

# К О В Ч Е Г

## или

### Школа трезвости доктора Иванова

Любой мир есть и всегда будет Ноевым ковчегом  
Джон Фаулз

«Для чего пишут книги?» - спросил я у сына.  
«Чтобы быть услышанным» - ответил мой сын.

## 1. Вступление. Слово доктора.

Знание ведет к преобразению.

То, что ты будешь сейчас читать – не для всех.

Истинное знание о трезвости скрыто от глаз людей за семью замками, за семью печатями, упрятано в банковский сейф торговцами семенем дьявола, и тому есть причины явные и причины тайные. Медленно, капля за каплей нужно впитывать влагу истины, прежде чем почувствуешь, как теплой приятной волной разливается по телу блаженство причастности, прежде чем воссияет перед твоим взором страна дивная, жизнь новая, свободная.

Не всем эта новая жизнь нужна и не всем – суждена. Ибо полет на белом драконе в пространстве истины, под палящими лучами солнца правды, свободный полет в состоянии обнаженном духовно вызывает кружение головы и учащает биение сердца, особенно поначалу, пока не привыкнешь к заброшенности и одиночеству. Позже – будет легче. Узрешь среди островов космической пыли сподвижников и единомышленников, научишься подруливать к ним, сталкиваться плечами, прижиматься телами. Будет теплее. Но это не сразу будет, ты еще должен получить от меня слово верное, крепкое, как адамант. Писать его нельзя – бумагу прожжет, а чтобы услышать – надо готовиться.

Поэтому и не для всех сей путь. Многие люди любят подчиняться – кто другим людям, кто злату, кто скотам бессловесным, кто собственной утробе, а кто – алкоголю. Так и живут в рабстве, и довольны тем. Раб, не сознающий того, что он раб – есть просто раб, и имя таким – легион. Раб, знающий себя как раба, и смиряющийся, а паче того – гордящийся своим рабством – холоп, хам и быдло. Таких тоже легион. Но есть избранные, пробуждающиеся в сознании своего рабства, и стремящиеся из него. Долгие роды свободного человека. Может быть, это – ты рождаешься, а может быть – твой сосед.

\* \* \*

Истинная глубина проявляется, как только интеллекту станет ясно, что она лежит вне его досягаемости.

\* \* \*

Память человечества хранит воспоминания о событиях, происходивших тысячелетия назад. В отрывочных, разорванных письменах, палимпсестах, в рисунках охрой мы угадываем черты наших предков, их обычаи, нравы, мировоззрение, ритуалы. Мы узнаем о том, что ели и пили народы планеты Земля, как они одевались и строили жилища, что любили, с кем боролись.

И мы узнаем, что от начала веков рядом с человеком находились алкоголь и наркотики. Очевидно, что человечество нуждалось в средствах, способных снять

напряжение жизни, снять жесткий социальный контроль над личностью, на время погрузить в безумие, имитировать саму смерть (граф А.К. Толстой писал в одном из своих стихотворений: «...упал он, почуя предсмертную тьму, упал он, как пьяный на брашно...»). По-видимому, люди никогда не питали иллюзий по поводу «полезности» алкоголя и наркотиков и хорошо понимали их дьявольскую сущность. Да это и понятно, ибо жизнь человек вел трудную, хлеб добывал в поте лица своего, и знал – иной раз стоит пропьянствовать пару дней вместо занятий сельским хозяйством, и ты сам и твоя семья обречены на голодную смерть ближайшей зимой. Нелепо было также ходить на охоту в состоянии опьянения, или крыть крышу дома своего, или торговать финиками – в общем, вся продуктивная, серьезная, жизнеобеспечивающая деятельность требовала ясного ума, быстрой реакции и хладнокровия. Иное дело, конечно, деятельность разрушительная – драка, война. Именно здесь становилась очевидной сущностная близость опьянения и смерти. Бок о бок шли притупляющие тонкие человеческие чувства, подавляющие инстинкт самосохранения алкоголь и наркотики, кровавые драмы, убийства, насилие, поджоги. Очевидно, что на такие дела нормальный человек с ясной головой, с трезвым мышлением не пойдет.

Вместе с тем, когда урожай был убран, и непогода загоняла людей в жилища, когда появлялась толика свободного времени, любопытствующее человечество пыталось приподнять завесу, отделяющую рутинное человеческое бытие от мира «потустороннего», находящегося за гранью рационального познания, за гранью жизни. И в этом случае опьяняющие, одурманивающие вещества играли ведущую роль.

Я наблюдаю за своей собакой. Для шестимесячного спаниэля существует только одна проблема – как пережить отсутствие дома хозяев. Выспавшись в одиночестве, он начинает от скуки и тоски грызть книги или обувь. Думаю, если бы у него была возможность скрашивать свое одиночество алкоголем, он воспользовался бы таким способом изменения своего эмоционального состояния. Известно, что многие животные (например, обезьяны, слоны, свиньи) употребляют пищу, содержащую этиловый спирт. Это означает, что стремление изменить свое сознание, самочувствие, настроение является естественным для высших животных, включая человека (как биологическую особь). Вместе с тем, для меня очевидно, что это стремление к опьянению – природный артефакт, совершенно необязательный и отнюдь не увеличивающий способность к адаптации. Стая пьяных бабуинов не будет способна эффективно защитить своих детенышей от леопарда. Пьяный слон скорее попадет в ловушку браконьера. Однако факт пьянства животных «имеет место быть», а для нас понимание природной естественности желания быть пьяным помогает уйти от позиции морализаторства при рассмотрении феномена человеческого пьянства. Мы должны хорошо понимать, что в основе употребления алкоголя конкретным человеком лежат не мистическая чертовщина и не только злая воля торговцев водкой, но и биологическое устройство человеческого организма.

Поэтому первый ответ на вопрос, почему ты пил (или пьешь до сих пор?) водку, очень прост: потому что тебе этого хочется.

*Историческая и поучительная справка:*

*Семена дикого и культурного винограда находили в свайных постройках, построенных нашими предками около 10 тысяч лет назад.*

*По Гекатию Милетскому (Древняя Греция), культура винограда началась с того, что собака, называвшаяся Ойнос, оценилась виноградным кустом, который ее хозяин, Орисфей, тотчас же посадил виноград в землю.*

*Изображения сцен уборки винограда и различных операций виноделия найдены на гробнице Птогетена, жившего в Мемфисе, Древний Египет, за 4000 лет до Р.Х.*

Любовь, объективность, смирение и уважение ко всем формам жизни.

## 2. Нужно ли мне учиться?

Да кто ж кроме тебя это решит? Тебе папа с мамой говорили: учись хорошо, и ты что – учился? А если и учился, то чему выучился? К чему пришел? К какому берегу пристал? На что пригоден? Только ли для того, чтобы литрами вливать водяру в свою утробу бездонную, блевать и гадить в приличных местах? Коли думаешь так о себе, подумай еще: мысли твои могут быть заблуждением, а может быть – просто невежеством. Если твое знание есть знание о том, сколько стоит алкоголь, где его можно купить, как, с кем и с чем употреблять, как избегать неприятностей, к которым пьянство непременно ведет, как лечить похмельную голову и протчая и протчая – мой тебе совет: лучше сразу намыль веревку и повесься, ибо алкоголь приводит к смерти разума, души и тела, смерти долгой и мучительной, в страданиях чувств и плоти, с проклятиями близких в твой адрес.

**Косе Утияма-роси:** «Вспоминаю рассказ о «роси из птичьего гнезда». Это был учитель периода Тан; он практиковал дзадзэн на дереве. Правитель провинции Бо Цзюй-и услышал о «роси из птичьего гнезда» и отправился повидать его. Бо Цзюй-и не был ординарным политиком; это один из величайших поэтов Китая, хорошо известный своим выражением дзэн-буддизма.

И вот Бо Цзюй-и увидел, как «роси из птичьего гнезда» сидит на своем дереве в дзадзэн. Бо Цзюй-и обратился к нему со словами: «О мастер птичьего гнезда, мне кажется, что ваше положение там, наверху, очень ненадежно».

«Роси из птичьего гнезда» взглянул вниз, на Бо Цзюй-и, и ответил: «О правитель, а мне кажется, что ваше положение внизу очень ненадежно». Все вещи подвластны закону изменения, и положение государственного деятеля – самое ненадежное. Бо Цзюй-и очень хорошо понял, о чем говорит «роси из птичьего гнезда». Поэтому он решил испытать его по-иному.

«Скажите мне, - спросил он, - что это такое, чему учат все будды».

«Роси из птичьего гнезда» ответил цитатой из «Дхаммапады»:

«Неделанье зла, достижение добра, очищение своего ума – вот учение будд».

Бо Цзюй-и сказал: «Всегда делать добро, никогда не делать зла, держать ум в чистоте – я знал это, когда мне было три года».

«Да, - сказал «роси из птичьего гнезда», - эти слова может знать трехлетний ребенок; но даже восьмидесятилетний старец не в состоянии осуществить их на практике».

*Примечание: термин «роси» означает «старый учитель» и схож по значению с термином «гуру». Однако, есть и некоторые различия. Так, с гуру отождествляются в силу его святости или всемогущества. Роси же выступает скорее как проводник в неизвестной опасной местности. Он требует безусловного выполнения некоторых действий, так как знает, что отклонение от пути ведет к гибели. Вместе с тем, роси почитает человека свободным и не желает собственного обожествления. Данное примечание важно для тебя, так как, если ты начнешь посещать группу Анонимных алкоголиков, ты встретишься с институтом «спонсоров», ведущих по Программе АА. Переключка терминов «роси» – «гуру» – «спонсор» очевидна. Некоторые «спонсоры» будут изображать из себя гуру, а некоторые будут держаться как роси. Выбирать, у кого учиться – тебе.*

Учитель давно ждет тебя.

**Дион из Прусы (Хрисостом): Диоген, или О доблести (Диоген Синопский, около 412 – 323 гг. до Рождества Христова):**

«Поэтому, когда пришел срок Истмийских игр и весь народ повалил на Истм, он тоже направился туда; таков уж был у него обычай – на больших сборищах изучать, к

чему люди стремятся, чего желают, ради чего странствуют и чем гордятся. Он уделял время любому человеку, который хотел с ним встретиться, и говорил, что одно его удивляет: если бы он объявил себя зубным врачом, к нему пришли бы все, кому надо вырвать зуб; если бы он – Зевс свидетель – обещал излечивать от глазных болезней, к нему тотчас же явились бы все, страдающие глазами; то же самое случилось бы, если бы он заявил, что знает средства от болезней селезенки, от подагры или от насморка; но когда он говорит, что излечит всех, кто последует его указаниям, от невежества, от подлости, от необузданности, - никто не приходит к нему, не просит об излечении и вовсе не думает о том, как много приобрел бы он от такого лечения, как будто человек меньше страдает от этих болезней души, чем от болезней тела, и как будто для него хуже иметь разбухшую селезенку или гнилой зуб, чем душу безрассудную, невежественную, трусливую, необузданную, жаждущую наслаждений, несвободную, гневливую, недобрую, коварную, то есть во всех отношениях дурную».

