистов рассказывает о цели создания общества и направлениях его деятельности. Подробно останавливается на каждом направлении с таким расчетом, чтобы слушатели могли определить на будущее свое возможное участие в работе общества. Рассказ проходит в виде презентации с показом видеосюжетов, наглядно демонстрирующих реальную жизнь людей, избавившихся от зависимостей, живущих трезвой жизнью и активно участвующих в делах общества.

После презентации занятие продолжается. В традиционной форме проводится опрос, что больше всего запомнилось из последней встречи. В ходе опроса внимание концентрируется на понимании нравственной сути любого поступка, так как через это проявляется грех или добродетель. Особое внимание на нравственную основу поступков, совершаемых человеком, обращается потому, что этим определяется его жизненный выбор.

Последнее особенно важно, так как «Господь посылает человеку смерть в самый благоприятный для него момент: или когда его душа полностью созреет для Царствия Небесного; или когда тот, кто раньше творил добро, сходит с доброго пути и может потерять благие плоды своих прежних трудов; или когда мера его грехов перекрывает ему путь к покаянию, он теряет возможность исправления и дальнейшие его согрешения лишь усугубят его вечную участь». (Св. Игнатий Брянчанинов) Каким образом заканчивается земная жизнь человека — это, по большому счету, не имеет существенного значения, за исключением суицида. Исход жизни определяется личным нравственным выбором, совершаемый человеком через поступки.

После опроса объявляется перерыв, в ходе которого проходит чаепитие и ставшее традиционным общение слушателей с членами общества. После перерыва занятие продолжается.

В этой части занятия, возведя сознание слушателей в восприятии добродетельной жизни на недостижимую высоту; указав через греховные страсти возможную глубину падения — необходимо показать, где же выход из такого плачевного состояния? Выход в понуждении себя к исправлению собственной жизни, и начинается он с изменения своего сознания или «перемены ума» — именно так с греческого на русский язык переводится слово «покаяние».

Покаяние — это средство изменения себя для нравственной жизни, для жизни по добродетелям. Только изменившись внутренне, человек становится способным изменить внешние обстоятельства своей жизни. Только изменив личное отношение к алкоголю, человек может обрести способность полностью от него отказаться и уверенно встать на путь трезвой жизни.

Но для перемены жизни недостаточно только захотеть измениться. Необходимо потрудиться, чтобы внутренние изменения стали содержанием жизни и деятельно способствовали её изменению. Необходимо постоянное понуждение себя ради достижения этих изменений. Главным предметом разговора во второй части занятия является поиск ответа, что человеку необходимо сделать для достижения устойчивого положительного результата на пути к трезвости. Еще раз говорится о том, что основной целью деятельности общества «Трезвение» как раз и является оказание практической помощи людям в достижении конкретных результатов по изменению своей жизни, «принесении достойных плодов покаяния».

Итоги занятия:

Глубокое осознание необходимости усилий для исправления своей жизни. Результат возможен как плод непрерывного внутреннего труда над собой, к этому труду человеку необходимо себя постоянно понуждать. В этом понуждении,

преодолении самого себя он непременно получает благодатную помощь свыше, необходимую для достижения результата. Меняется отношение к молитве: из формальной внешней необходимости она становится осознанной, глубокой, внутренней потребностью.

В ходе занятия слушатели определяются в дальнейшем участии в работе общества «Трезвение», необходимого для психологической поддержки человеку после окончания занятий и для последовательного движения к трезвому образу жизни. Достигается это через рассказ членов общества о направлениях деятельности и о личном участии в работе общества. Лекционный материал, повествующий о практике покаяния, помогает слушателям глубже осознать необходимость непрерывного внутреннего труда в традициях православия.

У человека формируется уверенность, что после окончания занятий он не останется один на один со своими проблемами, а всегда может рассчитывать на помощь и поддержку членов общества в трудных обстоятельствах жизни.

Планируемый результат девятого занятия — слушатели, узнав от самих членов о деятельности общества, и пользе участия в нем для сохранения трезвости, сами захотят стать активными членами. Только осознав личную необходимость в трезвом образе жизни, слушателям станет понятно, как этого можно достичь через покаяние в традициях Православия.

Заканчивается занятие молитвой.

ЗАНЯТИЕ 10. ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ

Цель занятия — подведение слушателями курса итогов проделанной работы в процессе занятий по преодолению порочных зависимостей и определение дальнейших действий для утверждения в трезвости.

Заключительное занятие проходит в форме чаепития. Слушатели объединяются по группам, на которые они были распределены

в ходе занятий. После совместной молитвы ведущий подробно рассказывает о необходимости дальнейшей работы для закрепления достигнутых результатов и объясняет, что для этого нужно делать.

Главный мотив продолжения работы определяется тем, что человек, переставший работать над собой, не остаётся таким, как он есть, а делается непременно хуже. Это изменение к худшему происходит в силу того, что повреждена и несовершенна природа самого человека и условия жизни, в которых он пребывает, постоянно способствуют этому. Поэтому продолжение работы над собой является первостепенным условием для утверждения в трезвости. Основным в этой работе является самоконтроль, который слушатели выполняют с помощью дневника. Продолжение ведения дневников обязательно для достижения устойчивого положительного результата после окончания занятий.

Обретение опыта духовной жизни и участие в мероприятиях, организуемых группой и обществом, являются необходимым условием для сохранения личной трезвости. Группы, на которые делятся слушатели в процессе занятий, являются основным структурным подразделением общества «Трезвение». В их задачи, в качестве основной функции, входит организация взаимопомощи между её членами в достижении личной трезвости. С этой целью членам группы в процессе чаепития предлагается теснее познакомиться друг с другом и обмениваться координатами для связи.

Для приобретения необходимых знаний о вере и церковной жизни слушатели приглашаются в катехизаторскую школу, которая будет проходить один раз в неделю на протяжении шести месяцев.

Характерной особенностью людей, обращающихся за помощью в общество «Трезвение» является то, что многие из них крещены, но не имеют ни знаний, ни опыта духовной жизни. На занятиях катехизаторской школы слушатели получают начальные знания, необходимые для обретения недостающего опыта жизни в традициях Церкви. В программу обучения входит изучение закона Божьего, основ богослужения и церковно-славянского языка.

