

Духовних наставників обирав ретельно. Тих, чиї слова не розходяться зі справами

Керівник Центру допомоги залежним «Вихід Є!» Руслан Ільченко мешкає в Полтаві. Пройшов через важкі випробування та спокуси життя. Із Божою поміччю долаючи труднощі, обрав мету: допомагати іншим позбутися згубних пристрастей. Це можливо через усвідомлення їхньої особистої цінності для суспільства і Бога.

Як Ви прийшли до адвентистської віри?

Потрапив у тюрму на сім років: за грабунок, розбій, рекет. Там почав молитися, читати Біблію.

Потім мене перевели в зону. На той час та колонія була єдиною на пострадянському просторі, де діяла офіційно зареєстрована адвентистська громада. Долучився до неї. 1996-го з Москви навіть приїхали працівники “Адвентистського вісника”: сфотографували нас під час хрещення.

Потім, після звільнення у 2000-му, влаштувався на роботу будівельником. Робив із хлопцями ремонт: клав плитку, паркет; хлопці самі мене всього навчили. Одружився.

Як і коли виникла ідея створити Центр допомоги залежним?

Ініціативна група зібралася 2002-го року, офіційно зареєстрували Центр у січні 2005-го.

Ставши на путь спасіння, прагнув допомагати, бо мав знайомих, залежних від наркотиків, алкоголю, азартної гри. Зараз у Центрі «Вихід Є!» ми таких людей лікуємо в режимі стаціонару.

Але також працюємо із іншими категоріями: через інтенсивні тренінги допомагаємо позбутися сексуальної, харчової,

релігійної та інших видів залежності.

З чого починали своє служіння?

Із навчання. Познайомився з керівником відділу здоров'я генеральної конференції доктором Алланом Хендісайдом. 2002-го року він, разом із іншими американськими лікарями, приїздив у Бучу, що на Київщині.

Я поділився з Алланом своєю ідеєю створення Центру. Він мене вислухав і сказав, що скрізь, куди приїздить, чує про подібні бажання. "Але, – спитав він мене – що ти зробив аби працювати із залежними? Проводив групи? Навчився це правильно робити?"

Ми спілкувалися через перекладачку Надію Іванову, яка є директоркою Відділу здоров'я Євро-Азійського дивізіону. Вона сказала, що її подруга Ірина Якубова проводить навчання для роботи з залежними і керує центром "ОПОРА" у Москві. На той час то був єдиний заклад для підготовки консультантів із питань залежностей на пострадянському просторі.

Завдяки протекції пані Надії, Ірина Якубова та її керівник Памела Бронсон надали мені стипендіальну підтримку. Вони знайшли спонсорів; таким чином я зміг отримати ці знання, практично, безкоштовно. Сплачував лише за проїзд на навчання.

Сесії періодично проходили у Москві, Петербурзі, Криму тощо; тривали півтора-два місяці, протягом майже трьох років. Навчали нас, здебільшого, американці і росіяни.

Завдяки навчанню якось змінилися Ваші плани щодо втілення мрії?

Так. Спершу уявляв таку собі комуну, де всі мешкають разом і займаються сільським господарством: саджають картоплю, доять корів. А я, на додачу, читаю усім Біблію.

Під час навчання моє бачення структури і роботи Центру кардинально змінилося. На сесіях зустрічався з керівниками Центрів для залежних; бачив як організована робота.

Виявилося, все має бути влаштоване геть інакше, ніж малювала моя уява. Ідеться, насамперед, про допомогу в усіх сферах життя: біологічну, психологічну, соціальну і духовну.

Повернімося до процесу створення Центру. Ви сказали, що від самого початку зібралася ініціативна група. Ці люди досі з Вами працюють?

Ні. Формування команди – непростий процес. Бували помилки, непорозуміння. Одні люди кидали це служіння, натомість інші – приходили. Під час навчання мені відкривалася їхня вдача, спроможність, схильність до тих чи інших вчинків.

Затямте: навчання дуже дороге, йшлося про десятки тисяч доларів. Воно було би неможливим без американських та німецьких спонсорів. Де великі гроші – великі спокуси. В процесі становлення команди виникало чимало труднощів.

