

18+

Евгений Батраков

Восхождение к Трезвости

Евгений Батраков

Восхождение к Трезвости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69485509

ISBN 9785006022317

Аннотация

Очередная книга автора – это и пособие для желающих самостоятельно отказаться от алкоголя, осуществить уверенное восхождение к Трезвости. Все пьющие знают: алкоголь – яд. Но, считает автор, они не понимают, что алкоголь – яд. Знание и понимание – разные вещи. Между тем именно понимание меняет поведение, меняет условно-рефлекторные реакции, т. е. привычки. Пожелаем успехов нашему читателю, взявшему на себя отважный труд взойти к Трезвости через понимание материала, изложенного в книге.

Содержание

| | |
|--|----|
| Глава I. Алкоголик – информационное детище | 5 |
| Глава II. Мера выпитого – мера ненависти | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 73 |

Восхождение к Трезвости

Евгений Батраков

Светлой памяти Учителя

Соколова Юрия Александровича...

© Евгений Батраков, 2023

ISBN 978-5-0060-2231-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава I. Алкоголик – информационное детище

Какой пьяница не желал бы оградить себя от огорчительных последствий пагубного пристрастия к спиртосодержащим растворам? Однако ж есть лишь один-единственный способ ограждения себя от последствий питья – не обезвреживать причины, нет, но проживать жизнь свою так, чтоб не загаживать ее поступками с этим самым питием.

Нет поступков – нет и последствий.

Железная логика?

Да, но... как же не совершать поступки, действительная *причинность* коих не только непостижима, но даже и не осознаваема? Не потому ли человек пьющий, принимает решение бросить пить и – не может? Не потому ли и государственные чиновники, даже те, которые искренне хотят, чтоб народ поменьше б пил, и затевают очередную борьбу с пьянством, и – она не дает ожидаемых результатов? Почему же не дает? А не потому ли что все эти бросальщики и борцы не понимают главного: не понимают *почему люди пьют?*

Если спросить человека пьющего: почему ты пьешь? Что скажет? Скажет:

– Жизнь такая!

А ты почему пьешь? – спросим другого:

– Жена плохая.

А ты почему? – спросим третьего:

– Начальник достает. Систематически.

О чем это они?

О том, что у них неудовлетворительные *условия* жизни.

Условия! Вот и пьют. Дабы отвлечься, расслабиться и забыть-ся.

На этом же уровне находятся и государственные мужи. Им мнится: если удастся построить еще один стадион или же театр, улучшить чьи-то жилищные условия да дать всем работу, то люди и пить не будут.

Видимо, намертво подзабыто то, что еще в 1936 г. сказал нарком Наркомата пищевой промышленности А. И. Микоян: «Теперь веселее стало жить. От хорошей и сытой жизни пьяным не напьешься... Весело стало жить, значит и выпить можно» [1].

Стало быть, люди пьют не потому что нет работы, нет театра и стадиона? И не от условий зависят наши поступки?

Например, возьмем детский сад или школу. Условия одни и те же для всех, но – дети ведут себя по-разному?!.. Почему же по-разному, если условия одинаковые?..

Еще пример. 400 лет тому назад итальянский поэт, философ, доктор богословия Джордано Бруно (1548—1600) развивал идеи гелиоцентрической космологии Коперника и был обвинен в ереси, и после семилетнего тюремного заключе-

ния, утром 17 февраля 1600 года был заживо сожжен инквизицией. На площади Цветов. В Риме. Но вот, прошло 33 года и другой итальянский ученый, астроном Галилео Галилей (1564—1642) тоже встает на путь защиты гелиоцентрической системы мира, и также попадает в поле зрения инквизиции. Однако в отличие от Бруно, он не стал спорить с невежественными представителями Церкви. Напротив, он их спросил: а вам как надо – чтоб Солнце вокруг Земли вращалось или Земля вокруг Солнца? «Вот, как раньше было, так пусть и будет!» – ответили ему.

Впрочем, справедливости ради, отметим, что Галилей не то, чтобы возразил на сказанное, но все же предложил пришлым самим взглянуть на небо через тут же стоящий телескоп, который сам изобрел и сам смастерил. Однако слова его были пропущены мимо ушей, но при этом церковные живодеры пригласили ученого к себе в гости, где продемонстрировали ему выдающиеся изобретения святой инквизиции: дыбу, клещи, крюки, иглы, Колыбель Иуды и прочее. Астроном сориентировался быстро: ладно, у вас аргументов, конечно же, больше!

И 22 июня 1633 года Галилей, «сильно заподозренный в ереси», стоя на коленях в церкви доминиканского монастыря святой Минервы, произнёс предложенный ему текст, и отрекся от своего учения. На том самом месте, где Джордано Бруно выслушал смертный приговор. Не стал спорить, не стал отстаивать истину Галилео Галилей и остался жив.

Видите, примерно одни и те же *исторические условия*, а люди повели себя по-разному.

Еще пример. Великая Отечественная война. Два генерала попадают в плен. Карбышев Д. М. и Власов А. А.

Плен он для всех плен, но люди повели себя опять же по-разному. Генерал-лейтенант Власов стал сотрудничать с гитлеровцами, создавать из числа военнопленных Русскую освободительную армию (РОА), а генерал-лейтенант Карбышев – сотрудничать с немцами отказался. И всю войну пробыл в концлагерях. И в ночь на 18 февраля 1945 года был выведен на плац лагеря смерти Маутхаузен, где его поливали из шланга ледяной водой до тех пор, пока он не превратился в глыбу льда. (Температура воздуха при этом находилась на отметке -12° C). После казни тело Д. М. Карбышева было сожжено в печи Маутхаузена. Власов пережил его не на много: 12 мая 1945 года в Чехословакии он был захвачен в плен военнослужащими 25-го танкового корпуса 13-й армии 1-го Украинского фронта, и после длительной череды допросов с непременными пытками был приговорен Военной коллегией Верховного суда СССР к смертной казни через повешение [2], что и было осуществлено во дворе Бутырской тюрьмы 1 августа 1946 года. Тело казненного кремировали, а прах – ссыпали в одну из могил неостребованных прахов Донского кладбища [3].

Вот мы и видим, что условия военного времени одни и те же, а люди и тут ведут себя по-разному.

Так от чего же зависят наши поступки? Чтобы это понять, в том числе, чтобы и это понять, я придумал метафору – человек на канате.

Очевидно, что когда человек находится на канате, и находится в равновесии, то у него нет ни ощущений, ни чувств, ни мыслей, ничего. И, соответственно, нет никаких движений и поступков. Благодаря этой метафоре мы наглядно видим, что человек приходит в движение только в том случае, если он утрачивает равновесие. Еще Шопенгауэр утверждал: «Всякое стремление возникает из нужды, из недовольства своим положением и есть, следовательно, страдание, пока оно не удовлетворено» [4].

Каждый человек стремится к избавлению от страданий, каждый человек стремится к покою. Именно это еще 200 лет тому назад утверждал и выдающийся итальянский мыслитель Джакомо Леопарди (1798—1837): «...обычное состояние всех животных, включая человека, – это покой» [5].

Покой – это естественное состояние человека, покой и есть *цель* человеческих действий.

Однако у меня в запасе очень любопытный вопрос: почему же некоторые люди, вышедшие из состояния покоя, для того, чтобы утраченное состояние вновь обрести хватаются именно за стакан с водкой, за банку с пивом, за фужер с вином? Почему не за что-нибудь другое? Неужто боль-

ше и хвататься не за что? Почему у человека, который вышел из равновесия, мысль появляется именно об алкоголе, а не какая-нибудь иная мысль? И чья это мысль? Его собственная или внушенная ему?

Мой учитель, гипнолог, доктор медицинских наук Аскольд Евгеньевич Архангельский (1941—2007) в частной беседе однажды сказал так: «Человек – это сумма внешних»...

«Сумма внушений»...

Когда же, и кем, и как производится эта «сумма внешних»?

Известно, что человек приходит в этот мир, условно говоря, «чистым листом», т. е. существом, не имеющим социальной информации. И таким «чистым листом» он и оставался бы до конца своих дней, если бы был лишен способности видеть, слышать, обонять и осязать, т. е. получать информацию. А если человек лишен способности получать информацию, то он лишен и способности мыслить, и, соответственно, способности осознанно поступать.

Человек – родился. Человека новорожденного, привезли домой. И иногда сразу, случается, что и не сразу приглашаются гости, каждый из которых норовит ребеночка на руках подержать...

А вы обратили внимание на то, что ребенок уже с первых дней своей жизни *чувствует*, как к нему люди относятся?

Вот дайте его на руки человеку злому или же просто находящемуся в плохом настроении и – ребенок забеспокоится, будет кричать, пищать. А дайте его на руки человеку, который с нежностью к нему относится, и он сразу же почувствует себя по-другому: уютно, комфортно.

Это о чем говорит?

Значит, он чувствует *отношение*? Отношение! Но ведь в первый же праздник он отношение между чем и чем улавливает? Между тем, что «папа ласковый» и – «от папы пахнет». Мы ж его в первый же праздник начинаем на руки брать, ласкать-целовать и все это именно в поддатом состоянии! И получается, что мы ребеночку с малюсенького возраста и до огогокакусенького, внушаем:

Папа ласковый, когда от папы – пахнет.

Мама веселая, когда – пахнет.

В доме радость, когда – пахнет.

А когда мама с папой только-только обзавелись ребеночком, они же пьют пока еще не политуру, а дорогие вина и не до рвоты, а «по чуть-чуть». И значит, пахнет дома – приятно. Это когда человек уже в своем «соку» лежит – противно, а сейчас-то запахи приятные.

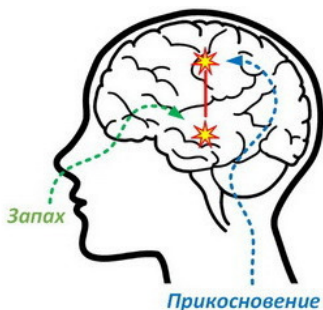
И что получается?

И получается, что мы детям всю их жизнь внушаем, и нам, наши родители всю нашу жизнь внушали – с бессознатель-

ного возраста, когда мы еще слова «водка» не знали, – нам внушали положительное отношение к запаху спиртосодержащих жидкостей!