В ходе чаепития каждой группе предоставляется возможность выразить общее мнение о прошедших занятиях, высказать свои замечания и пожелания, поделиться достигнутыми результатами. Далее, в процессе занятия, слушатели узнают о дополнительных средствах, которыми можно воспользоваться для утверждения в трезвости и исправления своей жизни. Наряду с таинствами покаяния и причастия, о которых уже ранее говорилось на занятиях, рассказывается ещё об одном церковном таинстве — соборовании. Основным смысл его в том, что человеку прощаются забытые им грехи. Слушателям объявляется время и место, когда они могут прийти в храм на соборование.

Кроме этого в дореволюционных обществах одним из действенных средств возвращения человека к нормальной жизни было принятие им обета трезвости. На занятии подробно рассказывается, как эта духовная традиция возрождается в настоящее время, на каком каноническом основании она строится, какой накоплен опыт, результаты и что необходимо сделать, чтобы дать обет трезвости.

Объяснив необходимость продолжения дальнейшей работы над собой, после завершения занятий, слушателям ещё раз напомним о важности молитвенного делания в исправлении своей жизни. В духовных традициях Православной Церкви существует практика ежедневной, самостоятельной домашней молитвы утром и вечером. Молитвы, которые принято читать, находятся в молитвослове, слушателям рекомендуется его приобрести, если у кого нет, и постоянно им пользоваться.

Для молитвенной помощи друг другу каждому раздаётся текст молитвы «по соглашению» с приложением списка имён всех присутствующих на занятиях. Эту молитву рекомендуется читать ежедневно всем в одно и то же время.

Дважды в неделю, в среду и воскресенье, все слушатели приглашаются к 18.00 в часовню во имя святого благоверного великого князя Александра Невского на совместную молитву. Перед образом Богородицы «Неупиваемая чаша», имеющим особую благодать помощи страждущим в избавлении от винопития, служится

молебен с акафистом. Эти молитвенные собрания имеют перед собой ещё одну цель — встреча группы. Каждой группе предлагается самостоятельно определиться с днём, в который они вместе будут собираться в часовню для молитвы. Перед молебном или после него члены группы имеют возможность пообщаться друг с другом, поделиться проблемами и успехами, получить необходимый совет и помощь.

С целью сплочения общества, и поддержания людей в достижении трезвости, регулярно, в каждое последнее воскресенье месяца, проводится общая встреча. Каждая встреча готовится группами поочерёдно и состоит, как правило, из лекции на духовную тему, отчёта о прошедших мероприятиях за истекший месяц и планируемых на ближайшее время, рассказа о предстоящих церковных праздниках, общения между собой и концертной программы.

В обществе «Трезвение» существуют два хора — «Единогласие» и «Седмица», созданные из числа членов общества, для пения во время молебнов и богослужений, просветительской деятельности и песенного сопровождения мероприятий общества. В репертуаре хоров имеются богослужебные песни, духовные стихи и канты, романсы, патриотические и народные песни. В процессе чаепития они выступают с концертной программой, рассказывают о своей жизни, приглашают желающих заниматься пением на ближайшую репетицию хора.

Завершается занятие и чаепитие по традиции молитвой, перед которой ещё раз всем напоминает о времени и месте соборования и о ближайшей встрече в часовне.

Итоги занятия:

Слушателям предлагается еще раз сосредоточиться на происшедших изменениях, в результате которых

- изменилось отношение к алкоголю и табаку;
- исчезло желание отравлять себя этими веществами;
- появилось глубокое осознание причин, которые привели к такому состоянию жизни;

- ясно обозначились дальнейшие жизненные перспективы;
- сформировалась твердая необходимость в трезвой жизни и понимание, как этого достичь;
- оформилось устойчивое стремление к жизни духовной;
- сложилось ясное понимание того, что необходимо делать, чтобы закрепиться на достигнутых рубежах и двигаться дальше, занимаясь внутренним совершенствованием в традициях и практике православия.

Занятие проходит в форме чаепития, люди располагаются за столами группами, на которые они были распределены раньше. Их внимание концентрируется на самом важном обстоятельстве дальнейшей жизни: понимание, что для достижения устойчивого положительного результата необходима постоянная напряженная внутренняя работа над собой, без которой невозможно удержаться на достигнутых рубежах. Прекращение усилий в этой внутренней работе означает стремительное движение в обратную сторону.

Каждому слушателю в начале занятия раздаётся специальная памятка. В ней последовательно изложены действия, необходимые для достижения человеком трезвого образа жизни. В процессе занятия слушателям подробно объясняется, как в дальнейшем необходимо продолжать работу над собой, главным элементом которой является самоконтроль. С этой целью работа с дневником продолжается после окончания занятий по определенной форме и графику.

Делаются объявления, где и в какое время продолжатся занятия, но уже в «катехизаторской школе», какие будут ближайшие мероприятия группы и общества и как в них принять участие. В завершение слушателям ещё раз напоминает о необходимости активного участия в деятельности общества «Трезвение», без которого трудно будет справиться с различными соблазнами и испытаниями после окончания курса. Напоминается о важности церковной и духовной жизни, вне которой невозможно достижение трезвости.

Планируемым результатом завершающего занятия можно считать ещё большее укрепление в намерении жить трезво. На конкретном примере чаепития слушатели видят, как можно в кругу единомышленников проводить свободное время без спиртного. Глубже осознают необходимость приобретения опыта духовной жизни в традициях Православной Церкви, и ясно понимают, что для этого нужно делать. Обретают трезвых друзей и наставников, которые помогут в достижении поставленных целей, найдут в жизни общества «Трезвение» посильное дело.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

По окончании занятий слушатели включаются в деятельность приходского общества трезвости и могут стать его членами. Желающие принимать участие в деятельности общества дают Богу обещание жить трезво, которое они изъявляют во время особого молебна. После обета трезвости они пишут прошение на имя председателя общества, в котором обосновывают свою просьбу и указывают послушание, которое готовы выполнять. Данное прошение рассматривается на ближайшем заседании правления общества в присутствии самого человека, и определяется направление деятельности, в котором он будет трудиться.