Некоторые очень «любят учиться». Они глотают книги (в перерывах между эпизодами пьянства), посещают группы Анонимных Алкоголиков (на выходе из бодуна) и становятся очень начитанными и знающими. Они пребывают в мире, где они, такие знающие, такие чувствительные, такие несчастные непрерывно подвергаются атакам и унижениям со стороны грубых, невежественных людей, неспособных понять тонкую душу художника. Поэтому и приходится пить – «чтобы снять стресс». Также приходится пить из-за неправильного воспитания в детстве, из-за того, что «мама не любила меня», или «потому что я невротик», или «потому что я очень застенчив»... Все необходимые объяснения почему ты пьешь – давно написаны и разложены по полочкам в умных книжках. Достаточно их прочитать, достаточно походить на группы, чтобы понять: мне ничто не поможет... Хочу заметить, что знание не предназначается для оправдания социально опасного и саморазрушительного поведения. Скорее, такое поведение является следствием глубокого невежества, сколько бы «умных» слов не находилось в голове невежды.

Учитель пока еще ждет.

### **3. Я – алкоголик?**

Как вещь не назови, это будет не то. Слова – это только таблички, более или менее удачно повешенные на реальные вещи, которые можно познать только ощущая их.

Скажи: я – имярек – алкоголик. Скажи еще раз. И еще раз. Почувствуй гладкость слова, оближи его языком, покатай во рту, как море катает гальку на берегу: ал-л-л-ко-го-л-л-лик.

Что ты чувствуешь? Волна возмущения подкатывает к твоему горлу, перехватывает дыхание? Или ты чувствуешь отвращение к самому себе, как будто бы заглянул в яму, полную нечистот? А может быть ты чувствуешь облегчение, приходящее вместе с узнаванием, когда сходятся все концы и развязываются все узлы? И тогда главное – что со всем этим делать? Что делать-то?

Вождеделение – стремление к внешней цели. Однако твой алкоголизм – внутри тебя. Это твоё мышление, твои чувства, твои привычки. Это – твоя болезнь. Это – ты сам. Ты вождеделеешь самого себя, и пожираешь себя. Ты питаешься своим телом, своей душой, как безумное животное кусает себя за хвост.

Оцени свою жизнь. Для этого существуют специальные инструменты, например:

## Европейский Индекс Тяжести Аддикции (ЕИТА)

Обратись к компетентному специалисту или хотя бы к настоящему другу (подруге), способному объективно и беспристрастно, безо лжи и замалчивания проблем оценить твою жизнь с помощью **ЕИТА**.

ЕИТА проводится в форме полуструктурированного интервью, то есть ты должен быть в свободной форме опрошен по указанным ниже вопросам.

Оценивается:

1. Физическое состояние (состояние физического здоровья).
2. Работа, образование и доход.
3. Употребление наркотиков и\или алкоголя.
4. Правовой статус пациента (имеется в виду твои отношения с законом; может быть, ты условно осужден, или платишь алименты по решению суда).
5. Социальное окружение, семья и взаимодействие пациента со своим окружением.
6. Психиатрические или эмоциональные проблемы (наличие тревоги, страха, депрессии, злости с агрессией; возможно, ты уже перенес судорожный приступ или белую горячку, лечился в психиатрической больнице и т.п.).
7. Наличие болезненного влечения к азартным играм.

Ответы оцениваются по 5-ти балльной шкале, в 2 этапа: объективная первичная оценка интервьюера, субъективная оценка испытуемого, окончательная оценка интервьюера: 0 – проблема отсутствует, 1 – проблема незначительная, 2 – проблема довольно выраженная, 3 – проблема очень значительная, 4 – проблема исключительной важности.

Шкала итоговой (суммарной) оценки:

0 – 1 – лечение не требуется.

2 – 3 – лечение возможно, но не необходимо.

4 – 5 – относительно выраженная проблема, понадобится определенное лечение.

6 – 7 – лечение необходимо.

8 – 9 – исключительно выраженная проблема, лечение определено необходимо.

Но что такое – **лечение**? Алкоголизм – это неизлечимая с биологической точки зрения болезнь. Можно лечиться, но нельзя вылечить. А с нашей точки зрения, лечение – это на 90 % обучение трезвому образу жизни. Так что придется учиться.

Далее ты еще много прочтешь про синдром зависимости от алкоголя, сиречь хронический алкоголизм. Ты сможешь сопоставить симптомы болезни со своими собственными переживаниями и ощущениями. Ты поймешь себя лучше, узнаешь больше. Пока же предлагаю тебе небольшой тест на зависимость:

- Представь себе, что хорошие друзья планируют некое торжество с выпивкой (на древнем греческом наречии сие называется симпозиум). Все идет как надо, подготовка всякая, и вдруг выясняется, что ты на симпозиуме этом присутствовать не сможешь. Что за чувства ты испытываешь? Какова их сила? Если эти чувства: злорада, досада, раздражение, обида на тех, кто тебе мешает – это признак зависимости.
- Ты считаешь, что все, что есть на столе алкогольного, должно быть выпито (ничего оставлять нельзя, исключение может составить лишь закуска на опохмеление) – это признак болезни.
- Ты испытываешь чувство досады, вины и раздражения, когда близкие тебе люди выражают недовольство и тревогу по поводу твоих выпивок – это признак болезни.

- Ты не планируешь напиться, ты просто пошел с приятелями «сообразить на троих», и вдруг ты перестаешь контролировать ситуацию и напиваешься – это признак болезни.
- Периодически тебя посещают мысли, что хорошо бы «завязать», «бросить пить» или хотя бы реже и не с такими последствиями употреблять алкоголь.

Кто ты такой – реши сам. Но сначала – поучись как решать.

#### **Дион из Прусы (Хрисостом):**

«И поэтому самым сильным человеком поистине является тот, кто сумеет убежать от наслаждения дальше всех, ибо невозможно пребывать в общении с наслаждением или даже хотя бы мимолетно встречаться с ним и не попасть полностью в его власть. Когда же оно завладевает душой и опутывает ее своими чарами, тогда-то и происходит то, что случилось в жилище Кирки: оно легонько ударяет человека своим жезлом, загоняет его в свиной хлев, и с этой поры он уже не человек, а свинья или волк; от наслаждения рождаются также и всевозможные ядовитые змеи, и всякие прочие пресмыкающиеся; они поклоняются наслаждению, ползают у его дверей, жаждут его, служат ему, терпят при этом бесчисленные муки – и все напрасно, ибо наслаждение, победив их и завладев ими, насылает на них бедствия, отвратительные и тяжкие».

#### **4. Что говорят об алкоголизме кандидаты в доктора**

Алкоголь есть наркотик, то есть вещество, изменяющее состояние сознания и влияющее на психические процессы человека.

**Дэвид Аутербридж:** таблица действия алкоголя на организм человека:

Объем выпитого за 1 час 40-градусного алкоголя или его эквивалента в мл	Процентное содержание алкоголя в крови	Вероятные последствия
30	0,05 и менее	Легкое короткое расслабление
60	0,08-0,1	Растормаживание, чувство беззаботности
90	0,1-0,2	Нарушение контроля над мышцами и речью
150	0,2-0,4	Нетвердая походка, бессвязная речь, неадекватное поведение
240 и более	0,4 и более	Бессознательное состояние, нарушение дыхания, сердечной деятельности, угроза смерти

На уровне физиологии действие алкоголя и формирование синдрома химической зависимости можно описать следующим образом.

Неискушенный читатель должен знать, что мозг состоит из нервных клеток (нейронов) и связей между ними. Связи между нейронами осуществляются посредством электрохимических реакций с участием многих активных веществ (медиаторов или посредников). Некоторые вещества вызывают специфическое возбуждение нейронов, что переживается как радость, блаженство или кайф.

Всем известны такие наркотики как морфий, например, или героин, вызывающие описанные переживания. Кто-то может знать и о том, что алкоголь (этанол) превращается в организме человека в морфиноподобные соединения (тетрагидроизохинолины и карболины). Назовем эти вещества «экзогенные опиаты», то есть опиаты, попадающие в организм человека извне.

Но существуют и «эндогенные опиаты», то есть вещества, сходные с морфием или героином, которые продуцирует человеческий организм.

В 1975 году шотландцы Костерлиц и Хьюз обнаружили в экстрактах мозга вещества с опиатной активностью. Их назвали «опиоидными нейропептидами» и разделили на две группы: энкефалины (короткие пентапептиды) и эндорфины (более длинные пептиды с цепочкой из 16-31 аминокислот). Эндорфины делятся на альфа, бета и гамма эндорфины; энкефалины - на метионин-энкефалин (метэнкефалин) и лейцин-энкефалин (лейэнкефалин).

Каждый нейрон имеет опиоидные рецепторы. В норме эндогенные опиаты блокируют эти рецепторы, что ощущается нами как положительная эмоция. При недостатке эндогенных опиатов или их усиленного разрушения число заблокированных опиоидных рецепторов уменьшается, что переживается как отрицательная эмоция. При введении экзогенных опиатов или алкоголя (этанола) рецепторы быстро блокируются, что вызывает эйфорию, однако при регулярном повторном введении экзогенных опиатов нейрон начинает продуцировать все большее число опиоидных рецепторов, которые «требуют своей дозы» опиатов. Эндогенные опиаты уже не в состоянии насытить «опиатный голод» нейрона. Это переживается как влечение к наркотику или к алкоголю.

Стандартный психофизиологический эффект действия алкоголя: возбуждение – угнетение. Исследование Харевской (память, мышление, внимание) показали, что употребление 0,75 г этанола на 1 кг веса тела вызывает следующие реакции: 1 фаза (через 10 минут) - снижение функций, 2 фаза (через 30 – 60 минут) – повышение функций, 3 фаза (90 – 120 минут) торможение функций, включая утомление и сонливость.

В переводе на привычные дозировки: если мужчина весом 80 кг выпивает 150 мл водки, то у него проявятся указанные выше эффекты. Обязательное условие: этот мужчина не должен быть алкоголиком, так как у алкоголиков все реакции на алкоголь извращены.

**Братусь** считает недостаточно привлекательным опьянение само по себе. «НЕ алкоголь как таковой, не его взятое само по себе физиологическое действие, а прежде всего проекция психологического ожидания, актуальных потребностей и мотивов на психофизиологический фон опьянения создает ту внутреннюю субъективную картину, которую человек начинает приписывать действию алкогольного напитка. Именно в этом «опредмечивании» первоначально содержательно неоформленного состояния и заключается то зерно, из которого вырастает психологическая привлекательность алкоголя».

Люди, не страдающие зависимостью от алкоголя, но употребляющие алкоголь, воспринимают его влияние по разному. Во многом их реакция зависит от 1) исходного эмоционального состояния (алкоголь может усилить хорошее настроение, или наоборот – усугубить печаль); 2) общепринятых норм поведения (когда алкоголь употребляют в группе); 3) конституциональных, то есть врожденных особенностей организма (алкоголь может ощущаться как то, что человек всегда искал, либо наоборот, вызывать сильное отвращение всю жизнь).

Из двух фаз опьянения – возбуждения и угнетения – человек может выбрать и «запустить» любую в зависимости от того, как этот человек хочет себя ощущать в той или иной конкретной ситуации.