Я поясню, что произошло в результате этой, вроде бы невинной домашней пьянки. Человек, как мы уже определились, пришел в этот мир «листом», на котором еще ничего не написано.

Вот – мозг:



По центростремительному нерву от рецепторов носа в мозг поступает информация о запахе, и определенный участок мозга приходит в возбужденное состояние. По центростремительному нерву от кожных рецепторов поступает информация о прикосновениях и еще один участок мозга приходит в возбужденное состояние. А поскольку происходит это *одновременно*, то между этими очагами возникает связь – ассоциация. Возникает ассоциация между приятны-

ми ласками и безразличными – пока – запахами алкоголя.

И как теперь человек вынужден относиться к этим запахам? Разумеется, положительно!

Имея положительное отношение к запаху, и не понимая, почему он относится именно к этому запаху именно положительно, человек, естественно, начинает, по крайней мере, сам себе объяснять причинность этого приятного переживания. Например, он может додуматься до того, что в вине есть, якобы, какие-то ферменты, ради которых он, якобы, и пьет. А это, как вы понимаете, уже система его личных убеждений, которые, впрочем, он с успехом может бесплатно передавать другим.

Далее, возьмем ситуацию, когда ребенку уже, скажем, лет 5.

5 лет – большой праздник. И, конечно же, в квартире появились новые люди – гости. Гости трезвы, и поэтому многие закомплексованы: чувствуют себя скованно, зажато и либо молча ходят рассматривают книжки на полках, либо, напротив, говорят нарочито резко и громко, словно с перепугу...

Но вот, все они садятся за столы. А на столе – блестящие бутылочки.

Затем, и гости, и папа, и мама – жидкость из бутылочек разлили по фужерам и рюмкам. Подняли. Выпили... И – после этого все вдруг преобразились: заулыбались, задвигались, замахали руками, загалдели... И обратили внимание

на ребенка: поставили на стол или на табуреточку, стали гладить по голове и называть хорошими словами, просили рассказать стихотворение, а после совали ему разные сладости. Например, такие, как «карамель коньячная» или «шоколадный батон с ромовой начинкой»...

По поводу подобных конфет выдающий русский биолог, врач, педагог П. Ф. Лесгафт (1837—1909) писал: «Сначала конфеты с ромом, потом ром с конфетами и, наконец, чистый ром».

Итак, ребенок вдруг становится центром всеобщего внимания, становится центром внимания этих подвыпивших людей. Интересно, а какая мысль в результате этого на «чистом листе» записывается? А мысль записывается простая: «Если хочешь попасть в центр внимания людей и слышать от них хорошие слова, и получать конфеты, ласки, если хочешь от людей что-то получать нужно, чтобы они выпили из блестящих бутылочек».

Конечно, это детская мысль, но это первая мысль, основанная на первых, собственных впечатлениях. А первые впечатления, как известно, всегда гораздо сильнее всех последующих. И эта «детская мысль», как мина замедленного действия, уже одетая во «взрослые одежды», будет надежно срабатывать, когда ее носителю будет 15, 18, 30 лет – в любом возрасте, потому что человеку в любом возрасте хочется получать «конфеты».

А как получить? Да очень даже просто – в голове ж за-

писан рецепт: «Сделай так, чтоб люди выпили». И тогда этот, некогда бывший 5-летним, «ребенок», скажет приятелю: «Слушая, друг, а давай бутылку возьмем?»

Зачем она ему эта бутылка вдруг понадобилась? Есть, конечно, разные причины зачем она понадобилась, но одна из них может быть и такой: хочется получить «конфеты». «Конфеты» в виде поддержки, одобрения, внимания...

Ну, это все потом.

А пока ребенку – 5 лет. И он видит, что папа, который вечно недовольный чем-то, задумчивый да мрачный, слова от которого не добьешься, этот папа вдруг хватается гитару со стены да песни петь начинает?! Да все с какими-то ужимками, все так смешно, прямо животики можно надорвать. А тут и мама, которая вечно в каких-то заботах домашних, начинает танцевать, мама – красивая, мама – веселая, мама – в новом платье! И все это после чего вдруг? А это все после того вдруг, как мама и папа, дяди и тети выпили какую-то жидкость из блестящих бутылочек.

И какие мысли на уже не совсем «чистом листе» записались? Мысли простые: чтобы стать веселым, забывшим про заботы и хлопоты нужно выпить.

Это, во-первых.

Во-вторых, все эти записи в голове ребенка, все эти мысли еще и окрашены в положительные тона, т. е. у ребенка одновременно с информацией закрепляется и положительное отношение к процессу самоодурманивания. Причем, эти мыс-

ли, записанные в головах детей до 5-летнего возраста, остаются там и в 10 лет, и в 20 лет, и в 40 лет...

Вот, что выяснили социологи в 80-х годах прошлого века [6].

Были опрошены 12-летние дети. Причем, специально были подобраны дети, которые еще ни разу в своей жизни не употребляли спиртное и, естественно, о свойствах алкоголя судили только по тем сведениям, которые они где-то слышали. В частности, от самих же старших.

Так вот, судите по цифрам, на вопрос «Почему же люди пьют?», около 40% детей указали на благотворное действие алкоголя. Они говорили: «Алкоголь повышает аппетит». Это дети, которые ни разу в своей жизни не употребляли алкоголь! Они говорили: «Алкоголь помогает при простуде, поднимает настроение» и т. п.

Вот, какая информация в голове 12-летних уже была записана. Более того, эти дети уже *верили* в то, что алкоголь полезен! Почему я считаю, что они верили? А потому что их ведь не спрашивали, что думает мама об алкоголе, что думает дедушка? Их спросили: «Что думаешь ты?» И дети честно, по-пионерски ответили: «Пить – полезно!».

Где же эту информацию ребенок подцепил, где его этому научили? В школе? Нет, это все дома. И сколько б в школе человеку не твердили, что алкоголь – яд, он приходит домой, а мы – угощаем соседа: «Сосед, на улице мороз – выпей от простуды!». Или: «А наготовили тебе закусок, что ж ты

ничего не ешь? Ну-ка, давай для аппетита!...», «Да что ж ты такой сегодня скучный? Давай, для настроения!».

И оказывается, – как утверждает кандидат педагогических наук М. И. Коваленко [7], – совсем не обязательно, чтоб человеку было 12 лет. Будет 3-летний карапуз около ваших ног путаться, а у него уже «локаторы» настроены и «видеомагнитофон» пишет. И все это – про аппетит, про настроение – у него уже есть. А ведь впечатления от семейного уклада, полученные человеком в 3-х летнем возрасте действуют потом на него всю жизнь. Подсознательно. Просто мозг у них так устроен в этом возрасте. И у нас мозг был так устроен. Ведь мы же тоже были когда-то 3-х-летними. И мы сейчас, правда, не замечаем, но стараемся строить уже свою жизнь в своей семье в соответствии с теми впечатлениями.

А какие мы тогда получали впечатления? – задается вопросом М. И. Коваленко в своей лекции «Воспитательная работа в борьбе за трезвость» (май 1986 г.). А какие впечатления получили дети, про которых мы говорим? Вы ж посмотрите, цифры-то не такие уж и безобидные: 40% детей 12-летних! 40% детей верит в то, что алкоголь полезен для организма. Сейчас детям 12 лет, значит, они вот-вот выйдут из-под родительского управления и вопрос – «пить – не пить?», – будут решать уже сами. Значит, они уже сегодня потенциальные алкоголики. Они *верят* в то, что пить – полезно! Они сами еще не проверяли – полезно или не полезно. Они просто слепо поверили другим людям. Дети, они же

народ доверчивый.

Это о чем говорит?

Это говорит о том, что завтра дети будут давиться от спиртного, их будет тошнить, им будет противно, горько, но – надо! Потому что простыл. Или потому что устал. Или еще по какой другой причине. Надо, потому что полезно! Может быть нехорошо, но ведь – полезно!

Вот так и выясняется, что весь наш семейный уклад, все наши обычаи и традиции семейные направлены на воспитание алкоголиков.

Вспомните, приходим мы в гости друг к другу.

Ведь детей же за общий стол не сажаем. Мы говорим: «Это не-педа-го-гично детей за взрослый стол жать, они же здесь пи-и-ть научатся?!». Как будто они не научатся, глядя на наше дикое застолье из соседней комнаты или же сидя перед телевизором, в котором Леонид Яковлевич Якубович в своем «Поле чудес» поднимает очередной фужер с дармовым спиртосодержащим зельем.

Слава богу, есть 2-я комната. Ваши дети, наши дети – марш все туда, не мешайте взрослым отдыхать. В крайнем случае, накроем вам там стол – конфеточки, печенье, лимонадик, «детское шампанское». У вас своя свадьба, у нас – своя.

И что мы тем самым делаем? Они ведь прекрасно понимают, что поступили с ними дискриминационно, что их, фактически, в тюрьму посадили. А за что? А за то, что они –

маленькие.

И какая информация в результате этого на «листе» записалась? Сидеть за общим столом *с алкоголем* – привилегия взрослых!

А когда эта информация, словно мина замедленного действия рванет? Когда ребенку будет лет 12—16, то есть когда жизненно важным нужно будет доказать и себе, и другим, что ты – взрослый.

А как доказать? Полы помыть или посуду? Да это и в 3 года никто не запрещал – мой. Потом переделаем. А если ребенок в три годика потянулся за недопитой рюмкой или же за недокуренной сигаретой – тут же получал по рукам: «Мал еще!».

А-а-а, мал еще?! И вот он в свои 15 и с сигаретой, и с бутылкой, и с ощущением, что именно от этого он на три кепки выше стал...

Ну, это все потом, а пока дети весь вечер проводят у щелочки, из-за двери выглядывают – ждут момента, когда папа с мамой «накушаются» настолько, что, если выйдешь, тебя уже не прогонят. Все будет как раз наоборот: «Иди мой родненький, иди мой маленький, да где же ты был?! Иди сюда!». И начинаются безобразные пьяные ласки со слюнявыми поцелуями.

И, смотрите: пока папа с мамой были трезвыми, они были... какими? Они были – злыми, они меня – гнали. А как

напились – враз стали хорошими, они меня не гонят! Значит, мама пьяная, папа пьяный – это хорошо. Вырасту – буду таким же. Хотели родители что-либо подобное записать? Нет. Но ведь записали же...