Школа трезвости в этом отношении является подготовительным этапом вхождения в приходское общество трезвости, необходимым условием для утверждения человека в трезвости.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ШКОЛЫ ТРЕЗВОСТИ



ПОДДЕРЖКА ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ

По окончании школы начинается самый важный и ответственный этап для людей, решивших изменить свою жизнь и жить трезво. Этот этап более ответственный, чем посещение занятий в Школе трезвости.

В процессе обучения человек находится в специально организованном пространстве: ежедневно посещает занятия, получает новую, полезную и интересную информацию, выполняет домашние задания и рекомендации, общается с единомышленниками и людьми, живущими трезво, окружен заботой и вниманием — время его жизни организовано и направлено на достижение главной цели.

Вокруг — единомышленники, которые так же, как и он, стремились изменить себя. В человеке крепло осознание реальности перемен, он постоянно видел перед собой людей, уже прошедших этот путь, мог с ними общаться, задавать любые волнующие вопросы. В то время он постоянно наблюдал перемены: сокращалось количество выкуренных в течение дня сигарет; пропало желание одурманивать себя алкоголем и табаком, и появлялось отвращение к ним; поднималось настроение, улучшалось самочувствие; возрастала надежда, что и у него в этот раз все может получиться; тверже становилось намерение измениться и жить трезво.

И вот, занятия закончились. Теперь человеку необходимо самому сохранять теоретические знания, приобретенные им во время обучения в Школе трезвости, накапливать собственный опыт трезвой жизни. Более того, необходимо дальнейшее самостоятельное развитие: приобретение опыта церковной жизни, организация ежедневной молитвы, изучение святоотеческой литературы, участие в литургической жизни, поиск своего места в церковном служении. Решение этих задач требует времени, сил, помощи и поддержки.

Давление среды резко возрастает: из круга единомышленников, стремящихся жить трезво, человек возвращается к прежней

жизни. Социальная среда, которая сформировала и питала в нем этот порок, за время произошедших в нем личных перемен совсем не изменилась, даже наоборот, теперь этот человек становится объектом насмешек.

Именно в этот период страждущему, особенно необходимы дружеская помощь и поддержка опытного человека, прошедшего через такие же обстоятельства, который осознает личную ответственность перед Богом за благополучный исход дела, является старшим собратом и с христианской любовью терпеливо помогает пройти через эти естественные испытания.

Это человек, сумевший победить зависимость. Он как никто другой понимает состояние и проблемы человека, встающего на трезвый путь, имеет достаточный опыт и знания. Такая поддержка оказывается при активном содействии прихожан и других членов согласия или общества трезвости, без инициативы и опыта которых решение такой задачи невозможно. Форма, в которой это происходит, называется **работа в десятках**.

Еще в процессе занятий люди поделились на малые группы, которые вливаются в уже существующие группы, состоящие из людей, имеющих достаточный опыт трезвой и духовной жизни. Название «десятка» условное, оно отражает примерное количество человек, объединенных в одну группу. Десятки выполняют три основные функции: взаимопомощь и поддержка в сохранении трезвости; совместное обретение опыта церковной и духовной жизни; участие в жизни и деятельности приходского общества трезвости.

Для решения этих задач каждому человеку, вновь закончившему занятия в очередной Школе трезвости, руководитель десятки предлагает опытного члена группы, имеющего необходимый опыт церковной и духовной жизни, основной заботой которого является доброжелательное и внимательное попечение о новичке. Работа строится на основных христианских принципах: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 15, 13), «носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Гал. 6, 2).

Участие в деятельности десятки в этот период становится важным этапом для человека на пути утверждения в трезвости. У руководителя группы (десятника) есть помощники, в обязанности которых входит постоянное попечение о членах десятки и еженедельное собрание всех вместе, в том числе на совместное чтение акафиста и ежемесячные встречи трезвенников, организуемые для всего общества.

Помимо молитвенных собраний и встреч, десятки участвуют во всех мероприятиях, организуемых обществом «Трезвение»: оказывают помощь при наборе новой группы, организации и проведении очередных курсов для страждущих; трудятся на послушаниях, организованных для помощи монастырю; помогают в издании и распространении «Листков трезвости» и журнала «Трезвое слово»; совершают совместное паломничество к православным святыням родного края. Одной из исторически утвердившихся форм работы является проведение дня трезвости.

Наряду с оказанием психологической помощи и поддержки, в обществе существует еще одно важное направление работы — «катехизаторская школа». Она ставит целью создание условий для приобретения людьми, прошедшими курс занятий, системных знаний о Боге, вере, православии, богослужении, духовной жизни в традициях святых отцов и учителей Восточной Православной Церкви. Выпускнику Школы трезвости на данном этапе необходима и полезна такая помощь и поддержка, облегчающая вхождение в полноту церковной жизни. С другой стороны, человек, укоренившись в трезвости, приобретая знания и опыт церковной жизни, в дальнейшем и сам сможет оказывать помощь новичкам в утверждении трезвости.

На этом этапе для человека важным является обретение личного духовного опыта, участие в благодатной жизни церкви и деятельности общества «Трезвение». Все мероприятия общества сплавляют его в единый, деятельный, цельный живой организм, который помогает страждущему измениться и жить трезво.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

По благословению архиепископа Екатеринбургского и Верхотурского Викентия с 2005 года в Екатеринбурге выходит ежеквартальное издание «Трезвое слово» как продолжение традиций, существовавших в царской России, когда только духовенством издавалось более 30 журналов, утверждавших трезвый образ жизни. «Трезвое слово» к просветительской направленности добавляет практическую, о чем прямо говорит его подзаголовок: «Православный журнал о делах трезвости».

Сочетая в себе духовно-просветительский аспект с освещением вопросов трезвости, журнал ориентирован прежде всего на людей, участвующих в трезвенном движении, тех, кто хочет обрести опыт трезвости или уже ведет трезвый образ жизни. Издание представляет интерес для церковных и светских обществ трезвости, частных лиц, интересующихся православным подходом в утверждении трезвости, ищущих путь к трезвости для себя лично или пытающихся помочь близким в преодолении пагубных пристрастий. Эта деятельность весьма обширна и включает в себя процесс поиска материалов соответствующей тематики, их обработку и редактирование, верстку, дизайнерское оформление, распространение, взаимодействие с подписчиками, размещение информации на сайте общества, ответы на вопросы и т.п. Для такого объема работ необходимы люди, и потому издательская деятельность, являясь одним из основных направлений трезвенного просвещения, вовлекает в свою сферу многих членов общества.