**Немчин** и **Цыцарев** указывают на следующие психологические основания влечения к алкоголю:

- Алкоголь как средство редукции (снятия) напряжения: результирующая мотивация, в основе которой лежит значительное число потребностей, не нашедших разрядки.
- Алкоголь как средство изменения эмоционального состояния.
- Алкоголь как энергизатор, дающий возможность ощутить сильное эмоциональное переживание (экстаз, бегство от обыденности).
- Алкоголь как средство получения удовольствия – стремление к комфорту и наслаждению.
- Алкоголь как средство повышения самооценки и самоуважения.
- Алкоголь как средство компенсации, коррекции дисгармоничного характера и личности в целом.
- Алкоголь как средство общения (коммуникации)
- Алкоголь как средство поддержания ритуала.
- Алкоголь как средство манипуляции окружающими (игра).
- Алкоголь как способ отказа от нежелательной деятельности («с утра выпил – весь день свободен...»).
- Алкоголь как средство выражения социально приемлемой формы неадекватного поведения (сексуальные эксцессы, агрессия).
- Алкоголь как средство привлечения внимания к себе как к нуждающемуся в помощи.
- Алкоголь как средство аутоидентификации (узнавания «кто я есть?») и интеграции в группу.

Важнейшей особенностью алкогольного способа удовлетворения потребностей является подмена результатов реально осуществляемых действий субъективными переживаниями, которые испытывает здоровый человек, в ходе предметной деятельности реально осуществивший намеченные цели.

Это очень важная мысль. Говорю еще раз и по-человечески понятно, на примере: некто испытывает с детства чувство неполноценности, так как его конституция и условия его воспитания способствовали именно этому. Чувство неполноценности – тягостное чувство, нуждающееся в разрядке. Как его преодолеть? Можно совершить подвиг, можно хорошо учиться, много работать и сделать что-то очень хорошее и полезное. В этом случае чувство собственной неполноценности будет отступать. Но можно просто выпить некоторое количество алкоголя, и в состоянии опьянения почувствовать себя весьма полноценным, хорошо себя почувствовать - героем, первопроходцем, самым умным и самым добрым, награждающим добро и карающим зло.

Иллюзорное переживание желаемого на физиологическом фоне опьянения необычайно значимо в происхождении и развитии твоего алкоголизма. Человек ищет в вине значительно большего, чем просто состояние опьянения. Иллюзорно-компенсаторный характер «алкогольной деятельности» со временем распространяется и на другие, «неалкогольные» деятельности, и чуть ли не любая из них начинает направляться не на реальное достижение тех или иных целей, а скорее на эмоциональную имитацию (переживание) этих достижений.

Проще говоря, когда ты пьян – ты справляешься со всеми проблемами, побеждаешь всех врагов, достигаешь всего, чего хотел, ты – самый умный, самый желанный, самый известный... или, если ты вставляешь себе другую программу – самый несчастный, несправедливо обиженный, самый страдающий... Сам выбираешь, кем и каким ты себя чувствуешь... только в пьяном воображении, конечно. А поутру, если ты еще что-то и вспомнишь, то это будут отнюдь не твои воображаемые победы и достижения...



Алкоголизм – это хроническое, прогрессирующее, неизлечимое заболевание, относящееся к классу психических расстройств. Алкоголизм – это именно заболевание, с которым не рождаются, а которое развивается в течение жизни. Алкоголизм – это процесс, имеющий свое начало, развитие и конец (вместе с человеком). Алкоголиком нельзя родиться так, как рождаются с каким-то физическим или психическим дефектом.

Уловите разницу между процессом и состоянием, болезнью и уродством:

Бэсси Брэдок (член британского парламента) обращается к Черчиллю:

- Уинстон, вы опять пьяны на заседании парламента!
- А Вы, Бэсси, уродливы. Я-то завтра протрезвею, а Вы... – отвечает Черчилль.

Алкоголизм как процесс отлично описан **Портновым, Пятницкой** и другими отечественными учеными:

1. Продром (состояние предболезни) алкоголизма: толерантность (то есть способность переносить определенную дозу алкоголя) возрастает в 2-3 раза (от исходной толерантности, которая может быть разной у различных людей). Есть рвота при передозировке. Возникает желание «добавить» в процессе выпивки. Возросшая активность в опьянении. Эмоциональная избыточность утрачивает связь с обстоятельствами, спонтанна и проявляется в одиночестве (то есть приобретает способность «веселиться или грустить в одиночку»). Еще присутствует седативное (успокаивающее) действие алкоголя. Вялость днем, активность вечером позднее засыпание, короткий сон, ранее пробуждение. Улучшение самочувствия на фоне злоупотребления алкоголем. В поведении появляются поверхностность, необязательность, снижение тактичности. Механизм роста толерантности: прием алкоголя – выброс эндорфинов (морфиноподобных веществ, вызывающих состояние удовлетворения), далее алкоголь начинает распадаться, в крови появляется продукт его полураспада ацетальдегид, блокирующий действие эндорфинов, что вызывает потребность в приеме новой дозы алкоголя.
2. 1 стадия алкоголизма: рост толерантности в 3-4 раза, угасание эйфории в опьянении. Отсутствие чувства насыщения в процессе выпивки и рвотного рефлекса. Влечение к выпивке – психическое, обсессивное (навязчивое), первичное. Невротическая тревога в трезвости и психический комфорт в интоксикации. Регулярно возникают тяжелые формы опьянения с нарушениями памяти (амнезии опьянения, палимпсесты). Характерно поисковое (поиск возможности выпить) и организаторское поведение (стремление организовать выпивку), смена компании малопьющей на компанию, где пьют охотно и помногу. Возникает характерная кататимность мышления: восприятие и оценка окружающего соотносится с употреблением алкоголя (деление людей на «наших», тех, кто пьет, и остальных; все, что препятствует выпивке, вызывает недовольство, раздражение, злобу). Начало созидания психологической защиты: отрицание, скрывание эксцессов, преуменьшение количества выпитого. Утрачивается чувство вины – даже в алкогольной депрессии на 1 стадии алкоголизма самообвинение – редкий симптом (**Марковская**, 1984). Быстрое засыпание, раннее пробуждение. Заместительное поглощение напитков и пищи в трезвом состоянии (стимуляция выброса эндорфинов).
3. 2 стадия алкоголизма: толерантность возрастает в 5 раз и более. Влечение к выпивке вне опьянения бывает и обсессивным (навязчивым, определяющим только настроение, с борьбой мотивов) и компульсивным (автоматическим, определяющим поведение, без борьбы мотивов). Влечение в состоянии опьянения – компульсивное, то есть полностью утрачивается контроль над дозой. Компульсивное влечение не только более интенсивно, чем обсессивное, но и

загружает всю сферу сознания и сопровождается вегетативной симптоматикой (потливость, сухость во рту, дрожание рук). Седативное действие алкоголя отсутствует. Алкоголь действует как стимулятор, но активность малопродуктивна. Часты передозировки с выраженными амнезиями опьянения. Сон с пробуждениями, тревожный. Приобретается способность к утренней и дневной алкоголизации. Физический комфорт в опьянении. Возникают такие аффективные нарушения как дисфории (злоба + сниженное настроение), застойность аффекта. Отсутствие критики к собственному поведению. Развивается абстинентный синдром (похмелье). Во 2 стадии формируется так называемый большой наркоманический синдром (**Портнов**), включающий в себя: 1) синдром измененной реактивности (утрата защитных реакций, рост толерантности, изменение форм потребления алкоголя и формы опьянения); 2) синдром психической зависимости (обсессивное влечение и психический комфорт в интоксикации); 3) синдром физической зависимости (компульсивное влечение, потеря контроля над дозой, физический комфорт в интоксикации, абстинентный синдром).

4. 3 стадия алкоголизма: падение толерантности. Возникают истинные запои. Алкоголь только тонизирует. Деграция личности: медицинский аспект: слабоумие (снижение интеллекта, памяти, снижение способности выбирать лучшие формы поведения), аффективные нарушения.

Всемирная Организация Здравоохранения предлагает следующие диагностические критерии синдрома химической зависимости:

«Сочетание физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых употребление вещества или класса веществ начинает занимать первое место в системе ценностей индивидуума. Основной характеристикой синдрома зависимости является потребность (часто сильная, иногда непреодолимая) принять психоактивное вещество (которое может быть или не быть предписано врачом), алкоголь или табак. Имеются доказательства того, что возвращение к употреблению психоактивных средств после периода воздержания приводит к более быстрому появлению признаков этого синдрома, чем у лиц, ранее не имевших синдром зависимости.

Диагностические указания:

Диагноз зависимости может быть поставлен только при наличии 3 или более нижеперечисленных признаков, возникавших в течение определенного времени в прошлом году:

- а) Сильная потребность или необходимость принять вещество.
- б) Нарушение способности контролировать прием вещества, т.е. начало употребления, окончание или дозировки употребляемых веществ.
- в) Физиологическое состояние отмены, при котором прием вещества прекращается или уменьшается, о чем свидетельствуют: характерный для вещества синдром отмены или использование того же или сходного вещества для облегчения или предотвращения симптомов отмены при осознании того, что это является эффективным.
- г) Признаки толерантности, такие как увеличение дозы вещества, необходимой для достижения эффекта, ранее производимого более низкими дозами. (Очевидными примерами могут являться больные алкоголизмом и лица с опиатной зависимостью, которые могут в течение дня принять дозу, достаточную для летального исхода или потери сознания у потребителя с низкой толерантностью).
- д) Прогрессирующее забвение альтернативных интересов в пользу употребления вещества, увеличение времени, необходимого для приобретения, приема вещества или восстановления после его действия.
- е) Продолжение употребления вещества, несмотря на очевидные вредные последствия, такие как причинение вреда печени вследствие злоупотребления алкоголем, депрессивные

состояния после периодов интенсивного употребления вещества, снижение когнитивных функций вследствие употребления наркотиков; следует определять, сознавал ли или мог ли сознавать индивидуум природу и степень вредных последствий.

Сужение репертуара употребления вещества также считается характерным признаком (например, тенденция одинаково употреблять алкоголь как в будни, так и в выходные дни несмотря на социальные сдерживающие факторы). Существенной характеристикой синдрома зависимости является употребление определенного вида вещества или наличие желания его употреблять. Субъективное осознание влечения к психоактивным веществам чаще всего имеет место при попытках прекратить или ограничить их употребление...»

Поскольку алкоголизм есть болезненный процесс, он имеет такую характеристику как течение.