И теперь, представьте себе, что такой человек, выросший в такой семейной атмосфере, становится работником средств массовой информации или учителем, или кинорежиссером, или писателем, то есть, человеком, на которого ориентируются десятки, сотни, а иногда и миллионы людей. Такой человек, невольно обманутый своими неграмотными воспитателями и приобщенный к алкогольному дурману, уже сам добровольно и бесплатно начинает распространять ложь об алкоголе. И, чем выше такой человек находится, тем большее количество вреда он нанесет своему Отечеству.

Если этот человек становится простым художником, он начинает рисовать картиночки, утверждающие, пропагандирующие пьяный образ жизни. Если поступает на работу в СМИ – публикует статейки так или иначе поддерживающие его проалкогольную позицию.

А что делают специалисты, которые сидят в киноиндустрии? Начнем с мультиков. Особо в этой сфере поднаторели, конечно же, пропагандисты курения – токсикомании, которая соперничает по числу жертв с алкогольной: согласно данным академика РАМН Н. Ф. Герасименко: «От причин,

связанных с курением, в России каждый год умирает до полумиллиона человек» [8].

Какой мы с вами знаем самый популярный отечественный мультфильм? Конечно же, «Ну, погоди!», где беспрестанно курит такой забавный и любимый детьми Волк. Знаем мультяшника, где курит не менее любимый – Крокодил Гена («Чебурашка и Крокодил Гена»). Курит также положительный Крокодил и в мультфильме «Мойдодыр» (1954 г.). Курит и папа в мультяшке о Карлсоне («Карлсон»). Не выпускает трубку изо рта и папа из Простоквашино («Трое из Простоквашино»). Не обошелся без курительной трубки и сыщик из «Следствие ведут колобки»...

Можно перечислять *десятки фильмов* для детей, где присутствует курение. Причем, курят ведь и положительные герои, герои, с которых по замыслу постановщиков, дети должны брать пример. И дети этот пример берут – начинают курить. Впрочем, и пить тоже. Вспомним мультфильм «Полет на луну», в котором старый человек с седой бородой, профессор Бобров в космическом корабле призывает: «Давайте выпьем за удачный перелет!».

Далее, маленький человечек от телевизора тянется к книжке [9], где он может прочитать о популярнейшем литературном герое по фамилии Степанов и по имени – Степан, который был милиционером и вышел на пенсию, и на старости лет посетил Францию, и там:

*В старой ратуше туристов
Принимал почтенный мэр,
И, подняв бокал искристый,
За французских коммунистов
Выпил наш пенсионер.*

Детская книжка... Читай и – бери пример.

Или вот еще «шедевр», которая создала поэтесса Елена Благинина. Тоже – для детишек [10]:

*Потом присел на табурет
Веселый человек,
И вынул трубку и кисет
Веселый человек...
И я уселся рядом с ним,
И я глядел на сизый дым,
И я завидовал ему,
А больше никому!*

Если ребенок *завидует курильщику*, когда чуть подрастет, будет он курить или нет? Социологические исследования говорят: основная причина того, что дети начинают курить, является *подражание взрослым*.

Далее, фильм-сказка режиссёра Г. Васильева «Василий Буслаев» (1982). Чрезвычайно вредный фильм! Как там былинный-то герой набирал себе храбрую дружину? А очень

даже простецким образом: одолеешь братину вина – ну, это такой ковшичек примерно на полведра, что соответствует 2-ой стадии алкоголизма, – одолеешь братину вина – достоин быть в дружине, достоин защищать Отечество. Алкоголик – достоин, не алкоголик – не достоин?

Вы представляете, как такой фильм, словно страшный снаряд бьет по общественному сознанию, работает против нашего Отечества, против тех, кто смотрит эту киноленту, которая разрушает все представления о зле и добре, переворачивает все представления с ног на голову?!

А вспомните фильм режиссера С. Бондарчука «Судьба человека» (1959), где Андрей Соколов произносит пресловутую фразу: «После первой – не закусываю!» Я думаю, что мало, кто из посмотревших этот фильм не повторил потом услышанное. А как же не повторить, нам ведь для того и демонстрируют, чтоб мы все это повторяли.

Еще фильм – «Доживем до понедельника» (1968). Режиссёр С. Ростоцкий. Это один из лучших наших фильмов. Центральная фигура в фильме – учитель истории Илья Семёнович Мельников (В. Тихонов), человек честный, смелый, принципиальный, бывший офицер-фронтовик. И вот, этот эталонный для детей герой в минуту тяжелого переживания, сидя на кухне за столом, просит мать – «Дай водки», наливает стакан водки и – выпивает. «У юношества, – писал в свое

время педагог В. А. Сухомлинский, – этот стакан водки вызывает особое восхищение» [11].

Ну, не только восхищение вызывает этот стакан водки, но и желание подражать. И будьте уверены, если у молодого человека в жизни возникает ситуация хоть чуточку похожая на минуту тяжелого переживания, его подсознание услужливо подскажет самый простецкий выход – стакан водки.

Значительное участие в программировании людей на питье и курение принимает и литература. Причем, делается это иногда очень даже малозаметно. И, конечно же, сам автор, пьющий и курящий, даже и не подозревает *что* он делает.

Вот, например, произведение «Суд» В. Ардаматского [12]: «Все было по-простому: водочка, шпроты, масло и черный хлеб...»

Чувствуете? Не водка, не водяра – водочка. Нежно, лаково, любовно. Шпроты, почему-то не названы шпротиками, масло – маслицем, хлеб – хлебушком [13].

И еще в этом же произведении: «Сидели рядышком на берегу, поглядывали на струны заброшенных в озеро донок и попивали с растяжкой бутылочку коньячку...» <...> «Они зашли в шашлычный павильон, захватив с собой бутылочку коньяку». <...> «Поставив на стол бутылочку, играли сперва по копейке...»

Не бутылку – бутылочку...

И вот, и мы, и дети наши, и не наши все это читали, смот-

рели и слушали. Мы подрастали, смотрели и видели, что наш любимый герой Штирлиц пьет и курит, папа – курит и пьет, мама прикладывается... И мы начали им по-дра-жать, мы начали копировать виденное. Сначала мы копировали только внешнее: брали веточку и изображали курение или пили воду и изображали пьяного. Мы – играли, но мы были уже *обучены* пить и курить, наш мозг был уже запрограммирован на питание и курение! И нам только осталось попасть в реальную ситуацию, испытать реальные ощущения для того, чтобы мы реально выпили или закурили.

Вот и спрашивается: *имея положительное* отношение к питию, *считая*, что алкоголь положительно влияет на самочувствие человека, зная, *что* пить, *как* и *когда* и считая, что пить нужно, потому что *так принято*, и это одобряется обществом, может человек избежать приобщения к алкоголепитию и прожить жизнь в трезвости?

Да имея подобное умственное расстройство, совершенно невозможно пройти мимо стопки с алкогольным зельем, а вляпавшись в ритуально-традиционную процедуру питания, вызволить себя из оной! И многие мимо «чаши» не пронесли себя. И выпили. Потом еще раз, еще раз и много-много раз еще. И в результате удавка постыдной зависимости в форме привычки воздействовать на свое психическое самочувствие с помощью алкоголя – нейротропного наркотического яда, укрепились, впились в человечесью натуру намертво...

...Так если не условия существования – причина влечения к смертоносному алкогольному яду, то что?!

Литература:

- 1.** Книга о вкусной и здоровой пище. – М.: Пищепромиздат, 1954. – С. 79.
- 2.** Сообщение Военной Коллегии Верховного Суда Союза ССР // Известия Советов Депутатов Трудящихся СССР. – 1946. – 2 августа. – №181 (9097). – С. 4.
- 3.** Александров К. Предатель или порядочный солдат?
<https://his.1sept.ru/articlef.php?ID=200500309>
Дата обращения: 4 мая 2023 г.
- 4.** Цит. по: В. М. Хвостов. Этика человеческого достоинства. – М.: Совершенство, 1998. – С. 10.
- 5.** Леопарди Д. Этика и эстетика. – М.: Искусство, 1978. – С. 176.
- 6.** Приведенная информация является вольным пересказом фрагмента лекции «Воспитательная работа в борьбе за трезвость», прочитанной в мае 1986 г. в одном из цехов Владивостокского механического завода лектором Приморского краевого общества «Знание», кандидатом педагогических наук М. И. Коваленко.
- 7.** Там же.
- 8.** Госдума ратифицировала рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака

<https://www.newsru.com/russia/11apr2008/voz.html>

Дата обращения: 9 мая 2023 г.

9. Михалков С. В. Дядя Степа. – М.: Малыш, 1987. – С. 82.

10. Благина Е. Веселый человек. – М.: Детская литература, 1979.

11. Сухомлинский В. А. Мудрая власть коллектива. – М.: Молодая гвардия, 1975.

12. Ардаматский В. Суд. – Роман-газета. – 1987. – №17 (1071). – С. 65, 26, 44, 117.

13. Цитата из книги: Ю. А. Соколов. Трезвость. Противокорупция (Методические рекомендации). – Л., 1989.

Глава II. Мера выпитого – мера ненависти

Вы поставили перед собой цель – отказаться от спиртного, поскольку от поглощения этой, чужеродной для организма жидкости уж слишком много нежелательных последствий. Однако, чтобы не было последствий питья, нужно чтоб не было поступков с этим питьем. Значит, нужно изменить поступки.

Как?

Современный рынок предлагает многое: таблетки, травы, рефлексотерапию и прочее, фактически, никоим образом не способное повлиять на причину совершения поступков, которая имеет *информационную* природу.

Так как же изменить информацию, лежащую в основе поступков, понимая, что *изменить информацию можно только с помощью информации*?

Так нужно просто рассказать правду об алкоголе и – все! Однако ж парадокс заключается в том, что правда об алкоголе у вас уже есть. А у наркологов ее и того больше. И вы, и наркологи – все вы знаете, что алкоголь – яд и... этот яд употребляете. Не только вы, но и наркологи.

Парадокс?

Дело в том, что в голове каждого человека есть информация не только о вреде, но и пользе алкоголя: «Чтобы расслабиться – выпей», «Нужно взбодриться – пей». Простыл – водка с чем? С перцем. Кто этого не знает? А понос? Водка с солью. Подобных «рецептов» – тьма.