Путь, пройденный в процессе издания журнала, может быть полезен для изучения издательской деятельности любому начинающему обществу трезвости.

Группа людей, ставшая в последующем ядром будущего общества «Трезвение», в какой-то момент осознала необходимость организации системы для просвещения тех, кто искал помощи в избавлении от страсти винопития в церковной ограде. В основном это были родственники страждущих. Понимая, что готовых материалов, освещающих волнующую тему в нужном ракурсе

нет, сами читали духовную литературу, по крупицам добывая необходимую информацию. Собранные таким образом материалы распространяли в виде «Листка трезвения», включающего еще информацию о людях, которые уже с Божьей помощью утвердились в трезвости. Так появилась рубрика под названием «Из опыта личной трезвости». Впоследствии собранные таким образом материалы и наработанный опыт легли в основу журнала «Трезвое слово».

Создание собственного информационного ресурса в виде интернет-сайта позволяет при минимальных затратах максимально полно отражать процесс деятельности Школы Трезвости:

- Информировать посетителей сайта о содержании работы Школы и о проводимых текущих мероприятиях.
- Проводить интернет-конференции, выявляя мнение посетителей сайта.
- Создать архив особо интересных материалов о жизни общества «Трезвение».
- Представлять интернет-версию выпускаемых обществом «Трезвение» просветительских материалов.
- Организовать информационную рассылку для читателей, позволяющую быть в курсе событий жизни общества и всегда получать свежую и актуальную информацию.

ДЕЛА МИЛОСЕРДИЯ

Члены общества «Трезвение» в меру сил и возможностей принимают участие в делах милосердия. В каждой группе, на которые поделено все общество, выбирается человек, на которого возлагается ответственность проявлять попечение и заботу о членах своей группы. Забота о нуждах ближнего является одним из основных принципов во взаимоотношениях между членами общества. Сами пройдя через многие испытания и искушения,

они стараются оказать помощь и поддержку другому человеку, как никто другой понимая положение и состояние, в котором он находится. Стремятся не на словах, а на деле воплотить слова апостола Павла «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Гал. 6, 2).

Взаимопомощь в достижении трезвости, забота о ближнем и милосердие к нуждающимся являются основой построения взаимоотношений между членами общества. Общество Трезвости практикует следующие формы помощи:

- сбор одежды и обуви для нуждающихся;
- посещение немощных на дому;
- помощь в решении житейских проблем;
- приобретение нужных медикаментов;
- посещение больных и инвалидов в праздники;
- сбор литературы духовного содержания и раздача нуждающимся;
- помощь в подготовке к исповеди и причастию;
- содействие больным и пожилым людям в приглашении священника;
- посильная помощь в уборке и ремонте квартиры;
- содействие в доставке питания на дом престарелым и немощным;
- забота о детях, оставшихся без попечения родителей.

Большое значение в деятельности общества трезвости имеет краеведческая работа. Сегодня крайне необходимо рассказывать людям о традициях трезвой жизни, существовавших в царской России и возрождающихся в наше время.

Краеведение и краеведческое движение является действенным средством формирования трезвенных убеждений, воспитания чувства патриотизма и сопричастности к важному делу отрезвления Отечества. В то же время краеведение как всесторонняя научная и научно-популярная деятельность по изучению истории

и ее особенностей, направленная на возрождение трезвенных традиций, служит целям духовно-нравственного просвещения, знакомит современников с тем богатым наследием, которое является достоянием Православной Церкви. Необходимо заинтересовать людей, стремящихся к трезвой жизни, изучением и возрождением трезвенных традиций, существовавших на территории Екатеринбургской епархии в конце XIX — начале XX века.

Изучение традиций родного края, возвращение к истокам нашей истории показывает, что народ жил трезво, да и не мог по-другому. Изучение трезвенной истории родного края может стать важным элементом в процессе патриотического воспитания современной молодежи.

ОБЕТ ТРЕЗВОСТИ

Занятия, проведенные в Школе трезвости, подводят слушателей к пониманию важности обета трезвости и принятию его.

Православная Церковь считает принятие человеком обета трезвости наиболее действенным способом достижения результата в борьбе со страстью пьянства. Священное Писание побуждает давать и исполнять обеты.

Первое обетование — о пришествии в мир Спасителя — дал Сам Бог. Примеры обетов Богу мы видим в Ветхом и в Новом заветах. Например, в Ветхом Завете мы встречаем упоминание об обете назорейства: «Если мужчина или женщина решится дать обет назорейства, чтобы посвятить себя в назореи Господу, то он должен воздержаться от вина и крепкого напитка, и не должен употреблять ни уксусу из вина, ни уксусу из напитка, и ничего, приготовленного из винограда, не должен пить, и не должен есть ни сырых, ни сушеных виноградных ягод; во все дни назорейства своего не должен он есть [и пить] ничего, что делается из винограда, от зерен до кожи» (Числу. 6, 2-4). В священном писании Нового Завета мы также видим примеры, когда давали обеты святые праведные Иоаким и Анна, Захария и Елисавета,

обещавшиеся в случае разрешения от бесплодия посвятить свое чадо Богу.

Обет трезвости дается для того, чтобы создать условия для утверждения в добродетели воздержания, привлечь на себя благословение Божие и сугубую благодать, освящающую и помогающую в трудных подвигах воздержания. Бог не оставит Своей помощью человека, желающего жить трезво и Богоугодно.

Обет трезвости — великое охранительное средство и для людей, еще не имеющих порочных зависимостей. Это действенная помощь родственникам страждущих, которые призваны помочь своим ближним, в том числе собственным примером, в достижении трезвости. С.А. Рачинский писал об этом в своих трудах: «Пока я держался умеренности, все мои речи оставались гласом вопиющего в пустыне. Все со мной соглашались, но никто не исправлялся. С тех пор, как я дал и исполняю обет трезвости, за мною пошли тысячи».