Завдяки кому подолали ті труднощі?

Богові, дружині, друзям. Дуже важливо відчувати підтримку. Коли у фокусі твоєї уваги не проблеми, а мета – допомогти іншим, тоді труднощі долаються, із Божою поміччю. З'являються нові люди. Зараз маю перевірену команду. Є колишні залежні, психологи, медпрацівники. Усі – віддані справі.

Духовних наставників, котрі нині приходять із Церкви, теж свого часу обирав ретельно. Тих, чиї слова не розходяться з ділом. Допомогати хворим не може ані лицемір, ані фанатик. Обидва зашкодять.

Не буде користі від проповідника, котрий декларує Божі заповіді, а сам вживає алкоголь чи займається блудом. Це призведе до розчарування вірян у проповіді, а відтак – і в самому Богові.

Може зашкодити й фанатик, чия віра базується на страху. Він лише посилить наявну психологічну травму.

Успішно проповідувати залежним можуть лише люди, які мають

неформальні, “живі”, стосунки з Богом.

Це усвідомлюєш у процесі навчання, складовою якого є велетенський шмат роботи над власними особистістю, характером, духовністю, залежностями та співзалежністю.

Розкажіть детальніше про саму методу роботи із залежними людьми.

Це називається “Біопсихосоціодуховна модель лікування залежностей”.

Починаючи від 2006-го ми співпрацюємо із державним наркологічним диспансером. Спочатку із залежними мають справу лікарі. Усувають симптоми: «ломку», похмілля – так званий абстинентний синдром. Слід очистити організм від хімічного забруднення, щоб встановити баланс нейротрансмітерів. Медики вирівнюють психологічний стан хворих за рахунок антидепресантів та коректорів настрою.

Далі, також в умовах стаціонару, проходить другий етап – психосоціодуховна реабілітація. Вона триває місяць в полтавському філіалі, або два – у криворізькому. Туди, жодним чином, не проникають будь-які психотропні речовини.

Які форми роботи із залежними є на другому етапі?

Наприклад, ми даємо письмові завдання, через виконання яких люди краще розуміють свої думки, почуття; визначаються із переконаннями, цінностями, метою, сенсом буття. Це систематизована духовна метода. Через неї пройшла не одна тисяча людей. Вона затверджена спеціальною вченою радою; зараз патентується в Україні; за своєю філософією, базується на принципах “Програми дванадцяти кроків”, яка була сформульована 1935-го року в США.

Людина покроково налагоджує свої стосунки з Богом через прийняття Його любові, прощення, милості.

Наголошую: ми, співробітники Центру і служителі Церкви,

говоримо з людьми не про Церкву, а про Бога. Про саму ж Церкву згадуємо лише коли нас про неї питають. На духовних заняттях ідеться про вивчення Біблії і розуміння характеру Бога.

Люди з деструктивних сімей, де над ними вчиняли фізичне, сексуальне чи психологічне насильство, як правило, вважають Бога тираном. В їхній уяві Він постає гнівним, караючим за гріхи. Ми допомагаємо усвідомити Бога, як любов і милосердя.

Це – місія служителів Церкви Адвентистів сьомого дня. Важливим є позитивний приклад їхнього життя. Тому дуже ретельно обираємо служителів Церкви для співпраці.

Як же клієнтам Центру вдається вберегтися від спокуси після виходу зі стаціонару?

Ризик дуже високий. Стаціонаром реабілітація не обмежується. Фактично, розпочинається третій етап лікування.

Іще в Центрі знайомимо клієнтів із людьми, котрі вже пройшли цю програму та зберігають певну ремісію. Вони спілкуються у групах Анонімних Алкоголіків, Анонімних Наркоманів чи Анонімних Гравців. Підтримка цих спільнот є дуже важливою.

Полтава стала третім містом в Україні, де діє ця програма; спочатку були Одеса і Київ. Це – всесвітнє товариство, в багатьох українських містах працюють такі групи. Для порівняння: у Полтаві групи Анонімних Наркоманів виникли понад двадцять років тому, а в Харкові, Дніпрі, Львові – зо п'ять. Є групи в Лубнах, Кременчуку, Стрию, Чернігові, Трускавці тощо.