Так вот, когда человек тянется *за первым* стаканом, в этот момент он опирается не на информацию о вреде алкоголя, но на свои представления о несомненной *пользе* алкоголя – если выпить, то будет легче и лучше. Хоть на полчаса, но – будет.

Так, почему же вся та страшная правда об алкоголе, которая у человека также есть, в этот самый момент, когда он тянется за стаканом даже не осознается? Он вспомнит о вреде алкоголя в лучшем случае утром, когда опять будет чувствовать себя скверно. Подозреваю, что это означает только одно: некий психологический механизм *не вытесняет* из сознания информацию об опасности алкоголя, а *не допускает* ее до осознания.

Что же это за механизм?

Будучи скорее практиком, нежели теоретиком, я обнаружил то, что было мною определено как психологическая защита. Не в психоаналитическом смысле, т. е. не как защита Я от импульсивного Оно, которое стремится прорваться в сознание, путем преобразования возбуждений в тревогу, и не защита Я от указующего перста Супер-Эго, но защита *части Я* – Я-пьющей от Я-трезвой, притягающей на господ-

СТВО.

Пить – это позиция Я-пьющей. И для защиты этой позиции у нее имеется целых три уровня психологической защиты.

1-й уровень – воспоминания о приятных переживаниях, появившихся после употребления спиртного, т. е. *эмоции*.

Вот, вы алкоголь употребляли и бывало ж приятно? До питья – хреново, выпили – вроде лучше стало, вроде легче стало. А с эмоциями спорить сложно, иногда вообще невозможно. Не зря 350 лет тому назад Франсуа де Ларошфуко в своих «Максимах» утверждал: «Ум всегда в дураках у сердца».

Положительная эмоция, которую мы переживали в первые 15 минут после употребления алкоголя, работает как фильтр: пропускает то, что позволяет пережить эту же эмоцию удовольствия, и отвергает все то, что препятствует тому, чтобы ее пережить вновь.

2-ой уровень защиты – *убеждения*. Например, убеждения в том, что с помощью алкоголя можно снять стресс, согреться, расслабиться, взбодриться, повеселиться... Причем, эти наши убеждения не совсем наши, т. к. мы получили их в готовом виде в возрасте до 5 лет от самых дорогих для нас людей: папа, мама, бабушка, дедушка...

И как эти убеждения функционируют как защита?

Например, выступает академик Ф. Г. Углов – так и сыплет аксиомами: спирт – яд; спирт – приводит к раку желудка, к язве, гастриту и панкреатиту; употреблять спиртное – пиво, вино, водку – недопустимо. Ни в каких дозах. В том числе, для поднятия аппетита...

В общем, все совершенно привычное и бесспорное. Но – у нас в памяти есть «воспоминание» – беру в кавычки, чуть позже причину объясню, – «воспоминание»: нам было годика 2—3, 4—5, мы ходили по квартире, а на кухне – папа и сосед. Сели покушать.

А сосед вяло как-то так, вилкой ковыряет – аппетита нет. Тут папа: «А давай, для аппетита?».

Сосед: «Не возражаю!».

Папа – плеснул.

Сосед – выпил: «Ух, ять, храшо пошла! Теперь-то и закусить не грех!».

А мы ж рядом были? Рядом. Значит, этот рецепт, касающийся повышения аппетита с помощью выпивки, у нас голове уже есть.

Коль так, то поставим вопрос ребром: как вы считаете, по степени авторитетности чья информация для вас сейчас более весома – та, которую вы *тогда* получили от отца или та, которую вы *сегодня* получаете от академика?

Конечно, та, которую получили до 5 лет. Потому что так мы устроены: информация, полученная нами от наших ро-

дителей, информация, полученная до 5 лет – самая важная на свете информация. И выходит, что информация, поступающая от академика, *противоречит* той информации, которую мы получили в возрасте до 5 лет. И поэтому, именно поэтому мнение академика *отвергается* – не воспринимается. По этой же причине не способны влиять на наше поведение ни наши собственные решения «завязать», ни нравоучения жены, ни угрозы работодателей...

Так информация, полученная *в детстве*, проявляет себя, как второй уровень психологической защиты.

Выше слово «воспоминания» я взял в кавычки. Почему? Дело в том, что если вы попробуете, а вы наверняка пробовали – вспомнить события своей жизни в ясельном (до 3 лет) и в дошкольном периоде (до 7 лет), то у вас это, скорее всего, не особо-то и получится. Потому что этого не позволит сделать инфантильная амнезия, «которая, – как писал З. Фрейд, – у большинства людей (но не у всех!) покрывает их раннее детство до шестого или восьмого года жизни» [1]. Однако – и на это также обратил внимание великий психоаналитик – «те же самые впечатления, которые мы позабыли, тем не менее оставили после себя глубочайшие следы в нашей душевной жизни и оказали решающее влияние на наше дальнейшее развитие. Речь, следовательно, идет во все не о действительном разрушении детских впечатлений, а об амнезии, подобной той, которую мы наблюдаем у невро-

тиков в отношении более поздних переживаний и сущность которой состоит просто в недопущении в сознание (вытеснении)» [2].

То есть, информация, полученная в возрасте до 7 лет не утрачена, ее физическая основа не разрушена, наша память того периода проста заблокирована. Память заблокирована, но информация, которую мы получали в том возрасте, не только сохранена, но и *управляет нами сегодняшними*.

Не откажу себе в удовольствии подтвердить вышеизложенное примером из собственной практики.

Несколько лет тому назад я работал с Геннадием Петровичем – водителем из местной телерадиокомпании, который на свое 50-летие решил сделать себе драгоценный подарок – обрести свободу от курения.

В первую же встречу на мое предложение перечислить, в каких ситуациях сегодня были выкурены первые три сигареты, он сказал: первая сигарета была утром: ждал, когда чайник закипит; вторая – в гараже: ждал, пока прогреется мотор машины; третья – ждал, пока корреспондент возьмет интервью.

Казалось бы, совершенно разные ситуации – и это действительно так, но в каждой из них присутствует один и тот же компонент – ожидание. Конечно, мы все ждуть и догонять – не любим, но Геннадий Петрович, как я заметил, не любил этого чрезвычайно. Мне же для нашей дальней-

шей работы было важно выяснить, когда и как он этому научился. Он же не родился с такой реакцией на ожидание? Была использована психотерапевтическая техника «Изменение личностной истории», с помощью которой мы, отталкиваясь от здесь и сейчас переживаемого, погружаясь в прошлое, воскресили ассоциативный ряд подобных же переживаний. Последним – самым ранним – переживанием в этой цепи, которым отозвалась его психика, был случай, когда 5-летнего Гену родители поставили в угол. И он стоял в углу и ждал, когда же ему разрешат выйти. А поставили в угол, как он считал, ни за что, и ожидание было долгим, очень долгим. И обида, возникшая у малыша там и тогда, была столь велика, что распухла до уровня настоящей психотравмы.

Вот с тех-то самых пор и стал Геннадий Петрович относиться к ожиданию, к любому ожиданию, как к фактору, который словно камертон, входил в резонанс с тем, далеким, вытесненным в темные «джунгли» подсознания, событием... И психическое напряжение становилось причиной актуализации условного курительного рефлекса, чтобы с помощью процедуры курения и поглощаемого сигаретного дыма, обладающего парализующим эффектом, понижать уровень тревожности.

Я постарался изменить отношение моего клиента к ожиданию настолько, насколько это было возможным и не выходящим за рамки вполне терпимого.

Наша очередная встреча с Геннадием Петровичем нача-

лась с моего вопроса: «Когда сегодня была последняя сигарета?» На что был ответ: «А я после вчерашней нашей встречи больше не курил»...

Что произошло? Я убрал негативное отношение к ожиданию, как к фактору, который Геннадия Петровича напрягал в разных ситуациях и провоцировал курение. Устранение фактора привело к исчезновению надобности в курении. Конечно, наша работа по демонтажу никотиновой зависимости на этом не закончилась, но закончилась тирания застарелой психотравмы.

Таким образом,

1. мы видим, как неосознаваемый, совершенно забытый случай способен создавать психическое напряжение и управлять нашим поведением;

2. мы видим, как информация, которую мы когда-то впитали, и которую мы даже не помним, управляет сегодня нами так, что даже доводы, в том числе от академика поступающие, нам не указ, не руководство к действию.

И, наконец, 3-й уровень психологической защиты – **ценности**.

Я спросил своего клиента:

– У вас есть ценности?

– Есть, – уверенно ответил он. – Деньги.

– А почему деньги – ценность?

– Потому что я их заработал.

– Ерунда, – сурово возразил я ему. – Не могут цениться деньги по вами названной причине.

Представьте такую ситуацию: вы деньги заработали, и храните их у себя дома. Причем, в 50- и 100-рублевых купюрах. И однажды вы уезжаете за товаром в Турцию. И в это самое время – 22 января 1991 года президент СССР М. С. Горбачёв подписывает Указ «О прекращении приема к платежу денежных знаков Госбанка СССР достоинством 50 и 100 рублей образца 1961 года». Конечно же, как было сказано в Указе: «...в интересах подавляющего большинства населения страны».

И вот это-то «подавляющее большинство населения страны» и оказалось вынужденным обменивать вышеуказанные купюры «на денежные знаки других достоинств и на банкноты 50- и 100-рублевого достоинства образца 1991 года».

Причем, в сжатые сроки – в течение трех суток. С 23 по 25 января.

А вы – в Турции?! И в эти трое суток вы, естественно, не вписались. И тогда ваши ценности – вами заработанные деньги, превратились в разноцветный мусор. И в первую очередь для вас! Потому что хождение их в качестве платежного средства прекращено...

Так что же такое ценность?

Ценность – это потребительское свойство *средства*.

Поясняю. У каждого из нас есть цели. *Цели* мы достигаем с помощью тех или иных *средств*. Например, цель – достичь состояния сытости – мы можем достичь с помощью такого средства, как большое, сладкое яблоко, а можем и с помощью шашлыка. И яблоко, и шашлык – *средства достижения цели*. Но при этом совершенно очевидно, что питательная *ценность* шашлыка будет гораздо выше.