Нередко люди, которые сами от этого порока не страдают, дают обет трезвости ради своих ближних. Делают они это из-за чувства братской любви и сострадательности к их немощам, руководствуясь при этом словами ап. Павла: «Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, от чего брат твой преткнется, или соблазнится, или изнемогает» (Рим. 14, 21). Чтобы избавиться от страсти пьянства, человеку необходимо утвердиться в добродетели воздержания. Примером такой жизни в воздержании от винопития могут и должны стать близкие страждущего.

Таким образом, обеты трезвости, даются самими страждущими, их родственниками и людьми, занимающимися трезвенной работой, для укрепления себя в этом подвиге. После чинопоследования обета трезвости каждому выдается обетная грамота, которая хранится дома на видном месте и напоминает человеку об обещании, данном Богу.

Обет трезвости дается человеком с благословения духовника. На усмотрение последнего определяется срок обета: от нескольких месяцев до пожизненного. В дореволюционной России была распространена практика дачи обета на год, с последующим

повторением. Вероятно, такой подход можно считать вполне оправданным — в целях регулярного напоминания человеку о взятых на себя обязательствах перед Богом.

Нужно помнить: обет трезвости может давать человек, имеющий опыт церковной жизни, понимающий меру ответственности, которую на себя принимает, осознающий смысл этого духовного действия и искренне готовый жить новой трезвой жизнью. Как правило, такой человек решает стать членом общества трезвости, и намерен служить своим трудом делу ее утверждения. Если кандидат в трезвенники не соответствует этим критериям, обет трезвости для него бесполезен, поскольку он не сможет его исполнить. В этом случае возможно рекомендовать человеку самостоятельно воздержаться от употребления алкоголя после прохождения курса занятий в Школе трезвости и начать жить церковной жизнью.

Благодатная церковная форма отречения от пьянства — обет трезвости — предлагается человеку как действенное средство в борьбе с этой страстью и предполагает с его стороны деятельное участие в жизни церкви. Обет трезвости предполагает решительное изменение всей жизни человека. Он должен начать жить церковной жизнью, должен расстаться со своим эгоизмом, научиться преодолевать негативные черты характера — раздражительность, конфликтность, зависть, жадность, лень; обязан приложить все усилия к действенному покаянию. Только в этом случае действие благодати в его душе принесет ожидаемый плод.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Почитание христианских ценностей, трезвый образ жизни, трудолюбие и высокая нравственность всегда были характерны для нашего народа и включались в значение и смысл таких понятий, как «русская душа» и «русский характер». Все эти славные традиции держались на трезвости.

В царской России 43% взрослых мужчин в 1913 году были трезвенниками, в 1979 году таких мужчин оказалось 0,6%. Женщин-трезвенниц в царской России было 90%, а в 1979 году — 2,4%. В 1913 году было 95% юношей и девушек до 18 лет, не употреблявших алкоголь, а в 1979 году таких осталось 5%. К сожалению, в середине XX века алкоголь стал использоваться как средство физического и нравственного уничтожения русского народа. За последние десятилетия его потребление возросло настолько, что это грозит не только настоящему, но и будущему нашего Отечества. В настоящее время возраст приобщения к алкоголю снизился до 13 лет. По данным Роспотребнадзора, ежедневно в России употребляют алкоголь 33% юношей и 20% девушек.

Впечатляют исторические факты. В 1905 году в России потреблялось 3,5 литра абсолютного алкоголя на душу населения в год. В 1913 году — 4,7 литра. Введенный в 1914 году «сухой закон» стремительно снизил среднедушевое потребление алкоголя до 0,2 литра на душу населения. В 1925 году потребление алкоголя составляло 0,8 литра на душу. С отменой сухого закона к началу Великой Отечественной войны потребление выросло до 1,9 литра в пересчете на чистый спирт.

В 1954-57 годах потребление алкоголя вышло на уровень 1913 года и стремительно стало возрастать. В 1980 году составляло 10,8 литра, а в 2003 году уже 14,7 литра абсолютного алкоголя на душу населения, включая младенцев и старушек. Сейчас душевое потребление составляет 18 л. Проблема пьянства с каждым годом обостряется и ведет страну к гибели. Несмотря на то, что форм оказания помощи в избавлении от алкогольной зависимости в последние десятилетия стало гораздо больше, самих страдающих меньше не становится. Утраченная трезвость — причина многих бед.

Проблема пьянства — проблема духовная. Церковное Предание говорит о том, что зависимость человека от алкоголя — это, в первую очередь, действие в нем страсти винопития. Страсти — суть демоны, как учит Церковь; если сказать иначе, это некие силы, которые оккупируют, поработают человеческую личность, причем эти силы в первую очередь поражают волю и делают ее неспособной противостоять злу. Трезвость — нормальное состояние человека, и наша задача — вернуть эту Богом данную нам трезвость, глубинное качество человеческой личности.

Как это сделать? Часто люди, считающие себя православными, обращаются с просьбой помочь им избавиться от пьянства. Но когда речь заходит о духовных средствах борьбы со страстью — покаянии, молитве и внутренней личной борьбе, многие оказываются не готовы к внутренней работе, да и не видят в этом нужды. Большинство, осознавая остроту проблемы и необходимость действий, ищут всевозможные средства, исключая личный труд и усилия самого человека по избавлению от страсти. Но лекарств от страсти не существует. Для того чтобы что-то изменить к лучшему, нужно потрудиться. Без усилий, без понуждения, без работы над собой ничего лучшего произойти не может. Важно это понимать. Если человек не трудится над тем, чтобы быть лучше, он будет становиться хуже и хуже.

Ответ на вопрос о том, как человеку избавиться от власти зла, дало главное событие человеческой истории — Боговоплощение. Христос, воплотившийся Бог, принявший на Себя человеческую природу и преобразивший ее Своим Божеством, сделал возможным для человека побеждать силы зла. Поэтому каждый человек, осознавший себя побежденным, обращающийся за помощью к Богу, получает ее. Только при содействии Его благодати возможно побеждать в себе зло, освобождаясь от плена страстей.