І ось у таких спільнотах колишні залежні, полишивши наш Центр, можуть отримувати безкоштовну допомогу протягом усього життя. Вони спілкуються, разом проводять вільний час, підтримують одне одного. Адже в цих товариствах розуміються на їхніх проблемах глибше, ніж деінде.

Підтримка анонімних груп, це – добре. Але ж звичне оточення впливає на “випускників” Центру? Старі друзі, старі знайомі –

завше може знайтися той, хто запропонує випивку або наркотик. Тіло звільнене, та чи кожна людина психологічно здатна відмовитися від повторного вживання психотропних речовин? Як може вона захиститися від свого попереднього оточення, яке так просто не відпустить колишнього “друга” чи потенційного клієнта?

Наше завдання – змінити систему цінностей. На час виходу зі стаціонару людина вже має спілкуватися лише з тими, хто стоїть на боці одужання, а не на боці залежності.

Перша рекомендація: по виходу зі стаціонару – змінити сім-карту, отримати новий номер, стерти всі старі контакти, аби не мати спокуси набрати якогось наркодилера.

Йдеться про перебудову усього способу життя: від оточення до способу мислення. Цього неможливо досягнути лише зусиллями працівників Центру та самої людини. Необхідна співпраця із родичами.

Важливий момент: хворою є не окрема людина, а вся родина. Це називається співзалежністю; оточення втягується у залежність.

Припустимо, в родині не вживають наркотики, не пиячать, немає залежних від азартних ігор; але поведінка рідних налаштована під залежну людину. Вони ставлять свої інтереси в залежність від інтересів хворого. Живуть його потребами, думками, почуттями, невдачами та успіхами; своє життя не відокремлюють від його. Сприймають як частину себе.

Ризик потрапити у співзалежність мають не лише члени родин залежних людей, але й представники всіх професій, покликаних допомагати. Це – служителі церкви, лікарі, вихователі, психологи, педагоги, соціальні працівники.

Всі, хто вдома опікуються інвалідами чи маленькими дітками, у перспективі, теж можуть потрапити в співзалежні стосунки; почати жити заради іншої людини, а не власним життям.

До речі, Христос не був співзалежним. Він ніколи не робив за людину те, що вона може зробити сама. Завжди вимагав, щоб вона спершу висловила своє бажання. Сліпців, котрі сиділи при дорозі і благали: “Змилуйся над нами, Господи, Сину Давидів!” Ісус запитав: “Що хочете, щоб Я вам зробив?” І тільки коли вони сказали: “Господи, нехай нам розкриються очі!” – Він зробив їх зрячими.

Насамперед, Ісус вимагав, щоб вони взяли відповідальність за свої слова. Якщо сліпа людина має мету прозріти, вона повинна правильно оцінити ситуацію. Усвідомити, що їй більше не подаватимуть милостиню: треба буде працювати. Чи вона готова до цього?

У нашому випадку відмазка “я наркоман, що з мене взяти” вже не пройде. Але трапляються люди, які не хочуть дорослішати, брати на себе відповідальність. Якщо поведінка співзалежного оточення не зміниться, то знову підштовхне людину до безвідповідальності.

Що ж це за поведінка?

Вона може бути пасивною, агресивною, пасивно-агресивною, або ж сприятливою для залежності. Співзалежні люди намагаються контролювати, домінувати, жити життям одужуючої від залежності людини. Вони не вірять у неї і не довіряють їй. Як не прикро, але за добрими намірами оточення приховується сприяння залежності.

Як же співпрацюєте з найближчим оточенням?

Проводимо спеціальні тренінги за методом Мерилін Мюррей. Це дає реальні результати.

Вона – американка, християнка. Створила власний метод реабілітації від психологічних травм понад сорок років тому. Ми з дружиною, також психологом, навчаємося в неї особисто.

За цим методом працюють із травмами, отриманими, як правило,

ще в дитинстві.