Цель *определяет* средства, но *не оправдывает!* Поэтому сентенции глупой – «Человек ценен сам по себе», – мы можем противопоставить древнюю мудрость: человек стоит столько, сколько он отдал людям. Само по себе ничто ничего не стоит.

Возьмем производственные отношения. И для этого абстрагируемся от человека вообще и сконцентрируемся на одной из многих его граней – работник. Можно ли сказать, что на предприятии любой работник ценен сам по себе? Нет, конечно! Ценность работника определяется целью, а цель предприятия – получение прибыли. Следовательно, работник, работающий на эту цель хорошо – это ценный работник, а не очень хорошо – малоценный.

Так чем же определяется ценность?

Целью.

Ценности бывают материальные и духовные.

Ценности можно различать, как мужские и женские. Например, помада для женщины – ценность, т. к. она с помо-

щью помады может создать определенный образ и далее, уже с помощью этого образа, достичь некую цель. Для мужчин помада ценностью не является: гайки ей не смажешь, на ватмане вместо маркера не попишешь.

Если же нам некто скажет: ну, ребята, додумались – писать на ватмане помадой! Вы губы намажьте!

Что мы на это скажем? А мы скажем: да, нам как-то стыдно, понимаешь ли... Даже если вокруг никого нет.

Стыдно!

Стыд, по утверждению Аристотеля, «определяют как своего рода страх дурной славы» [3].

Об этом же и Платон: «Боимся же мы нередко и общественного мнения, как бы нас не сочли за дурных людей, если мы совершаем или говорим что-либо нехорош ее. Этот вид страха мы да, думаю, и все – называем стыдом» [4].

Таким образом, стыд, – как некто сказал еще проще, – это страх наказания.

Стыд – это страх наказания, возникающий и при попытке воспользоваться *чужой* ценностью. Например, если где-то в общественном месте мы, глядя на бесхозную вроде бы вещь, подумаем: а не прихватить ли ее пока никто не видит, – то у нас появится беспокойство, напряжение, страх. Почему? Потому что эта вещь – *не наша ценность*.

Ценности, опять же, не мы сами выдумали, мы их получили в готовом виде от папы, мамы да от значимых для нас

людей.

Разные ценности у людей пьющих и трезво живущих. Например, для пьющих людей бутылка со спиртным является ценностью. Если мы зайдем в гадюшник – в пристанище зеленого змия, в заведение по торговле чертовым зельем, – то мы увидим: бутылки принаряжены фольгой, этикетки расписные, названия броские, пробки винтовые, формы замысловатые, стекло цветное... Так не только маскируется голый крючок под названием «наркотический яд», но еще и привлекается внимание падких на внешнюю мишуру.

Сам процесс распития спиртного для людей пьющих также является ценностным. *Трезвость* для них *ценностью не является*.

Вот хорошо известный пример: если человек попадает в застолье и не пьет, то присутствующие это уловив, тотчас с тревогой начинают вопрошать:

– А ты че не пьешь?!

– Да я вообще трезво живу.

– У-а?! Как это – «трезво»?! Ты что – заболел??.

Они согласны, что «до соплей» пить – скверно, но и жить трезво – такое у них в головах просто не укладывается...

А вот если в компанию пьющих попадает просто «завязавший», то он там не скажет, что он трезво живет. Нет! Он вынужден лукавить, он начинает прикидываться пьющим, он говорит: «Да я пока не хочу»; «Да я за рулем»; «Да у меня печень» и пр.

Почему он себя таким подает? А потому что *ему стыдно* признаться в своей, пусть в вынужденной, но трезвости. Он же воздержанник, т. е. человек просто завязавший. *Трезвость – не его ценность*, трезвость – чужая для него ценность.

С другой же стороны, убежденному трезвеннику даже просто сидеть в компании отравляющихся алкоголем – тоже стыдно. Не за то, что он трезвенник, но за то, что вынужденно или случайно вляпался во что-то неприличное.

Таким образом, у нас есть три уровня психологической защиты: убеждения, эмоции и ценности.

Каков же практический смысл этих наших теоретических представлений?

Существует такая мифологема: если человеку просто рассказать правду об алкоголе, то он тотчас и непременно бросит пить. Навсегда.

Да так ли это?

Разве пребывают в невежестве касательно негативных последствий потребления алкоголя эксперты в области общественного здравоохранения, врачи, диетологи, фармацевты? А ведь и они не чураются стопки-другой по тому или иному случаю.

Разве скрыта правда об алкоголе от врачей-наркологов? Очевидно, нет. Но... неужто являются трудовые коллективы наркологических диспансеров вместе с тем еще и сообще-

ствами убежденных трезвенников?

Вопрос не смутит носящих белые халаты, как и утверждение: пьющий врач – это социальная патология. Хуже того, самый известный на сегодняшний день специалист в области алкологии, доктор медицинских наук, на тот момент ведущий научный сотрудник отдела наркологии Московского НИИ психиатрии Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ Александр Викентьевич Немцов не только сам не прочь выпить, о чем он неоднократно заявлял, но еще и подрядился питье пропагандировать?!

Не будем голословными. Вот только одна из многочисленных манифестаций его мировоззренческой аксиоматики: «Нельзя сказать, что алкология не замечает положительные эффекты алкоголя. И дело не только в возможном уменьшении риска сердечно-сосудистых заболеваний при умеренном потреблении спиртного (например, одна рюмка в день). Главное – в его положительном эмоциональном воздействии» [5].

Каково?

И закончил свою статью Александр Викентьевич и совсем уж себя достойным образом: «Дурацкая антиалкогольная кампания умерла, и да здравствует разумная алкогольная политика» [6].

Заметьте: не противоалкогольная – алкогольная политика!

Подобным же образом доктор медицины Немцов отме-

тился и на Радио Свобода в программе «Наши гости», в которой принимал участие также и известный сторонник нетрезвости, литературовед В. В. Ерофеев. Дабы явить свою осведомленность, ученый привел статистические данные: «... надо сказать, что уровень потребления очень высок – это 15 литров на душу человека. Соответственно, урон совершенно потрясающий, составляет он примерно 500—700 тысяч человек в год» [7].

И тут слово взял Лев Израилевич Ройтман – американский журналист, комментатор русской редакции Радио «Свобода»: «Мне вспоминается, что, когда Горбачев начал антиалкогольную кампанию, Виктор Некрасов, он был тогда жив и тоже жил в Париже, прислал мне для моей программы очерк, который заканчивался „За это дело стоить выпить“. Виктор Некрасов был очень даже не дурак выпить. Александр Викентьевич, я от всей души желаю Виктору Ерофееву успеха в том деле, которым он обещает заняться. Стоит ли выпить за успех этого безнадёжного дела или не такого уж и безнадёжного?»

Казалось бы, вот тут-то бы известному врачу и выступить в защиту утверждения трезвости?! Ан, нет – не выступил! Напротив, Александр Викентьевич угодливо солидаризировался со Львом Израилевичем: «Если 50 грамм, то можно».

Еще дальше пошел доктор медицинских наук, руководитель лаборатории токсикологии НИИ наркологии Минздрава РФ, профессор В. П. Нужный, который сам дома гонит

самогон, сам его пьет, да еще и повсеместно пропагандирует: «Изучением токсических свойств алкоголя я вместе с сотрудниками лаборатории занимаюсь уже 20 лет. А изучением токсикологических свойств различных алкогольных напитков наша лаборатория плотно занялась в середине 90-х, для того чтобы проанализировать причины и факторы резкого роста случаев смертельных отравлений алкоголем.

Одновременно аналогичные исследования проводили Институт токсикологии в Санкт-Петербурге и Институт теоретической и экспериментальной биофизики РАН в городе Пущино на Оке.

Оказалось, что собственно самогон не имеет к росту смертности никакого отношения. Напиток, изготовленный путем дистилляции браги с соблюдением традиционных народных приемов, по определению не может быть токсичным» [8].

?!..

Ну, сказать, что профессор – идиот... Но ведь профессор же?!

Удивительно ли после таких-то перлов то, что бывший главный внештатный психиатр-нарколог Минздрава России, президент Московского научно-практического центра наркологии, доктор медицинских наук, профессор, завкафедрой наркологии РМАПО Евгений Алексеевич Брюн (19 августа 2023 года задержан вместе с подельником Якушевым В. В., вице-президентом ассоциации наркологов и Рос-

сийской наркологической лиги по подозрению в мошенничестве, связанном с организацией закупок тестов на наркотики и алкоголь по завышенным ценам) [9], считает, что «народ у нас пьет, поэтому его надо учить правильно употреблять алкоголь, с правильными закусками» [10]. Более того, принимая 16 июля 2018 года участие пресс-конференции Национальной Службы Новостей (НСН), психиатр-нарколог Минздрава Брюн призвал создать телепрограмму, обучающую искусству питания [11].

Не будем думать, будто бы утверждаемое Брюном – это некий шальной курьез. Отнюдь, идейно-теоретическая оснастка сегодняшних наркологов России – «плоть от плоти» тех наркологов, которые орудовали в стране еще в советские времена. В частности, один из ведущих наркологов СССР, профессор, доктор медицинских наук Э. А. Бабаян в своей книжке «Внимание: яд!», постулировал: «Когда, например, говорят, что к мясу „идет“ только красное сухое вино, а к рыбе и птице – только белое сухое, то это не прихоть гурманов, а результат давних наблюдений над тем, что приводит к большему, а что к меньшему опьянению. И пропагандировать такие „правила“ – значит содействовать борьбе с алкоголизмом, а не мешать ей» [12].

Ну, что тут скажешь? Впору только присесть от огорчения и заткнуться.

Так вот, правда об алкоголе – не гарант обретения трез-

воумия и не аттестат, автоматически возводящий профана в статус сознательного трезвенника.

Почему же?

Ответ на этот каверзный вопрос нам и позволяет получить достигнутая нами осведомленность о психологической защите!

Нам уже известно, что ситуации, в которые время от времени попадает субъект, сотворяют стрессовое состояние, которое может представлять собой как кумулятивный, накопительный эффект, так и образованное за счет одного, но весьма значимого происшествия.

Нам также известно, что у человека имеется в наличии два склада информации: о вреде алкоголя и о пользе алкоголя. И проблема заключается в том, что когда вдруг человек ощущает настолько большое состояние неудовлетворенности, называемое иначе – состояние существенного психического напряжения, то возникает настоятельная надобность от этой неудовлетворенности избавиться. Как же это сделать? А что там думать – как? – все давно уже придумано: наливай и – пей!

