

Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

**Владимир Цыганков**

## **Как помочь пьющему человеку**



**Санкт-Петербург**

**2014**

Автор книги [Владимир Цыганков](#) – психолог, когнитивный психотерапевт (специалист в области сознания), доктор философии. Руководит психологическим центром и центром здоровья в Санкт-Петербурге. Практик, который успешно работает свыше 15 лет (за это время квалифицированную помощь от него получили более 6 тысяч людей с алкогольной зависимостью и более 8 тысяч их родственников). Является автором и соавтором многих книг по преодолению патологических зависимостей и созависимости.



## Предисловие

Как помочь пьющему человеку? Чтобы ответить на этот вопрос я хочу сразу же сообщить вам **самый тайный секрет: путь тех, кто реально смог помочь пьющему человеку преодолеть зависимость от алкоголя начинался с ошибок и неудач.** С тех же самых ошибок и неудач, которые, скорее всего, давно уже преследуют и Вас.

Однако эти люди, родственники и друзья пьющих людей, в большинстве своем достигли отличных результатов, потому что не опускали рук. Они учились, разбирались в сути возникающих проблем, изменяли свои взгляды, свое поведение и, наконец, смогли сделать свою жизнь успешной и счастливой.

Вам тоже предстоит учиться, набираться опыта и добиваться успеха. Для этого я готов делиться с Вами важной информацией. Если Вы настроены на перемены к лучшему, вместе нам их будет сделать легче!

**Сразу же хочу предостеречь Вас от самых распространенных ошибок. Абсолютное большинство тех, кто хочет помочь близкому человеку избавиться от алкогольной зависимости идут ошибочным путем.** Они выискивают и предпринимают множество способов воздействия на пьющего человека.

Что они делают? Они:

- *спасают от неприятностей, связанных с употреблением алкоголя,*
- *ругают за выпивки,*
- *угovarивают бросить пить,*
- *требуют, чтобы бросил пить,*
- *плачут,*
- *устраивают скандалы,*
- *угрожают (выгнать из дома, самим уйти из дома, развестись и прочее),*
- *заставляют лечиться*

*и куда только ни таскают пьющего человека, но он так и не вылечивается.*

Видимо и Вы уже неоднократно пытались воздействовать на человека, зависимого от алкоголя. Однако, несмотря на Ваши попытки исправить его, он не только не исправлялся и не вылечивался, но еще сильнее увязал в болоте алкоголизма. Верно?

И, скорее всего, **обстановка год от года становилась все тяжелее и тяжелее,** соответственно и Ваше самочувствие становилось все хуже и хуже. Почва уходила из-под ног, и множество негативных эмоций генерировали чувство беспомощности.

«Он пьет, лечиться не хочет и эту ситуацию уже не исправить», – могли с горечью подумать Вы и представлять себе, что черная полоса в Вашей жизни никогда не закончится и Вам будет плохо всегда.

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

Возможно, сейчас Вы испытываете подавленность, тоску, апатию. Ваши мысли мрачны и пессимистичны. Вы чувствуете беспомощность перед жизненными обстоятельствами и не знаете, куда еще обратиться, чтобы вылечить близкого Вам человека от алкогольной зависимости.

**Поверьте, ситуация может измениться к лучшему! И пока это будет вовсе не через поиск новых средств лечения и способов воздействия на пьющего человека. Более того, сейчас этим заниматься не нужно совершенно.**

Почему? Давайте посмотрим правде в глаза: нужно прекратить пытаться все время применять одни и те же безуспешные методы воздействия и ожидать при этом новых, успешных результатов. Нужно прекратить наступать на всевозможные грабли благих намерений спасти пьющего человека и расплачиваться за это ценой растраты своего здоровья.

Что же тогда следует делать? Где найти выход из казалось бы безвыходной ситуации?

Сейчас я скажу **очень важные слова**: выход один – обратите внимание на созависимость. Точнее: **обратите внимание на СВОЮ СОЗАВИСИМОСТЬ!** Если Вы это сделаете по-настоящему, Вас ждет успех, это точно – проверено временем! А в созависимости все, что Вы ни будете делать, ничто не приведет к добру.

### Созависимость

Приставка «со» в слове «созависимость» означает «зависимость вместе с кем-то». **Когда близкий Вам человек зависим от алкоголя, наркотиков, азартных игр и тому подобных средств, изменяющих сознание, Вы начинаете испытывать зависимость от его поведения**, становитесь созависимым человеком. Исследования говорят о том, что у созависимых людей развиваются специфические болезненные состояния на всех уровнях личности – физическом, психическом и духовном.

Скандалы, конфликты, эмоциональная отчужденность, взаимные обвинения, отказ от исполнения своих ролей в семье, невозможность строить перспективные планы – эти и подобные им события катастрофически влияют на жизнеспособность семьи с созависимыми отношениями. Семья, находящаяся в состоянии кризиса, отличается тем, что противоречия в ней обостряются, нарастает неустойчивость семейной системы.

**У созависимого члена семьи (обычно это женщина – жена, мать, дочь) обнаруживаются следующие проявления семейного кризиса:**

- чувство дискомфорта, повышенная тревожность;
- невротические и эмоциональные нарушения;
- резкое снижение уровня удовлетворенности внутрисемейными взаимоотношениями;
- ощущение безысходности и тщетности усилий, предпринимаемых с целью изменить ситуацию;
- неспособность обнаружить новые, конструктивные выходы из созависимых отношений;
- надежда на чудесное исцеление алкоголезависимого члена семьи, никак не связанное с собственными изменениями;
- закрытость (или социальная изоляция) семьи, связанная с необходимостью скрывать проблему алкоголизма;
- рост семейных конфликтов, негативных эмоций и жесткой критики;
- разрушение семейных традиций.

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

Алкоголезависимый человек оказывает сильнейшее эмоциональное воздействие на ближайших членов семьи. Его поведение, особенности его личности, во многом противоречат ожиданиям других членов семьи, их представлениям о том, каким должен быть этот человек – муж, сын, брат. Поэтому эмоциональная реакция близких на поведение и многие особенности личности больного алкоголизмом – это, как правило, возмущение, обида, раздражение, злость, разочарование, отчаяние, подавленность, апатия.

**Чем сильнее искажаются эмоции членов семьи пьющего человека, тем менее адекватную помощь они могут оказать.** Отношения практически во всех таких семьях обычно носят не помогающий, а деструктивный характер.

В обычной семье ее члены нередко достаточно хорошо знают друг друга (привычки, вкусы, симпатии, антипатии, желания каждого). Эти знания помогают им правильно понимать поступки, намерения друг друга, верно на них реагировать. **Но для понимания зависимого от алкоголя человека обычного уровня знаний недостаточно.**

При попытках понять пьющего человека мало помогает обычный, повседневный опыт, сформировавшийся в общении со здоровыми людьми. Реакции, переживания, поведение индивида с нарушениями весьма отличны от тех, которые возникают в аналогичных обстоятельствах у здорового человека. В то же время созависимые члены семьи используют такие формы взаимоотношений с пьющим человеком, которые поддерживают и усугубляют у него зависимость от алкоголя, препятствуют преодолению болезни.

**Наилучшая помощь, которую Вы можете первоначально оказать проблемному члену семьи – это найти эффективную программу поддержки СЕБЕ,** чтобы не очутиться во всех тех стандартных ситуациях развития алкогольной зависимости, когда родственники способствуют не выздоровлению, а прогрессу болезни.

**Начинать в обычной манере с попыток заставить алкоголезависимого человека «бросить пить», предварительно не изучив и не изменив ваше собственное «я», означает просто-напросто нанести еще больший вред – и себе, и ему, и другим членам семьи.**

**Правда состоит в том, что избавиться от алкогольной зависимости пьющему человеку намного сложнее, если не происходят соответствующие позитивные изменения у членов его семьи.**

Созависимым людям свойственно чрезмерно заботиться, лечить, спасать, контролировать пьющего домочадца, однако их усилия почти никогда не приводят к успеху. Наоборот, несмотря на предпринимаемые попытки исправить алкоголезависимого человека, он не только не исправляется, но его состояние год от года все более и более отягощается. При этом, повторяем, ухудшается и самочувствие членов его семьи.

Такую закономерность мы постоянно наблюдаем в созависимых семьях уже более 15 лет, с тех пор, как начали вести семинары-тренинги под названием «Как помочь пьющему человеку». Все наши созависимые подопечные поначалу высказывали твердую убежденность: «Если не спасти зависимого, его жизнь окончательно развалится». Это убеждение они начинали лишь чуть-чуть подвергать сомнению после того, как до их сознания доходил наш многократно задаваемый простой вопрос: **«А когда Вы «спасаете», разве его и Ваша жизнь не разваливается еще быстрее?»**

Созависимые люди, конечно, стараются «жить правильно». Они прилагают все усилия, чтобы внешне проявлять себя как хорошая жена (или мать, дочь). Они добросовестно работают, несут непосильное бремя хозяйственно-бытовых и иных семейных забот. Они ходят в храм, молятся, чтобы, по их словам, «Господь исправил» неупутевого домочадца, но жизнь – не радуется.

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

И год от года жизнь созависимых людей не радует все больше и больше. Они глубоко страдают, чувствуют себя в безвыходном положении, одинокими и непонятыми, мучаются от внутреннего смятения, депрессии. И самое тяжелое – не знают, что с этим делать. Знакомы вам подобные состояния?

Нам часто приходится слышать от созависимых жен и матерей об их сильно пьющих мужьях и сыновьях: «Он сделал мою жизнь невыносимой». Мы выслушали множество ужасных историй о том, как алкоголезависимый член семьи, взрослый мужчина, продолжает себя вести, как ребенок, и полностью снимает с себя груз своих семейных обязанностей.

Мы знаем множество способов, с помощью которых родственники зависимых людей могли бы помочь и им, и себе. Но вся беда в том, что **созависимые люди тяжело осознают простую истину – чтобы ситуация изменилась к лучшему, следует предпринять необходимые изменения им самим.**

### **Почему мы будем Вам полезны? Потому что:**

– Наш центр успешно оказывает помощь зависимым людям и их родственникам более полутора десятка лет. За это время квалифицированную помощь получили более 6 000 людей с алкогольной зависимостью и около 8 000 их родственников. Нами накоплен богатейший опыт, которым мы поделимся с вами.

– Мы ориентируемся на комплексный подход. Вам предлагается не какая-то очередная «панацея», а комплекс эффективных методов решения тех, задач, которые будут обсуждаться в этой книге.

– Нами издано около полумиллиона экземпляров книг по проблемам патологических зависимостей и созависимости. Эти книги разошлись моментально, потому что информация, которая в них содержится, приносит читателям реальную пользу.

– С нами легко связаться и получить квалифицированную консультацию (в том числе по Интернету). **На сайт нашего центра Вы можете перейти легко и просто, кликнув по ссылке, расположенной ниже:**

[перейти на сайт нашего центра](#)

## **Основы психологии созависимости**

### **Созависимость проявляется:**

– *В неверных установках* в отношении того, каким должен быть другой человек, как ему следует вести себя, как жить.

– *В эмоциональной зависимости* – чрезмерной зависимости от отношений с другим человеком, от того, что он делает или не делает, что говорит, как реагирует.

– *В попытках изменить другого человека* по своему усмотрению.

– *В эмоциональном дискомфорте*: тревогах, страхах (особенно страхе одиночества, страхе быть отвергнутым, страхе перемен, страхе будущего), раздражении, гневе, злости, обидах, нервной истощаемости, внутренней пустоте, подавленности, отчаянии, депрессии.

Созависимые люди упорно направляют свои усилия на то, чтобы изменить пьющего человека по своему усмотрению, контролировать употребление им алкоголя, лечить, спасать

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

из различных неприятных ситуаций, связанных с пьянками, наказывать за различные проступки. Но попытки «изменять», «спасать от пьянства», «контролировать поведение» и «преследовать» алкоголезависимых людей не только ничего не меняют к лучшему, но лишь ухудшают ситуацию, хотя созависимые вкладывают в это очень много сил.

Повторим еще раз: основные устремления созависимых людей направлены на то, чтобы ИЗМЕНИТЬ пьющего члена семьи ПО СВОЕМУ УСМОТРЕНИЮ, контролировать употребление им алкоголя, лечить, спасать из различных неприятных ситуаций, связанных с пьянками. Попытки «изменять», «спасать от пьянства» и «контролировать поведение» алкоголезависимых людей их родственникам почти никогда не удаются. Более того, зависимый от спиртного человек обычно ожесточенно защищается.

Чем настойчивей Вы пытаетесь контролировать и исправлять алкоголезависимого человека, тем хуже становится ВАШЕ самочувствие и ВАШИ с ним взаимоотношения. И если это так, то нужно ли вам продолжать прежний стиль отношений? **ПРОЙДИТЕ КУРС ЛЕЧЕНИЯ ОТ СОЗАВИМОСТИ САМИ, И ТОГДА ВЫ СМОЖЕТЕ ПОМОЧЬ НАЧАТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТ АЛКОГОЛЯ ПЬЮЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ.**

Старая как мир тактика пытаться изменить своего мужа, жену, взрослого сына или дочь, начальника на работе может принести мнимый выигрыш в двух-трех незначительных «битвах», но никогда не принесет настоящую победу. Подобная тактика больше порождает проблем, чем разрешает их.

Тем не менее, все созависимые люди проводят многие годы именно в таких бесплодных попытках. **Безумие созависимости – делать все время одно и то же, ожидая при этом новых результатов.**

Невозможность контролировать и изменить поведение пьющего человека создает у созависимых родственников ощущение безысходности. К тому же, погружаясь в проблемы близкого, созависимые люди пускают свою жизнь на самотек, им уже не до себя, их трудности копятся, а значит, растет тревога, беспокойство, раздражение. Такое состояние созависимых прогрессирует параллельно развитию алкогольной болезни, истощает их, приводит к депрессии, соматическим заболеваниям, мыслям о самоубийстве.

***Если вы живете вместе с алкоголезависимым человеком, то, скорее всего...***

- поначалу не раз находили оправдания его выпивкам;
- пытались вместо него заботиться о его внешнем виде, старались, чтобы он «выглядел прилично»;
- будили его, чтобы он вовремя пошел на работу или куда-то еще; звонили, чтобы объяснить причины его отсутствия;
- покрывали его перед соседями, родственниками и друзьями;
- оставались дома, чтобы не показываться на глаза другим людям;
- уходили куда-нибудь, когда только возможно, чтобы не видеть происходящего.

***Вы также уже неоднократно...***

- возлагали на себя домашние обязанности сверх необходимого;
- таскали пьющего члена семьи на «кодировку», «химзащиту», «подшивку», приглашали врача на дом во время запоев;

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

– искали способы того, как без изменения себя и пьющего члена своей семьи преодолеть алкоголизм с помощью Церкви (например, узнавали «как попасть на отчитку» или как его отправить «на исправление» в какой-либо монастырь).

### ***Кроме того, некоторые...***

– пытались выпивать с алкоголезависимым человеком, чтобы «ему меньше досталось»;

– побуждали его к попыткам контролировать выпивку, а затем контролировали его мнимые усилия «исправиться»;

– уговаривали пить дома, чтобы он «не попал в неприятности».

### ***Другие же созависимые...***

– гневно и со слезами реагировали на его алкогольный бред ревности;

– требовали от пьющего члена семьи, чтобы он ушел с глаз долой; затем посылали детей привести его домой;

– сами шли искать или обзванивали всех знакомых, разыскивая его;

– просили не кричать на детей или не бить их, а затем сами кричали на детей или били их;

### ***Многие...***

– громко и горько возмущались, что деньги расходуются на алкоголь, затем давали деньги или сами покупали спиртное;

– выливали спиртное в раковину;

– ругали за выпивки на работе;

– обвиняли друзей и сослуживцев алкоголезависимого домочадца в его спаивании;

– отрицали, что источник проблем – алкоголизм и созависимость, обвиняя окружающих в разных грехах.

### ***Вы могли...***

– говорить пьющему члену семьи неправду о том, сколько вы заработали, или сколько денег у вас в наличии;

– тратить много денег, чтобы их не хватало на спиртное;

– стараться занять чем-то свободное время пьющего члена семьи, чтобы не оставалось времени на выпивку.

### ***Практически все...***

– излишне беспокоились о пьющем члене семьи;

– плакали над ним;

– лечили без его ведома;

– выгоняли из дома;

– старались договориться с ним;

– делали все возможное, чтобы ублажить его;

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

- ходили вокруг него на цыпочках;
- прятались от него;
- просили позвонить и ругались, когда он этого не делал;
- ночевали у родителей, у соседей, «в другой комнате»;
- грозились бросить, но угрозу не выполняли.

### *Некоторые при этом...*

- вызывали милицию (полицию), обращались в суд с обвинениями в грубом обращении, но затем отзывали свои обвинения;
- содержали дом в безукоризненной чистоте;
- опускались и переставали следить за собой и за домом;
- позволяли снова и снова бить себя;
- били пьющего домочадца;
- умоляли его не садиться за руль в пьяном состоянии;
- вытаскивали из самых сложных ситуаций, в которые он попадал по пьянке.

### *А еще...*

- ненавидели пьющего;
- ненавидели его друзей и родственников;
- молились, чтобы он бросил пить;
- желали, чтобы он допился до смерти.

### *И, наконец...*

- вы, возможно, выгнали алкоголезависимого члена семьи или сами ушли из дома.