Руслане, а хіба не всі люди отримали в дитинстві різноманітні травми, внаслідок яких мають ту чи іншу залежність? Це не обов'язково наркоманія, алкоголізм чи ігроманія. Можлива залежність від солодкого, сексу, агресії, оцінки оточення, грошей тощо. Навіть від такої, на перший погляд, безневинної дії, як читання книжок, коли поглинаєш усе підряд, аби лишень відокремитися від навколишніх обставин. Чи всіх людей можнавилікувати за методом Мерилін Мюррей?

Не можу сказати за всіх, лише за тих, кого бачив. Метод, справді, дуже ефективний, бо спрямований на коріння залежності.

Дійсно, всі люди, з якими доводилося працювати, мали той чи інший травматичний досвід у дитинстві. Саме він викривлює розуміння самого себе, Бога, світу, людей. Звідси виникає недооцінювання себе і уявлення, що Бог є караючим і злим або – байдужим.

Насправді, образ Бога формується за образом батька. Якщо травмована дитина стикнулася з жорстокістю або байдужістю батька, тоді відносно Бога у неї виникають думки на кшталт: “Я один у цілому світі, мене ніхто не захистить”.

Якщо батьки залишають дитину саму вдома, це породжує багато страху та почуття самотності. Дитина стидається самої себе. Думає: “Я – якась помилка природи. Я нікому не потрібний. Що я роблю на цьому світі? Навіщо я десь узявся? Навіщо я живу?” і тому подібне.

Якщо з дитиною поводитись співзалежно, тобто – занадто опікувалися, усе за неї вирішували, не давали права на помилку, це також травмує. Людина вже в дорослому віці може не вірити у власні здібності та сили, не розуміти своєї цінності в очах Бога. Але метод Мюррей діє дуже потужно.

Що спонукало Мерилін Мюррей створити власний метод подолання

залежностей?

Сама Мерилін у восьмирічному віці стала жертвою сексуального насильства. Вона відкрито говорить у своїй книжці та на тренінгах: 1944-го року її зґвалтувала група американських солдатів.

Після такої травмуючої події у психіці почали вмикатися захисні механізми. Насамперед, це проявилось в тому, що дівчинка нікому нічого не сказала. Вважала: Бог покарав за якусь незрозумілу, але “погану” поведінку. Адже мала установку в свідомості: раз Бог допустив, щоб з нею так вчинили, значить – вона не є цінною для світу.

Взагалі, дитина, котра переживає травмуючі події, не може давати адекватну оцінку оточенню; не здатна думати що світ є жорстоким, а люди – злими. Вона, автоматично, вважає поганою себе. Адже має попередньо навіяні переконання, що “з поганими дітьми відбуваються погані речі, а з хорошими – хороші”.

Авжеж, це типова батьківська установка, що якщо будеш “хорошою”, то з тобою нічого поганого не трапиться. Теж чула таке не один раз!

Так. До того ж, і в церкві говорять: “Як будеш хорошою, то янголи тебе на руках понесуть. Закриють своїми крилами і допоможуть”. Зростаючи в релігійній родині, Мерилін відвідувала церкву і вірила в це. З моменту отримання травми її сприйняття Бога і себе змінилося.

Якби їй вчасно надали психологічну допомогу, проговорили почуття, травма переживалася б значно легше. А так всіма своїми вчинками дівчинка почала доводити Богові, що вона є цінністю. Почала ще більше займатися служінням. Заробляла кращі оцінки. Усім своїм життям показувала Богові, що це Він помилився, що Він – неправий, раз допустив таке, не захистивши її.

Це ставлення перетворило її на залежну від інших людей. Вона

весь час прагнула догодити всім навколо. Була залежною від їхніх думок і страждала через це.

Поступово розвивалися соматичні хвороби, вона вживала багато знеболювальних пігулок, але це не допомагало. Мучили мігрені; спала чотири години на добу; стала трудоголіком. У сорок чотири мала би померти, бо резерви організму вичерпалися, здоров'я не стало.

Але Мерилін пощастило?