Течение алкоголизма (Энтин, 1975):

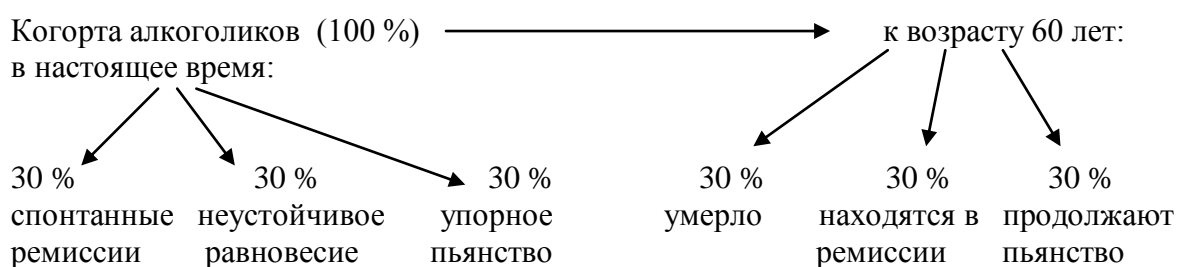
1. Прогрессирующий (злокачественный) тип – у 57 % больных. При этом типе течения болезненные симптомы появляются на фоне употребления и злоупотребления алкоголя быстро и полном объеме. С каждым годом пьянства состояние больных (физическое, психическое, социальный статус) ухудшается.
2. Стационарный – 7 % (это компенсированный алкоголизм при отсутствии ремиссий). При таком типе течения больные «тихо» пьют годами, иногда даже не доставляя особых хлопот окружающим. Они несомненно больны, так как не могут отказаться от обычно ежедневного потребления алкоголя.
3. Ремиттирующий – 13 %. Бывают ремиссии от 6 месяцев до 1, 5 лет без утяжеления симптоматики в рецидиве. В этом случае через какое-то число лет от начала знакомства с алкоголем у больных формируется более менее полная клиническая картина «псевдозапойного» алкоголизма, больные начинают пытаться воздерживаться от употребления алкоголя, не пьют какое-то время, но, не имея специальной подготовки для полностью трезвой жизни, вновь начинают пить, сначала «по чуть-чуть», а затем и бесконтрольно. Однако долгие годы у таких больных не наблюдаются признаки психической и социальной деградации, что позволяет им тешить себя надеждой, что они – «не алкоголики».
4. Регрессирующий – 12 %. Полные либо частичные ремиссии 12 месяцев и более. Редко попадающий в поле зрения врачей больные, у которых формируется клиническая картина алкоголизма с естественными длительными ремиссиями без признаков деградации. Обычно такие больные, с достаточно устойчивой психикой, с прочным социальным и семейным положением, утратив контроль над дозой, пытаются сами избегать потребления алкоголя. Достигнув многомесячной ремиссии и не владея истинным знанием про алкогольную зависимость, они рецидивируют, а потом вновь совершают более менее успешную попытку длительной трезвости.

Последствия алкоголизма:

Только 6 % алкоголиков физически здоровы. 69 % больны различными болезнями без ограничения трудоспособности, 25 % больны с ограничениями трудоспособности. Каждый алкоголик имеет в среднем 5 соматических болезней (обычно это: алкогольная миокардиодистрофия, заболевания периферической нервной системы, болезни печени, поджелудочной железы, органов дыхания). Риск самоубийств среди алкоголиков в 200 раз выше, чем в популяции (Красильников, 1977), 39 % всех самоубийств совершаются именно алкоголиками.

Уровень заболеваемости алкоголизмом в популяции довольно высок – от 5 до 12 % по разным источникам. Вряд ли будет ошибкой считать, что в Беларуси около миллиона человек имеют проблемы, связанные с употреблением алкоголя. Однако не все

алкоголики постоянно употребляют алкоголь. Если мы взглянем на всех алкоголиков (когорта) в настоящий момент, то увидим примерно следующую картину:



Данные эти получены учеными в Западной Европе, у нас никто подобных исследований не проводил, но, возможно и у нас наблюдается сходная ситуация. Во всяком случае, наличие «трезвых алкоголиков» (а их, как мы видим, около 30 % от всех алкоголиков данной местности), не говорит о том, что эти люди – не больны. Они просто временно прекратили употреблять алкоголь именно по причине своей болезни. Обычно эти ремиссии не превышают 3-4 месяцев.

В целях общего твоего развития помещаю некоторые знаменитые ранее описания пьянства и алкоголизма, предложенные выдающимся ученым по фамилии Желиннек лет 50 назад. Желиннек понимал алкоголизм как пьянство, создающие проблемы для пьющего и окружающих.

Для разных стран Желиннек описывал разные, характерные для данной культуры, формы злоупотребления алкоголем (так называемые «модели алкоголизма»):

1. «Взрывчатое» пьянство в Финляндии.
2. Пьянство во время фиесты в Латинской Америке.
3. Алкогольные эксцессы по выходным в Великобритании и США.
4. Постепенная алкоголизация в течение всего дня во Франции.

Алкоголиков Желиннек делил на следующие типы:

1. Альфа-алкоголизм: психическая зависимость, связанная с устранением расстройств настроения.
2. Эта-алкоголизм: психическая зависимость, связанная с ритуальным употреблением алкоголя.
3. Иота-алкоголизм: алкоголь используется как средство снятия эмоционального расстройства невротического уровня.
4. Каппа-алкоголизм: пьянство психически больных (шизофрения, маниакально-депрессивный психоз и т.п.).
5. Эпсилон-алкоголизм: злоупотребление алкоголем носит периодический, но необычайно интенсивный характер. Промежутки между эксцессами могут достигать нескольких лет.
6. Гамма-алкоголизм: физическая зависимость от алкоголя с потерей контроля над дозой.
7. Дзета-алкоголизм: физическая зависимость с частым, но нерегулярным приемом алкоголя. Утрата контроля только на больших дозах (больной имеет иллюзию сохранения контроля над дозой).
8. Дельта-алкоголизм: физическая зависимость с потребностью все время находиться в состоянии опьянения (характерно для винного алкоголизма).

Вообще-то, в психиатрии и в наркологии нет ничего романтического. Во всяком случае, не больше романтики, чем в морге и работе патологоанатомов. Действующий алкоголик омерзителен. Он грязен, вонюч, трусливо-агрессивен, лжив, ненадежен и

занудлив. Он весь – поза, и худшая поза, какую только может принять этот несчастный человек. Все красивые наукообразные слова, которыми характеризуется страдающий синдромом зависимости от алкоголя лишь фиговые листья, прикрывающие весьма неприглядную реальность. Не веришь? Сфотографируй пьяного приятеля или приятельницу и покажи ему или ей фотографии. Посмотри на реакцию, послушай, что он или она скажет, и подумай о себе.

## 5. Почему именно я – алкоголик?

Человек есть ловушка, расставленная самому себе.

Как только бедствие обрушивается на голову нашего человека, он начинает стенать: ну почему это случилось именно со мной? При этом подразумевается, что хотя я и не являюсь идеалом, однако вовсе не заслуживаю такого, так как имею неоспоримые достоинства: я молод и у меня все впереди (или я уже пожил и обладаю ценным опытом), я мужчина (или я женщина), я имею высшее образование и поэтому все знаю (или я не имею никакого образования, и поэтому моя голова свободна от мусора), я являюсь профессором психиатрии и поэтому я не могу заболеть алкоголизмом, так как хорошо разбираюсь в алкоголизме (или я рабочий завода шампанских вин и поэтому не могу заболеть алкоголизмом, так как хорошо разбираюсь в винах) ... и так далее и тому подобное. Наши размеры, сексуальная и политическая ориентация, должность, раса, происхождение и 1000 и одна мелочь делают нас настолько уникальными и выдающимися (хотя и временно незаметными для СМИ), что мы становимся достойны лучшей участи и охраняемы всевидящим оком и всевластной рукой от СПИДа (что позволяет нам вести беззаботный сексуальный образ жизни), гипертонической болезни (что позволяет нам гневаться и орать на подчиненных и членов семьи) и алкоголизма (что позволяет нам пить водку тогда, когда хочется пить; с определенного этапа питья мы начинаем говорить: хочу – пью, хочу – не пью, какой же я алкоголик?).

Между тем жестокий рок незаслуженно посылает нам испытание за испытанием: то ломается машина, то изменяет жена, то какой-то недоучка в белом халате говорит: «Э-э-э, батенька, а печень-то у Вас до пупа... Вы, часом, не алкоголик ли?».

И тогда кроме досады, злобы и страха возникает «законный» вопрос: ну почему **это** случилось со мной, а не с моим соседом?

Попытаемся разобраться, почему **ЭТО** вообще случается с тем или иным человеком, или, выражаясь научно, опишем этиологию химической зависимости (ХЗ).

Многие ученые умы создали много ученых теорий, разъясняющих нам, почему некоторые люди становятся алкоголиками или наркоманами. Давайте же познакомимся с этими изысканиями.

### 1. Биологические теории

Некоторые небезосновательно считают, что существует врожденная уязвимость отдельных личностей по отношению к психоактивным веществам (ПАВ), включающим и алкоголь. Возможно, эта уязвимость связана с тонкими биохимическими обменными процессами, происходящими в человеческом организме. Не исключено, что эта уязвимость генетически запрограммирована. Во всяком случае, наш обыденный опыт показывает, что разные люди, находящиеся примерно в одних и тех же условиях, и одинаково невежественные в отношении последствий пьянства, спиваются в разном темпе. Однако, если признать, что причиной алкоголизма являются только биологические факторы, ответом может быть только принудительная детоксикация и изоляция в ЛТП. Но мы знаем, множество трезвых алкоголиков с очень дурной в плане алкоголизма наследственностью. Мы знаем и детей тяжелых алкоголиков, которые, став взрослыми,

никогда не прибегают к алкоголю в качестве средства, изменяющего состояние их сознания. Так что биология – это еще не все... Алкоголизм не только болезнь тела и души, но и духовная порча... И, выправляя свой дух, ты поднимаешься над своей биологией, над своим бранным ненадежным телом...

## 2. Психодинамические теории

То, что я сейчас напишу, для понимания человека нашей культуры труднодоступно. Фрейд создал свой язык, понимать который надо учиться. Поэтому конспективно излагаю некоторые психоаналитические позиции, касающиеся Синдрома Химической Зависимости в надежде на то, что заинтересованные читатели обратятся к первоисточникам сами.

Люди зависимые от психоактивных веществ, преимущественно с патологическими характерами, страдают от дефектов пре-генитального развития личности. Критический период развития ребенка - это формирование самооценки, способности контролировать импульсы и Супер-эго. В этот период ребенок может получать непонятные и противоречивые установки от родителей, границы поведения неясны, часто ребенок эмоционально обделен. Это развивает в нем чувство вины и мысли о том, что он сам является причиной, что его не любят. Наркотики и алкоголь защищают от неосознанных болезненных чувств. Зависимый неспособен просить других людей о помощи прямо. Он манипулирует и защищает себя от отвержения. Он нуждается в немедленном удовлетворении своих потребностей. Он не верит в будущее, он не доверяет другим людям и не уважает себя. Он боится успеха, так как считает, что тот скоро пройдет, и он будет это болезненно переживать. Для таких больных характерен высокий уровень напряжения, низкая толерантность к боли. Низкая самооценка может быть связана и с гиперопекой в детстве.

Не знаю, помогут ли кому-нибудь лучше познать себя эти строки, но полностью исключить этого не могу, поэтому оставляю их в сей малопонятной неприкосновенности.

## 3. Бихевиоральные теории

«Behavior, Behaviour» – по-английски означает «поведение». Сторонники данной теории исходят из народной мудрости: посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу. Здесь много правды. Наши поступки подкрепляются как непосредственно химически (например, человек выпил водки, опьянел, состояние опьянения ему понравилось и в следующий раз он с большей уверенностью и настойчивостью потянется к стакану; или, например, человек впервые опохмелился, его плохое самочувствие отчетливо улучшилось, и он в следующий эксцесс вполне сознательно вновь идет на опохмеление), так и опосредованно, через социальную среду.

Молодого человека учат употреблять алкоголь и поощряют вновь образованные навыки пьянства. В годы моей не очень умной молодости, мой начальник курса, полковник Т. (очень хороший человек и несомненный клинический алкоголик с компенсированной формой пьянства) ставил передо мной стакан коньяка и говорил: "Пей, Володя, пей». Коньяк был дареный, закуска (красная икра в трехлитровой банке) - тоже, занятия уже закончились, наступал вечер, ничего не мешало пьянству. И мы выпивали бутылку коньяка, я шел спать в свою комнату, а полковник ехал на метро к Нарвским воротам (он там жил неподалеку), заходил там в рюмочную, коих в то время в Питере было несметное число, и продолжал выпивать.