Созависимые люди видят смысл своей жизни в отношениях с пьющим домочадцем, сосредотачивают все свое внимание на том, что он делает или чего не делает. Они пребывают в убеждении, что не могут нормально существовать и действовать независимо от пьющего члена семьи. Или наоборот, смогут жить гораздо лучше, только когда его отселят в другое место, выгонят из дома, разведутся и т. д. Они не умеют четко определять свои психологические границы, не чувствуют, где заканчиваются границы их собственной личности и где начинаются личностные границы других людей.

Созависимые склонны воспринимать чужие проблемы как свои собственные, стараются производить хорошее впечатление на окружающих. Они слишком зависимы от чужого мнения, не защищают собственные взгляды и убеждения, стараются стать необходимыми другим людям, тратят последние силы, чтобы сделать то, что, по их мнению, могут сделать для других только они, хотя на самом деле те могут сделать необходимое для себя сами.

### **Б. Уайнхолд и Д. Уайнхолд к основным симптомам созависимости относят:**

- Вы испытываете чрезмерную ответственность за других людей;
- ищете внимания и одобрения других, чтобы чувствовать себя хорошо;



## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

- ощущаете чрезмерное беспокойство или вину, когда у других «есть проблемы»;
- делаете все, чтобы угодить другим, даже когда Вам этого не хочется;
- часто не осознаете, чего Вы хотите или в чем нуждаетесь;
- возлагаете на других определение ваших желаний и потребностей;
- верите в то, что другим виднее, чем Вам, что для Вас лучше;
- злитесь или падаете духом, когда дела идут не так, как Вам хотелось бы;
- концентрируете всю свою энергию на других людях и их счастье;
- пытаетесь доказать другим, что Вы достаточно хороши, чтобы вас любить;
- идеализируете других и разочаровываетесь, когда они живут не так, как Вы надеялись;
- чувствуете, что другие Вас не ценят и не замечают;
- вините себя, когда дела идут плохо;
- живете так, как будто Вы – жертва обстоятельств;
- пытаетесь не предъявлять требований к другим;
- боитесь выразить свои истинные чувства из страха быть отвергнутой;
- позволяете другим обижать Вас, не пытаетесь защитить себя;
- не доверяете себе и принятым вами решениям;
- испытываете трудности наедине с собой;
- делаете вид, что с Вами ничего плохого не происходит, даже если это не так;
- перегружаете себя работой, чтобы отвлечься от тяжелых мыслей;
- видите все или в черном, или белом свете – для Вас или все хорошо, или все плохо;
- лжете, чтобы защитить или выгородить людей, которых вы любите;
- чувствуете хроническую усталость;
- постоянно ощущаете беспокойство, не зная почему;
- чувствуете, что вам нужно принуждать, просить или подкупать других, чтобы получить то, чего вы хотите;
- чувствуете себя бессильной изменить свое положение или добиться изменений в себе;
- чувствуете потребность в алкоголе, пище, работе или в каких-либо других внешних стимуляторах для отвлечения от своих переживаний;
- думаете, что кто-то должен изменился, для того чтобы изменились Вы сами.

### **По М. Битти для созависимых характерно:**

- думать и чувствовать, что они ответственны за других людей – за их чувства, мысли, действия, выбор, желания, потребности;
- чувствовать тревогу и вину, когда другие люди имеют проблемы;

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

- чувствовать непреодолимое желание решать чужие проблемы, при этом они дают советы, которые другие не хотят принимать;
- чувствовать злость, когда их помощь оказывается неэффективной;
- предвосхищать потребности других людей;
- удивляться, почему другие не делают то же самое для них;
- обнаруживать, что они говорят «да», имея в виду «нет»;
- совершать поступки, которые они в действительности не хотели совершать;
- делать больше работы по сравнению с тем, что они должны были бы делать по справедливости и делать те вещи, которые другие люди в состоянии сделать сами для себя;
- чувствовать себя ненадежно и даже виноватыми, когда другие дают им что-то от себя;
- чувствовать печаль потому, что они всю жизнь отдавали себя другим, и никто не давал им столько же;
- чувствовать скуку, пустоту и бесполезность, если нет кризиса в их жизни, проблемы, требующей решения, или кого-либо, кому необходимо помогать;
- говорить, что другие люди заставили созависимых чувствовать себя так, как они чувствуют, верить, что другие люди сводят их с ума; испытывать гнев, считать себя жертвами, не оцененными людьми, которых использовали; находить, что другие люди стали нетерпеливыми или злыми с ними в связи со всеми вышеперечисленными характеристиками.
- иметь огромное число этих «я должна», «я должен»;
- ужасно тревожиться о проблемах и других людях;
- много думать и много говорить о других людях;
- терять сон из-за проблем и поведения других людей;
- пытаться «застукать» человека при совершении актов нехорошего поведения;
- уклоняться от выполнения рутинных дел, поскольку они (созависимые) расстроились из-за кого-то или из-за чего-то;
- не видеть, что они боятся утратить контроль и ничего не делать с этим страхом;
- думать, что они лучше знают, как нужно повернуть события и как люди должны себя вести;
- терпеть поражение в своих попытках спасти и контролировать других, провоцировать у людей гнев;
- становится разочарованными и злобными;
- чувствовать, что они сами попали под контроль событий и людей.
- игнорировать проблемы и притворяться, будто их нет;
- притворяться, будто обстоятельства не так плохи, как они есть;
- быть настолько занятыми, чтобы не иметь возможности обдумать серьезную ситуацию;

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

- приходить к депрессивному состоянию или плохому самочувствию;
- становиться трудоголиками;
- верить лжи;
- обманывать себя;
- верить, что другие люди не могут их любить или не любят их;
- отчаянно искать любви и одобрения;
- искать любви у людей, не способных любить;
- ставить знак равенства между любовью и болью (страданием);
- строить плохие взаимоотношения, в частности: обвинять, угрожать, принуждать, умолять, подкупать и так далее;
  - оставлять плохие взаимоотношения и формировать новые, которые также не приносят им ничего хорошего;
  - принимать себя слишком серьезно.
  - испытывать трудности, если необходимо выражать свои эмоции честно, открыто и адекватно;
  - быть в высшей степени ответственными;
  - быть в высшей степени безответственными;
  - находить, что трудно быть в близких отношениях с людьми;
  - иметь в целом пассивное отношение к своей созависимости – слезы, обиды, беспомощность;
  - иметь в целом агрессивное отношение к своей созависимости – насилие, гнев, доминирование;
  - комбинировать пассивное и агрессивное отношение;
  - колебаться в решениях и эмоциях;
  - как можно дольше не искать себе помощи, потому что они говорят себе, что проблема не является такой уж тяжелой;
  - удивляться, почему проблема не уходит.

На более поздних стадиях созависимости созависимые могут:

- чувствовать себя как в летаргическом сне, то есть вялыми, пассивными;
- чувствовать себя подавленными, быть в состоянии депрессии;
- становиться замкнутыми, изолированными от общества;
- переживать полную утрату способности к выполнению рутинных обязанностей, привычных повседневных дел;
- жестоко обращаться со своими детьми или перестать заботиться о них, забросить другие свои обязанности;
- испытывать чувство безнадежности;

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

- начинать планировать побег от тех взаимоотношений, в которых они чувствуют себя как в капкане;
- становиться серьезно эмоционально, психически или физически больными;
- иметь нарушения питания (пере- или недоедание);
- становиться зависимыми от алкоголя или других психоактивных веществ.

### Что ощущают созависимые люди

Давайте поговорим о том, что Вы ощущаете, живя вместе рядом с зависимым человеком.

**Отсутствие близости.** «Я не могу достучаться до него» – Вы, наверно, нередко произносили эту или подобную фразу, говоря о проблемном домочадце. Вы искали близости, тепла, сопереживания, общения, искренности – но их не было. Вы старались «все делать правильно»: отдать все свои силы, идти на любые жертвы, беспрекословно выполнять свои семейные обязанности, но Вам так и не удалось установить истинную близость и доверительные отношения. В семье год от года нарастала разобщенность.

**Желание «зарыть голову в песок».** Стремясь сохранить иллюзию благополучия, Вы могли подсознательно оправдывать алкогольное поведение зависимого человека («У него просто выдался тяжелый день», «У всех бывают спады и подъемы», «Его поведение – явление временное»). Вы могли просто не хотеть видеть истинную причину своих бед.

**Неуверенность.** Это, прежде всего, неуверенность в собственных чувствах, включая тенденцию определять все чувства одним знаком, легковёрность, нерешительность.

**Тревогу.** Действия человека с алкогольной зависимостью часто непредсказуемы, отчего Вы погружались в тревожные предчувствия, вечное ожидание неприятного или трагического. Одна женщина сказала так: «Представляете, что можно чувствовать, когда телефон звонит, но снимешь трубку, а никто не отвечает».

Зависимый человек ведет себя как ребенок, не желает становиться взрослым и перекладывает груз своих обязанностей на ваши плечи, он подводит вас в важнейших вопросах. Ваша жизнь с ним – сплошные страдания, как в материальном, так и в моральном плане. Тревога, конечно, помогает в мобилизации против угрозы, следовательно, вполне нормальна. Однако сильная тревога создает замешательство, искаженные, дезадаптивные суждения, сомнительные решения, пораженческое поведение, дезорганизует деятельность, приводит к неверному восприятию событий.

**Страх.** Вот перечень типичных созависимых страхов: вызвать гнев зависимого человека, не оправдать его ожиданий, прослыть плохой женой (матерью), потерять уважение окружающих, лишиться финансовой поддержки, остаться в одиночестве. Но, прежде всего, созависимые ощущают страх беспомощности, которого они стремятся избежать всеми средствами.

**Болезненное чувство вины.** Люди, страдающие созависимостью, характеризуются тем, что не способны провести черту между ситуациями, поддающимися контролю и не поддающимися контролю. Поэтому они испытывают как беспомощность, так и болезненное чувство вины.

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

Болезненное чувство вины не имеет ничего общего с совестью. Страсть вины – это бесконечное самообвинение без покаяния (или с чисто внешним покаянием, без внутреннего изменения, без встречи в покаянии с Богом).

Болезненное чувство вины заставляет Вас принимать на себя чрезмерные обязанности, создает ощущение неадекватности, ущербности, ощущение того, что Вы ничего лучшего не заслуживаете. Бывает даже так: если произойдет несколько приятных событий подряд, Вы почувствуете не удовлетворение, а дискомфорт, вы решите, что недостаточно хороши для успеха.

Даже незнакомые Вам люди порой могут дергать за веревочки Вашего чувства вины, причинять Вам неудобство, заставлять выполнять их требования. Вы становитесь марионеткой, а тот, кто внушает Вам чувство вины, – вашим кукловодом. Из-за вины Вы чувствуете злость, неудовлетворенность.

**Злость.** Это одна из самых мощных и самых разрушительных отрицательных эмоций. Однажды возникнув, злость зачастую находит выражение либо вовне, либо внутри. Внутри она выражается в том, что Вы становитесь больным человеком, пытаетесь подавить или заглушить свои недобрые чувства. Выражая свою злость в открытую, Вы наносите вред своим взаимоотношениям с другими людьми. Чем дольше сохраняется Ваша злость, тем более всепоглощающей она становится. Она похожа на лесной пожар, не поддающийся тушению. Она способна украсть у Вас сон, друзей, работу. Она может заставить Вас вести себя иррационально, делать то, за что потом будет стыдно, чего Вы потом будете стесняться.

**Потерю самообладания.** Вам хотелось, чтобы окружающие Вас люди поступали так, как вы считаете правильным. Вы пытались контролировать других, а в результате утратили контроль даже над собой, своим поведением, эмоциями. Если бы в такие моменты жизни Вы трезво оценивали свои мысли и слова, видели свою гримасу на лице, Вы бы ужаснулись, поняв, что смахиваете на сумасшедшего человека.

**Безысходность и тщетность усилий, предпринимаемых с целью изменить поведение зависимого человека.** Скорее всего, Вы перепробовали множество способов воздействия (старались договориться, умоляли, уговаривали, вразумляли, исправляли, спасали от неприятностей, пытались отвлечь от пагубной страсти, контролировали, требовали, угрожали, скандалили, придирались, ругали, плакали, кричали, выгоняли из дома, полностью устранялись и прочее), однако в Вашей семье практически ничего не изменилось в лучшую сторону. Наоборот, несмотря на Ваши попытки исправить зависимого члена семьи, он не только не исправлялся, но еще сильнее увязал в болоте патологической зависимости. Обстановка в Вашей семье год от года становилась все тяжелее и тяжелее, соответственно и ваше самочувствие становилось все хуже и хуже. Почва уходила из-под ног и множество незнакомых эмоций продуцировали чувство беспомощности.

**Отчаяние.** «С этой ситуацией ничего не поделаешь» – могли с горечью подумать Вы и представлять себе, что черная полоса в Вашей жизни никогда не закончится и Вам будет плохо всегда. Вы могли всерьез решить, что у Вас осталось только лишь два варианта: либо принять свое жалкое существование, либо навсегда отдалиться от зависимого члена семьи.

**Депрессию.** Вы испытываете подавленность, тоску, апатию. Ваши мысли мрачны и пессимистичны. Мир вокруг кажется наполненным враждебностью или холодным равнодушием. Вы чувствуете беспомощность перед жизненными трудностями. Вы несколько заторможены, быстро утомляетесь. Постепенно возникают проблемы с памятью, вам становится трудно удерживать внимание, у вас наблюдаются нарушения сна.

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

Но, находясь в тягостном, мрачном расположении духа, Вы бываете противоречивы и нелогичны. Например, парадоксальным образом можете видеть причины своих проблем во внешних обстоятельствах, а винить за это себя.

Вы загнали себя в противоестественные и опасные условия существования. Вы многие годы живете в атмосфере напряженности, доходящей до невроза. Вы расплачиваетесь за это ценой растраты здоровья. Сколько вы еще выдержите?

**Кто-то однажды сказал: Вы рискуете узнать о том, что Вы созависимый человек тогда, когда, умирая, обнаружите, что перед Вами промелькнула не Ваша собственная, а чья-то чужая ужасная жизнь.** Поэтому Ваш кровный интерес понять, в чем причины созависимых (и не только!) ошибок в семье, чтобы в будущем их уже не повторять.

Перечисленные выше чувства и состояния можно назвать предупредительными сигналами, которые подсказывают, что с определенными людьми у Вас сложились нездоровые отношения, и эти отношения создают Вам крупные проблемы. Многие чувства, возникающие в человеке, являются для него испытанием. **Проблема созависимости решается только тогда, когда человек достойно проходит жизненное испытание и исправляет собственные ошибки.**

На данное высказывание родственники алкоголезависимых людей нам не раз говорили примерно так:

– Нужно исправлять ошибки? Пройти достойно жизненное испытание? Прекрасно! Вот тот, кто пьет, тот пусть все, что требуется исправляет, а что нужно – преодолевает! Когда изменится он, тогда отношения изменятся и в семье.

**Опасное заблуждение, дорогие читатели! Нездоровая обстановка в семье обычно не создается лишь кем-то одним, каждый из членов семьи вносит свой «вклад», неважно кто – больше, а кто – меньше.**

Между прочим, родителям человека, зависимого от алкоголя, можно вспомнить, *кто и как* его в свое время воспитывал, какие примеры подавал родительским поведением. Женам (мужьям) спросить себя, *кто* им выбирал *такого* проблемного супруга (супругу). Если сказать прямо и проще, **алкоголизм и созависимость – семейные болезни.**

**Самое трудное в лечение алкоголизма – это лечение... родственников алкоголезависимого человека.** Возможно, это звучит неожиданно, но, как отмечают многие специалисты, это действительно так.

### Созависимый «спасатель-бобр»

Описал представителей этих созависимых людей психолог, доктор философии Д. Хувер. Бобр, а чаще бобриха – это трудолюбивое и усердное животное с энтузиазмом спилит целый лес и повернет реки вспять, только бы муж и маленькие бобрята были в своем домике подальше от чужих глаз.

Именно с бобром ассоциируются созависимые отношения, связанные с острой необходимостью любви и внимания и описанные в книгах Мелоди Битти. Бобр способен приложить все мыслимые и немыслимые усилия, чтобы соорудить плотину, вырыть пруд, построить хатку, лишь бы застраховать себя от одиночества.

**Созависимые «бобры» и «бобрихи» страдают заниженной самооценкой и потому**

**способны отдать все, что у них есть, с невыраженной (и в каком-то смысле коварной) целью зарядиться энергией от осознания того, что их любят и ценят.**

Те, кто считает себя выздоравливающими созависимыми «бобрами» с заниженной самооценкой, пребывают в состоянии шока, когда узнают, что их намерения совсем не такие прозрачные. Как должно быть и как есть на самом деле – разные вещи. В большинстве случаев они что-то делают для пьющих людей, чтобы что-то от них получить взамен. Созависимые подарки порой представляют собой не что иное, как приманку в капкане.

**Созависимые «бобры» пытаются завладеть чувствами других и их контролировать, чтобы не ощущать себя одинокими.** По причине этой любопытной и загадочной комбинации инстинкта самосохранения и материнского инстинкта они считают, что их не за что любить и они неинтересны в отношениях, а потому **компенсируют это своими стратегически выверенными дарами, заботой и спасением.**

**Созависимый «бобер» изо всех сил пытается доказать, что окружающие без него не смогут обойтись, хотя на самом деле сам до смерти боится остаться в одиночестве. По этой причине он сделает все от него зависящее, чтобы удержать других возле себя.**

Созависимый «бобр», который боится одиночества, будет готовить, стирать, утюжить, бегать за пивом и оплачивать счета. Созависимые «бобры» свалят не одно дерево, соорудят не одну плотину и выстроят не один домик, только бы завоевать любовь окружающих.