И он пьет.



Отчего же только так?

А оттого, что, когда психическое напряжение (состояние неудовлетворенности) достигает определенной величины, оно включает тройную психологическую защиту. И доступа к информации о вреде алкоголя, о негативных последствиях питья *в тот момент* нет. Человеку плохо, а в голове только *одна мысль*: наливай и – будет лучше.

Что значит – «нет доступа»?

Кому не знакома неожиданная забывчивость? Иногда забываем чье-то имя-отчество, или номер телефона, или, решая кроссворд – слово, которое на языке вертится, но... И мы бросаем газету или журнал, и вдруг через некоторое время: о! вспомнил! То есть, информация в голове была, но, когда потребовалась – не осознавалась. *Не было доступа.*

А могла бы в этом случае нам помочь *сила* воли? Увы! чем настырнее мы стараемся вспомнить, тем надежнее ускользает необходимое. Подобным же образом дело обстоит и когда некто норовит не пить с помощью силы воли, с помощью самоконтроля. Впрочем, *каприза ради*, можно, конечно, и не пить, но ведь это ж противно человеческой природе: тебе плохо, есть рецепт: наливай и будет хорошо, и вдруг – не пить?! С чего бы это?

Таким образом, одна лишь воля на возможность отказаться от выпивки, как и на возможность перейти в категорию трезвенников, существенного и безусловного влияния оказывать почти не способна. Как, кстати, и обладание «правдой об алкоголе» – иначе вся наркологическая служба состояла бы исключительно из убежденных абстинентов. Однако же, реакция наркологов при возникновении состояния неудовлетворенности ничем принципиально иным от реакции пьяниц при возникновении подобного же состояния не отличается: и в тех, и в других срабатывает психологическая защита, блокирующая доступ к информации о вреде алкоголя, над наркологами также, как и над всеми иными людьми довлеют предписания алкоголизированных традиций, обрядов и ритуалов, и они привычно поднимают стакан с наркотическим ядом...

Далее, несколько штрихов к общему пониманию того, как образуется Я-пьющее.

Мы уже знаем: ситуация выводит из состояния равновесия, что ощущается как состояние напряженности, или, иначе говоря, неудовлетворенности.

Что мы, будучи детьми, в этом случае делали? Ну, например, упали с велосипеда. Мы могли поплакать, покричать на велосипед и даже попинать его. И все это приносило нам какое-никакое облегчение.

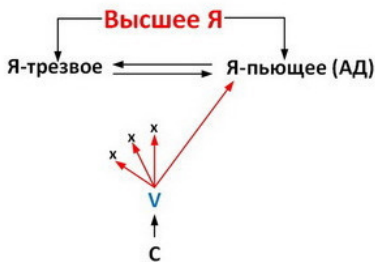
И все бы ничего, но тут подключились воспитатели. Мальчик упал с велосипедом, собрался было поплакать, а ему: «Ты что – девчонка, что ли?!» Устыдили. То есть, способ снятия напряжения с помощью плача – заблокировали. В другой раз, хотел попинать этот самый велосипед, а ему: «Не хорошо хулиганить». Хотел покричать: «Нехорошо так себя вести».

И при этом ребенок видел – и дома, и в гостях, и в кино, – как взрослые люди, в том числе, упавшие и павшие, банкроты и «сбитые летчики» использовали выпивку как способ устранения плохого самочувствия. И окружающими *этот способ* одобрялся. И ребенок, и мы, будучи детьми, все это видели и под влиянием виденного, как установил автор концепции питейной запрограммированности, кандидат биологических наук Г. А. Шичко, мы, «настроились на употребление в дальнейшем спиртных напитков. <...> Тогда же или несколько позже начала формироваться программа потребления алкоголя, предусматривающая ответы на такие вопросы: что пить? сколько? когда? в какой обстановке?

с кем?» [13]. И уже далее, «на основе ложных проалкогольных сведений и представлений вырастает питейное убеждение [14]».

И далее, под влиянием питейного убеждения и приятелей, нас окружающих, мы однажды выпили. Потом еще раз, еще раз, а там и много-много раз....

Так в мозгу человека сформировалась структура, именуемая нами в дальнейшем, как Я-пьющее, и обретшая по мере того, как поглощение алкоголя становилось частью образа жизни, статус алкогольной доминанты (АД).



Понятие доминанты ввел в научный обиход в 1922 году русский физиолог Алексей Алексеевич Ухтомский, определивший ее, как «господствующий очаг возбуждения, предопределяющий в значительной степени характер текущих реакций центров в данный момент» [15].

При этом Ухтомский указал и на основные черты домини-

нанты:

1. ее *возбудимость*, т. е. способность активизироваться в первую очередь при возникновении определенных переживаний и воздействии на человека определенных раздражителей;

2. способность очага подпитываться посторонними импульсами, *суммировать поступающие возбуждения и тормозить их источники*: «...в связи с формированием доминанты к ней как бы утекает вся энергия возбуждения из прочих центров, и тогда эти последние оказываются заторможенными вследствие бессилия реагировать» [16].

К особенностям алкогольной доминанты также можно отнести то, что по мере увеличения степени ее возбуждения, происходит усиление концентрации внимания на алкогольном моменте, а ко всему прочему человек теряет интерес.

Важно также отметить, что по мере практического общения человека к алкоголепитию, между алкогольной доминантой (внутренним состоянием) и рецептивным содержанием – комплексом раздражителей в виде слов, имеющих отношение к алкоголепитию – «праздник», «пятница», «рыбалка», «баня», – как и сама бутылка со спиртным, как и звучащие предложения выпить – устанавливается прочная рефлекторная связь, при которой каждый из контрагентов (внутреннее состояние и внешний образ) вызывает и подкрепляет исключительно друг друга [17].

Помнится, лет 30 тому назад в какой-то деревушке я услы-

шал престранное: «После вашей антиалкогольной лекции только выпить захотелось». В то время данное заявление представлялось мне совершенно невразумительным. Однако же когда через несколько лет после этого случая познакомился с работами А. А. Ухтомского, все обрело смысл.

Что такое антиалкогольная лекция? Это фактор, который приводит в возбужденное состояние ту часть личности, которую мы обозначили как Я-трезвая. И эта энергия возбуждения, согласно теории Ухтомского, *подпитывает* доминирующий в данный момент очаг – Я-пьющее, при этом и в силу этого Я-трезвое оказывается *заторможенным* и бессильным реагировать.

Вот, отсюда и фраза: «после лекции – выпить захотелось».

Кстати, вспомним: пища возбуждающая – соленое сало, огурчики, капуста, грибочки, селедка и т. п. – жажду выпивки разжигает, алкогольная же доминанта, в свою очередь, желание жрать – умиряет: человек три дня пьянствует и три дня ничего не ест. Очаги пищевого возбуждения алкогольную доминанту подпитывают, она же их, в свою очередь, успешно тормозит...

Страшная картина.

Спрашивается, что же делать? Выходит, ведь, что не только сила воли тут бессильна, но и правда об алкоголе немощна?..

Мы используем такие понятия, как Я-пьющее и Я-трез-

вое, представляющие собой *части личности*. Соответственно, кроме частей, есть еще и сама личность, понимаемая нами не только как целокупность элементов, но и как «высшее Я», как некий центр самосознания. Исходя из этих соображений, дабы было проще понять проблему, над которой мы сейчас размышляем, упростим существа вопроса – абстрагируемся от психологических референций и физиологических материй, схематизируем рассматриваемое – представим его в виде метафоры: назовем наше «высшее Я» – Директором, а части – «Я-пьющую» и «Я-трезвую» – его заместителями.

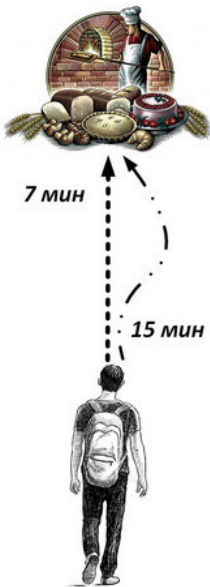
Я-пьющая те проблемы, которые время от времени появлялись, устраняла. С помощью выпивки. И все бы хорошо, да только вот однажды Директор проанализировал состояние дел, и обнаружил: после этих устранений, как следствие, образуется уйма побочных негативных эффектов – и на работе, и в семье, и со здоровьем... Как говорят: лечение хуже болезни.

И тогда Директор обратился к своему второму заместителю (именно это и должен сделать каждый человек, нуждающийся в изменении своего образа жизни!): а нельзя ли как-то проблемы устранять, например, снять напряжение – расслабиться, но без алкоголя?

Оказывается, можно – ведь в далеком детстве Директор как-то обходился же без бухла?! Он мог поплакать, попинать

«велосипед», покричать, наконец. Да, мало ли? Вот и оказывается, что *человек нуждается не в алкоголе*, и даже не в «правде об алкоголе», а в безалкогольных способах устранения своих неудовлетворенностей! И не просто в безалкогольных способах, но в таких, которые были бы лучше, чем самоалкоголизация.

Еще одна метафора. Представьте, что вы ходите в магазин за хлебом, и тратите на дорогу 15 минут. А тут ваш сосед вам говорит: «Слушай, а я к этому магазину дорожку нашел меж домами и трачу на путь всего 7 минут!» Если вы узнали, что есть путь в 2 раза короче прежнего, сможете себя затолкать на дорогу старую?



Нет. Невозможно. Мы без сознательного насилия над собой не можем действовать против очевидной логики и рациональности. Абсурдно тратить впустую время, если можно без этого обойтись. Но для того чтобы мы могли поступать рационально и разумно, нужно *предварительно* включить свой собственный аналитический ум, и не только наметить новый вариант поведения, но еще и обнаружить в нем определенные выгоды. Выгода – самый красноречивый и убедительный аргумент!

Вместе с тем, очень важно овладеть еще и языком трезвых

людей. О чем тут речь?

Врач психиатр-нарколог, кандидат медицинских наук А. П. Сугоняко утверждал: все те, кто стал мыслить понятиями и категориями человека, соблюдающего трезвый образ жизни, смогли избавиться от алкогольной зависимости [18]. Вспомним в этой связи еще и об этом: «В начале было Слово» (Ин. 1:1).