Победа над страстью возможна только через исцеление души. К каждому человеку обращается Господь: «Приидите ко Мне, все труждающие и обремененные, и Я успокою вас. Возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим. Ибо иго Мое благо, и бремя

мое легко» (Мф. 11, 28-30). Господь всем нам дает возможность спасения, и уже от самого человека зависит, воспользуется ли он этой возможностью.

Основная причина пьянства — религиозно-нравственная. Удаление нашего народа от традиций духовно-нравственной жизни способствует усугублению пьянства. Чтобы утверждать трезвость, мы должны вернуться к тем нравственным ценностям, которыми сотни лет жил наш народ. Именно в Церкви содержится богатейший и многовековой практический опыт преобразования человека и избавления его от греховных пристрастий.

Современное общество остро нуждается в возрождении идеалов трезвости, в возвращении человека к естественному состоянию духа и тела. Для этого необходимы совместные усилия государства, Церкви, общественных организаций — всех, кто хочет видеть свою страну сильной и свободной. Действовать нужно всем миром. Необходимо учитывать исторический опыт, возрождать традиции школ трезвости, наполняя их деятельность новым, современным содержанием. Обобщить, осмыслить сложившиеся издавна традиции трезвенного просвещения и реализовать их в конкретной работе — вот одна из важнейших задач современного трезвенного движения.

ПРИЛОЖЕНИЕ



ВЫСКАЗЫВАНИЯ СВЯТЫХ ОТЦОВ

Как железо, соприкасаясь с огнем, делается неприкосновенным, так и частые молитвы укрепляют ум на борьбу с врагом. Поэтому бесы и стараются всеми силами ослабить наше стремление к молитве, зная, что молитва побеждает их.

Св. Иоанн Карнафский

«Во время молитвы, — говорит святой Иоанн Златоуст, — мы беседуем с Богом. Она есть занятие общее человеку с ангелами. Все мы нуждаемся в молитве, как деревья в воде. Молитвы — нервы души нашей. Кто не молится Богу и не имеет усердия беседовать с Богом, тот мертв, бездушен, бессмыслен».

Св. Иоанн Златоуст

Молитва есть общение и единение человека с Богом.

Св. Иоанн Лествичник

Не хотеть молиться — значит не хотеть быть с Богом. Расположение к молитве часто возникает во время самой молитвы. Тот умеет хорошо жить, кто умеет хорошо молиться.

Блаженный Августин

Посвящай начатки дня твоего Господу; ибо кому прежде отдашь их, того они и будут.

Св. Иоанн Лествичник

Молитва есть дыхание духовного человека. Как дыханием телесный человек привлекает окружающий воздух и вдыхает из него жизненность и силу — так молитвою душа отверзает себя везде присутствующему Духу Божию и приемлет от Него жизнь духовную.

Иннокентий, митрополит Московский

Если же не связаны с молитвой смиренномудрие, любовь, простота и благодать, не порождаются ею, то это не молитва, а личина молитвы.

Св. Макарий Великий

Бог дарует больше, чем мы просим. Мытарь просил — отпущение. А получил оправдание. Разбойник просил Господа помянуть его в Царствии, но первый наследовал рай.

Св. Иоанн Лествичник

Надо молиться Богу, идя к духовнику с вопросом, и просить Бога, чтобы вложил нужную мысль духовнику.

Св. Феофан Затворник

Молитва веры есть духовный магнит, привлекающий благодатную и чудодейственную силу.

Св. Филарет, митрополит Московский

Мир стоит молитвою. И когда ослабеет молитва, тогда мир гибнет.

Схимонах Силуан

Какова должна быть молитва? «Бог не требует от молящегося красоты речи и искусного сложения слов, но душевной теплоты и усердия... Часто не нужно бывает и голоса, ибо если в сердце своем изречешь его (слово) как должно, то и в таком случае Бог услышит тебя».

«Не говори мне, что для человека, занятого делами, невозможно проводить целый день в молитве. Можно, и как легко! В молитве нужны не столько звуки, сколько мысль: не воздеяние рук, но возвышение ума, не наружный вид, но внутренний смысл... Можно, идучи на площадь, ходя по улицам, творить продолжительные молитвы; можно и занимающемуся работой посвящать Богу дух свой, и входящему и выходящему, и рабу, и купцу, и стоящему у очага можно, говорю, творить продолжительную и усердную молитву».

Св. Иоанн Златоуст

Действие на душу продолжительной, но невнимательной молитвы подобно действию обильного дождя на железную крышу, с которой сбегает вся вода, в каком бы количестве она ни пролилась, не производя на крышу никакого действия.

Св. Игнатий Брянчанинов

Молиться нужно в мире и спокойствии, вникая в молитву, отсекая злые помыслы и устремлять ум к Богу.

Св. Антоний Великий

Если хочешь, чтобы молитва твоя долетела к Богу, то дай ей два крыла: пост и милостыню. За дверьми остаются (не доходят до Бога, не бывают услышаны Им) те молитвы, которые, возносясь к Богу, не имеют в себе любви, потому что одна любовь отверзает двери молитве.

Св. Ефрем Сирин

Долго пребывая в молитве и не видя плода, не говори: ничего не приобрел, потому что само пребывание в молитве есть уже приобретение; и какое благо выше сего, — прилепляться к Господу и пребывать непрестанно в соединении с Ним?

Св. Иоанн Лествичник

«Молитва не в том только состоит, чтобы в известный час стоять и кланяться телом перед Богом, и молитвы написанные читать, но возможно и без того на всякое время и на всяком месте умом и духом молиться. Ибо Бог везде и на всяком месте есть, и всегда к Нему двери открыты и приступ к Нему удобен, не так, как к человеку, и везде по Своему человеколюбию готов нас слушать и нам помогать...»

Приучая себя к молитве, проси Самого Господа, чтобы Духом Святым научил тебя молиться, как Апостолы просили Его об этом: «Господи, научи нас молиться».

Св. Тихон Задонский.