Непростая это работа – весь день валить деревья, пуская в ход передние зубы, а затем таскать бревна к ручью и хвостом забивать между ними иловую глину. Но когда до созависимых «бобров» с синдромом нехватки внимания доходит, наконец, ПОЧЕМУ они на самом деле этим занимаются, то они двумя лапами хватаются за голову и рвут на себе шерсть. **Какими же слепыми нужно быть, чтобы поддерживать алкоголизм у близкого человека и вешать себе на шею деградирующего алкоголика!**

Созависимые «бобры» могли бы попросту решительно встать и заявить (они, конечно, этого никогда не сделают): «Поступим следующим образом: я обещаю и дальше грызть бревна, строить плотины и дома, а ты обещаешь не оставлять меня и появляться дома». Вслух они этого не произносят и даже в мыслях такое признать не могут, потому что боятся показаться полными неудачниками.

Так почему же, когда они отдают, а алкоголики не уходят, они начинают возмущаться? Ведь алкоголики продолжают выполнять условия негласного договора. В чем же дело?

Почему «бобры» с синдромом нехватки внимания демонстрируют в этом плане полное отсутствие здравого смысла? **Все очень просто. Это единственный доступный им способ поймать на крючок и опутать тех, чье доброе отношение им необходимо, по их мнению, как воздух и вода.**

При этом алкоголики, охотно принимая то, что дают им созависимые люди, тем не менее, не думают, что делается это бескорыстно. По их мнению, любой слуга – это на самом деле пиявка.

**Они подозревают, что им дают по одной лишь причине: чтобы получить что-то взамен, что в случае созависимых людей так и есть.** Пьющие люди, демонстрируя черную неблагодарность, безошибочно определяют истинные намерения созависимых «бобров».

Заблуждение, характерное для созависимых «бобров», отчасти состоит в вере в то, что их фантазиям суждено сбыться, что они смогут исправить, вылечить, спасти пьющего

человека. Но в итоге **созависимый «бобр»** начинает злиться, когда чувствует, что его старания спасению алкоголика, а также по созданию плотин, прудов и строительству жилища не были оценены по достоинству, то зачастую переходит из роли Спасателя в роль Преследователя.

Созависимые «бобры» крепко держат в руках канат, который привязан ко всему, что они делают. Начиная его дергать изо всех сил, они ожидают, что с ними рядом тут же должен оказаться их пьющий домочадец. Если этого не происходит, то они подвергаются соблазну (иногда непреодолимому) обмотать этот канат вокруг шеи своего алкоголика.

Созависимые «бобры» с синдромом нехватки внимания известны своей пассивной агрессивностью. Созависимый «бобр» после того как он высказал свое недовольство, начинает рассчитывать, что его дражайшая половина, дети, друзья, родственники, коллеги или водитель маршрутки непременно в недоумении поинтересуются:

– Что-то не так?

– Все в порядке, – процедит созависимый «бобр» сквозь свои огромные резцы, при этом нервно постукивая плоским хвостом.

– Ну скажи, – попросит озадаченный человек. – Я же вижу, что что-то не так.

Так и будет продолжаться.

Наиболее обезоруживающий шаг, который предполагаемый обидчик может предпринять по отношению к пассивно-агрессивному «бобру», это со словами «Ну ладно, раз ты так говоришь, то пусть будет в порядке» развернуться и уйти. Созависимый «бобр» тут же бросится вдогонку за дражайшей половиной, сыном или дочерью, другом, родственником, коллегой или водителем маршрутки, крича: «Раз уж ты об этом заговорил, я скажу тебе, что не так».

Некоторые созависимые «бобры» со стажем могут утаивать злость годами, ведя тщательный учет всех своих неоцененных стараний. Как правило, тот, кому были предоставлены все эти блага, и понятия не имеет, что он не оплатил счета.

Сарказм – излюбленное оружие пассивно-агрессивного «бобра» с синдромом нехватки внимания. Это завуалированная злоба, бесчестный прием, который совершенно не способствует решению проблемы.

Теоретически, слетевшее с уст «бобра» саркастическое замечание не должно быть замеченным, однако если именно так и происходит, то «бобр» не может скрыть разочарования. Если же кто-то отметит сарказм, то «бобр» будет неистово это отрицать. Но как же можно пропустить мимо ушей слова, единственная цель которых – ранить?

**Те, перед кем созависимый «бобр» бегал на задних лапках, пытаясь угодить, бунтуют. Это становится для «бобра» шоком, он никак не может взять в толк, как его бесконечные доброта и внимание могут кому-нибудь прийти не по душе.**

Не будем забывать о желании созависимого «бобра» сделать жизнь каждого, а в первую очередь свою собственную, более счастливой. **По мнению созависимого «бобра», наиболее эффективным инструментом достижения этой цели является спасение и контроль (роли Спасателя и Преследователя). Это означает, что созависимый «бобр» непременно попытается заставить окружающих жить по своим правилам.**

Если те, кого созависимый «бобр» намерен одарить своим вниманием, не соглашаются на выдвигаемые им условия, то он тут же заключит, что с ними что-то не так. Вот тут-то и начинается критика.

Вопрос «бобра» «У тебя все в порядке?» можно перевести как: «Из-за какого именно умственного дефекта ты игнорируешь мои гениальные рекомендации?» Вопрос «И о чем ты только думал?» означает: «Даже тот, у кого мозг размером с горошину, смекнул бы, насколько я права».



**В критике созависимого «бобра» можно безошибочно распознать презрение. Порочный круг начинается, когда созависимый «бобр» с удвоенной силой пытается изменить поведение окружающих, которые, в свою очередь, оказывают яростное сопротивление каждому его слову.**

Совет из уст созависимого «бобра» – это его попытка предостеречь свою жертву. Осторожная фраза «Ты умен и все поймешь с полуслова...» означает: «Если ты не сделаешь по-моему, то будешь подвергнут жесточайшей критике». Если же созависимый «бобр» говорит: «Позволь мне дать тебе один совет», то он на самом деле имеет в виду следующее: «Если ты не хочешь, чтобы я откусил тебе ногу, то придется играть по моим правилам».

**Все мечты и надежды созависимого «бобра» связаны с тем, чтобы все неукоснительно придерживались его правил. Когда окружающие протестуют, «бобр» чувствует себя униженным и оскорбленным и переходит в роль Жертвы.**

Созависимый «бобр» убежден, что своей плотиной, прудом и домиком осчастливил весь мир. Если ликования не наблюдаются, то он: 1) возьмет всю ответственность за это на себя, 2) обвинит окружающих в невыполнении его ценнейших указаний или 3) возьмет всю ответственность за это на себя и обвинит окружающих в невыполнении его ценнейших указаний.

### **Созависимые игры: треугольник «Спасатель – Жертва – Преследователь»**

Игры, о которых пойдет речь в этой части книги, – это определенные роли в сценариях, по которым играют зависимые и созависимые люди, втягивая друг друга в психологические ловушки. И снять с себя маску, отказаться от роли бывает очень непросто.

Такие игры отличаются двумя основными характеристиками:

- 1) скрытыми мотивами;
- 2) наличием выигрыша.

Подобные игры, носят деструктивный характер и нередко завершаются драматичным исходом. Различные виды деструктивных игр впервые описал Э. Берн.

Для нас очень важно сразу уяснить, что алкоголезависимый человек и члены его семьи, то есть созависимые люди, играют в своих отношениях один и тот же ограниченный набор ролей. Эти роли можно свести к трем:

- Спасатель
- Жертва
- Преследователь.

Алкоголезависимый человек чаще всего играет роль Жертвы, созависимый член семьи (обычно жена или мать) – роль Спасателя.

Спасатель «помогает» Жертве (пьющему мужу, сыну). Контролируя каждый шаг близких людей, Спасатель чувствует себя спокойней и уверенней оттого, что они «никуда не денутся». А это очень важно, поскольку Спасатель не может быть долго один, тем более жить в одиночестве. Если же он и остается в одиночестве, то лишь незначительное время, поскольку наполняет свои мысли, чувства и всю жизнь другими (а значит, и властью над ними).

Разумеется, на роль спасаемых соглашаются лишь люди, которые готовы переложить

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

ответственность на чужие плечи. Поэтому не случайно Спасатели выбирают себе в качестве партнеров именно Жертв, которые идеально позволяют осуществить потребность Спасателей в превосходстве.

Чувство своего превосходства, внимание и благодарность окружающих необходимы Спасателю, как воздух, потому что его самооценка зависит от мнения людей о нем. Так Спасатель убеждается, что выглядит в глазах других достойным любви. Вот почему любая забота Спасателя – это забота, по существу, корыстная, хотя корысть эта связана с неудовлетворенной жаждой любви и заниженной самооценкой.

**Драматизм ситуации состоит в том, что, гоняясь по треугольнику «спасательства», созависимые люди все время усугубляют и болезнь пьющего человека, и свою болезнь – созависимость.** В то время как созависимый партнер по играм продолжает играть благородную роль Спасателя, алкоголезависимый человек продолжает пить и играть беспомощную Жертву, основной тезис которой «Да, я плохой, потому что пью, а ты – хорошая; давай, спасай меня», сознательно или бессознательно держа при себе установку «Я докажу тебе, что на самом деле это с тобой не все в порядке».

Когда созависимый человек постоянно играет роль Спасателя, он, тем самым не только нисколько не помогает алкоголезависимому человеку бросить пить. Тот сознательно или подсознательно стремится разрушить все благие намерения созависимого «помощника», так или иначе сорвать процесс выздоровления и доказать созависимому, что тот не столь хорош, как тот образ Спасателя, который он на себя напялил.

**Выход из замкнутого треугольника есть, но не каждому он по душе. Выход состоит в том, чтобы прекратить подыгрывать алкоголику, перестать его наказывать и спасать.** Он подсознательно бросает вызов близким людям: «Посмотрим, сможете ли вы меня остановить?», и до тех пор, пока вызов будет приниматься, страшная игра не окончится. Конечно, трудно снять маску и перестать играть привычные роли, но это необходимо.

Вы можете резко изменить ситуацию к лучшему, если как можно быстрее примете решение: перестать заниматься проблемами пьющего человека и заняться изменениями не его, а себя.

### Главная ошибка

Давайте посмотрим правде в глаза: Вы хотите исправить человека, который по сути вовсе не хочет исправляться. И не только хотите этого, но и предпринимаете различные действия, которые, как Вы уже заметили, не дают хороших результатов, особенно в долгосрочной перспективе. Почему так происходит?

Смотрите сами. Алкоголезависимый человек видит, что **Вы хотите его исправить против его желания** и он сразу «включает красный свет». То есть **он начинает игнорировать Вас или сопротивляться навязываемому Вами выздоровлению**, так или иначе мстить вам, разрушая все Ваши усилия по его спасению.

Проблема заключается в том, что **абсолютное большинство тех, кто хочет помочь пьющему человеку, думают, что они лучше его знают**, что ему делать, как ему лечиться, как выздоравливать, как жить. Они думают, что они своими бесконечными ошибочными усилиями спасти его действительно могут помочь другому человеку, не выздоравливая при этом от созависимости самим.

**Еще раз обратите внимание: когда Вы пытаетесь спасти, исправить пьющего**

человека, контролировать его поведение, наказывать его, – все это нисколько не помогает пьющему человеку бросить пить. Он сознательно или подсознательно стремится разрушить все Ваши благие намерения, так или иначе сорвать процесс вашего «спасательства» и доказать Вам, что Вы не столь хороши, как сами себя представляете.

**Именно Вы вынуждаете близкого Вам человека пить и дальше!** Сейчас Вы, скорее всего, создаете такие обстоятельства, которые буквально **вынуждают его продолжать пить и дальше**, потому что он начинает ориентироваться не на поиск решения своих проблем, а на противостояние с Вами.

**Это ключевой момент понимания Ваших ошибочных действий:** даже если человек и сам уже хочет прекратить употребление алкоголя и встать на путь выздоровления от алкоголизма, **Ваши ошибочные действия в отношении него вынуждают его переключиться с решения вопросов своего выздоровления от алкогольной зависимости на сопротивление Вам.**

Представьте себе, человеку самому плохо от своих пьянок, у него из-за них уже возникли различные проблемы и он, естественно, начинает задумываться: «А что же с этим делать?» Скорее всего, он носит эти думы в себе и с Вами не спешит делиться своими размышлениями, предполагая, что из обсуждения этих проблем с Вами ничего хорошего все равно не получится.

А Вы в это время постоянно донимаете его: «Когда же ты бросишь пить, гад?», «Да за что же мне такое наказание?», «Не смей больше пить!», «Куда ты опять пошел?», «Опять нажрешься, скотина?», «Когда же кончатся мои мучения?» и так далее. Да после подобного вашего словесного давления ему хочется только одного – пойти и напиться. Причем до поросычьего визга.

На психологическом уровне Вы буквально **излучаете свою дурную созависимую цель исправить пьющего человека**, причем исправить **по своему усмотрению.**

**Алкоголезависимый человек чувствует эту дурную цель.** И еще до того, как Вы подойдете и заговорите с ним, он уже настраивается на отстранение от Вас и сопротивление Вам.

Вы можете этого не знать, но алкоголезависимые люди очень хорошо чувствуют такие дурные цели. **Это факт: Вы еще только думаете подойти и попробовать на него воздействовать, а он уже это чувствует, он уже знает, зачем вы к нему подойдете.** И заранее готовится к сопротивлению.

Иными словами, **Ваши усилия**, какими бы хорошими и полезными они Вам ни казались, на самом деле только **затягивают пьющего человека в прямо противоположную сторону от выздоровления.**

Вместо того, чтобы позволить пьющему человеку найти время и силы, дабы разобраться с тем, как он живет и как ему жить дальше, **его время и силы отвлекаются на противостояние с Вами.**

## Что делать

Вы можете резко изменить ситуацию к лучшему, если как можно быстрее примете решение: **перестать заниматься проблемами пьющего человека и заняться изменениями не его, а себя.**

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

Если Вы хотите реально помочь пьющему человеку, то Вам потребуется менять себя, свои способы реагирования, свои установки и даже образ жизни.

Мы хотим сказать Вам то, что говорим многим родственникам алкоголезависимых людей, приходящим в наш центр за помощью, а именно – фразу из памятки безопасности для пассажиров самолетов. Эта фраза звучит примерно так: **«В случае опасности сначала наденьте кислородную маску на себя, и только потом помогайте другим надеть их маски».**

Это означает, что **нужно самому быть здоровым и самому позаботиться о себе, чтобы иметь возможность успешно помогать другим.** Преодолев свою болезнь, которая называется созависимостью, вы сможете реально помочь и кому-то еще.

Здесь нужен правильный подход, правильное мышление. Если у Вас будет **правильное мышление**, то есть мышление человека, свободного от созависимости, то у Вас будут появляться **правильные действия**, и Вы будете в состоянии реально помочь пьющему человеку.

Если Вы будете неправильно мыслить, то чем бы Вы ни занимались, что бы Вы ни делали, шансов, что Вы достигните хороших результатов будет все меньше и меньше. Иными словами, **нужно начинать с того, чтобы навести порядок не в голове пьющего человека, а в собственной голове.**

Важно при этом понимать, что **преодоление созависимости – это** не что-то необычное, из ряда вон выходящее, а **обычная жизненная задача**, вроде таких жизненных задач как необходимость научиться управлять своими эмоциями или научиться прощать другим людям. **Такие задачи даются вам жизнью не для наказания, а для личностного роста.**

### Первый шаг на пути к успеху

Скорее всего Вы захотите избавиться от созависимых попыток исправить пьющего человека по своему усмотрению. Если Вы примете такое решение, если Вы измените свои созависимые цели на здоровые, то **через некоторое время изменятся и негативные реакции на Вас со стороны пьющего человека и он откроется для конструктивного общения с вами.**

До того, как настанет такой момент, проведите следующую психологическую работу **над собой**:

*Составьте список Ваших дурных созависимых действий, которые направлены на то, чтобы исправить пьющего человека против его желания. Для этого обратите внимание, в каких ситуациях и почему он начинает игнорировать Вас или сопротивляться навязываемому Вами выздоровлению, так или иначе мстить Вам, разрушая все Ваши усилия по его спасению.*

Есть способы, которые значительно облегчают эту психологическую работу над собой. Вот они:

1. **Каждый день (буквально каждый день!) выделяйте необходимое время и усилия для изучения материалов по созависимости.** Эти материалы Вы можете найти в Интернете, в том числе на нашем сайте [Алкоголизм & Здоровый Образ Жизни](http://alcoholismhls.ru/). Собирайте

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

всю необходимую Вам информацию, чтобы успешно решить свою жизненную задачу.

**2. Активно работайте с бесплатными материалами, которые будут приходить на Ваш электронный почтовый ящик с нашего сайта.** Внимательно изучайте эти материалы! От того, насколько успешно Вы будете работать над своими жизненными задачами, зависит то, какие результаты Вы получите в итоге: либо Вы сможете способствовать изменениям к лучшему, либо так и останетесь с вопросом «Что же мне делать?»