Слово, понятия и категории – «кирпичики», из которых складывается интегральный образ мира, определяющий, в свою очередь, реакцию и на простую житейскую ситуацию. Для человека пьющего такой «кирпичик» как слово «водка» означает «напиток», «средство, с помощью которого можно повеселиться, расслабиться, согреться»... Для сознательного же трезвенника слово «водка» означает «воду, отравленную алкогольным ядом», «жидкость, разрушающую человека, извращающую мир его смыслов»...

Наверно и об этом тоже историк, доктор философских наук Борис Григорьевич Кузнецов (1903—1984): «...нельзя забывать, что, когда два человека говорят одно и то же, они говорят не одно и то же» [19].

Одни и те же слова и – разный смысл...

Слова – аватары, заместители мыслей, мысли – кровь мышления, с помощью которого мы все ставим да мусолим этот прекаверзнейший вопрос: «Пить или не пить?».

Не пить?

Да, хорошо бы не пить... Ведь, казалось бы, чего проще –

не пить, коль каждый знает, все знают: алкоголь – яд?!

Все *знают*?

Да, действительно, все *знают*, но... они *не понимают*, что алкоголь – яд. Дело в том, что знать и понимать – это разные вещи. Приведу пример из своей практики.

Несколько лет тому назад у меня проходил противоалкогольный курс 32-летний парень, врач-кардиолог со станции скорой и неотложной медицинской помощи. Так вот, после третьей встречи он приходит, да и говорит:

– Евгений Георгиевич, так ведь алкоголь – яд!?

– Да вы что?!

– Точно!

– А как вы узнали?

– А вот вчера иду я после нашего занятия домой и думаю: «Ну, а если ребенку водки-то дать со стакан, ведь померет же?»

– Ну, конечно, померет.

– Так, значит, яд?!

– Ну, конечно, яд!

Он *знал*, что алкоголь – яд, но *дошло* — только сейчас.

Еще пример. В автошколе РОСТО, где я учился, преподаватель как-то рассказал нам случай из своей жизни. «Я всю жизнь объяснял курсантам устройство автомобиля на примере «Москвича», – вспоминал он. – А тут, новые ве-

нения – появились иномарки, и мне пришлось самому – хочешь не хочешь – переучиваться. Я взял книгу, прочитал главу про гидравлический усилитель руля. Однако, как он функционирует – не понял. Не понял, но пошел и курсантам пересказал прочитанное по памяти. Как случается иностранное словцо услышим и повторяем, не понимая его смысла.

Следующая группа. Опять главу перечитал. Опять не понял, но пошел и пересказал.

Третья группа. Через месяц. Опять прочитал, опять не понял, пошел пересказывать. И когда я вот этой третьей группе пересказывал, вот тут-то до меня вдруг и *дошло* – как этот гидроусилитель работает! Дошло! На третьей группе».

Вот я и говорю, что знать (он же прочитал, вроде как бы знал) и понимать – это разные вещи. Когда же человек наконец начинает понимать то, что он знает – у него меняются реакции. Вот строки, написанные моим клиентом: «...табачный дым стал каким-то густым, тяжелым, вдыхать в себя такой дым тяжело. Привычка к употреблению табака угасает. Сегодня после ужина взял сигарету и меня тут же вырвало».

Видите?! Курильщик *не понимает*, что поглощает дым. *Знает*, что дым, но не понимает. Но как только он начинает *понимать*, что дым – это *дым*, у него тут же меняется реакция, и он успешно отказывается от сигарет. *Понимание меняет реакции, понимание меняет поведение.*

Вот еще одна запись. Моя клиентка Людмила попала в компанию, и сообщает об этом так: «В компании алкого-

лепийц была. Реакции на спиртное никакой. Даже в голову не пришла такая мысль – выпить за компанию. И что самое удивительное: на столе стоит спиртное, а для меня оно как будто не существует – никакой тяги, полнейшее равнодушие. Я не замечаю спиртное. Для меня это – пустое место».

Что значит «пустое место»?

Например, мы заблудились в тайге, и вдруг вышли к какому-то болоту. Вокруг – комары, лягушки и – тишина... Мы, голодные, как собаки, будем на лягушек обращать внимание?

Нет. Потому что для сибиряка лягушка в понятие «пища» не входит. Мы не азиаты и не французы. Для нас лягушки – «пустое место».

То же самое и с Людмилой: когда она *поняла*, что пиво, вино, водку, как ацетон и керосин пить нельзя – поняла! – спиртное стало *пустым местом*.

Начинается же этот путь в прекрасное, о чем выше мы уже говорили, с *сознательного* отказа мыслить понятиями и категориями человека, ведущего пьяный образ жизни.

Вместе с тем, важно не только нейтрализовать свою про-алкогольную, обожаемую референтную группу, но и тот идеал, который до сего дня в народном сознании существует как умственный сорняк и как маргинальная поговорка: «Сыт, пьян и нос в табаке». Воплощенное персонально-желаемое довольство!

О, как враз бодреют наши собеседнички, когда речь заходит о человеке нетрезвом, как разглаживаются их лица и появляется живинка в глазах! Нетрезвый их умиляет! И чем гуще свинячество в повествовании вчера пившего, тем выше градус благодушия у его слушающих. Не потому ли, что чем гаже и ниже он, тем чище, выше и безгрешнее они в своем воображении?

К тому же, внимающие пробухавшему свое вчера, охотно и напрочь отвергают очевидное: пьющий, когда он пьян – это социально опасный субъект. Вместо настойчивого преодоления жизненных сложностей, он капитулирует, и трусливо бежит «с поля боя» в жидкие кустики алкогольного дурмана. Он плохой муж, отец и гражданин. Будучи пьян, способен вдруг ни с того, ни с сего нахамить, украсть, предать, задушить, зарезать... И потом в качестве оправдания выставить пресловутое: «Так я ж пьян был, с кем не бывает?»

Так чему ж мы тут умиляемся, сограждане дорогие?!

Референтная группа.

Референтная группа – некое виртуальное сообщество, к которому человек себя причисляет, членом которого он хотел бы стать, вынужден хотеть дабы избавиться от экзистенциального одиночества и страха своего собственного несуществования. Поэтому, в своей деятельности он, как на некий эталон, ориентируется на мнение, оценки, ценности именно этого сообщества, могущего быть как частью

действительности, так и частью вымысла, и даже состоящим из одного-единственного человека.

Персонаж из романа Мигеля де Сервантеса (1547—1616), разорившийся дворянин Дон Кихот – Рыцарь Печального Образа, имел *вымышленную* референтную группу – он на читался средневековых романов и воспылал желанием быть причисленным к лику рыцарей, быть на них похожим, и даже старался поступать так, как по его разумению поступали они, и даже защищал Прекрасную Даму, которая в действительности разводила свиней и была местной проституткой.

Представление о референтном статусе чего-либо может воплощаться и в тирадах наподобие той, которую позволила себе народная артистка СССР Н. В. Мордюкова, бросившая знаменитому киноартисту Г. М. Вицину: «Разве ты мужик? Не пьешь, не куришь, к женщинам не пристаешь. Ты же труп!» [20].

Соответственно, пьешь, куришь – мужик, не куришь, не пьешь – тело бездыханное. При этом так заявляющих ничуть не смущает то, что табак и алкоголь – общеизвестные, научно установленные причины полового бессилия. И дело даже не в дозах. Например, в своей книге «Радость секса», получившей мировую известность, британский врач, ученый Алекс Комфорт предостерегал: «Обед вдвоем – это, безусловно, прямой путь к любовной игре, но при этом не употребляйте алкоголь. Недавние исследования показали, что *даже в малых дозах* он угнетает половые функции и яв-

ляется наиболее распространенной причиной внезапной импотенции. Если вы серьезно относитесь к сексу, обходитесь простой минералкой» [21].

Об этом же и заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук А. В. Воропай: «Даже одна рюмка вина иногда может вызвать половую слабость» [22].

Об этом же и поэт Валентин Сорокин [23]:

*В меру пью и курю,
И амурные беды
Не грозят мне – поскольку
Желания нет...*

Абстрактной была референтная группа – партия, – у персонажа из романа М. А. Шолохова «Поднятая целина», социопата, секретаря Гремяченской партиячейки Макара Нагульнова.

Референтная группа может быть представлена одним человеком – мама, или отец, или Учитель...

Референтная группа может быть представлена конкретным, реально существующим сообществом. Например, жителями села, что находит свое выражение в вопросе: «А что люди скажут?»

Человек пьющий – и это, конечно же, очевидно, – стремится *подражать* пьющим. Ну, естественно, «пьющим пить умеющим», «пьющим, но – не пьянеющим», «пьющим умеренно да культурно», «пьющим с умом и только хорошие ви-

на»... Иное даже и не мыслится. Самые героические рассказы о вчерашнем – так это о том, сколько было «на нос», как и где потом еще достали, да кто первым вырубился... Дух захватывает от этих событий! Хорошо посидели! Правда, наутро ни хрена не помним, но – хорошо посидели!

Сложность нейтрализации эталонной, референтной группы заключается не только в том, что человек стремится *отождествлять* себя с нею и идентифицировать себя, как человека пьющего – потому что мужик, но еще и в том, что при отказе от алкоголя у неопита нередко возникает ощущение, как будто он потерял «свое лицо», утратил привычную опору под ногами, стал чужим среди своих, а свои превратились в тех, с кем не о чем и незачем говорить. Вот почему отбирая «костыли», нужно непременно дать и «посох» в виде значимой цели, осеняющей высоким смыслом трезвое бытие, смыть наносную мерзость пренебрежения с истинных человеческих идеалов и ценностей, восходящего к Трезвости, приобщить к таким же кто, как и он, выдрался из трясины дурмана, из плена иллюзий, миражей и фальши.

Далее, представляется важным осознать, что надобность поглощения алкоголя заключалась еще и в том, чтобы нейтрализовать переживаемое состояние неудовлетворенности. Соответственно, отношение к этой неудовлетворенности следует изменить на противоположное. С этой целью проводим анализ:

1. Что мне не нравилось на тот момент, когда у меня появилась мысль о выпивке?
2. Объясняем почему это не нравилось.
3. Находим в том, что не нравилось пользу (выгоду).