У каждого молодого человека или девушки есть свой полковник.

## 4. Системно ориентированные теории

Эти теории рассматривают СХЗ как следствие прежде всего ненормального, патологического воспитания в семье. Семья же рассматривается как самостоятельно

функционирующая система. Предполагается, что родители часто бессознательно посылают подростку неопределенные установки и не очерчивают четких границ недопустимого, негативного поведения. Это случается в тех семьях, где супруги имеют резко отличные взгляды на жизнь и воспитание детей, либо конфликтуют между собой (например, сражаются за лидерство) и используют в этой «войне» своих детей. Вследствие этого подростки начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики, при этом семья отвлекается от других насущных проблем (например, дисфункциональных отношений между родителями) и объединяется «в борьбе с зависимостью».

Несомненно неспецифически неблагоприятное влияние неправильного воспитания, порождающего в равной степени и алкоголизм, и наркомании, и агрессивное и криминальное поведение.

## 5. Социальные теории

Социальные теории рассматривают злоупотребление алкоголем и наркотиками как результат неправильного общественного устройства. Зависимые избегают давления общества или протестуют против его норм. Они " козлы отпущения ". Ритуалы пьянства и санкции со стороны милиции, работодателя и т. п. моделируют интеракции (то есть способы взаимодействия зависимого с государством и общиной).

Бывает и так, что отчаявшись понять и внести продуктивный вклад в высокоорганизованный хаос нашей политико-экономической системы, большое количество людей начинает просто избегать участия в политической и социальной жизни. Алкоголики создают некий «универсальный» механизм сожительства с обществом, который, подобно сорняку, самовоспроизводится, и в котором нет места ни интеллектуальным, ни даже инстинктивным ценностям (например, инстинкту самосохранения).

Мы еще поговорим об этом в главе, посвященной государству и общине.

## 6. Теории самолечения (психиатрические)

Первая провозглашенная Буддой истина возвещает, что жизнь – это страдание. Стремление избежать страдания ведет к худшему страданию. Больно видеть непосредственно краткость нашей жизни, и мы в избытке употребляем алкоголь, чтобы избежать этой боли, создавая, таким образом, еще большую боль.

К сожалению, уровень распространения психических расстройств в человеческом обществе весьма высок. Только шизофренией болеет около 1 % популяции. Неисчислимы больные с невротическими расстройствами, с психическими последствиями травм черепа, гриппа и других вирусных заболеваний.

Депрессия является одним из весьма распространенных психических расстройств. Каждая четвертая женщина в течение жизни переносит хотя бы один раз приступ настоящей депрессии.

Депрессия есть то, что Уильям Джеймс называл «больной душой», что Сан Хуан де ла Крус понимал под «темной ночью нашей души», а Псалмопевец Давид считал «долиной в тени смерти». Это переживание духовной пустыни, где нет влаги, нет питания, самое жестокое нападение «хандры», когда нам кажется, что ни в чем нет какой-либо ценности, не существует никакой цели. Все, что ранее имело смысл, сейчас представляется абсурдным, бесцельным. Это - большое страдание.

Люди страдают, и люди ищут простых, доступных способов облегчить свои страдания. Алкоголь же является одним из наиболее доступных успокаивающих средств. Люди пьют водку, чтобы унять душевную боль, и на первых порах водка помогает. К сожалению, алкоголь не является безвредным лекарством, и для ясного ума вредные последствия употребления алкоголя очевидны.

При доминировании антиалкогольной культуры алкоголизмом заболевают преимущественно аномальные личности, а доминирование алкогольной культуры вовлекает в алкоголизм все больше изначально психически здоровых людей.

Иллюстрацией этого важного тезиса является все возрастающее распространение алкоголизма среди психически здоровой части населения в 20 веке.

В 1910-30 годах 90 % больных алкоголизмом имели психопатологический преморбид, то есть еще до заболевания алкоголизмом уже страдали каким-то психическим расстройством. Как мы помним, это было время действия «сухих» и «полусухих» законов в США, Европе, России. Алкоголя производилось сравнительно мало, и стремились к нему в основном люди, поврежденные в уме, как точно говаривали в давние времена.

Однако время шло, росло благосостояние нашего народа, росло государственное производство алкоголя, и в 50-х годах не более 60 % больных алкоголизмом имели психические расстройства в начале своего пьянства.

Ну, в 80-е годы 75 % алкоголиков перед началом своей пьяной карьеры были психически здоровы (но, очевидно, не очень умны? Или не знали правду об алкоголе?..).

#### 7. Зависимость как проблема адаптации

Адаптация – это приспособление. В контексте нашей проблемы адаптация подразумевает адаптацию к существующему общественно-политическому строю.



Роберт **Мертон** описал следующие способы приспособления (адаптации) индивидуума к обществу:

	Цели общества	Рекомендуемые обществом средства
1. Подчинение (конформизм)	принимаются	принимаются
2. Инновация (обновление)	принимаются	отрицаются
3. Ритуализм	отрицаются	принимаются
4. Ретритизм (уход от жизни, прямой или фигуральный)	отрицаются	отрицаются
5. Мятёж	Замена иными целями	Замена иными средствами

Синдром химической зависимости есть, несомненно, одна из форм ретритизма, или ухода от реальной жизни. Но в нашем контексте «алкогольная адаптация» – это ложная адаптация, так как слишком велика цена, которую человек платит за то, чтобы вписаться в наше общество. Общественная ячейка алкоголика – это всегда помойная яма, какие бы должности этот человек не занимал, какие бы открытия не сделал, какие бы произведения искусства не сотворил.

Ибо, на самом деле, каким бы «удачником» не выглядел бы это человек, именно субъективно воспринимаемые им его собственные неудачи и подавленные устремления ведут к поискам путей для бегства из культурно обусловленной невыносимой ситуации.

Я уж не говорю о тех миллионах обманутых государством гражданах, которые «завивают горе веревочкой» в пивных и подворотнях.

Что такое «адаптация» в условиях «построения капитализма», когда происходит сдвиг от удовлетворения самим процессом соревнования в сторону озабоченности почти исключительно успехом в этом соревновании?

«Адаптирован» ли тот, кто больше украл, и не попался (ибо вполне очевидно, что от трудов праведных не заведешь палат каменных, а палаты сии растут, как грибы после теплого дождя)?

Когда расчет на ожидаемую выгоду и страх перед наказанием являются единственными результатами государственного влияния на человека, насилие и обман становятся единственными добродетелями ввиду их относительной эффективности для достижения целей.

Отсюда – один шаг до химической зависимости. И одни начинают пить от нищеты и горя, а другие – от богатства и злобы.

## 8. Интерактивная модель

Некоторые ученые рассматривают химическую зависимость как следствие нарушения баланса между: 1) давлением среды; 2) поддержкой среды; 3) автономией личности (основной характеристикой которой служит уровень самодостаточности). При доминировании или отсутствии любого из перечисленных факторов человек переживает стресс, который может быть временно снят приемом алкоголя или наркотика.

Эта модель, несомненно, описывает какую-то сторону реальности, однако нуждается в расшифровке и пояснениях. Наиболее загадочна автономия личности или самодостаточность.

Несомненно, автономия личности (проявляющаяся через ощущение самодостаточности, удовлетворенности собой, принятию себя таким, каким «я есть») является одной из важнейших основ личности, одним из «фундаментальных ответов» на саму жизнь.

**Эрих Фромм:** «Большая часть того, что считают «психологическими проблемами», представляет собой только вторичные следствия его фундаментального «ответа», и

поэтому, пожалуй, бесполезно пытаться «лечить» их прежде, чем будет понят этот основной ответ – его тайная, личная религия».

Является ли тупое ощущение себя «самым лучшим», ощущение своего превосходства над всеми остальными людьми следствием реальной автономии личности? Не думаю. В причислении себя к «высшей расе», «расе господ», к «очень важным корпорациям», будь то политическая партия, класс чиновников или ассоциация психиатров есть нечто рабское, холопское. Самодостаточный человек неизбежно переживает ощущение онтологического одиночества, и вся внешняя мишура должностей, званий и наград не может спасти его от этого чувства. Ощущая себя самодостаточным и, следовательно, «отдельным», человек видит в других людях это начало самодостаточности и не может не проявлять уважения к этому началу. Самодостаточность несовместима с надменностью и неуважением к «другому».

**Карл Ясперс:** «Восхождению человека препятствуют три внутренних фактора:

- (1) Во-первых, материал его внутренней жизни: его чувства, психические состояния, инстинкты, все данности его психической жизни, которые стремятся овладеть им и подавить его.
- (2) Во-вторых, непрерывный процесс сокрытия и искажения всех реалий психической жизни человека, то есть всего того, что он чувствует, о чем мыслит, чего хочет.
- (3) В-третьих, пустота, источником которой служит нереализованность человека.

Человек борется со всеми этими препятствиями. Во-первых, он превращает себя в материал для внутренней работы; он формирует и дисциплинирует себя, развивает свои способности. Во-вторых, в противовес процессу сокрытия и искажения реалий психической жизни в нем развивается способность к прозрению, к достижению внутренней ясности. Наконец, в-третьих, он старается избежать пустоты благодаря внутренней активности: принимая решения, он создает для себя основу, на которую сможет положиться и тогда, когда для него наступят тяжелые времена».

## **6. Философия пьянства.**

**Пароль: Ergo bibamus !**

**Отзыв: Bibendum quid !**

**Мэнций:** «Отличие человека от животного весьма незначительно; люди заурядные скоро его утрачивают, люди высшей породы тщательно его сохраняют».

**Эрих Фромм:** «Цель жизни состоит в «полном рождении», хотя наша трагедия в том, что большинство из нас умирает еще до того, как мы таким образом рождаемся. Жить означает рождаться каждую минуту. Смерть – это прекращение рождения. Физиологически наша клеточная система находится в процессе постоянного рождения; психологически, однако, для большинства из нас рождение в определенный момент прекращается. Некоторые люди являются совершенно «мертворожденными»; они продолжают жить физиологически, в то время как мысленно стремятся возвратиться в материнское чрево, в землю, в темноту, в смерть; они безумны или почти безумны (я бы добавил: все это вполне относится к алкоголикам и наркоманам – И.В.). Множество других продолжают свой жизненный путь. Однако, они не могут полностью разорвать пуповину. Они симбиотически остаются связанными с матерью и отцом, семьей, расой, государством, социальным статусом, деньгами, богами и т. д.; они никогда сами не в состоянии освободиться от этой зависимости, а значит – стать полностью рожденными».

Философия есть любовь к мудрости, наука о сути и смысле всего происходящего, а пуще того – как человек познает сей мир. Как говаривали философы прежние, ныне уже и полузабытые: бытие определяет сознание. Поэтому философия бывает разная. У человека богатого – одна, у бедного – другая, однако ежели и бедный и богатый вступают в зависимость от алкоголя, их философия становится одного сорта. Человек пьянствующий видит мир в малом числе цветов и прочего разнообразия, ибо острого зрения уже не имеет ни в яви, ни в тайне тем более.

Философия пьянства – это философия игры *per se*. Алкоголик не живет – он играет в жизнь, играет жизнью.