**3. Выработайте привычку решать трудно решаемые вопросы со специалистом, профессиональным психологом, работающим в теме созависимых отношений и помощи людям с алкогольной зависимостью.** Не стоит решать подобные вопросы с подругами и знакомыми, которые в этом ничего не понимают. Практика показывает, что это принесет только вред.

Работайте только со специалистами, причем только с лучшими в своей профессии. Это гарантирует вам настоящий успех.

В том месте, где Вы живете, нужного вам психолога может не оказаться. Это не беда! Можно найти его по Интернету. Тогда Вы будете по мере надобности встречаться с ним на психологических онлайн-консультациях. **Как это сделать? Просто перейдите по ссылке ниже и узнайте:**

[получить консультацию по Интернету](#)

Не посчитайте только, что экономия на услугах психолога станет для Вас хорошим выбором. **Обратите внимание: по сути дела Вы вообще не тратите деньги на оплату услуг, а инвестируете в свое здоровье и здоровье близкого Вам человека. Вы сможете убедиться сами, что это очень выгодное вложение.**

Главное – активно используйте полученные знания, применяйте их на практике. И уже в скором времени Вы начнете получать первые положительные результаты и почувствуете, что Ваша жизнь меняется в лучшую сторону.

Поймите, Ваша жизненная проблема с близким Вам человеком, зависимым от алкоголя, существует не случайно. Она дается как урок, который нужно усвоить.

Если Вы будете рассматривать жизненную ситуацию с пьющим мужем, сыном или другим близким Вам человеком, зависимым от алкоголя, как досадную помеху в Вашей жизни, то ситуация будет непременно осложняться.

Если в Вашей жизни повторяются практически одни и те же очень неприятные ситуации – они будут повторяться и дальше, они будут утяжеляться, пока не усвоите урок, не измените себя соответствующим образом, не преодолете СВОЮ СОЗАВИСИМОСТЬ.

## Консультация по Интернету

А сейчас мы поговорим о консультациях по Интернету подробнее. Множество людей тратят огромное количество сил, времени и здоровья пытаясь справиться с зависимостью от алкоголя или желая помочь встать на путь выздоровления близкому человеку. Они:

– либо предпринимают попытки исправить сложившуюся ситуацию, но эти попытки – слабые и хаотичные, не достаточные для достижения успеха,

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

– либо упорно «пробуют» те методы лечения, которые не дают длительных положительных результатов, впуская свои деньги,

– либо говорят себе, что не знают, что и как нужно делать, и вообще ничего не делают для решения проблемы.

При бездействии или неправильных действиях Вы потерпите фиаско и не сможете обрести здоровую, успешную, счастливую жизнь, не сможете помочь ни себе, ни кому-то еще. Не делайте подобных ошибок!

Не тратьте годы своей жизни впуская – в это время зависимость от алкоголя становится все тяжелее и тяжелее! Если не решать проблему по-настоящему, то непременно станет только еще хуже!

В наш центр обращались люди, жизнь которых превратилась в кошмар, которые много раз пытались бросить пить или помочь вылечиться близкому человеку. Они все наткнулись на свое бессилие, на безуспешность попыток найти выход из сложившейся ситуации. Многие из них заявляли, что хотели бы приехать в наш центр, но не могут это сделать, поскольку живут далеко.

**Однако выход на самом деле есть. Мы работаем более 15 лет. За это время квалифицированную помощь у нас получили более 6 тысяч людей с алкогольной зависимостью и более 8 тысяч их родственников. Около 35% из них были иногородними!**

Мы на многолетнем опыте убедились в том, с чего конкретно нужно начинать, чтобы действительно иметь отличный результат. Причем получить отличный результат даже в том случае, если вы живете далеко от Санкт-Петербурга!

Первое, что следует сделать – это найти хорошего специалиста, чтобы получить консультацию, которая поможет Вам быстро, легко и без лишних затрат выстроить четкую, понятную, пошаговую систему, помогающую преодолеть негативные моменты в Вашей жизни или в жизни близкого Вам человека.

Вам нужен хороший специалист, но его нет там, где вы живете? Вы находитесь в кризисной ситуации и Вам нужно найти специалиста как можно быстрее?

Если Вы умеете пользоваться компьютером, то прямо сейчас используйте те, исключительные возможности, которые имеет дистанционное консультирование через Интернет (онлайн-консультирование).

### **Преимущества консультирования онлайн (по Интернету)»**

– удобство, мобильность и гибкость встреч со специалистом: почти что в любое время, с любого места (дом, работа, Интернет-кафе, курорт, и др.), а также с любой частотой;

– потрясающая экономия времени и денег (стоимость консультирования в Интернете значительно ниже, чем на очном приеме, к тому же у нас сейчас для Вас действует приятная скидка);

– отсутствие факторов неуверенности и стеснения;

– возможность проведения интерактивной видеоконсультации для группы людей (например, членов семьи), находящихся в разных местах.

Практика показывает, что наилучшими возможностями для онлайн-консультирования обладают программа Скайп (Skype). Она устанавливается бесплатно, не требуют оплаты за

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

пользование и способна организовать быстрый и качественный старт для психологического консультирования.

Для того, чтобы записаться на онлайн-консультацию (консультацию по Интернету) в наш центр, Вам необходимо всего лишь **подать заявку** в Скайпе (**логин в Skype: vladimir.z\_spb**) или по электронной почте (**e-mail: zwa.spb@gmail.com**). В заявке укажите день и час, на который Вы хотели бы назначить консультацию, а также удобный для Вас способ оплаты консультации. Все разъяснения по оплате и онлайн-консультированию Вы получите в ответном сообщении.

**Подробнее о консультациях по Интернету смотрите здесь:**

[консультации по Интернету](#)

### Консультация в нашем центре

Несколько слов об очных консультациях в нашем центре. В Санкт-Петербурге, где располагается наш центр, проблемы алкогольной зависимости и созависимости чрезвычайно распространены. Многие петербуржцы, а также иногородние обращаются в наш центр потому что:

- не хотят бесконечно решать различные проблемы, наталкиваясь на неэффективные пути их решения;
- понимают, что справиться с зависимостью от алкоголя или помочь встать на путь выздоровления пьющему человеку выгоднее быстрее, но без излишних затрат времени и денег;
- желают иметь альтернативу кодировкам-подшивкам и хотят понять, какой метод преодоления зависимости будет наиболее эффективен в их конкретном случае.

**Подробнее об очных консультациях в нашем центре смотрите здесь:**

[консультация в нашем центре](#)

### Помощь семейного психолога

**Зависимость от алкоголя и созависимость стремительно разрушают отношения в семье** – как между супругами, так между детьми и родителями. И даже когда алкоголезависимый член семьи начинает выздоравливать, отношения в семье зачастую улучшаются ненадолго или даже ухудшаются. В семье продолжают конфликты, отчужденность, несчастья, ненависть, страдания. Порой семья распадается.

Нередко восстановить семейные отношения или сохранить семью не удастся без помощи профессионального семейного психолога. Но семейным психологом есть все шансы довольно быстро улучшить психологический климат в семье.

**Семейный психолог работает как с каждым членом семьи по отдельности, так и с несколькими членами семьи или даже всей семьей одновременно. Психологическая помощь оказывается как в форме психологического консультирования, так и в форме семейной психотерапии.** И консультирование семейного психолога, и семейная психотерапия направлены на решение психологических проблем и задач не одного только человека, но и семьи в целом.

**Что такое семейная психотерапия?** Семейная психотерапия направлена не столько на осознание Вашей проблемы и изменения Вашего поведения (как при индивидуальном консультировании), сколько на осознание имеющихся проблем во всей семье, понимание психологических законов семьи и умение задействовать не только Ваши личные усилия, но и психологические механизмы семейной системы.

**Иными словами, семейная психотерапия – это оздоровление отношений в семье при помощи включения в этот процесс не только себя, но и всей семьи.** Это возможно потому, что семья – это система, в которой изменения одного ее члена влияют на других членов семейной системы.

**Семейное психологическое консультирование обычно предшествует семейной психотерапии.** Семейное консультирование позволяет образовать «психотерапевтическую связку *семейный психолог – член семьи* для успешной семейной психотерапии.

#### **Семейный психолог нужен:**

– Когда выздоровление от алкогольной зависимости или созависимости еще не началось, но стороны готовы сделать шаги к улучшению семейной ситуации и решать острые проблемы в семье.

– Когда выздоровление от алкогольной зависимости или созависимости началось, но отношения в семье настолько подорваны, что семейную атмосферу можно назвать неудовлетворительной.

– Когда у супругов имеются серьезные расхождения во взглядах на семью, на поведение в семье, на решение бытовых проблем, на взаимоотношения с родственниками, воспитание детей.

– Когда отношения в семье неблагоприятно сказываются на детях.

– Когда супруга или другой член семьи ушел из дома.

– Когда в семье нависает опасность развода.

– Когда развод случился и супруге (или супругу, детям) требуется преодолеть психологические проблемы, которые возникли в связи с разводом.

– Всегда, когда Вы чувствуете, затянувшуюся неудовлетворенность психологическим климатом в семье, когда в семье наблюдаются конфликты, частые недопонимания друг друга, отчужденность, дисгармония отношений, нарушение психологических границ, насилие, семейный кризис.

– Всегда, когда Вам необходима профессиональная психологическая помощь, чтобы улучшить отношения в семье.

**Если Вы не знаете, как действовать в той или иной ситуации – обратитесь к семейному психологу:**

[помощь семейного психолога](#)

## **С чего начинаются психологические изменения**

Ваши психологические изменения необходимо начинать с прощения пьющего человека. Не научившись прощать и отпускать обиды Вы будете постоянно пребывать в



## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

негативных эмоциях и конфликтах с пьющим человеком. И тогда Вы ничем не сможете ему помочь, потому что ваши с ним обиды и претензии будут только на накапливаться.

Прощение обладает способностью превращать в невероятное благо наши невероятно плохие обстоятельства. Прощение – это подарок огромной ценности, при том, что он ничего не стоит. Тот, кто лишен силы прощения, лишен любви. Истинное прощение – это прощение, которое дается еще до того, как обидчик успел принести свои извинения и попросить о нем.

Посеяв прощение, Вы пожнете прощение. Посеяв непощение, пожнете непощение.

Простить – это значит осознать, что люди делятся на тех, кто излучает любовь и тех, кто в ней нуждается. Простить – значит освободить заключенного и осознать, что заключенным были вы сами.

*«И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши. Если же не прощаете, то и Отец ваш Небесный не простит вам согрешений ваших»* (Евангелие от Марка, глава 11, стихи 25-26).

*«...и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим»* (Евангелие от Матфея, глава 6, стих 12).

*«Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешений их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших»* (Евангелие от Матфея, глава 6, стихи 14-15).

*«Если же согрешишь против тебя брат твой, выговори ему; и если покается, прости ему; и если семь раз в день согрешишь против тебя и семь раз обратится, и скажет каюсь, – прости ему»* (Евангелие от Луки, глава 17, стихи 3-4).

В нашей практике мы множество раз наблюдали, как происходили чрезвычайно важные изменения в жизни как самих алкоголезависимых людей, так и их родственников. Что примечательно, позитивные изменения происходили очень быстро – через несколько дней, часов и даже минут после завершения всех этапов прощения.

Только не посоветуем Вам постигать науку прощения самостоятельно. Наш совет – обратитесь за помощью к профессиональному психологу!

### Что не является прощением

**Прощение совершается не из чувства долга.** Прощение происходит по свободному, осознанному решению человека, а не по обязанности. Прощение – это внутренний выбор, а не обусловленное внешними обстоятельствами действие. Чем сильнее окажется старание простить по внешним, а не внутренним побуждениям, тем труднее это будет сделать.

**Прощение не исходит из чувства своей правоты.** Если человек прощает других потому, что он полагает будто он прав, а другие не правы и грешны, то это проявление гордости. Прощение – это не следствие поиска виновных. Прощение подразумевает четкое осознание ответа на вопрос «Какова моя ответственность в сложившейся ситуации?» Простить – это освободиться от потребности кого-то винить и быть правым.

**Прощение не может быть притворным.** Если прощению не хватает подлинности, если оно несет в себе явную или скрытую злобу, осуждение, претензии к другим людям, то оно не сможет совершиться и принести освобождение от обид, оздоровление души.

**Прощение – не одарение других.** Прощение в первую очередь нужно нам самим, а не другим людям. Освобождая свою душу от накопившихся обид, претензий к другим людям, от эмоциональных травм, мы одариваем себя.

**Прощение – это не забвение.** Простить, это не значит забыть, «стереть» из своего опыта, подавить. Забвение обид – это способ их отрицания. Простить – это извлечь урок и запомнить его.

**Прощение – это не оправдание.** Прощение – это не одобрение зла. Простить – это значит свободно отпустить часть прошлого. Прощение – это сознательный отказ «залипать» на негативных мыслях и чувствах о чем-то минувшем. Простить – значит сознательно больше не упоминать о конкретных прошлых событиях.

**Прощение – это не уступка.** Простив, вы не обязаны идти на неоправданные уступки. Вы имеете право оградить себя от дальнейшего причинения боли.

**Прощение не означает обязательного примирения.** Вы можете достичь примирения с человеком, а можете и не достичь. Иногда это возможно, а иногда и нет, поскольку для восстановления отношений требуется волеизъявление двух людей. Вы не можете управлять свободой другого человека, изменить его так, как вам хотелось бы. Если восстановление отношений происходит – замечательно, а если нет, то главное, что вы уже простили. Вы имеете право не оставаться с людьми, общение с которыми не полезно для вас.

Помните, однако, что член Вашей семьи, зависимый от алкоголя, обладает некоторой свободой выбора и сам решает, как себя вести, выбирает форму отношений с вами. Он вообще может отказаться от общения с Вами.

Господь даровал людям свободу воли, и они вольны ответить «нет» даже Ему. Что люди, к великому сожалению, и делают.

**Даже если близкий Вам человек откажется измениться, то Вы, как бы Вам ни было печально, хотя бы будете знать, что сделали все от ВАС зависящее и не участвовали в его саморазрушении.**

Но мы должны помнить, прежде всего, в отношении *себя* слова апостола Павла: «*Что посеет человек, то и пожнет*». Каждое действие имеет свои последствия. Если мы сеем любовь, уважение, ответственность – то их мы и пожинаем. Если по каким-то причинам мы не сеем эти добрые семена, то нам приходится собирать урожай конфликтов, обид, разорванных отношений, болезней и иных последствий нашего нежелания меняться к лучшему.

**Сложные отношения между Вами и проблемным членом вашей семьи – это поле, на котором действует Бог, давая вам обоим возможность сблизиться с Ним.**

Вам придется овладеть совершенно новыми навыками, придется делать или говорить то, чего Вы не умеете или боитесь. Но есть ли у Вас другие варианты? Вы, конечно, можете вернуться к прежним пагубным взаимоотношениям или в отчаянии все бросить. Но это приведет к тому, что обстановка вокруг Вас только ухудшится.

В основе разнообразных симптомов созависимости лежат одни и те же психологические и духовные причины. Мы можем без труда перечислить их: негативное мышление, дезадаптивные установки, трудности в общении, недостаток разнообразных жизненных интересов, отсутствие деятельности, которая приносила бы удовлетворение, неумение преодолевать личностные и социальные проблемы, гордость, самомнение.

**Осознание некоторых базовых духовных и психологических законов, по которым управляется жизнь любого человека, способствует уменьшению тяжести житейских страданий. Порой даже одна консультация с психологом быстро помогает избежать болезненных ошибок в отношениях между членами семьи.**

## **Коррекция заниженной самооценки**

Человек не сможет жить в мире с другими до тех пор, пока он не научится жить в мире с самим собой. А для этого нужно избавиться от заниженной самооценки, сделать ее адекватной.

Реальная, адекватная самооценка – это способность человека честно, с любовью и по достоинству оценить себя как творение Божие. **Только принимая с любовью ценность Божьего дара – своей жизни – человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей.**

Человек с адекватной самооценкой не замкнут в себе, не бежит от жизни, не цепляется за нездоровые привычки. Он не эгоцентричен, не агрессивен, не пытается переделать людей на свой вкус, а при необходимости меняется сам. Не пользуется правилами, которые противоречат его убеждениям, не копит обиды, не склонен постоянно предъявлять претензии другим людям, заниматься упреками. Великодушно прощает других.

Он способен свободно и с радостью проявлять свои таланты, не страшится перемен. На жизнь смотрит реалистически, без пустых грез и иллюзий, вызванных желанием убежать от действительности. Он проявляет ответственность и спрашивает себя: «Какова моя позиция? Насколько она адекватна реальности?»

Успехи не кружат ему голову, он не предается тщеславию, гордыне. Его не привлекает позиция «жертвы обстоятельств» и у него нет охоты прививать комплекс неполноценности другим. Он стремится к духовному росту и личностному развитию.

Позитивные функции адекватной самооценки отвечают следующим принципам.

**Принцип полноценности** позволяет человеку знать, он имеет право на счастье в жизни. Он может смотреть в зеркало и не видеть там жуткого монстра. С другой стороны, он не Бог. Он не переполняется высокомерием и гордыней. Он стремится быть адекватным, а не совершенным. Видит свои таланты и положительные качества, но почитает их дарами Божиими.