«Внимание, — говорит, — должно быть столько связуемо и неразлучно с молитвой, сколько свяжется тело с душой, которые не могут быть разлучены, не могут быть одно без другого. Внимание должно предварять и стеречь врагов, как некоторый страж, оно первое да подвизается на грех, да противостоит лукавым помыслам, приходящим к сердцу, вниманию же да последует молитва, немедленно истребляющая и умерщвляющая все лукавые помыслы, с которыми внимание в первых начало борьбу: ибо оно одно не может их умертвить. От этой борьбы, производимой вниманием и молитвой, зависит жизнь и смерть души. Если храним молитву посредством внимания чистой, то преуспеваем. Если же не стараемся хранить ее чистой, но оставляем нестерегомой, то ее оскверняют лукавые помыслы — мы соделываемся непотребными, лишаемся преуспеяния».

«Те, которые могут понимать и рассматривать произносимые ими слова, приходят в умиление, и, таким образом, как по лестнице, мы восходим в мысли благие. По мере того, сколько преуспеваем в навыковении Божественных мыслей, является в нас Божественное желание и влечет достигнуть того, чтобы уразуметь поклонение Отцу Духом и Истиной, по заповеданию Господа».

Св. Симеон Новый Богослов

Устная молитва святых была одушевлена вниманием и Божественной благодатью, соединявшей разделенные грехом силы человека воедино: от того она дышала такой сверхъестественной силой, и производила такое впечатление на слушателей.

№ группы

№ в группе

АНКЕТА

Анкета поможет Вам в избавлении от порока. Для этого нужно осмыслить и проанализировать жизненный путь, пройденный Вами к началу занятий, осознать процесс формирования порока и зависимости от него, подвести определённый итог и наметить планы на будущее.

Рекомендуется во время очного курса, чтобы успешно решить свои проблемы, работать не более чем над двумя пороками одновременно. В правом верхнем углу поставьте свой номер.

Анкета пишется в виде биографии, обязательно отразить нижеследующие вопросы:

1. Специфика Вашей работы (где работаете, кем, есть ли связь с пороком).
2. Пороки, от которых Вы решили избавиться. Вредные привычки ближайших родственников, которым бы Вы хотели помочь.
3. Сколько лет имеете **зависимость от порока***? проанализируйте ее и сделайте выводы.
4. Когда первый раз обратили внимание на свою зависимость от порока*, как к этому отнеслись тогда и как относитесь сейчас, сравните и сделайте выводы.
5. В каком возрасте и по каким мотивам появилась первая мысль, а потом решение избавиться от порочной зависимости*?
6. Сколько раз самостоятельно пытались избавиться от порока?* Продолжительность воздержания и причина неудач.

* При ответе на данный вопрос нужно анализировать оба порока.

7. Что приобрели, имея зависимость от порока, как изменились личные качества: психика, работоспособность, общее самочувствие? Как оценивают эти изменения родные и близкие Вам люди?
8. Укажите периодичность проявления порочной зависимости* и своё самочувствие после этого.
9. В чём конкретно проявилось действие порока* на Ваш организм?
10. Проследите связь между пороками* (например: раздражительность и табак, табак и пища, пища и алкоголь, раздражительность и алкоголь и т.д.). Проанализируйте их* и сделайте выводы.
11. Что Вы понимаете под словом здоровье? Как оцениваете своё здоровье и что делаете, чтобы быть здоровым?
12. В чём, на Ваш взгляд, причина болезней?
13. Ваше отношение к алкогольному наркотическому яду?
14. Проанализируйте проявление порока* в связи с опьянением алкоголем (опишите конкретные случаи. Вывод).
15. Программа Вашего дальнейшего отношения к пороку*.
16. В чём видится цель Вашей жизни и как этого можно достигнуть?
17. Ваше понимание терминов: программа мышления, тревогодник, пост, умеренно пьющий, культурно пьющий, пьяница, алкоголик, пассивный курильщик, противокурильщик, воздержанник, программист, терпимость, кротость, сочувствие, душевное равновесие, смирение, смерть, счастье, блаженство.
18. Что побудило обратиться за помощью именно к нам?
19. Дополнительные сведения о себе, которые, по Вашему мнению, представляют интерес и помогут оказать Вам более эффективную помощь.
20. Через какой источник информации узнали о курсах?

21. Что повлияло на решение остаться после первого занятия, что больше всего запомнилось? Ваши пожелания.

**Источники получения информации
о курсах:**

Радио _____

Телевидение (какой канал) _____

Газета (название) _____

Консультация в часовне Александра Невского _____

Объявление в храме (каком) _____

Визитки (место приобретения) _____

Интернет (какой сайт) _____

От священника _____

От членов общества «Трезвение» _____

От знакомых _____

Объявления в общественных местах _____

(укажите место, район) _____

Другие источники (указать) _____

№ группы
№ в группе

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДНЕВНИКОМ

За время очного курса, чтобы успешно овладеть методом и решить свои проблемы, рекомендуется работать не более чем над двумя пороками одновременно.

Работа над собой с помощью дневника проводится исключительно перед сном. В дневнике нужно наиболее точно описать и проанализировать свое внутреннее состояние, особенно появляющиеся новые мысли, желания, чувства, ощущения, эмоции, другие изменения в отношении пороков.

При ответе на вопросы дневника нужно быть максимально откровенным перед самим собой и искренним. На каждом занятии дневник для проверки сдается преподавателю.

Слушатели, которые нарушают систему написания дневника или относятся к этому формально, с занятий отчисляются.

Перед ответом внимательно и вдумчиво прочти каждый вопрос.

ДНЕВНИК

1. Дата и время заполнения. Возраст, рост, вес, если вы работаете над его снижением. В правом верхнем углу поставьте свой номер.
2. Полный и подробный анализ, намеченного плана действий и выводы.
3. Ваше отношение к людям, имеющим такие же проблемы (подберите образное сравнение).
4. Ваша программа дальнейшего отношения к своему пороку*.

* При ответе на данный вопрос нужно анализировать оба порока.