Пример:

1. Мне не нравится то, что у меня сдохла корова.
2. Мне не нравится то, что у меня сдохла корова, потому что теперь нет молока.
3. Удобств от того, что нет коровы, масса:
 - не нужно привозить сено;
 - не нужно убирать в стайке;
 - стало больше свободного времени.

Спрашивается, зачем искать плюсы в минусах?

Исходное нам представляется самоочевидным: алкоголь создает массу проблем, порой неразрешимых, и поэтому человеку не нравится то, что он пьет – пьет яд. Об этом и великий русский невролог В. М. Бехтерев: «Алкоголь является ядом для всякого живого существа» [24].

«Алкоголь является ядом для всякого живого существа», а, следовательно, и для нас, верно? И мы себя этим ядом, алкогольным ядом травим.

Поразмышляем на эту тему. Вот, скажем, уважаемый читатель, если у вас на кухне появились бы тараканы, что бы вы стали делать?

Конечно, травить! Верно?

Тараканы к вам в гости, а вы их – травить. Ядом. А о чем это говорит – то, что вы их ядом? Это говорит о том, что тараканы вам нравятся и поэтому вы их – ядом, или же это говорит о том, что тараканы вам не нравятся?

Конечно, не нравятся. Так, логика происходящего переносима один к одному и на нас: если мы сами себя – ядом, значит, нам в себе какие-то «тараканы» не нравятся: обида, раздражение, усталость, чувство скуки и пр. Полагаю, что тут необходимо особо подчеркнуть: человек не только яд пьет *только потому* что ему в себе что-то не нравится, но и самую чистую воду, поскольку *не нравится* жажда.

Следовательно, чтобы жить трезво, нам нужно *принять себя* самих со всеми своими «тараканами», и *жизнь свою принять* такой, какая она есть. У вас же нет другой жизни? И вы у себя один.

Если же что-то можно изменить, так нужно изменить. Некоторые люди случается изо дня в день лишь тем и заняты – упиваются жалостью к себе, ноют, смердят...

Если же нельзя изменить реальность, то какой смысл растрачивать энергию на изложение своих претензий? Не лучше ли принять то, что есть?

Далее, для того чтобы отказаться от алкоголя, нужно изменить мнение еще и о себе. А мнение у нас таксебейное. Раз уж мы в собственной голове проводим дезинфекцию с помощью такого интоксиканта, как «алкогольный напиток».

А когда это недоброе мнение сформировалось – вдру! за минуту до того, как мы за стаканом потянулись или же в «годы далекие, годы минувшие»?

Вообразите, пожалуйста, читатель дорогой – я беру из новой пачки лист бумаги формата А-4, и задаю вам вопрос: «Если сейчас *этот* лист попробовать порвать – порвется?»

Вы уверенно ответите: «Конечно, порвется!».

И вы будет правы. Но у меня еще один вопрос для вас припасен: «А как вы узнали, что он – порвется? Вы же *этот* лист, который я достал из новой пачки, видите впервые в жизни, не так ли?»

– Ну, бумага же?

– Бумага. А откуда вы знаете, что бумага рвется? Кто вам такое сказал?

– Потому что сам рвал.

Во! Совершенно верно! Молодец! Сам рвал. То есть, на этот лист бумаги, который читатель впервые в жизни вообразил, он посмотрел *через свой опыт*. В прошлом он уже рвал листы бумаги и такие, и не такие.

Вот, точно так же мы смотрим и на себя. Через свой опыт. Например, человек сегодня заявляет: «Я петь – не умею».

Откуда у человека *такое* мнение о себе?

Вполне могло быть и так: лет в 12 он попробовал себя в песенном жанре, а его – на смех подняли. Дескать, о! певец! Сиди! Оконфузили.

И вот, *с тех пор* он так о себе и думает: Не-не-не! Петь – не умею! Мне медведь наступил...

Все это говорит только о том, что у человека *мнение* о себе такое. И он это мнение всякий раз реанимирует, проигрывая в уме случившееся в том 12-лети. И потом *через эффект* того события, уже смотрит на себя сегодняшнего.

Таким образом, чтобы изменить сегодняшнее мнение нужно изменить восприятие эпизода, благодаря которому оно сформировалось. А для этого нужно понимать, *как* мы смотрим.

Вообразите, уважаемый читатель, что вы находитесь напротив меня и я предъявляю вам стержень от шариковой ручки, направленный вверх. Вы видите, что стержень – прямой. И в этом я с вами согласен. Однако же, находящийся от нас на равноудаленном расстоянии наблюдатель тут же выражает протест. Почему же? Я поворачиваю стержень вокруг его оси на 45° и все становится ясным: теперь и для вас, и для меня – стержень оказывается кривым. Но... теперь прямым для наблюдателя, находящегося вне оси я – вы.

Или еще пример – совершенно наглядный и простой: если я на листе, что непосредственно передо мной, напишу цифру 6, то для вас, пребывающего напротив эта цифра будет

восприниматься уже как 9.

Таким образом, *то, что мы увидим, зависит от нашей точки зрения.*

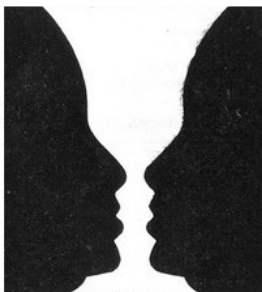
Далее, еще несколько демонстраций.



Что изображено на рисунке, который выше этой строки?

Сколько я ни предъявлял данный рисунок моим клиентам, никогда я не получил ответ: тут слово «FLY». Белыми буквами.

Еще картинка. Что здесь *сразу* бросается в глаза?



В данном случае неважно, что сразу увидит наш собеседник – лица или же рюмку, но важно то, что *сначала* он увидит что-то одно и лишь затем нечто другое. Именно это и важно в данном случае: когда мы видим лица, мы не видим рюмку, когда же видим рюмку, не видим лица.

Еще картинка.



Что здесь сразу бросается в глаза? Либо очень пожилая женщина, либо очень молодая женщина. Причем, подчеркнем особо: когда мы видим молодую, мы не видим пожилую...

Отсюда вывод: то, **что** мы увидим, зависит от того, **на чем** мы концентрируем свое внимание.

Можем мы управлять своим вниманием? Можем. Мы только что именно это и делали. А раз мы можем управлять своим вниманием, значит, мы можем направлять свое внимание на то, на что нам **выгодно** его направлять. Мы ж должны исходить из собственной выгоды, так ведь?

Спрашивается: выгодно ли вам свои былые события или событие воспринимать, как 100-процентную неудачу, если вы на себя смотрите через событие? А если оно – 100-процентная неудача, а вы через него смотрите на себя, то вы видите себя кем? Неудачником. И начинаете думать о себе, как о неудачнике. И поступать, как неудачник... Вам это выгодно?

Нет, не выгодно.

Выгодно любое событие воспринимать, как состоящее из противоположностей.

Вот, ночью мы видим луну, но мы же видим только одну сторону луны, а другую никогда не видели и не увидим. А ведь она же существует.

Или мы знаем, что нет ни одного человека на 100-процентов плохого. Любой плохой, в чем-то хороший, как и любой хороший в чем-то плохой.

Все состоит из противоположностей.

Почему для нас это важно? Когда мы *так* начинаем воспринимать мир, любые события, любого человека, то нас в угол безысходности уже не загонишь. Что такое безысходность? Это однозначность. Для нас же нет ничего однозначного.

Вместе с тем, мы понимаем, что не нужно и очаровываться. Человек, который легко очаровывается, столь же легко и разочаровывается. Все было однозначно хорошо, теперь же все однозначно плохо. Подобные люди, который живут по принципу: «либо так, либо никак». А нужно смотреть трезво: есть плюсы, но есть и минусы. Кроме того, когда мы вот так воспринимаем события, то негативный сектор, негативную составляющую, мы воспринимаем, как *стимул*, побуждающий нас *развиваться*. А коль так, то совершенно правы были герои фильма «Айболит-66», задорно распевавшие:

*Это даже хорошо,
Что пока нам плохо!*

И, конечно же, прав был писатель Аркадий Давидович (А. Ф. Фрейдберг): «Иной раз благодаря хорошему пинку,

мы обретаем крылья».

Мы живем в мире где всякое следствие имеет ему предшествующую причину. Алкоголь – и это научно и многократно доказанный факт, – нарушает нормальную деятельность ЦНС – нарушает нейронные связи. Соответственно, причинно-следственные связи разрываются, восприятие мира становится фрагментарным, и этаноллик перестает понимать происходящее, утрачивает способность сознавать мотивы поведения людей и своих собственных действий.

Как можно выявить, что то, о чем мы с вами сейчас рассуждаем, в самом деле имеет место быть? Очень просто. Например, человек выходит из вытрезвителя, и тут мы его спрашиваем:

– Эй, а как же ты туда попал?

– Ну, как, как! Вон, псы-менты меня замели!

Если его дальше послушать, то из его рассказа складывается впечатление, что они его можно сказать вообще трезвого забрали. Почти. Потому что они люди такие вот, нехорошие.

Это о чем говорит? О том, что связи между алкоголем и последствиями питья в его голове – нет. Алкоголь – отдельно, последствия – отдельно. И раз последствия питья никак не связываются с алкоголем, то он совершенно ис-

кренне и не понимает: «Почему же пить-то бросать надо?»».

Далее, алкоголь – искажает информацию.

Мы знаем, что после стакана мир становится либо розовым, либо, наоборот, мрачным. В общем, другим. Если мы спросим этанолика: «Что такое алкоголь?», он, конечно же, начнет рассказывать: «О! Алкоголь! Алкоголь – это веселье, праздник, душевные беседы!».

Так это или нет? Ну, вроде, так. Но ведь и не так тоже. Пьяные праздники нередко заканчивается совсем не праздничными событиями. Пьяное веселье – пьяными слезами... То есть, алкоголь – это и скандалы в семье, и распад семьи, и одиночество, и болезни, тюрьма, преждевременная смерть...

Помню мой клиент, отвечая на вопрос – «Что хорошего дал вам алкоголь?», сказал: «Благодаря алкоголю я с такой бабой познакомился!..». Потом, посидев с полминуты молча, добавил: «Правда, я из-за алкоголя с ней и развелся...».

Вот вам начало и – все остальное.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.