**Принцип скромности** позволяет жить, не презирая себя и других людей. Скромный человек знает, что человеческие возможности ограничены. Он готов принять и разделить ограниченность бытия с другими людьми, понимая, что они тоже имеют свои несовершенства. Он знает, что не обязан все время соревноваться и сравнивать себя с другими. Он научился тому, что для каждого есть место в сообществе, и никто по сути своей не высшее и не низшее существо. Также он не скатывается и к другой крайности – попыткам постоянно демонстрировать себя миру, находиться в центре внимания. Он не одержим мыслями о том, что о нем подумают, ни на кого не собирается производить впечатление. Его отличает простота и естественность.

**Принцип автономности** позволяет быть уверенным в том, что только сам человек (и никто другой) может управлять своими мыслями, чувствами и поступками. Знает, что не обстоятельства делают человека таким, какой он есть, но они раскрывают те цели и ценности, которые человек выбрал для себя. Он стремится изменить себя, а не других людей. Не «зацикливается» на своих эмоциях. Ищет покоя и счастья внутри себя, а не во внешних обстоятельствах. Берет ответственность за свою жизнь на себя. Он внутренне гармоничен.

**Принцип компетентности** позволяет человеку не претендовать на безупречность в

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

отношении того, что он делает. Он знает, что дело можно выполнять спокойно и с любовью, а периодические неудачи – часть человеческой жизни. Он понимает, что может научиться на ошибках и стать более компетентным. Он не ожидает неудачи и не становится экспертом по провалам. Для него проблемы – это всего лишь препятствия, которое следует преодолеть, а не какое-то отражение его достоинств и недостатков. Самооценка не увязывается с внешними событиями, поэтому проблемы решаются эффективно.

**Принцип адекватного отношения к людям** позволяет человеку отказаться от стремления обсуждать поступки других людей, судить их или хвалить, манипулировать другими, напоминая им об ошибках в прошлом. Такой человек не станет подталкивать других к терзаниям с помощью вопросов типа «Почему ты так поступил?» или «Разве тебе не стыдно?». Он не станет сердиться на других людей, скорее просто отстранится, позволяя другим жить так, как они хотят. Его трудно втянуть в споры, победа в них не имеет для него существенного значения, он не пытается убеждать оппонента в ошибочности его позиции. Он не привязан ни к кому слепо, и даже сильно любя кого-то, позволяет ему жить по собственному выбору. Он не делает ни из кого кумира. Такой человек спокойно проигнорирует нападки со стороны других людей, не ввязывается в конфликты, спокойно воспринимает критику в свой адрес, признает свои ошибки, на которые указывает оппонент, как на вполне возможные. Он искренен в общении. Не требует от других подстраиваться под свои принципы. Предпочитает не конкуренцию, а сотрудничество. Он создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, прощения, любви, строит добрые, гармоничные отношения с окружающими людьми.

**Принцип адекватного отношения к миру** позволяет человеку чувствовать себя в жизни комфортно. Он не тратит время на жалобы, сожаления или возмущения по поводу неправильного устройства мира. Такой человек не притворяется, что ему хорошо, просто он способен получать радость от каждого мгновения бытия. Здравомыслящий человек не стенает о прошлом, а отдает себе отчет в необратимости времени, понимая, что никакие переживания не способны изменить прошлое. Он не позволяет отравлять себе жизнь беспокойством о будущем. В его жизни доминирует день нынешний, настоящий момент, в котором он меняет обстоятельства к лучшему своим трудом.

Человек успешно выправляет заниженную самооценку, когда **достигает успеха** в значимых для него делах. Успех сопутствует тем, кто желает его достичь, кто **действует с энтузиазмом** (воодушевлением).

Энтузиазм духовен по своей природе. Слово **энтузиазм** происходит от греческих *en* (в переводе на русский – *в*) и *Theos* (в переводе – *Бог*). То есть, энтузиазм означает *пребывать в Боге*. Как развить энтузиазм?

### **Предлагаем Вам освоить следующие семь принципов успеха:**

1. Занимайтесь тем, что Вам нравится и что приносит пользу Вам и окружающим Вас людям. Делая любимое и полезное дело, Вы будете получать радость и удовлетворение.
2. Подобное притягивает подобное. Что посеет человек, то и пожнет. Успеху будут содействовать Ваши позитивные мысли, положительные эмоции и добрые поступки. Сделайте выбор в их пользу.
3. Общайтесь с позитивно настроенными людьми, которые вдохновляют, воодушевляют Вас. Читайте и слушайте все то, что будет закреплять Вашу установку на успех.
4. Избегайте общения с негативно настроенными личностями. Они будут высасывать из Вас энергию энтузиазма бесконечными жалобами на мужа (жену), детей, родителей, родственников, начальство или коллег на работе, друзей, соседей, окружающих людей,

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

Президента, правительство, демократов, коммунистов, низкую зарплату, тяжелую работу, недостаток времени, экономический кризис и прочее.

5. Спокойно принимайте неудачи и затруднения – они неизбежны на пути к успеху. Тот, кто намерен преодолеть заниженную самооценку, не беспокоится из-за неудач и трудностей, не бросает из-за них задуманное, а спокойно продолжает двигаться к цели. Преодоление каждой неудачи, каждого затруднения поможет Вам стать опытнее, сильнее, успешнее.

6. Каждый день делайте хоть что-нибудь, что будет способствовать достижению успеха. Один из важнейших принципов успеха – постоянство усилий в продвижении к желанной цели.

7. Говорите о том, что вдохновляет других. Дайте им понять, что Вы с радостью принимаете таким как есть себя, людей и окружающий мир. Вы и других людей воодушевите, и сами почувствуете прилив сил.

### Восемь правил Гертруды Нильсен

Существуют восемь правил Гертруды Нильсен (в помощь людям, живущим с алкоголезависимым человеком):

1. Если Вы хотите помочь – пусть Вами руководит прощение, любовь, уважение, доверие, и это правило – самое важное: приобретайте правильное отношение к алкоголезависимому члену семьи. Злость и обида на него приведут к неудаче в попытках помочь ему – невозможно помочь тому, кого презираешь.

2. Изучайте болезнь. Вы не сможете помочь, если не понимаете характер этой болезни. Обратитесь за помощью к квалифицированному психологу.

3. Бросить пить – это не конец лечения, это только начало! Потребность выпить может со временем исчезнуть, но сама зависимость от химического вещества под названием алкоголь останется навсегда, поэтому зависимому человеку нужно не только прекратить пить, но и научиться жить трезво.

4. Алкоголезависимые люди никогда не выздоравливают, если продолжают заниматься самообманом. Говорите с проблемным членом Вашей семьи о его болезни, помогите ему посмотреть болезни в лицо.

5. Зависимые от алкоголя люди сами несут ответственность за свое поведение. Каждый раз, когда мы покрываем их, мы «оплачиваем следующую бутылку». Чтобы алкоголик встал на свои ноги – перестаньте быть ему костылем.

6. Алкоголизм – семейная болезнь, она затрагивает абсолютно всех, поэтому лечение необходимо всем членам семьи.

7. Используйте всю доступную Вам информацию о помощи – найдите организации, оказывающие квалифицированную поддержку алкоголезависимым людям и их близким.

8. Не унывайте, не оставляйте надежду. Раз за разом пытайтесь выстроить конструктивную систему сотрудничества с пьющим человеком.

## Какие еще проблемы можно решить с психологом

С психологом можно решить целый круг психологических проблем. Вот лишь некоторые из них:

- вопросы выбора спутника жизни;
- преодоление состояния одиночества;
- проблемы в постановке целей и их реализации, эффективное принятие жизненно важных решений;
- самопознание, раскрытие личностного потенциала, поиск смысла жизни;
- разрешение проблем в управлении эмоциями и мыслями;
- обучение психофизической тренировке;
- преодоление возрастных кризисов;
- психологическая и духовная поддержка при потере близкого человека;
- преодоление последствий физического и эмоционального насилия;
- преодоление последствий стрессов;
- психокоррекция страхов, тревожности, панических атак, депрессии;
- устранение астенических состояний и синдрома хронической усталости;
- психокоррекция психосоматических расстройств;
- избавление от неврозов (неврастении, истерического невроза, невроза навязчивых состояний);
- нормализация при сексуальных девиациях и аномалиях сексуального поведения;
- преодоление не только алкоголизма, но и других патологических зависимостей (например, никотинизма, игровой, компьютерной зависимостей, переедания).

## О молитве за пьющего члена семьи

Задачу помощи пьющему человеку и задачу преодоления созависимости важно решать не только психологическими, но и духовными средствами. Митрополит Антоний Сурожский пишет: «Некоторые мамы, когда дети их впадут во все тяжкие грехи, приходят к священнику:

– Что делать, батюшка, сын пьет?

– А как долго пьет?

– Да год уже, он хронический алкоголик. Отец двадцать лет пьет и не стал алкоголиком, а сын вот мгновенно сжег свою жизнь. Батюшка, что делать? Помогите!

Что тут отвечать? Священник может ответить:

– Знаете что, мама... (священник, бывает, женщину зовет мамой), – а вы вверьте ваше дитя Богу и Божией Матери.

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

– А как?

– А вот так: встаньте перед иконой, припомните жизнь вашего ребенка с детских лет и до последних, окаянных, нынешних, и скажите: «Матерь Божия – (Она слышит!) – Тебе вверяю мое чадо заблудшее! Матерь Божия, пусть оно будет не столько моим, сколько Твоим, потому что я бессильна ныне ему помочь! Пречистая Божия Матерь, покрой его Своим покровом, и сохрани, избави его от всякого зла!» Это – то же самое, что отдать вещь под залог. То, что вы отдаете под залог, не погибает, не пропадает, только через некоторое время нужно заплатить, и назад из ломбарда взять вашу вещь. То, что мы вверяем Богу, никогда не пропадает. А чем мы можем заплатить? Богу от нас не нужно ничего, кроме нашего сердца, чтобы жить нам по заповедям Божиим, чтобы мы были верны в большом и малом. Так вот, дарованное Богом наше дитя, Богу вверенное, Богу посвященное на сохранение, на возвращение, никогда не погибнет.

Одна женщина, святая Моника, имела мужем грешного человека-язычника. От этого брака родился сын, удивительно талантливый мальчик. Он изучил все науки. Мать пыталась приобщить его к христианству, а отец вкладывал свое – гордость житейскую, умение добиваться своего, искать степеней известных. Сын уехал из Карфагена, город в Африке уже не существующий, который был центром образованности, в Рим, где он стал юристом, оратором, и очень быстро заработал большие средства, на которые вел жизнь распутную, прожигал ее. Хотя он был человеком великого интеллекта, страсти, наследство отца, брали свое. Моника только молилась, и ничем не могла помочь ему, да и сын не склонен был слушать ее вразумления.

И Моника поехала в Италию, она знала, что в Италии, в Медиолане (нынешнем Милане), на епископской кафедре служит святой человек, молитвы которого слышит Бог, по имени Амвросий. Она приехала, в надежде на встречу с ним, и оказалось, что епископ очень доступен. У него был день, когда он отворял дверь своей кельи для всех. Она пришла к нему и начала плакать, потому что не могла словами выразить то, чем сердце дышало: скорбью, болью за сына. Он и без слов понял материнскую боль, и ей изрек слова, которые оказались написанными золотыми буквами в течение последующих столетий в сердце каждой матери-христианки. Слова эти в переводе с латыни звучат так: *«Чадо молящейся со слезами матери погибнуть не может»*.

Наш русский народ говорит: *«Молитва матери из огня изымает и со дна морского подымает»*. Если мать вся уходит в молитву, то она становится неугасающей свечей перед Богом. Ради этой молитвы Господь, милует, хранит, терпит и спасает.

В «Исповеди», книге, написанной блаженным Августином, сыном Моника, величайшим святым Православной Церкви, содержится описание, как после нецеломудренно проведенной ночи, утром встал с ощущением разбитости какой-то, неприкаянности, вышел в сад (это была латифундия его друга, патриция, предместье Рима), и его не радовало солнечное утро, не радовала нежная листва, пение птиц, ничего не радовало, потому что мир человека убитого смертными грехами становится серо-белым. Он вышел в мраморную беседку, извитую жимолостью, рядом журчал источник и увидел: в открытой Книге книг – Евангелии – первые попавшиеся на глаза строчки: *«Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное!»*

И случилось чудо! Мать молилась за него всегда, и может быть она, как и нынешние матери, говорила когда-то:

– Батюшка, видно Бог, не слышит мои молитвы, грешные у меня молитвы!

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

Это неправильно! Мы грешные, но молитвы святы, особенно молитвы матери.

– Не слышит меня Бог!

Так говорить нехорошо, Бог слышит, даже то, что мы еще устами не произнесли. Бог испытует мысль, которая даже еще не родилась в вашем сердце. Молитвы матери за ребеночка, восходящие к Небу, находятся у Бога в Его хранилище. Но Бог не нарушает свободы человека, мы не бездушные создания, не фишки и не чурки, не бездушные орудия, мы – свободные сыны. Но молитвы матери свершают чудо, скорби умножаются, душа грешника испытывает томление, тело сжимается, болеет, и вот наступает такой момент, когда в этом сердце мрак гордыни рассеивается и обнаруживается чистое место для того, чтобы вместить в себя мысль о Боге, а до того всякая мысль о Боге была как пробка выталкиваемая из грешного сердца водами страстей. Современным мамам иногда приходится объяснять:

– Вы не верите в силу ваших молитв? Сохрани вас Бог, не ходите ни к бабушке, ни к экстрасенсу! Сохрани Бог! Вы повредите вашему ребенку и себе. Но вы молитесь, потому что у Бога на облачках есть особое ведро с ручкой, и вот в это ведро ваши молитвы: кап, кап, кап. А сын грешит: уже второй раз развелся, занял под проценты большую сумму, попытался уехать в Америку (потом его вернули: «Нам, говорят, такой не нужен!»)... Кап, кап, кап – потом у сына перитонит случился, чуть не умер, но выжил – врачи спасли. Кап, кап, кап – потом поскользнулся, подвернул ногу, уже даже не может ковылять до подъезда. Кап, кап, кап – потом, когда ведро наполнится, оно вдруг – раз, – и переворачивается...

Вот и с Августином, почитайте в «Исповеди», именно так и случилось. Он вдруг увидел свою жизнь со стороны, как будто луч солнечный осветил сумерки его бытия. Он прозрел. Он изменился, принял крещение, ему Бог все простил, и он стал святым.

В день, когда мы прославляем блаженного Августина мы прославляем и святую Монику, его маму. А на «старый новый год» мы прославляем святого Василия Великого вместе с мамой его – святой Эмилией».

За алкоголезависимого человека нужно молиться не только матери, но и жене, детям. Видя, что страдающий от алкоголизма человек ведет жизнь слабую, неряшливую, попусту растрчивает ее, уклоняется от своих обязанностей перед родными, обществом, трудно не раздражиться против него, не разгневаться, не озлобиться, не впасть в отчаяние. Но христианам нужно относиться и к таким людям по-христиански: с любовью (а если нет уже любви, то хотя бы с сочувствием – как к тяжело больным), с кротостью, смирением, доброжелательностью. Будем сами прилежны в молитве, в посте, в исполнении Заповедей Божиих. Каждое утро, помяная о здравии своих родных, близких – поминайте и недугующего душою и одержимого страстью к спиртному.

Возьмите на себя сорокадневный подвиг чтения акафиста в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша» или в честь святого мученика Вонифатия. Еще в течение сорока дней можно читать за пьющего человека Псалтирь. После каждой «Славы...» просите для вашего близкого просветления души, ума и сердца, умиротворения и покоя. Просите своими словами или словами краткой молитвы, составленной святым праведным Иоанном Кронштадтским: *«Господи, призри милостиво на раба Твоего (полное христианское имя), прельщенного лестью чрева и плотского веселья. Даруй ему (имя) познать сладость воздержания в посте и проистекающих от него плодов Духа. Аминь»*. Псалтирь читают непрерывно (изо дня в день), пусть понемногу, хотя бы по одной «Славе...» в день, пока не будет закончена.



## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

Когда приходите в церковь на Божественную Литургию, подавайте проскомидийные записки и ектений о здравии недугующего алкоголизмом, служите за него молебны. Подавайте милостыню нуждающимся деньгами, продуктами, поддерживайте материально и молитвенно православное трезвенное движение, совершайте добрые дела, прося Бога принять их за болящего.

За молитвенный труд беритесь по благословению священника Вашего прихода. Расскажите ему о печальных обстоятельствах Вашей жизни, попросите совета и наставления. Для несения молитвенного подвига и дел милосердия наберитесь терпения. Бес пьянства будет мешать Вам, возможны различные искушения на работе и с близкими людьми. Главное, сами остерегайтесь употреблять спиртное, старайтесь никого не осуждать и не гордиться. Помните, что в спасении нуждается не только пьющий член вашей семьи, но и Вы сами.

### Найти Бога и самого себя

Архимандрит Рафаил (Карелин) в книге «Тайна спасения» пишет: «Спастись – значит найти Бога и самого себя. Каждый человек – неповторимое явление, в этом выражены премудрость и красота Создателя. Некоторые считают спасением отказ от себя как личности и индивидуальности, растворение в какой-то общей, абстрактной идее. Это, как нам видится, заблуждение. Человек должен освободиться не от себя, а от чуждого в себе, сохранив свою личность и индивидуальность как дар Божий».