Так. Вона потрапила у Центр психологічної допомоги, яким керував колишній пастор, на той момент – психолог. Це було у 1980-му році. Там Мерилін створила новий метод реабілітації постраждалих внаслідок травм, насильства та депривації і описала його у книжці.

Тепер їй вісімдесят три. Сорок років, від 1983-го, проводить навчальні семінари та тренінги. У сорока п'яти країнах світу студенти проходять навчання за її програмами. Я почав знайомство із методом Мерилін Мюррей п'ятнадцять років тому, 2003-го.

Що принципово нового, порівняно із іншими, дає метод Мюррей?

Працюючи із залежними людьми, змінюємо їхнє уявлення не лише про себе, а й про Бога.

До речі, багато з них раніше перебували у релігійних громадах, де сформувався уявлення про Бога “злого”. Наголошую: наш Центр не є релігійним, радше – духовним.

Звісно, ми говоримо про Бога. Оскільки віримо в Христа, то й говоримо про Христа. Тим не менш, не нав'язуємо своєї конфесії. Лікуємо представників різних релігійних течій, навіть не християнських. Ортодоксальних іудеїв, мусульман тощо. Ділимося досвідом розуміння Бога і допомагаємо встановити з Ним духовний та душевний контакт.

Розкажіть про успіхи людей, котрі позбулися залежності у

Вашому Центрі.

Їх сотні. Хтось відновив здоров'я; інший створив потужний бізнес; у когось – прекрасна родина.

Була людина із простреленою головою: після лікування відновилася здатність говорити.

Були клієнти з ВІЛ-інфекцією, але вони живуть і досі, народивши здорових дітей. Їх беруть на роботу, допомагають інтегруватися в суспільство.

Загалом, відбувається цілковита перебудова життя: люди стають соціально активними. Подекуди, навіть активнішими за тих, котрі не пройшли через залежність та лікування від неї. Адже є чимало осіб, яких зазвичай не вважають залежними, але їхнє життя пусте. Вони дуже мляві і живуть нецікаво. Сидять “на одному стільчику” і бояться зробити невірний крок.

А ті, хто отримав потужний поштовх у нашому Центрі, мають бажання жити та розвиватися. Перебудували свій характер, збагнули сенс власного життя, побачили мету. Подекуди, поруч них комфортніше жити та працювати, ніж із тими, хто не має подібного досвіду і боїться змін та розвитку.

Яким же чином розвиваєтеся особисто Ви?

Зараз навчаюся в аспірантурі. Планую отримати ступінь доктора філософії. Пишу наукову працю на базі власного досвіду, здобутого протягом тринадцяти років. Хочу поширювати цю практику не лише в Україні, а й у світі.

Наприклад, у Європі наші методи відомі дуже мало. Здебільшого там використовують замісну терапію: наркотики замінюють медичними препаратами. По суті, то ті самі наркотики, але без ризику поширення ВІЛ та гепатиту – як це буває, коли наркомани щось собі вколюють.

Як ви ставитеся до боротьби громадських активістів за дозвіл медичного канабісу для тяжких онкохворих?

Я не вивчав це питання, але тут важливо, щоб онкохвора людина, котра використовує його як знеболювальне, не стала наркозалежною. Бо тоді їй доведеться лікуватися додатково.

Якщо людина, прочитавши цю статтю, захоче потрапити до Вашого Центру, як Вона може його знайти?

Філії Центру “Вихід Є!” в Кривому Розі та Полтаві:
<http://vyhid.org/pro-tsentr/>

Сума оплати час від часу змінюється, її треба уточнювати. У нас дуже великий штат і відповідні витрати. Наприклад, у Полтаві на тридцять клієнтів стаціонару є тридцять один співробітник.

Насамперед, залежна людина повинна мати бажання лікуватися. Насильно ми нікого із дому не забираємо і не утримуємо. Натомість, допомагаємо родині створити і підтримувати це бажання в самій залежній людині.

Спочатку показуємо близькому оточенню як перестати опікуватися залежною особою, дати їй можливість зустрітися із хворобою один на один. Слід припинити живлення згубної пристрасті, тоді залежна людина отримує стимул її позбутися.

Запитання – Вікторія Березка