5. Описать ситуации возможного проявления порока в будущем и определить свои действия, соответствующие поставленной цели (программирование будущих ситуаций).
6. Проясненность сознания. Что снилось?
7. Ваше психическое состояние в связи с отказом от порока.
8. Вспомните и подробно опишите ситуации, как до занятий проявлялся Ваш порок* (как он формировался). Сделать выводы.
9. В случае срыва* (отклонения от намеченного плана действий п.2) — провести полный анализ всего связанного с ним, подробно описать мысли и самочувствие перед срывом, во время и после. Описать сделанные выводы, в которых указать возможные варианты действий на будущее в подобной ситуации, соответствующих поставленной перед собой цели.
10. Мое отношение к алкогольному наркотическому яду.
11. Ваш настрой на духовное созидание, что конкретно для этого сделали за день (прошедший период).
12. Ваши взаимоотношения с родственниками, друзьями, сослуживцами в связи с отказом от порока*.
13. Впечатление от проведенного занятия. Описать, что больше всего запомнилось.
14. План конкретных действий, способствующих избавлению от порока*, на завтра (предстоящий период, 5-6 пунктов).
15. По памяти, левой рукой написать формулы, способствующие формированию нового отношения к пороку*.

Школы трезвения по епархиям

Московская городская. Помощь алкоголезависимым и их родственникам при Марфо-Мариинской обители милосердия г. Москва. г. Москва, ул. Большая Ордынка, д. 34. Тел. 8-495-951-04-70. Каждую субботу в помещении при Покровском храме Обители проводятся занятия-беседы о трезвости, которые предваряет акафист Божией Матери перед иконой «Неупиваемая чаша».

Московская областная. Общество трезвости при соборе Рождества Пресвятой Богородицы. г. Орехово-Зуево, ул. Володарского 20. Тел. 8 929 603 39 48 Курсы по избавлению от алкогольной зависимости и табакокурения.

Московская областная. Школа трезвения «Соратник» при храме вмч. Георгия Победоносца. Московская область, г. Подольск, ул. Большая Серпуховская, д. 93. Тел. 8(906) 056-19-35; 8(915) 275-47-52; 8 (906) 097-00-36. При храме проводят курсы для зависимых и их родственников.

Санкт-Петербургская. Братство трезвения при Епархиальном отделе по противодействию наркомании и алкоголизму. г. Санкт-Петербург, ул. Литовская д.2. Тел. 8 950 009-64-64. Регулярно проводятся курсы со страждущими и родственниками зависимых.

Алатырская. Движение по утверждению трезвости при храме иконы Божией Матери «Нечаянная Радость». Чувашская Республика, г. Алатырь, ул. Тельмана, 59. Тел. 8 927-861-87-98. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников.

Нижегородская. Школа трезвения при храме Казанской иконы Божией Матери с. Великий Враг. Нижегородская область, г.

Кстово, с. Великий Враг. Тел. 8 920 021-24-94. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников.

Тобольская. Епархиальное общество трезвости в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша». Тюменская область, г. Тюмень, ул. Республики, 60. Тел. 8 (3452) 463-040. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников.

Челябинская. Курсы освобождения от зависимостей при храме Василия Великого. Челябинская область, г. Челябинск, пр-т Ленина, 6. Тел. 8 (351) 775-18-18. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников.

Белгородская. Курсы реабилитации для алкоголе- и наркозависимых людей. Белгородская область, г. Белгород, ул. 8 Марта, д. 70. Тел. 8 (910) 320-80-72. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников.

Брянская. Брянское епархиальное общество «Трезвение». Брянская область, г. Брянск, ул. Ульянова, 11. Тел. 8 920 600-08-39. Продолжительность занятий для алкоголезависимых -10 дней, для созависимых -3 дня.

Екатеринбургская. Общество «Трезвение» при храме Смоленской иконы божией Матери. Свердловская область, г. Первоуральск, п. Талица, ул. Сакко и Ванцетти, 16. Тел. 8 (3439) 63-21-40. При храме проводят 10 дневные курсы для зависимых и их родственников. Продолжительность занятий для алкоголезависимых -10 дней, для родственников зависимых — 3 дня.

Екатеринбургская. Общество «Трезвение» при храме свт. Николая при Уральском государственном горном университете. г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 39. Тел. 8 (343) 251-42-37. Регулярно проводятся 10-дневные курсы для страждущих и их родственников, а также 3-х дневные курсы для родственников зависимых.

Красноярская. Братство трезвения при храме Свято-Троицком соборе. Красноярский край, г. Шарыпово, ул. 5 мкр. д. 4. Тел.

8 905 996-01-08. Регулярно проводятся курсы со страждущими и родственниками страждущих.

Красноярская. Епархиальный отдел по профилактике и реабилитации наркозависимых. Школа трезвения. Красноярский край, г. Красноярск, пр-т Мира, д. 43. Тел. 8 (391) 297-67-23. Проводят курсы для зависимых и их родственников.

Уваровская. Социальный проект «Лествица трезвения» при соборе Рождества Христова. Тамбовская область, г. Уварово, ул. Советская, 109. Тел. 8 (47558) 4-28-85. Ежемесячно проводится курс занятий. Продолжительность курса — 10 дней.

Улан-Удэнская. Общество «Трезвение» во имя св. прав. Иоанна Кронштадтского. Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Краснодонская, 10. Тел. 8 (3012) 25-04-37. При храме проводят курсы для зависимых и их родственников.

Ханты-Мансийская. Общество трезвости «Здравие» при храме свт. Луки (Войно-Ясенецкого). Ханты-Мансийский автономный округ, г. Нефтеюганск. 7 мкр., д. 13 (территория Нефтеюганской окружной клинической больницы им. В. И. Яцкив). Тел. 8 (3463)-23-65-12. Продолжительность занятий для алкоголезависимых -10 дней, для родственников — 3 дня.

Южно-Сахалинская. Движение за трезвость «Трезвый Сахалин». Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск, ул. Пограничная, 38. Тел. 8(4242) 43-61-28, 8 (4242) 61-91-19. Проводятся встречи с зависимыми и их родственниками.

Протоиерей
Игорь Бачинин

**ШКОЛА ТРЕЗВОСТИ:
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПРИХОДСКИХ ОБЩЕСТВ
ТРЕЗВОСТИ**

Консультант В.К. Доронкин
Лит.редактор Е.В. Русанова

Подписано в печать 12.12.2016. Формат 60 × 90 ¹/₁₆.
Гарнитура «Minion Pro». Печать цифровая. Усл. печ. л. 7,7.
Тираж 500 экз. Заказ № 63882

Отпечатано в типографии «Onebook.ru»
ООО «Сам Полиграфист».
г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.
www.onebook.ru