Особое понимание духовности существует в Православии, где понятие «дух» в его предельном значении идентично понятию «Бог»: «Дух есть Бог» (Ин. 4, 24). Бог – это Абсолютная Чистота, Абсолютная Любовь. В Нем нет зла, греха. Он свят. Поэтому духовен тот, кто в наибольшей степени воспринимает Бога, кто Ему уподобился. Первое условие принятия Бога воплотившегося, вочеловечившегося, Иисуса Христа, – осознанное видение себя: кто я? каков я на самом деле? Православная духовность немислима без внимания к себе, поэтому бездуховен тот, кто не смотрит внутрь себя, кто не видит в себе зла (греха), постольку у такого человека нет стимулов к самопознанию, исправлению себя и самосовершенствованию.

Архимандрит Рафаил обращает наше внимание: «Мы всегда остаемся собой, другой личностью мы не станем никогда, но свое «я» мы можем испортить и покалечить, то есть потерять свой путь. Нам нужно найти свое, поэтому человек, учитывая опыт и пример других, должен не отождествлять себя с ними, а исходить из самого себя, только отличать, что наше, а что чужое, что присуще нашей душе, а что наносное. Он должен решить задачу – в пересекающихся линиях найти свой, а не чужой путь. В служении Богу, в духовной жизни важно не терять своей личности, но не того, что считает личностью мир, – сгустка гордыни и тщеславия, – а своей внутренней неповторимости, такой же, как и узор на пальцах или тембр человеческого голоса. Если это не будет найдено в духовной жизни, человек будет фальшивить, подделываться под кого-то – под персонажей прочитанных книг, под окружающих людей или собственную мечту. Но в то же время здесь очень важно ни в коем случае не отождествлять себя со своими страстями, привязанностями, со своей гордыней, со своим неестественным состоянием.

Человек находит себя, только борясь с грехом: он как бы выкапывает и извлекает себя из земли своих страстей <...>. Следование своему пути приносит человеку чувство мира, а при действии благодати, когда снимаются все противоречия, – великий покой и внутреннюю

свободу, как будто у него расширяется сердце (духу становится в сердце не тесно). И еще – чувство радости <...>.

Христос открыл нам безграничные внутренние просторы свободы, как бы новые сменяющие друг друга горизонты при восхождении ввысь. Это возможность жить в соответствии с образом и подобием Божиим, дарованным человеку. Это возможность при помощи благодати Божией избавиться от рабства греха, возвратиться к себе, а от себя к Богу».

## О радости и труде покаяния

Радость и покаяние... Вроде бы сколь отдаленны эти понятия на первый взгляд. О чем же идет речь?

Радость покаяния – это радость прощения, радость освобождения от страстей, пленяющих душу. Эта радость – награда за чистоту новой, христианской жизни, за добрые помыслы и дела. Радость покаяния – это проявление благодати Божией, которая даруется тому, кто стремится жить по заповедям Божиим.

Покаяние – это и небесное торжество. Господь Иисус Христос говорит: **«На небесах более радости будет об одном грешнике кающемся, нежели о девяносто девяти праведниках, не имеющих нужды в покаянии»** (Лк. 15, 7). Впрочем, не стоит продолжать разговор о радости покаяния, пока мы к тому не приложили необходимые усилия. В чем же нам следует потрудиться?

Прежде всего, начиная подготовку к исповеди, необходимо, ясно и четко осознать, что такое грех. Как указывали святые отцы, грех – это не просто какой-то неблагоприятный или аморальный поступок, – это прежде всего нарушение воли Божией, заповеди Божией, законов духовной жизни, установленных Самим Творцом. Всякий раз, когда мы нарушаем эти законы, мы раним собственную душу.

Перед исповедью важно внимательно прочесть литературу, помогающую яснее осознать греховное состояние своей души. В этом могут помочь книги: «О исповеди» святителя Игнатия (Брянчанинова), «Опыт построения исповеди» архимандрита Иоанна (Крестьянкина), «Исповедую грех, батюшка» священника Алексия Мороза.

Дадим некоторые советы новоначальным, желающим приступить к таинству исповеди.

Вы первый раз пришли в храм. Вам хочется исповедаться, очистить душу. Но как это сделать? Все незнакомо, ново, таинственно и поэтому даже кажется страшным.

Первая в жизни исповедь – это чрезвычайно важное и ответственное событие для каждого человека, за которым должна начаться совершенно иная, духовная жизнь. Приход на исповедь означает, что христианин многое осознал и понял, переоценил свои былые стремления, что он решил начать новую, духовную жизнь.

При этом происходит своего рода внутренний переворот, изменение многих установившихся стереотипов мышления и поведения. Это процесс сложный и зачастую довольно болезненный.

Для церковной исповеди человек созревает далеко не сразу. Придя в храм первый раз за многие последние года своей жизни, редко кто сразу идет на исповедь. Обычно человек вначале просто ходит в церковь, стоит, молится, думает, наблюдает за окружающими.

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

Постепенно у него возникает желание подойти, поговорить со священником, поисповедоваться.

### Есть множество способов помочь пьющему человеку

Если Вы приложили усилия для изменения себя, преодолеваете свою созависимость, идете путем духовного оздоровления, то тогда Вы действительно сможете помочь пьющему человеку. Сможете достучаться до него, сможете помочь ему справиться с зависимостью от алкоголя. Для Вас откроется множество возможностей!

Таких действительно возможностей очень много, они рядом с Вами, просто Вы их сейчас не видите.

Чтобы Вы смогли легче это понять, давайте прямо сейчас **сделаем небольшое упражнение**. Обернитесь вокруг себя и попробуйте насчитать за одну минуту, **сколько предметов коричневого цвета находится вокруг вас**. Так, сколько предметов коричневого цвета Вы видите вокруг себя?

Вам дается одна минута. Посчитайте предметы коричневого цвета, которые вы видите за минуту. Время пошло. Начинайте!

Просто считайте коричневые предметы, которые Вы видите, например, мебель, одежда, какие-нибудь коробки и так далее, где есть коричневый цвет.

Возьмите листок бумаги и напишите, сколько предметов вы нашли.

#### Какое число получилось – 6, 8, 4, 11, 2, 14?...

А теперь следующее задание. Не оглядываясь вокруг, быстренько напишите на том же листке бумаги, **сколько Вы думаете находится белых предметов вокруг Вас**. Пишите быстро-быстро, не оглядываясь по сторонам: сколько белых предметов вокруг Вас? Напишите число белых предметов.

А теперь, когда Вы написали число, посмотрите вокруг себя и посчитайте, сколько же на самом деле белых предметов вокруг вас. Сколько же на самом деле белого?

Кто-то сначала насчитал 6 белого, 8 белого, 4 белого, 12 белого. А вот теперь посчитайте, сколько на самом деле белого. Кто-то вдруг заметит те белые предметы, о которых вовсе не думал. Например, что потолок белый, оконные рамы белые, белый выключатель, белые розетки, белые листы бумаги, белая тюль на окнах, белые книги и так далее.

На самом деле оказывается, что белого гораздо больше, чем вы думали сначала. Больше, чем 4, 6 или 8 предметов.

Давайте посмотрим, сколько же на самом деле всего белого вокруг нас. **Да, намного больше, верно!**

Обратите внимание: когда Вы концентрируетесь на коричневом, Вы белого просто не замечаете.

Скажите, что-то в комнате поменялось между первым разом, когда Вы считали белые предметы и вторым разом, когда Вы опять считали белое? Нет, в комнате ничего не

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

поменялось! Ровным счетом ничего! Сколько белого было, столько и осталось. Что поменялось? Поменялось только Ваша фокусировка внимания.

В жизни, даже когда в ней ничего не меняется внешне, многое все-таки зависит от Вашей позиции, зависит от того, где Вы находитесь и на что вы обращаете внимание.

А теперь обратите внимание на следующее: если даже близкий Вам человек не хочет никуда идти лечиться, то все равно **существуют действенные средства, которые позволили бы приостановить процесс развития алкогольной зависимости, снизить или полностью снять патологическое влечение к алкоголю и симптомы похмелья, быстро улучшить его самочувствие** и позволить пьющему человеку в более здоровом состоянии принять решение о том, как ему жить дальше.

Ниже мы расскажем об одном из таких средств. Речь пойдет о фитосборе [«Стопалкоголь-Элит»](#).

### Алкоголю – стоп!

Для снижения и полного устранения влечения к спиртному, а также восстановлению организма после систематического воздействия на него алкоголя, оптимально использовать не синтетические медикаментозные средства, а лекарственные растения. Их эффективность проверялась веками и тысячелетиями в монастырском врачевании и народной медицине.

Лекарственные растения, в отличие от химических препаратов, несут в себе первозданный комплекс лечебных свойств. Умело подобранные сборы лекарственных растений (фитосборы) оказывают мощное оздоравливающее воздействие и практически не имеют побочных эффектов.

В наших книгах мы рассказывали о целительных свойствах сборов лекарственных растений, собранных в традициях лучших рецептов русских монастырей и народной медицины. Высокая эффективность их многолетнего применения при выздоровлении от алкогольной зависимости не раз отмечалась наградами.

Сейчас мы хотим поделиться с Вами об уникальном фитосборе «Стопалкоголь-Элит». [Фитосбор «Стопалкоголь-Элит»](#) устраняет эйфорию и чувство удовольствия при употреблении алкоголя, что выгодно отличает этот сбор лекарственных трав от многих других антиалкогольных средств. И хотя зависимый от алкоголя человек может и дальше по многолетней вредной привычке употреблять алкоголь, опьянение уже не будет вызывать прежнего удовольствия.

В течение 2 лет собирались данные об эффективности действия фитосбора «Стопалкоголь-Элит» на процесс выздоровления от алкогольной зависимости. Исследовались 126 мужчин и 58 женщин в возрасте от 28 до 56 лет со II стадией алкогольной зависимости, которые принимали фитосбор «Стопалкоголь-Элит» в течение 2 месяцев. Результаты исследования показали, что: 63% лиц с зависимостью от алкоголя снизили частоту и количество употребления спиртного в первую неделю приема настоя фитосбора; во все последующие недели в течение 3 месяцев отмечались лишь эпизодические случаи выпивок, которые в абсолютном большинстве не приводили ни к тяжелому опьянению, ни к похмелью.

В 28% случаев отмечалось полное воздержание от алкоголя с момента приема использования фитосбора. В 9% эффект был выражен незначительно или отсутствовал, что

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

можно объяснить в том числе и нерегулярным приемом настоя фитосбора.

Во всех случаях успешного применения фитосбора «Стопалкоголь-Элит» отмечалось улучшением взаимоотношений в семье и по месту работы. Кроме того, значительно снижались астенические, астеноневротические и неврастенические расстройства, нормализовывалась работа печени, желудочно-кишечного тракта, почек, легких, сердечно-сосудистой системы.

**Показания к применению фитосбора «Стопалкоголь-Элит»:** алкоголизм I, II, III стадии, астенические, астеноневротические и неврастенические расстройства, алкогольные поражения печени, желудочно-кишечного тракта, почек, легких, сердечно-сосудистой системы.

**Способ применения и дозы:** чайную ложку фитосбора «Стопалкоголь-Элит» засыпают в заварочный чайник, заливают 250 мл (1 стаканом) кипятка, закрывают крышкой и настаивают 30 минут, после чего настой процеживают и хранят в темном прохладном месте не более суток. Принимают внутрь по 1/2 стакана 2 раза в день (желательно после еды). Первую неделю принимают 1/4 стакана 4 раза в день.

**Форма выпуска:** измельченное сырье высушенных лекарственных растений в пакете, которого хватает на 25 дней регулярного использования.

**Условия хранения:** фитосбор хранить в сухом, защищенном от света, недоступном для детей месте. Приготовленный настой хранить не более суток.

**Курс применения:** течение 45-50 дней принимают настой «Стопалкоголь-Элит» по 1/2 стакана 2 раза в день. Затем 2 месяца принимают настои фитосборов «Восстанавливающий-1» и «Восстанавливающий-2» с чередованием в 1 неделю: неделю принимают один настой фитосбора, затем неделю – другой. После этого еще 20-25 дней принимают настой «Стопалкоголь-Элит».

### **Схема курса применения:**

1. 45-50 дней принимать настой фитосбора «Стопалкоголь-Элит» (2 пакета).
2. Далее в течение 2 месяцев принимать настои фитосборов «Восстанавливающий-1» и «Восстанавливающий-2» с чередованием в 1 неделю: неделю принимают один настой фитосбора, затем неделю – другой (по 1 пакету).
3. Затем 20-25 дней принимать настой фитосбора «Стопалкоголь-Элит» (1 пакет).

Итого на курс необходимо: 3 пакета фитосбора «Стопалкоголь-Элит» и по 1 пакету фитосборов «Восстанавливающий-1» и «Восстанавливающий-2». Всего – 5 пакетов

**Подробнее о фитосборе «Стопалкоголь-Элит» и «Восстанавливающих» фитосборах смотрите здесь:**

[Стопалкоголь-Элит](#)

[Восстанавливающие фитосборы](#)

## **Отзывы о фитосборах**

**Мы предлагаем Вам познакомиться всего лишь с несколькими отзывами о фитосборе «Стопалкоголь-Элит» и «Восстанавливающих» фитосборах:**

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

**Отзыв Петра Степановича:** *«Мне 56 лет. Два года назад я принял решение бросить пить, потому что начались сильные запои по 5-6 дней подряд, потерял работу, стало похмелье совсем тяжелым и начались сильные провалы в памяти. Тогда мне Владимир Анатольевич Цыганков посоветовал начать пить настой «Стопалкоголь-Элит». В первую неделю приема я почувствовал, что пить и не могу, и не хочу. Так уже на первой неделе приема этого фитосбора начал вылезать из алкогольной проблемы. Пил «Стопалкоголь-Элит» 50 дней. Потом пил восстанавливающие фитосборы два месяца. А потом еще 25 дней «Стопалкоголь-Элит». Для меня трезвость – большое приобретение. За те два года, что я не пью поправил здоровье, устроился на хорошую работу, появились деньги и желание жить».*

**Отзыв Алексея:** *«Мне хочется выразить благодарность Владимиру Анатольевичу Цыганкову за то, что он помог мне остановить мое пьянство три года тому назад. Дай Вам Бог здоровья и долгих лет жизни, уважаемый Владимир Анатольевич!»*

*Да, мне очень помог «Стопалкоголь-Элит» и восстанавливающие фитосборы. А еще мне помогли советы Владимира Анатольевича насчет оздоровления сердца, которая тогда, три года тому назад, сильно барахлило.*

*На одно из рекомендаций Владимира Анатольевича я хочу обратить внимание всех. Обратите внимание на ценные свойства луковой шелухи, которую мы часто выбрасываем. Чай из луковой шелухи повышает иммунитет, тонизирует сердечную деятельность, обладает слабительным, мочегонным, спазмолитическим действием. Мне этот чай помог справиться с гипертонией. Пью его 2-раза в день по 50-100 мл за 30 минут до еды или через час после еды».*

**Отзыв Владимира:** *«Добрый день. Я бывший алкоголик, и сегодня счастлив, что перед словом «алкоголик» я пишу «бывший». Хотя лучше было бы, если бы я ним не был никогда. Но сейчас не об этом. Я пил несколько лет. Сначала, как и все, начинал потихоньку, а затем уже не представлял свою жизнь без алкоголя. Представляю, какие проблемы я создавал своей семье, ведь я не поддавался ни на какие уговоры. Естественно, что организм не железный, и у меня начались проблемы со здоровьем. На лечение времени не было, потому как я сам этого не хотел. Хотя при этом начал задумываться иногда о том, что я плохо делаю. Как таковой причины, что я запил, у меня не было — просто, компания. И вот допился я до того, что попал на лечение в психдиспансер. Что там со мной делали, я не ведаю, но знаю одно — меня закодировали.*

*Когда приехал домой, я первое время не пил, но был сильно раздражительный, все время меня что-то не устраивало, зато выпить рюмку я боялся. Вместе с тем, у меня начались проблемы с печенью, почками, повысился уровень сахара, и мне почему-то показалось, что все эти болезни причина тому, что я не пью. Я не сдержался и снова запил, даже невзирая на то, что еще был закодирован. И так снова пил, пока жена не приобрела в центре здоровья Владимира Цыганкова фитосбор «Стопалкоголь-Элит». Сначала я даже не знал, что она мне подсовывает, но вскоре я заметил, что меня уже не так тянет к алкоголю. Я даже начал отказываться от предложений друзей сходить на 50 грамм.*

*В конце концов, закончилось тем, что я вообще бросил пить и даже курить. Вот сейчас я прохожу последний курс фитосбора, и чувствую себя хорошо. Спасибо вам уважаемый Владимир Анатольевич, что вы заботитесь о тех, кто сбился с правильного пути. Ваши фитосборы действительно помогают, и дают возможность жить настоящей жизнью. Вот только еще немного сердечко барахлит, но я верю, что все пройдет! Спасибо вам большое!»*

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

**Отзыв Марины Ивановны:** *«Когда муж стал сильно пить, я купила ему «Стопалкоголь-Элит» и восстановливающие фитосборы. Он согласился их принимать и принимал регулярно весь курс. На следующий день муж пить перестал. И к моему удивлению не начал пить вновь. Сказал, что не хочется.»*

*Сейчас многие страдают от алкогольной зависимости. Люди бегают по наркологам, по разным бабкам. Но зачем? Неужели не видно в интернете, что от наркологии и всяких бабок мало пользы, если только не вред.*

*Лучше использовать старинные рецепты лекарственных трав во здравие души и тела. Кстати, муж по совету Владимира Анатольевича Цыганкова через месяц приема настоя «Стопалкоголь-Элит» пошел в храм, исповедовался, причастился. Теперь мы с мужем вместе ходим в храм. Жизнь стала совсем другая. Нет ни ругани, ни оскорблений. Сердечно благодарим за своевременную помощь Владимира Анатольевича.»*

### Какие методы лечения предпочитают пьющие люди

Химзащита, подшивка, кодировка мало кому из пьющих людей желаемы. Что же хотят люди, зависимые от алкоголя? Обратите внимание всего лишь на несколько наиболее часто встречающихся предпочтений:

*«Я устал от всех этих своих выпивок – помогите благополучно развязаться с алкоголем. При этом я вовсе не хочу, чтобы в меня тыкали капельницы и шприцы. Мне не надо всяких таблеток, я не буду ими калечить свой организм и психику. Сам не могу бросить пить, а желание бросать пить какое-то неустойчивое. Поэтому хочу, чтобы решение моей проблемы не затягивалось, чтобы я прошел лечение быстро. Только не при помощи гипноза, а по методу, реально устранивающему привычку к выпивке».* Александр, 37 лет, инженер.