**Роберт Эйткин:** «Это ваша история, это и моя история. В молодости мы все бываем маленькими принцами и принцессами. Каждый из нас в отдельности оказывается центром вселенной. Физически таким центром становится наш рот, и в него входит все. Родители подводят нас к чувству ответственности; но, несмотря на составленную для нас программу, мы выходим из нее, каждый по-своему...»

И каждый из нас играет свою Игру...

По **Эрику Берну**, игра «Алкоголик» есть набор социальных транзакций (взаимодействий), которые появляются вследствие злоупотребления алкоголем.

В этой игре есть следующие типичные Роли: Алкоголик, Преследователь, Спаситель, Подстрекатель или Простак.

Цель Алкоголика очень проста: ему надо выпить, причем сделать это так, что окружающие будут либо помогать ему пьянствовать, либо будут чувствовать себя виноватыми в его проблемах. В алкогольной культуре (нашей культуре, сформированной людьми, употребляющими алкоголь и злоупотребляющими им) Алкоголик всегда выигрывает.

Типичная пьеса примерно такова:

Алкоголик уже 2 недели не пьет и испытывает сильное первичное патологическое влечение к алкоголю, по-простому – очень хочется напиться. Он приходит в пятницу домой после работы, начинает вкушать щи, поданные заботливой супругой, морщится и говорит: «Ну и гадость! Я уже месяц не пью, а ты меня накормить как следует не можешь... Не умеешь готовить, как и твоя мать...» То, что говорит алкоголик – несправедливо, но он специально провоцирует свою жену... Вместо того, чтобы пожать плечами и продолжать заниматься своими делами, жена начинает играть роль Преследователя: «Ты, скотина такая, 3 дня не попил и уже права качаешь! Я кручусь как могу. Денег нет, дети не учатся, а ты, пьяница проклятый...» и так далее и тому подобное. Алкоголику только этого и надо. Он эффектно смахивает тарелку на пол и покидает поле битвы, хлопая дверью. Заметьте, что он покидает поле битвы Победителем – все было так, как он хотел, и главное – есть повод уйти из дома. Алкоголик сначала далеко не идет. Он заходит к соседу, который дремлет около телевизора. Речь Алкоголика безумна до гениальности: «Слушай, Ваня, я уже 2 месяца не пью, а она готовить не умеет... Давай выпьем!» Если эта фраза и логична, то только с точки зрения грамматики. Это – речь безумца, ибо нет никакой связи между событиями внешней жизни и внутренним позывом на выпивку. Однако мы привыкли с безумным речам алкоголиков и не улавливаем их паралогичности. Ваня сейчас играет роль Простака. Он «делает вид», что не знает о запойном пьянстве нашего Алкоголика и легко поддается на уговоры. Сосед Ваня достает бутылку водки, которую оба страдальца и опорожняют в свои бездонные утробы. Однако наш Алкоголик – настоящий алкоголик. У него выраженное вторичное влечение к алкоголю, он не контролирует дозу. Ему надо «добавить». И он идет «добавлять». Алкоголик пьет пятницу, субботу... К вечеру воскресенья он приползает домой в весьма неприглядном виде. Жена ужасается и начинает играть роль Спасителя: обмывает вонючее тело, накладывает бальзам на раны, полученные в асфальтовых джунглях, старается напоить, накормить и спать уложить. Вроде бы Алкоголик уже получил все, что

хотел: надрался, подрался, погулял, и все вокруг ему помогали делать это. Но это еще только половина игры! В понедельник Алкоголик идет не на работу (это слишком тяжело, зачем напрягаться?), а к участковому врачу-наркологу и говорит: «Доктор, вы меня лечили уже 10 раз, но я Вас обманывал: я хотел пить водку и поэтому не вылечивался. Но сегодня я уж точно хочу бросить пить. Вы только помогите мне: дайте больничный на пару дней и облегчите выход из запоя». И доктор играет роль Спасителя, ибо на эту роль он поставлен государством. И он лечит Алкоголика за бюджетные, то есть народные деньги, прекрасно понимая, что алкоголизм – болезнь неизлечимая, и что наш Алкоголик просто хочет подзалечить свои физические и душевные раны, чтобы впасть в следующий запой в хорошем самочувствии. Через пару дней Алкоголик, как ни в чем ни бывало, идет на работу. Круг замкнулся. Все довольны: Алкоголик - так как он пьянствовал; жена его - так как он «бросил пить»; сосед-простаки - так как «выпить с хорошим человеком завсегда приятно»; доктор – потому что получил за свою работу деньги и благодарность. А более всего довольны государство, производшее, продавшее алкоголь и обеспечившее всеобщую занятость: кого пьянством, кого лечением.

Анализ игры (по Берну):

Тезис: Ну, и гадов же я был! Посмотрим, сможете ли вы меня остановить.

Вознаграждение: психологические (удовлетворение желания, самобичевание, избегание реальных форм близости с людьми), социальные (временное проведение по типу «останови меня, поймай меня и т.п.), экзистенциальное – «все хотят меня обидеть».

Типичные ходы в этой игре: обвинение, прощение, провокация, потворство желаниям, гнев, разочарование.

Эрик Берн рассматривал личность как психологическую структуру, состоящую из Ребенка, Взрослого и Родителя.

Ребенок (часть личности, склонная к хулиганству, насмешкам, развлечениям и т.п.) говорит: посмотрим, сможешь ли ты меня остановить.

Взрослый (реально оценивающий ситуацию) говорит: буду с вами откровенен...

Родитель (часть личности, состоящая из общественных норм и указаний) требует: ты должен бросить пить, потому что...

Терапия: терапевт не должен брать на себя ни одну из перечисленных ролей (Преследователя, Спасителя и т. д.). Трансакционно правильная терапевтическая процедура состоит в следующем: после тщательной подготовительной работы терапевту следует занять позицию Взрослого, заключившего контракт с пациентом, и отказаться играть какие-либо другие роли в надежде на то, что пациент сможет соблюсти воздержание не только от спиртного, но и от игры.

Применять антитезис трудно, так как алкоголик является объектом вмешательства многих лиц и организаций (и если терапевт прекращает игру с ним, алкоголик легко находит себе новых партнеров). Более того, «поэтому человек, вдруг отказавшийся играть какую-либо из ролей игры «Алкоголик», скорее всего, вызовет общественное негодование» – в том числе и врач, отказавшийся от роли Спасителя (это я знаю на себе – И.В.).

**Стейнер** описывал следующие игры алкоголиков:

1. Гордый пьяница. Злоупотребление алкоголем – это способ самоутверждения. Окружающие – либо Простаки (Болванчики), которые верят в любую ложь либо Преследователи, которые своим гневом показывают, что они ничуть не лучше алкоголика. Антитезис (то есть терапевтическая стратегия): отделить пьянство от мужского достоинства.
2. Горький пьяница. Состояние депрессии и покорность судьбе. В эту игру играют люди, «находящиеся под сильным гнетом тирании и угнетения, причем в это состояние они сами себя и вогнали». Алкоголь используется как успокаивающее средство, для забывания трудностей и поднятия настроения. Игра разыгрывается в

ответ на любую депривацию (лишение любви, секса, работы и т.д.). Лучшая форма терапии – семейная психотерапия.

3. Пропаций пьяница. Эта игра 1) является частью саморазрушительного сценария; 2) является институциональной игрой, то есть игрок играет не с отдельными значимыми для него лицами, а с организациями (властями, милицией, наркодиспансером и т.п.). Эффективной терапии может и не быть. В этом случае лучшее, что может сделать общество – изолировать этих несчастных алкоголиков в искусственно созданной безалкогольной среде (я не имею в виду тюрьму).

**Косе Утияма-роси:** «В этом мире обусловленного возникновения нет ни одной субстанциональной сущности, физической или психической. Но мир обусловленного возникновения обладает определенным порядком; однако человеческая жизнь игнорирует этот порядок, и люди обращаются к целям собственного выбора... эгоистическое желание... привязанность к... «я», сфабрикованному в этом мире обусловленного возникновения, где нет такого отдельного существа, а самый мир является случайным соединением разнообразных элементов... мы являем собой суммарный продукт воздействий наследственности, исторического и социального окружения, обычаев, привычек, воспитания, опыта, возраста, температуры, влажности, физической силы, питания и прочего. Мы наклеиваем на этот случайный агрегат ярлык с надписью «я» и сильно привязываемся к этому случайному скоплению элементов, как если бы он был каким-то существом, специально созданным в силу необходимости».

Философия пьянства очень проста: я **хочу** употреблять алкогольные напитки несмотря ни на что и ни на кого. Алкоголь является первичным элементом жизни для меня. Весь мир – иллюзия, реальны только мое алчущее «я» и алкоголь. Поэтому мне наплевать на всех остальных людей, в реальном существовании которых я к тому же сомневаюсь. Медуза моего мозга хочет плавать в первичном, первобытном океане спирта, и все тут. Поэтому идите вы все в задницу со своей философией!

## **7. Я все еще хочу учиться на трезвого алкоголика?**

Если нет проблемы, нет озабоченности; а если нет озабоченности, откуда ты найдешь энергию для своей практики?

Невозможно отрицать, что человек вынужден учиться многому в этой жизни, хочет он этого или не хочет. Каждому приходилось учиться ходить, пользоваться ложкой и вилок, позже – учиться писать и считать. Вся человеческая культура построена на обучении. Разумеется, можно научиться хлебать суп из миски без ложки, по-собачьи, но такое можно увидеть только в психиатрических больницах, причем только в таких, где больными никто не занимается.

Абсолютное большинство людей согласны с тем, что надо учиться в школе, а потом еще и ремеслу как минимум, дабы добывать себе хлеб насущный. Многие люди продолжают учиться всю жизнь, совершенствуясь в мастерстве, и так и должно быть, и очевидные вещи не нуждаются в доказательствах.

Учится человек и медицине – распознаванию некоторых болезней и первой помощи при них. Многие умеют обработать рану йодом, многие знают, что при простуде с высокой температурой можно принять аспирин (обязательно после еды, так как он раздражает слизистую оболочку желудка). Еще до детского сада малышам учат тому, что грязные руки перед едой надо помыть. Не все, конечно, моют руки и став взрослыми, ну, так они за это и расплачиваются болями в животе и поносом.

Многие знают, что беспорядочные половые связи неизбежно приводят к заболеванию венерическими болезнями, СПИДом, или, в лучшем случае, хламидиозом,

так как у нас каждая третья женщина страдает подобным образом. Поэтому люди используют презервативы.

Вообще, по здравому размышлению, жизнь – довольно опасная штука, в ней надо держать ухо востро и оглядываться по сторонам, чтобы заблудившийся трамвай не переехал. Это не значит, что человек должен постоянно находиться в тревоге – он просто должен быть осторожен при пользовании вещами, которые ему мало знакомы.

Как это странно ни звучит, но алкоголь относится именно к таким малознакомым людям вещам. И вряд ли кто-то всерьез задумывался, что алкоголь – в принципе опасная вещь, и поэтому необходимо учиться, чтобы его употребление не принесло беды.