*«Важно, чтобы помощь была оказана анонимно и без всяких подшивок. Очень важно сделать так, чтобы никто не узнал, что я вообще обращалась за помощью, – особенно на работе. К тому же я работаю очень много, свободного времени остается мало, поэтому требуется, чтобы мне помогли быстро. Только боюсь, что мне не хватит желания бросить пить».* Галина, 42 года, бухгалтер.

*«Я знаю, что медикаментозная помощь почти ничего не дает. Держаться на страхе от кодировок и подшивок – несерьезно, особенно, учитывая, что сейчас делают только «пустышки». Мне необходимо решить проблему с алкоголем надежно и быстро: сами понимаете, лишний раз куда-то ездить на лечение не хочется».* Алексей, 46 лет, шофер.

Да, мы понимаем такие желания людей! Конечно, им не хочется терять время и пользоваться неэффективными способами решения своей проблемы.

Они чувствуют, что им недостает желания бросить пить, и понимают: чем быстрее и эффективнее действует метод, тем проще, легче и успешнее получается приятный результат, закрепляющий желание жить без алкогольных проблем!

### Секрет метода снятия подсознательных барьеров

Метод снятия подсознательных барьеров – достаточно мощная и серьезная психотехника. С ее помощью без всяких лекарств и побочных эффектов человек быстро получает отличные результаты, изменяя свою жизнь именно так, как сам того хочет.

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

Подсознательная сфера составляет около 90 %, сознательная – около 10 % психики человека. То есть сила подсознания огромна. И ее нельзя не учитывать, если необходимо обрести свободу от алкоголя.

Человек может решить прекратить разрушать свою жизнь алкоголем, но подсознание легко «поставит заслон» принятым решениям сознания. И человек не сможет поступать так, как ему хотелось бы.

Вы, наверно, не раз с сожалением отмечали, что сознательные «благие попытки» что-то изменить к лучшему нередко заканчиваются провалом.

Почему? Потому что нечто неосознаваемое «все возвращает на круги своя».

Это «нечто» и есть те самые психологические «барьеры», через которые «перешагнуть» с помощью одного лишь сознания почти невозможно. Логика в таких случаях помогает мало. Секрет состоит в том, что необходимо внести соответствующие коррективы в подсознании.

К счастью, с подсознанием можно «договориться». То есть подать в подсознание такие сигналы, которые позволят снять ненужные подсознательные барьеры легко, безболезненно (и даже незаметно) для самого человека.

Что очень значимо, подсознание не обязательно «улаживать» неделями, месяцами или даже годами. Все, что нужно, подсознанию можно передать за один день, вернее – за один час. Обратите внимание: всего лишь за один час!

Да, получить желаемые изменения для своего здоровья лучше всего можно, и даже нужно быстро! И в этом поможет метод снятия подсознательных барьеров.

### **Приятно стать хозяином своей жизни!**

Метод снятия подсознательных барьеров – быстрый, безопасный, эффективный, надежный, удобный и приятный метод психологической помощи, проверенный временем. Суть метода состоит в «разрядке» содержащихся в подсознании ненужных и даже вредных «зарядов», отвечающих за те или иные психологические трудности и проблемы.

Достаточно верно донести до подсознания оздоравливающие психоакустические сигналы (они подаются в наушники) и человек без особых усилий избавляется от того, что сильно ограничивало или даже губило его жизнь!

После сеанса по методу снятия подсознательных барьеров человек чувствует, что в душе стало легче, свободнее, свежее. И это приятное состояние сохраняется в дальнейшем. Снижается тяга к спиртному, и это позволяет жить полноценно, энергично, радостно. Проверено временем!

Важно при этом не разрушать поставленную защиту, то есть не употреблять алкоголь в период выздоровления ни в каком виде и ни в каких количествах.

Еще раз обратите внимание: метод снятия подсознательных барьеров позволяет всего лишь за один сеанс (в течение часа) обнаружить и скорректировать подсознательные (бессознательные) психологические барьеры, препятствующие отказу от алкоголя. С такой помощью бросить пить легко и быстро сможет каждый!

В методе снятия подсознательных барьеров не применяется гипноз, а также какие-



либо другие формы подавления личности человека. Метод успешно используется более 12 лет.

Обратите внимание: защита от алкоголя по методу снятия подсознательных барьеров не только не приводит к апатии, депрессии и другим дискомфортным состояниям, как это нередко случается, если используется, например, гипноз, но позволяет жить легче, энергичнее, радостнее и успешнее.

**Подробнее о методе снятия подсознательных барьеров читайте здесь:**

[метод снятия подсознательных барьеров](#)

## **Отзывы тех, кто бросил пить по методу снятия подсознательных барьеров и живет трезво**

Предлагаем познакомиться хотя бы с несколькими отзывами людей, которые прошли сеансы по методу снятия подсознательных барьеров непосредственно непосредственно в нашем центре:

**Отзыв Евгения, который бросил пить по методу снятия подсознательных барьеров:** *«1) Нет желания ухода от реальности. 2) Больше желания жить активно, решать задачи в жизни более активно. 3) Стремление разложить все по полочкам. 4) Меньше желания привыкать к негативу, хочу убрать старые привычки у негативу. 5) Больше жизни.*

*Метод снятия подсознательных барьеров: 1) Эффективность. 2) Надежность. 3) Простота. 4) От церкви.*

*Я принимаю психотерапевтическое соглашение не употреблять алкоголь ни в каком виде на следующие полгода».*

**Отзыв Николая, который бросил пить по методу снятия подсознательных барьеров:** *«Год назад я прошел сеанс по методу снятия подсознательных барьеров в центре В.А. Цыганкова. После этого сеанса весь год не пил, чувствовал себя хорошо. Сейчас пришел, чтобы вновь пройти такой же сеанс и поставить психологическую защиту от алкоголя на три года. Теперь я уже знаю, что на все время действия защиты можно спокойно жить и даже не думать о выпивках. Что очень важно, я стал хорошо спать и появилось больше энергии».*

**Отзыв Владимира, который бросил пить по методу снятия подсознательных барьеров:** *«Хочу дать отзыв о психологе Цыганкове Владимире Анатольевиче. У меня была проблема с алкогольной зависимостью. Уходил в долгие запои, не мог долго остановиться.*

*Обращался к многим врачам, наркологам. Кодировался, подшивался, но сроки заканчивались и по новой все начиналось. Вначале немножко, потом еще, и опять все возвращалось на свои места, опять уходил в запои. Когда первый раз обратился к Владимиру Анатольевичу, у меня пропало желание выпивать, прошла депрессия, появился нормальный сон. Стало восстанавливаться здоровье, появился интерес к жизни, стало много интересного, которое я из-за пьянства не замечал. Был еще один сеанс, стало еще легче, и я поверил, что это мне поможет».*

**Отзыв Дмитрия, который бросил пить по методу снятия подсознательных**

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

**барьеров:** *«Когда я пришел на сеанс по методу снятия подсознательных барьеров, я не верил, что смогу всего лишь за один час получить столь существенное облегчение. Стало легче на душе, как будто бы камень какой-то свалился.*

*Почувствовал свежесть в голове. После сеанса я все время удивлялся, что пить совсем не хочется. Просто не стало хотеться употреблять алкоголь. Все полгода, на которую мне поставили защиту от спиртного, чувствовал себя хорошо, ушла депрессия, тревоги, раздражительность, злора. Я почувствовал себя нормальным, здоровым, счастливым человеком.*

*Теперь хочу продлить срок действия метода и дальше жить нормально и счастливо, без алкоголя. Я очень благодарен Владимиру Анатольевичу Цыганкову».*

**Отзыв Тамары, которая бросила пить по методу снятия подсознательных барьеров:** *«Я хочу дать отзыв о помощи, которую получила у психолога Владимира Анатольевича Цыганкова. Мне было очень плохо, и я не могла решить свою проблему самостоятельно. Пришла на прием к психологу и за один сеанс я почувствовала себя намного лучше. На душе стало спокойно, настроение улучшилось, нет тяги к алкоголю, могу сама жить без спиртного и чувствовать радость, что могу управлять своей жизнью. Я очень благодарна Владимиру Анатольевичу за помощь, очень довольна за проведенный сеанс. Очень благодарна!»*

**Подробнее отзывы о нашем центре тех кто бросил пить и живет трезво смотрите здесь:**

[отзывы наших пациентов](#)

## О других методах

Мы рассказали лишь о некоторых методах помощи зависимым и созависимым людям. Всего их в нашем центре более 20!

**Рассказать о всех них в нашей книге не представляется возможным. Читайте обо всем самом важном на нашем сайте:**

[читать на сайте нашего центра](#)

## Послесловие

Скорее всего, в этой книге для Вас много стало откровением, особенно материалы по созависимости. Не удивляйтесь, если с этого момента Вы будете смотреть на себя и на отношения с близким Вам пьющим человеком другими глазами.

Возможно Вы видите, что в Вас сидит созависимая личность. Иногда она маленькая и незаметная, а иногда – чудной гигант. Иногда она мягкая и пушистая, а иногда дикая и свирепая. Иногда она прячется, забившись в самый отдаленный уголок мозга, а иногда так и лезет на рожон и напрашивается на неприятности.

Лучше понимая себя и пьющего человека, Вам станет жить намного легче. Когда Вы

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

начнете выздоравливать от созависимости, Вы станете свидетелем минимум одного из событий.

1. Вы измените свой взгляд на мир и подкорректируете свои отношения с пьющим человеком, что откроет ему дополнительные возможности для выздоровления.

2. Близкий Вам человек положительно отреагирует на перемены Вашего характера, вызванные более доброжелательным поведением.

3. Корректировка Вашего отношения и ожиданий приведет к тому, что даже его недоброжелательное поведение не сможет негативно сказаться на Вашем настроении.

А возможно, Вы осознаете, что сами являетесь больным человеком, и что Вам не следует показывать на других пальцем (вот так-то!).

Инвестиции в собственный индивидуальный рост практически гарантируют Вам успех. Если Вам удастся помочь дойти до берега «реки выздоровления» алкогелезависимому человеку, то все равно кому-то придется войти в воду первым. В идеале окунаться нужно одновременно. Однако, дожидаясь, пока пьющий человек самостоятельно начнет купаться, мы лишь оттягиваем процесс. Разве и без этого ожидание не затянулось?

**Зачем же ждать! Начинайте лечить! Но сначала не пьющего человека, а себя!**

**Другие люди это уже сделали и вот их результаты: читайте отзывы, это настоящие поэмы, пропитанные болью прошлого и успехами новой жизни!**

**Отзыв Александры:** *«Здравствуйте, меня зовут Александра. Пишу для тех, кто, читая отзывы, очень хочет получить реальную помощь, но еще сомневается.»*

*Сайт Владимира Анатольевича и я с интересом посещала, не раз, но записаться на консультацию так и не решалась. Сначала читала его статьи, где искала ответ на, долго мучавший меня, вопрос: «Как спасти мужа от алкоголизма!». Но, тогда, я не понимала главного – начинать нужно с себя. Потом, посмотрев видео-лекцию Владимира Анатольевича о зависимости, поняла, что это тот профессиональный психолог, который может мне помочь.*

*Меня обрадовала возможность получать скайп консультации, так как я за тысячи километров от Санкт-Петербурга. Не смотря на очень плотный график работы Владимира Анатольевича, консультация состоялась*

*Уже после первой консультации Владимира Анатольевича подтвердилось, что мой муж страдает от алкогольной зависимости, я созависимая с многолетним стажем. То, что с нами происходит – это урок жизни, который больше нельзя откладывать, а надо пройти. Сначала стало легче, как груз с плеч, но потом... Самым сложным было, переключить своё внимание с ошибок мужа и начать наблюдать за собой. Я находила множество отговорок, что бы ни вести карту МОЕГО созависимого поведения. Хотелось, что бы менялся муж и все вокруг, но только не я. У меня началась реальная психологическая ломка. Мне было очень плохо. Отказаться от ролей: жертвы и спасательницы оказалось не так уж и просто.*

*Я заблуждалась, что выздоровление, в моем случае, возможно очень быстро.*

*После скайп-консультаций Владимира Анатольевича – становилось очень ясно и легко. Его простые рекомендации приводили в порядок мои мысли и давали конкретные результаты. Его поддержка помогла мне не отказаться от изменений, даже когда*

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

*появлялись новые и новые испытания (муж пропал без вести и хотел покончить с собой).*

*Также я сделала вывод, что очень много отношений в моей жизни я строю как созависимая. Тогда, Владимир Анатольевич, помог мне по-новому строить отношения с моей мамой, близкими, друзьями и даже пересмотреть отношения с клиентами.*

*Я поняла, что важно помогать мужу – выздоравливать, а не поддерживать его алкоголизм. Когда, изменилась я – вскоре муж бросил пить и пошел лечиться.*

*Теперь моя жизнь полностью изменилась. Я открыла новый офис и занялась любимым делом. Муж сменил работу (теперь он очень востребованный, высокооплачиваемый специалист), стал ходить в Храм, занялся спортом, стал очень внимательным и заботливым. Мы стали очень много разговаривать друг с другом, открыто высказывая свое мнение. С удовольствием вместе занимаемся домашними заботами, строим новые планы, живем и радуемся жизнью.*

*Я очень благодарна Богу и Вам Владимир Анатольевич, что помогли нам пройти этот урок!!! Дай Бог Вам здоровья и Господнего благословения на все ваши начинания!»*

**Отзыв Валентина :** *«Я пришел к психологу Владимиру Анатольевичу Цыганкову как к последней надежде разобраться в том, как же можно помочь сыну, который окончательно спивается. До консультации с Владимиром Анатольевичем я и не предполагал, что многие годы в отношениях с сыном совершал очень грубые ошибки, которые не только не помогли сыну встать на путь выздоровления от алкогольной зависимости, но только еще больше затягивали его в алкогольное болото. С помощью Владимира Анатольевича я начал постепенно отказываться от своего вредного созависимого поведения, а затем и научился строить с сыном полезные, помогающие ему отношения. В конце концов, сын сам принял решение бросить пить и пришел за помощью в центр здоровья к Владимиру Анатольевичу Цыганкову, где сыну была поставлена защита от алкоголя по методу снятия подсознательных барьеров и вот уже год сын не пьет, живет счастливо без алкоголя. Я очень благодарен Владимиру Анатольевичу за это чудо!».*

**Отзыв Инны:** *«Здравствуйте, уважаемый Владимир Анатольевич. Мне хочется здесь написать о Вас отзыв. Не знаю даже как правильнее, может быть, отзыв даже не столько о Вас, сколько о помощи, которую я от Вас получила, а потом получил и мой муж.*

*Мой муж пил три десятка лет. И что я только ни делала: лечила его, кодировала, только химзащиту мы делали шесть раз. Ничего не помогало. Я перепробовала все способы, чтобы отучить мужа от пьянства, даже настойку клопов подмешивала ему в водку. Теперь об этом даже смешно и вспоминать.*

*Когда я обратилась к Вам за помощью, то думала найти какой-то новый способ лечения, раз все другие способы лечения от алкоголизма не помогали.*

*Но когда Вы мне открыли глаза на то, что я себя веду с мужем неправильно, что я созависимая от алкоголика, что в таком состоянии я никогда ничем реально не смогу помочь мужу, что я своими созависимыми действиями, наоборот, только ухудшаю ситуацию и тащу мужа вовсе не к выздоровлению, а ОТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, я была просто потрясена.*

*Когда я поняла, что делать НЕ НАДО, а что делать НУЖНО, чтобы получить хорошие результаты от своей помощи мужу, дела пошли в гору.*

*Первое, что я смогла достичь, это то, что у меня стало получаться так разговаривать с мужем, чтобы у него не было раздражения, злости, агрессии. Он перестал*

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

*раздражаться и отгораживаться от меня. Мы стали с ним вместе обсуждать дела, что уже не бывало очень и очень давно.*

*Потом у нас с мужем появились теплые отношения, чего я не припоминаю, чтобы такое было уже лет тридцать. Жить можно стало спокойно и даже с радостью. Я почувствовала, что иду по верному пути.*

*И действительно, месяца через два муж принял сам, спокойно, без всяких нажимов с моей стороны, решение перестать пить. Год назад он пришел к Вам на сеанс по методу снятия подсознательных барьеров и Вы ему поставили защиту от алкоголя на год.*

*Сейчас первый год трезвости мужа заканчивается. Мы довольны тем, как мы прожили с ним этот год. И это счастье он и я хотим продлить. В декабре Валерий придет к Вам, чтобы продлить защиту от алкоголя. Мы второй раз в жизни встретим Новый Год трезво!*

*Благодарю Вас, Владимир Анатольевич! Вы заслуживаете самых добрых отзывов, и самых лучших отзывов заслуживает Ваша профессиональная помощь пьющим людям и их женам. Спасибо Вам большое! Инна».*

**Отзыв Марии:** *«Здравствуйте, меня зовут Мария. Я – взрослая созависимая дочь алкоголика. Около тринадцати лет я и мама жили в одной квартире с отцом алкоголиком, у которого запои случались периодичностью раз в две-три недели. Естественно, совместное проживание с подобным, мягко говоря, «раздражающим» фактором не могло не оказывать влияние на здоровье не только физическое, но и психическое.*

*Я стала страдать от панических атак и приступов вегето-сосудистой дистонии, из-за которых у меня начались проблемы с учебой (хотя училась я «на отлично»), а потом и с работой. Я не могла построить нормальные отношения ни в одном коллективе, а под конец у меня не осталось друзей, ведь приходилось постоянно скрывать истинное положение вещей дома и «играть на публику», надевая маску «успешной и жизнерадостной девушки» (а люди всегда чувствуют фальшь).*

*Про отношения с противоположным полом даже писать не хочется, потому что после отца я не могла адекватно воспринимать ни одного молодого человека, видя в каждом потенциального предателя. В общем, жизнь не складывалась на всех фронтах, и казалось, что этот «ад» будет длиться вечно, что выхода нет, и не будет.*

*От безысходности я пошла в храм. Но пришла я туда со своей созависимостью, неуверенностью в себе и желанием угодить всем и каждому, только чтобы меня там хоть немного любили, понимали и обращали на меня внимание. Постепенно я втянулась в церковную жизнь, но к моему великому удивлению жизнь «в миру» не только не улучшилась, а, казалось, наоборот быстрее покатила в пропасть. Я стала разочаровываться уже в вере.*

*И вдруг в храме после молебна перед иконой «Неупиваемая Чаша» от одной женщины я впервые услышала термин «созависимость». Я решила почитать об этом «дикий зверь» в интернете.*

*И каково же было мое удивление, когда в этой самой созависимости я увидела причину всех моих жизненных неудач! Я стала читать всю информацию об этой проблеме, перерыла весь интернет, и в итоге наткнулась на сайт Владимира Анатольевича Цыганкова.*

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

Прочитав уже там всю имеющуюся информацию, я сделала вывод, что самой, без помощи психолога, мне вряд ли удастся сбросить «кривые очки», сквозь которые я все это время смотрела на жизнь. Тогда я решила записаться на скайп-консультацию к Владимиру Анатольевичу (здесь еще подкупило то, что у московских психологов консультации много и много дороже, а я клиент – неплатежеспособный...).

Если честно, я думала, что процесс выздоровления пойдет быстро, ведь до момента консультации я уже считала себя человеком подкованным и знающим проблему созависимости «на зубок». Правда, все оказалось не так просто. Выяснилось, что по поводу очень многих вещей я глубоко заблуждалась, что в моих мыслях на самом деле царит такой хаос, что здоровому уму просто непостижимо, а уж отказаться от роли «жертвы» представлялось просто невозможным, потому что эта «маска», казалось прилипла к лицу навсегда. Но благодаря чуткой поддержке Владимира Анатольевича, его простым рекомендациям, я начала травить в своей голове жирных «тараканов», и, наконец, увидела свет в конце тоннеля.

Да, я еще только начинаю выздоравливать, но результаты уже видны «на лицо». Особенно меня поразил результат недавней консультации: после одного незначительного (для других, но не для меня) стресса у меня снова запустилась ВСД, мне казалось, что я не смогу решить имеющуюся проблему. И, если честно, я была просто поражена, когда после работы с Владимиром Анатольевичем, во время которой он помог мне разобраться с проблемой, моя ВСД приутихла, у меня появилась энергия и я нашла выход из ситуации!

Наконец, моя жизнь стала постепенно меняться, причем меняться к лучшему, и я надеюсь, что в будущем, когда полностью излечусь от созависимости с помощью Владимира Анатольевича, я смогу действительно стать жизнерадостной и энергичной девушкой, у которой будет все хорошо и в здоровье, и в личном плане, и в плане карьеры.

Я очень благодарна Богу и Владимиру Анатольевичу, за помощь на этом нелегком пути к выздоровлению».

**Отзыв Владимира:** «Все говорят, что женский алкоголизм это неизлечимо. Случилось это 4 года назад. Моя жена из близняшек, и у нее погибла сестра – автомобильная авария с летальным исходом.

Так вот с тех пор, мою жену не узнать. Первое время я сам ей потакал, мол выпей и успокойся. Каюсь, виноват в этом я, потому как до тех пор, моя жена вообще не пила, разве что по праздникам могла бокал шампанского или вина за компанию выпить, и все!

И вот за свои поступки мне пришлось расплачиваться, ведь ей алкоголь понравился, и в нем она увидела нечто, некую эйфорию или что – не понимаю. Знаю одно, что в доме обязательно должна была быть бутылка спиртного, иначе – скандал, ругань, битые посуды и всего того, что ей попадалось под руки. Я как бы понял что с женой уже происходит не то, что она действительно уже становится алкоголиком.

Сначала я ее сам упрощивал, мол перестань пить, но в ответ я видел лишь агрессию и снова скандалы. Начал в Интернете искать любую информацию, как мне выйти из этой ситуации. Я ведь жену люблю, и прекрасно понимаю что она хороший человек, но алкоголь в ее жизни изменил ее всю.

Спасибо Господу я попал на сайт Владимира Цыганкова и получил бесплатно книгу «Как помочь пьющему человеку». Прочитав ее я понял, что я не только виноват в том, что жена начала употреблять алкоголь, а оказывается и потому, что мое поведение ее всячески

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

наталкивает на этот путь.

*А я же хотел совсем другое! Я хотел вывести ее с этого пути.*

*И вы знаете, когда я начал жить по той теории, которую предлагает Владимир Цыганков, с моей женой начали действительно происходить изменения. Она потихоньку начал меньше употреблять алкоголь, а сейчас вот уже 9 месяцев, она ни разу и не выпила. Спасибо той теории которая изложена в книге.*

*Ведь мы иногда и сами не понимаем, что сами толкаем близкого человека на несправедный путь. Я благодарю Господа, что у меня сейчас счастливая семья, и мы уже ждем пополнения».*

**Отзыв Ирины Ивановны:** *«Мой сын был запойный, более 10 лет пьянствовал беспробудно. Что я только не перепробовала, ничего не помогало его вылечить. Но однажды я нашла верный путь. Я немного поделюсь своей историей и расскажу, с чего начать, чтобы и ваш сын смог прекратить пить.*

*Прежде всего, я бы посоветовала вам больше не решать за пьющего сына его проблемы, а дать возможность ему столкнуться с последствиями своих пьянок, столкнуться по-настоящему с суровой реальностью жизни, которая жестко учит тех, кто хочет пить и не хочет понимать, как это тяжело видеть каждый день матери.*

*Поймите вопрос помощи пьющему сыну нужно начинать решать не с вопросов о том, что сделать с ним, куда его потащить лечить, чем и как лечить и т.д. Нужно начинать с того, чтобы САМОЙ научиться совершать правильные действия и не совершать неправильные.*

*Как это сделать, вам может рассказать психолог, доктор Владимир Анатольевич Цыганков. К нему можно записаться на консультирование в его центр в Санкт-Петербурге или записаться на консультацию по Интернету. Начинайте с именно с консультации, не пожалейте.*

*После того, как я с помощью психолога Владимира Анатольевича Цыганкова отказалась от ненужных и неправильных действий, а стала делать то, что реально может замотивировать сына на прекращение пьянства и лечение, дела пошли в гору. Самое главное – не делайте сыну никаких поблажек, перестаньте опекать его, пока он пьет. И в то же время покажите сыну, что он не останется один со своей алкогольной проблемой, если он выберет ВАС, а не бутылку.*

*После консультации у В.А. Цыганкова результаты пришли довольно быстро. Сын сам пошел в центр Владимира Анатольевича, поставил защиту от алкоголя по методу снятия подсознательных барьеров. Правда, через месяц сын снова сорвался, напился. Но я уже знала, что нужно делать и что делать не нужно.*

*Он снова пошел в центр к Владимиру Анатольевичу Цыганкову и опять ему поставили защиту от алкоголя. Больше он уже не срывался. Теперь уже четыре года прошло, как он не пьет совсем.*

*Раз в год приходит к Владимиру Анатольевичу и продлевает психологическую защиту от алкоголя по методу снятия подсознательных барьеров. Сейчас сыну 38 лет и свою прежнюю пьяную жизнь он вспоминает с ужасом. Теперь я понимаю, что роль матери бесконечно огромна в деле реальной помощи сыну как в мотивации к лечению, так и в поддержании процесса выздоровления от алкогольной зависимости.*

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

*Дорогие матери! Я хочу вам сказать самое главное: перестаньте тратить время, силы, деньги и здоровье на бесполезные мероприятия! Узнайте у хорошего психолога, как в вашем случае нужно поступать, осознайте, прочувствуйте сказанное вам психологом, и сделайте то, что реально может помочь сыну бросить пить и стать ему свободным от алкоголя. Пусть Господь вам поможет в этом!».*

**Отзыв Тамары:** *«Доброго времени суток всем! Если вы на этом сайте, значит у вас или у ваших близких имеет место вопрос зависимости от алкоголя или созависимости. Скорее всего, вы потерялись в жизни и уже не верите в никакие чудеса? Если это так, то я могу вам точно сказать – вы на правильном пути. Центр Владимира Цыганкова – это именно то, что в данной ситуации нужно вам.*

*У меня была черна полоса в жизни, связанная с алкоголизмом моего брата. Ему 52 года, с женой развелся уже 20 лет тому назад и до сих пор не женился. В браке осталась дочка, которая сейчас уже взрослая.*

*На путь алкоголика он стал, как я поняла, не без помощи своей бывшей. После развода, она не разрешала ему общаться с дочерью, потому как нашла себе другого избранника, а тот не разрешал, чтобы ее бывший общался с ними. Брат сильно любил и любит свою дочь, он дышал ею – но общаться им не разрешали, типа он травмирует дочь, у нее уже другой папа, и лучше им не видетсяя.*

*В конце концов, они уехали из нашего города, и брат вообще не имел возможность даже видеть свою дочь. Так он потихоньку начал пить. Все началось вроде с невинной рюмки водки, но зато потом... На все мои уговоры он никак не реагировал, отмахивался лишь одной фразой: «А что мне остается делать?»*

*Я с одной стороны, его жалела и даже оправдывала иногда, но с другой стороны, я понимала, что он требует помощи психолога. Варила ему настойки по советам своих подруг, мол, это поможет. Да помогало, но не могу сказать что надолго.*

*На какое-то время он переставал употреблять алкоголь, но это лишь на короткое время. Побудить к приему алкоголя его мог даже фильм по телевизору, в котором он каким-то образом мог увидеть себя (типа семья распалась, остался ребенок, и им не разрешают встречаться).*

*Все разрешилось, когда я узнала о центре Владимира Цыганкова. Записалась к нему на консультацию я сама, и буквально за час беседы я прозрела, и поняла, что мне нужно делать, чтобы помочь своему брату. Вскоре я смогла убедить брата, что можно избавиться от неправильного образа жизни и зажить красиво и ярко, и он согласился со мной пойти на консультацию к Владимиру Цыганкову – и это дало ошеломляющий результат.*

*Даже после одной консультации с профессиональным психологом, он уже начал по-другому смотреть на жизнь и решил воспользоваться методом безопасного кодирования. Он был готов к этому! После кодирования его жизнь в корне изменилась, он бросил пить, нашел приличную работу, а самое главное, он восстановил свои отношения с дочерью.*

*Мы очень благодарны центру Владимира Цыганкова за ту помощь, которую там оказывают всем желающим избавиться от дурного образа жизни, за то, что они открывают дверь всем нуждающимся в помощи. Недаром сказано: «Стучи, и Вам откроют».*

*Не опускайте руки, господа – выход есть, уж я теперь точно знаю! И этот выход*



## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

*именно в центре Владимира Цыганкова! Дай Вам Бог здоровья и терпения – я молюсь за Вас!».*

**Отзыв Натальи Сергеевны:** *«Здравствуйте добрые люди! У меня нет тех слов, которые бы в полной мере отобразили те нахлынувшие мне чувства, которые я сейчас испытываю. Дело в том, что я оказалась одной из тех счастливиц, которые сумели найти сайт центра Владимира Анатольевича Цыганкова.*

*Я тщательно перечитывала все статьи на сайте, и если честно, не очень мне верилось все изложенное в них. Я не могла адекватно понять, как можно за короткое время избавиться от привязанности к алкоголю.*

*Я учительница общеобразовательной школы, и мне не один раз было стыдно перед своими учащимися за своего мужа. Он мог посреди урока завалиться в школу в нетрезвом виде и просить денег на очередную бутылку. Все это происходило на глазах учеников, и поймите меня правильно – как мне было смотреть им в глаза после таких «нашествий»?*

*Естественно я старалась мирно и тихо решить сложившуюся ситуацию, отдавала ему деньги, только чтоб не было лишних слов с его стороны. Что я только не предпринимала, чтобы освободить его от алкогольной зависимости, даже не хочу перечислить! Все было напрасно, и как оказалось в результате – я упустила золотое время, когда алкоголизм еще не перешел в тяжелую стадию.*

*Ознакомившись с вашими методами, я подумала, что уже ничего не потеряю, если что пойдет не так. Признаю – у мужа была тяжелая стадия алкоголизма! Без бутылки водки он не считал себя живым! Он просто существовал!*

*Записалась я на консультацию к Цыганкову Владимиру Анатольевичу – дай Бог ему здоровья! После проведенной беседы, я поняла множество своих ошибок, которые я совершала в процессе болезни мужа, но, тем не менее, не теряла надежду, что все можно разрешить.*

*Вы не поверите – мой муж не пьет уже 2 месяца, более того, он начинает более трезво смотреть на жизнь. Я вижу, что у него появилось желание что-то сделать по дому, он начал планировать вопрос – как нам провести отпуск! Вы скажете это не прогресс!!! Я понимаю, что это ненадолго, а только на уговоренное время, но больше я отступать не буду – мы обязательно продлим лечение.*

*Не хочу сглазить, но все же осмелюсь похвастаться – он мне сам предложил продолжить курс лечения, потому как сейчас он себя лучше чувствует. Скажите — это не чудо???*

*Дай Вам Бог здоровья уважаемый Владимир Анатольевич за все ваши труды, за веру, которую вы вселяете в людей, которым трудно жить рядом с алкоголиком, за эффективно лечение. Я молюсь за ваше здоровье и здоровье всех страдающих алкоголизмом каждый день».*

**Отзыв Галины:** *«Я тратила огромное количество сил, времени и здоровья пытаюсь помочь мужу вылечиться от алкоголизма. Сначала я пыталась исправить сложившуюся ситуацию, делая разные попытки заставить мужа бросить пить. Но сколько я бы его ни «лечила», он срывался вновь и вновь. Вновь и вновь уходил в запой. Потом я сказала себе, что вообще ничего не буду делать для лечения мужа от алкоголизма.*

*Я ничего не делала, но алкоголизм мужа развивался и становился с каждым годом*

## Психолог Владимир Цыганков. Как помочь пьющему человеку

*тяжелее. Тогда я стала искать в Интернете, что же делать теперь. И нашла сайт центра Владимира Анатольевича Цыганкова.*

*В ваш центр обращались люди, жизнь которых превратилась в кошмар, которые много раз пытались бросить пить или помочь вылечиться близкому человеку. Они все натыкались на свое бессилие, на безуспешность попыток найти выход из сложившейся ситуации. Многие из них заявляли, что хотели бы приехать в ваш центр, но не могут это сделать, поскольку живут далеко.*

*Однако выход на самом деле есть. Вы работаете более 15 лет. За это время квалифицированную помощь у вас получили более 6 тысяч людей с алкогольной зависимостью и более 8 тысяч их родственников. Около 35% из них были иногородними!*

*До меня дошли слова на этом сайте о том, что первое, что следует сделать – это найти хорошего специалиста, чтобы получить консультацию, которая поможет выстроить четкую, понятную, пошаговую систему, помогающую преодолеть сложившуюся ситуацию.*

*Я обратилась за консультацией к Владимиру Анатольевичу по Интернету. Помню, как на первой же консультации у меня открылись глаза на то, какое множество ошибок я совершала и что точно больше делать не нужно. Потом шаг за шагом я избавлялась от своей созависимости и выстраивала здоровые отношения с мужем.*

*Итогом всей моей работы стали его слова: «Как теперь легко стало с тобой жить!». Мы несколько раз поговорили с мужем спокойно, по душам. Он сам пришел к выводу, что пора прекращать пить. Так и сказал, мол, я свое в жизни все уже выпил. Пошел, поставил защиту.*

*Не пьет уже 2 года. Занимается бизнесом. Говорит, что ему нравится успешная жизнь. И мне такая жизнь тоже нравится! Низкий поклон Вам, Владимир Анатольевич. Большое спасибо за эту новую жизнь и от мужа, и от меня! Долгих Вам лет и отличного здоровья!»*

**А Вы еще чего-то ждете?**

**Или уже начинаете действовать в нужном направлении?**