Тем более уроки необходимы, если непоправимое уже случилось, и человек утратил способность контролировать употребление алкоголя. Как ты думаешь, если после автокатастрофы человек потерял ногу, ему надо будет учиться ходить на протезе? Приспосабливаться к жизни, которая предназначена отнюдь не для инвалидов? Ты думаешь, этому несчастному все будут помогать? Черта с два! Хорошо, если есть искренне любящие родственники, а если нет? Как фактически нет родственников у давно действующего алкоголика, растерявшего настоящих друзей, от которого отвернулась жена и даже дети. Значит, ему надо учиться жить трезво в стране, где 90 % населения употребляет алкоголь, где все бытие пронизано алкогольными ритуалами и алкогольным юмором? Я не говорю, что действующий алкоголик мало знает – он знает значительно больше моего, только его знание очень специфично: он знает, сколько стоит алкоголь; где лучше пить; как спастись от милиции; как похмелиться на халяву... Честно признаюсь, мне все это неведомо. Но и нашему алкоголику после годов, а иногда и десятилетий пьянства, совершенно неведомо, как жить трезво и хорошо чувствовать себя при этом в обществе с алкогольной культурой. Да и решение-то на трезвость ему трудно принять, так как он НЕ ЗНАЕТ, ЧТО ОН – АЛКОГОЛИК. Мои пациенты и друзья с многолетним стажем трезвости признаются, что истинное понимание того, что они больны алкоголизмом приходит только через год – полтора полной трезвости и обучения по специальной программе.

И ты думаешь еще, учиться тебе или нет?..

**Чин-Ган:** «Обновляйся ежедневно и полностью, и снова, и всегда».

Очерти вокруг себя магическое кольцо.

## **8. Община, государство, алкоголь и алкоголики.**

Действующие алкоголики и их малообразованные в нашем контексте родственники, как правило, обвиняют государство в потворстве пьянству.

С одной стороны, эта интуитивно постигаемая истина недостаточна для описания процессов оболванивания членов общины. С другой стороны, ты все равно несешь онтологическую ответственность за собственное оболванивание. Помните, как у Шварца: всех так учили, но почему, скотина, ты был первым учеником?

Высшие животные живут стадами, предки человека также жили стадами; нормальный человек живет в общине. Община – это группа людей, объединенная территорией проживания, условиями жизни, родственными и дружескими связями. В условиях борьбы за существование человек не мог выжить иным путем. Самое страшное наказание для человека было изгнание из общины.

В общине все знакомы друг с другом и помогают друг другу. Община основана на труде и сотрудничестве.

Не следует путать понятия «отчизна», «родина» и «государство». Родина – это и есть то место, где живет родная для человека община, где корни, где похоронены его праотцы. Государство же есть нечто совсем другое.

Давным-давно наиболее хитрые и наглые человекоподобные **особи** поняли, что трудиться – собирать коренья и мед, рыть землянки, выделывать шкуры, создавать орудия труда, рубить деревья, поддерживать огонь в очаге, готовить пищу – трудно и неинтересно. Почесав зады, эти особи оглянулись вокруг и увидели, что большинство членов их племени трудятся с удовольствием, что люди находят какую-то непонятную прелесть в том, чтобы создавать предметы, которых раньше в природе не было, обучать делу молодняк и помогать старикам. «Ага, они – лохи!» – сделали вывод **особи**, – «Значит, нам работать не надо, а мы будем управлять процессом». Разумеется, **особи** не могли вызывать дождь, повысить плодородие почвы или тучность стад, но самая наглая **особь** залезла на пенек и заорала: «Я – главный! Я – вождь! Я – все могу! Я – знаю, как надо жить! Я сделаю вас счастливыми! Я – всех вас перетрахую! Я – всех победу! (или – побегу? А, не важно, все равно я главный, как скажу, так и будет)». Народ отвлекся от повседневных занятий и с любопытством посмотрел на **особь**. «А хрен с ним, с убогим», – подумали люди. – «Вон, в соседнем племени тоже вождь появился. Пусть и у нас будет. Охотник, конечно, из него никудышный, зато говорит очень убедительно». Так в мире появилось государство и исчезла совесть. Люди это почувствовали очень быстро. **Особи** сгруппировались и начали управлять. Разумеется, они никак не могли улучшить жизнь людей, так как они не умели пахать, сеять хлеб, строить дома, считать звезды или лечить больных. Их времяпрепровождение заключалось, в основном, в убийствах, грабежах, насилии над женщинами и попойках. Если под руками не было «простых» или «черных» людей, они убивали животных или друг друга. Наиболее злобных и коварных **особей** сопровождала свита – сборище тех, кто также не любил работать, но не имел наглости и сил для того, чтобы захватить всю полноту власти. Свита довольствовалась насилием над ограниченным кругом местного населения.

Когда народ опомнился, было уже поздно – тьма объяла землю. Кто был посмелее бросился в леса и образовывал собственные товарищества – **особи** называли их разбойниками и применяли к ним **закон**.

Суть **закона** всегда была очень проста: «Мы вами управляем, а вы подчиняетесь. Вы будете жить там, где мы скажем, и делать то, что мы велим. Мы имеем право убивать, а вы нет; нам за убийство полагается награда, а вам – смерть. Мы имеем право отнимать у вас хлеб, а вы обязаны его отдавать; за неподчинение – смерть. Мы будем жрать, трахать ваших жен и дочерей, гадить, а вы будете убирать за нами дерьмо и питаться объедками с наших столов; за неподчинение – тюрьма или смерть. И мы сделаем так, что вы поверите в то, что вы сами хотите такого управления и назовете его «Закон, Порядок и Государство». И так будет до скончания века, и не надейтесь на лучшее, ибо никакой справедливости в мире нет, а есть только право сильного».

Несмотря на то, что **особи** непрерывно убивали и грабили, народишко потихоньку прибавлялся. Улучшались и навыки выживания, ибо многие люди сметливы и обучаемы, особенно в сложной политико-экономической обстановке. Пищи производилось столько, что ее хватало, несмотря на то, что **особи** регулярно травили хлеба и угоняли скот. У людей появилось время думать думы о началах всего, и **особи** насторожились: а ну как народ додумается, что власть – это жупел, колосс на глиняных ногах, что власть всегда слаба, и любой отбросивший совесть и опустошивший душу может ее взять. Тогда на помощь **особьям** пришли жрецы. Они утверждали, что власть – от Бога, а **особи** – священны. В старое время, когда народ был весьма темен, **особи** сами объявлялись богами или детьми богов, позже утверждалось, что Бог поручил **особьям** управлять этим слабым, необразованным, пьяным, ничего не умеющим, ленивым и грубым народишком. Тысячелетия в головы людей вбивались идеи о том, что мы сами – ничего не можем, что без **особи**, возвышающейся с дубиной над нашими головами и распространяющей вокруг

себя листы распоряжений об изъятии плодов нашего труда, мы – заблудшее стадо овец. Эта ядовитая идея глубоко проникла в душу, проникла во все клеточки тела, стала пищей, водой и воздухом - и люди отдавали **особьям** все, вплоть до чести и жизни, полагая, что они выполняют какой-то долг перед вождем, царем, президентом или государством. Оставшимся после исполнения долга в живых **особи** раздавали мелкие блестящие предметы, и люди радовались как дети, получившие в подарок желанные игрушки. А особи собирались в палатах, замках, дворцах, построенных руками оболваненных людей, и пировали очередную победу над трудом и разумом.

И создавали идеологический фундамент для своего вечного правления. **Особьям** надо было доказать, что без них мир будет ввергнут в бесконечные кровавые разборки бандитов. И такой фундамент был создан: было провозглашено, что наивысшие ценности в жизни человека – это власть и деньги, деньги и власть. И таким способом государство начало бесконечно продуцировать тех, кого называют уголовными элементами.

Уголовные преступления совершаются, потому что государство декларирует некие высшие ценности – прежде всего деньги и власть – а легальных средств достижения этих целей большинству людей не предоставляет. И тогда, отравленные господствующей идеологией успеха, люди прибегают к средствам нелегальным – уголовным. И так будет всегда, пока деньги и власть будут признаваться высшими ценностями. Собственно, любая современная политическая власть – преступна, так как основана на обмане и насилии над гражданами, которые никаких (!) преступлений не совершали, и любое богатство нажито преступным путем, так как чтобы иметь много денег, их надо у кого-то отнять – неважно каким способом – путем прямого обмана, насилия или завуалированного мошенничества («честная» торговля).

Как писал классик: «Боливар не снесет двоих».

Поэтому любые формы или ветви власти, не основанные на прямом, открытом и прозрачном договоре между людьми, живущими на ограниченной, хорошо просматриваемой и полностью известной территории – преступны, так как служат прежде всего интересам представителей этой власти. При авторитарных формах власти и комментарии никакие не нужны – и так все ясно, чьи желания удовлетворяются в первую очередь (даже если диктатор ходит в стоптанных сапогах или не может тратить деньги на фешенебельных курортах, так как ему визу не дают). При так называемых «демократических» формах государства исполнительная власть отстаивает интересы чиновников, депутаты стремятся, прежде всего, устроить свои личные делишки, а суд бывает правым только когда он ленится от сытости (правда, кто видел сытого судью?...). Исключения из одного только подтверждают правило, и телега Истории влечется против своей воли только рукой Господа...

Община не заинтересована в производстве и продаже алкоголя в той степени, в какой заинтересовано 1) государство и 2) богатые люди.

Вся история показывает это. Община потребляет алкоголь, однако границы этого потребления очевидны. Ни один нормальный человек не будет желать, чтобы его отец, или дочь, или брат, или друг регулярно покупали и пили водку. Община не может поддерживать тяжелое пьянство или наркотизацию своих членов, ибо такое злоупотребление угрожает самому существованию общины.

Государство и капитал желают производить и продавать алкоголь без каких-либо границ. При этом государство заявляет, что деньги от продажи алкоголя идут «на благо» общины. Это – ложь. В государстве все деньги (а источник всех финансовых ресурсов – прежде всего труд общины, то есть «деньги государства» на самом деле - деньги народа, населяющего эту землю), идут, прежде всего, на само государство: чиновников, армию, полицию (милицию), суд, тюрьму. Что останется, идет на поддержку так называемого «электората» - тех, кто должен поддерживать власти на «выборах», а уж что останется от



этого идет на реальное благо общины. Государство не заинтересовано в полной нищете своих подданных, ибо как же тогда народ будет покупать водку?

Не следует путать также понятие «государство» и понятие «управление». Управление нужно всем и старым и младым, и сивым и лысым. Управляет семья – детьми, больными и стариками. Община всегда управляема выбранными наиболее разумными и честными ее членами – это называется самоуправление. Кроме того, существует управление объектами внешней среды, природы, механизмами...

Однако, существование государственного управления необходимо только тогда, когда у членов общества напрочь отсутствует внутреннее ощущение связи с себе подобными, когда община либо разрушена полностью, либо стеснена до степени утраты свободы. Это просто делается – у членов общины чиновники изымают средства производства, природные и финансовые ресурсы, а после этого люди становятся беззащитны и сговорчивы.

Но можно жить и по-другому. Возможно общинное самоуправление свободных людей, верящих в Бога и в фундаментальные ценности человеческого существования. И если и существовала и существует где-то справедливая и достойная жизнь – то только в общинах, образцы которых мы иногда находим у христиан реформаторского типа (а по сути – наиболее близко стоящих у первоисточников, у Евангелий), сторонников учения Льва Толстого, некоторых восточных монастырей. Как правило, в общинах подобного типа алкоголь вообще не употребляется. До тех пор, пока государство не начинает вмешиваться в нормальную жизнь нормальных людей.

#### **Основа жизни – свобода и ответственность.**

**Свобода – это не свобода потакать твоим низменным желаниям и страстишкам, а право реализовать твой творческий потенциал. Ответственность – это не ответственность раба перед надсмотрщиком-государством, а ответственность за общее дело, ответственность равного перед равными.**

**Ответственность возникает только из-за чувства сопричастности к одному важному для каждого члена общины делу.**

**Макс Вебер:** «Политическое насилие все больше принимает облик «правового государственного порядка» – с религиозной точки зрения это лишь наиболее действенный вид мимикрии жестокости».

Власть всегда оправдывает насилие интересами насилуемых.

**Короленко, Завьялов:** «Наиболее действенной формой социального контроля за потреблением алкоголя... является морально-этическая регуляция поведения личности».

А истинная, живая этика рождается только в общине, и никогда – в государстве. Чиновник не может выдумать ни одного закона, которые не нес бы на себе проклятие насилия над свободным сознанием.

**Фромм:** «сознание как таковое не обладает самостоятельной ценностью; фактически большая часть из того, что составляет человеческое сознание, является фикцией и заблуждением; дело не столько в неспособности человека увидеть истину, сколько во влиянии на него общества. Большая часть человеческой истории... характеризуется тем, что незначительное меньшинство управляло и эксплуатировало большинство своих братьев. Для этого меньшинство обычно использовало силу, но силы недостаточно. Необходимо, чтобы большинство принимало эксплуатацию добровольно, а это возможно только в том случае, когда его разум заполнен разного рода

ложью и фикциями, оправдывающими и объясняющими ему приемлемость законов меньшинства».

### **Некоторые небезыңтересные и полезные для нас сведения из истории виноделия, винопития и реакции общины и государства на оное:**

Есть мнение, что слово «алкоголь» происходит от арабского al-cohl (мельчайшая пыль). В средние века спирту приписывались целебные свойства, поэтому некоторые стали ошибочно полагать, что словосочетание «аква вита» означает «вода жизни» («aqua vitae»), на самом деле название «аква вита» происходит от «aqua vitis» – виноградная вода.

Слово «дистилляция» происходит от латинского dis (отделение) и stillo (течь, стекать по каплям). До Р.Х. путем дистилляции получали некоторые формы масел.

В Китае еще за 1116 лет до Р.Х. императорский эдикт обличал пьянство, а неисправимые пьяницы подлежали смертной казни.

В 3 веке по Р.Х. Зосим (из Панополиса, один из основателей алхимии) описывает процесс дистилляции и перегонки вина. Аналогичные сведения мы находим у Александра Афродизи и Аристотеля.

В 4 веке по Р.Х. китайский алхимик Гэ Хун упоминает «вино, перебродившее 9 раз».

Алхимик Разес в 10 веке описывает процесс приготовления водки. По принципам герметической химии (алхимии) спирт был пятым элементом мира (остальные четыре – земля, вода, воздух и огонь) или пятой эссенцией, поэтому его называли квинтэссенцией.

В 12 – 13 веках дистилляция (возгонка) спирта начала сочетаться с охлаждением паров (Альберт Великий, 1193 – 1280).

В технологии получения спирта многие отмечают роль испанского врача и алхимика Арнальдо де Виланова (1240 – 1310) и его ученика Реймонда де Люль (1235 – 1311).

В 14 – 15 веках спирт считается, в основном, лекарством и продается только в аптеках. Однако, с 16 века, с развитием капиталистических отношений, спирт становится объектом продажи, что послужило быстрому формированию промышленного производства крепких алкогольных напитков. В 17 веке, после усовершенствования системы охлаждения паров спирта при дистилляции (аппарат доктора **Глаубера**, Германия), производство крепкого алкоголя значительно возросло, приводя к тяжелым социальным последствиям.

В связи с масштабностью потребления алкоголя народами Германии и Англии, 16 век истории называют «столетием пьянства».

Первые письменные свидетельства о винокурении (дистилляции) в России относятся к 16 веку, хотя, по-видимому, оно было известно и раньше.

До 17 века пьянство в России жестоко преследовалось, что, несомненно, было связано с экономическими и религиозными особенностями русского общества. Иван III запрещал употреблять алкогольные напитки большую часть года, нарушители заключались в тюрьмы. Иван IV разрешал народу употреблять крепкие спиртные напитки только на Святой неделе и в Рождество, но для своих опричников дозволил построить первый в Москве кабак – на Балчуге (между прочим слово «балчуг» означает «топь, болото»). Сын Ивана Грозного, Федор, упразднил кабак, однако царь Борис (1552-1605) вновь ввел их, и не только в Москве (фактически он ввел государственную монополию на

производство и продажу алкоголя) и сделал пьянство статьей государственного дохода. Присоединение к России Украины и земель Великого Княжества Литовского сопровождалось ликвидацией кормчества (свободного производства и продажи алкоголя) и введением казенных (государственных) кабаков. В 17 веке право производить вино, пиво и мед было отнято государством даже у монастырей. В 1651 г. кабаки были названы «кружечными дворами» и «велено во всех государевых селах и городах быть по одному кружечному двору».

В 18 веке современники уже описывают в России «страшное пьянство», и в мире народных поверий возник почти не известный ранее бог водки Ярила (яризна – гнев, лютость, похоть; яровать – лютовать и т.д.).

Откупная система производства и продажи водки породила сильную коррупцию. Основные взятки получали вице-губернаторы, которые обычно курировали водочный бизнес. Анекдот старых времен: «У здания Сената съехалось много экипажей. Александр I спрашивает: «Что это такое?», на что Нарышкин отвечает: «Это губернаторы съехались проситься у Вас перевода на должность вице-губернатора».

В 50-е годы 19 века в России началось мощное движение за трезвость.

В Российской империи первое общество трезвости было создано в 1874 году в селе Декайловка Полтавской губернии.

Чуть позже трезвенническим движением были охвачены западные губернии: Виленская, Гродненская, Ковенская, а затем трезвенническое движение распространилось в центр России и Поволжье.

В середине 1859 года в движение за трезвость на территории современной Беларуси было вовлечено в трезвенническое движение около полумиллиона человек, что составляло 30 % населения.

К 1913 году в России было 1800 обществ трезвости, объединяющих около полумиллиона членов.

Власть подавляла движение за трезвость всеми методами, вплоть до арестов активистов (было арестовано, сослано в Сибирь, физически наказано более 11 тысяч человек).

Еще об обществах трезвости и не только о них:

Первое общество трезвости было организовано в США в 1808 году.

В Италии первое общество трезвости организовано в Турине в 1863 году. В 1889 году в итальянское уголовное право введены положения, направленные против публичного пьянства. При Муссолини: приняты законы, ограничивающие доступность, рынок сбыта, производство и распространение алкоголя, усиливающие ответственность за пьянство. Организован Государственный центральный комитет против алкоголизма. Сокращены посевы виноградников, закрыты тысячи таверн.

В Швеции в 1850 году была введена получившая впоследствии широкую известность Гетеборгская система (сначала - в общине города Фалун, а в 1865 году – в Гетеборге). Фактически это система откупа, муниципалитеты продавали право торговли алкоголем частным компаниям. В 1913 году из-за очень больших доходов, получаемых муниципалитетами, государство забрало право откупа себе, но вернуло часть денег в форме социальных выплат.

Не менее известна стала так называемая система Братта.

Шведский врач Братт в начале 20 века предложил регулировать потребление алкоголя следующими принципами:

1. Экономическая выгода от торговли алкоголем контролируется государством.
2. Каждый гражданин должен получить индивидуальное разрешение на покупку определенного количества алкоголя, каждая покупка регистрируется.
3. Злоупотребление алкоголем ведет к изъятию разрешения.

4. Местный Совет трезвости может наказать злоупотребляющего алкоголем.
  5. Введено принудительное лечение алкоголиков.
- Система Братта упразднена в 1944 году под лозунгом «Свобода и ответственность».

О движении Анонимных Алкоголиков – в особой главе.

В 1914 году продажа, а с 1916 года – и производство алкоголя в России были прекращены. Уровень самогонварения среди крестьян в 1923 году оценивался в 10 % (то есть 10 % крестьянских семей производили самогон).

В 1921 году Советское правительство приняло решение о производстве и продаже виноградного вина крепостью 14 градусов, в 1922 году – плодово-ягодного вина крепостью 20 градусов, в 1925 году – водки крепостью 40 градусов.

Декреты и постановления власти в СССР об ограничении производства, продажи алкоголя и борьбе с пьянством принимались в 1927, 1929, 1958, 1960, 1972, 1985 годах.

В Беларуси очередная «Государственная программа национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма» была принята в 2000 году, затем – в 2006 году. Не знаю, ощущаете ли вы действие этих программ. Лично я – не ощущаю.

## 9. Да, я хочу учиться дальше.

Бросить пить водку – не проблема, все алкоголики периодически бросают пить. Проблема в другом: как не начать пить вновь.

Понимание своей проблемы предполагает путь или пути решения. Необходимо знание и мастерство. Тебе надо познать себя и окружающий мир.

Необходим учитель.

Я нахожу, что человек, утверждающий отсутствие необходимости в каком-либо учителе, обычно не готов к практике трезвости.

Отвечай на вопрос: Человек – это самосознающее и самоуправляемое существо. Но как он управляет той частью самого себя, которая как раз и занимается управлением?

Ответ на этот вопрос письменно и обсуди написанное на группе или с учителем.

**Косе Утияма-роси:** «Я» подобно пламени свечи. Воск, расплавляемый жаром пламени, продолжает гореть, и в центре горения образуется пламя. Грубо говоря, это место остается одним и тем же: одинаковы некоторая величина, форма и яркость пламени. Так называемое «я» похоже на пламя. Как «мое» тело, так и «мой» ум никогда не перестают изменяться. Это временное существование меняющихся тел и ума считается индивидуальностью. В действительности же нет такой индивидуальности, которая осталась бы неизменной, подобно камню. Существует только непостоянство... Все во вселенной, каким бы прочным оно ни казалось, есть всего лишь подобие водоворота и пламени. Прочность – это лишь вопрос степени».

**Будда:** «Тот, кто видит постоянное угасание вещей, не станет верить, что мир действительно существует».

Вывод: каким бы прочным ни казался нам наш алкоголизм, как бы сильным ни проявлялось влечение к алкоголю – оно, это влечение, текуче и преходяще, как и другие вещи и явления этого мира. Значит, если прилагаем усилия – мы можем «сдвинуть» свою

проблему с мертвой точки, выйти на трезвость. Но усилие – надо делать, а не ждать, что проблема «сама рассосется».

Усилие делается под руководством учителя. Об учителе мы поговорим несколько позже. Сейчас тебе важно понять, что учителей может быть много – тебе же нужен кто-то один, ведущий тебя некоторым особенным путем. Это естественно сопряжено с риском. Безоговорочное приятие может привести тебя к слепой вере в нечто совершенно нездоровое. Ты должен быть уверен в том, что данный путь стоит того, чтобы ты на него вступил. Процесс принятия решения – «этот путь для меня!» или «этот путь не для меня!» - требует времени. Но времени у тебя очень мало. Алкоголизм – болезнь, развивающаяся непрерывно, и каждое мгновение промедления уносит у тебя частицу разума и жизни.

Человеку нет необходимости подчиняться, но кто-то готов добровольно последовать за «пробужденным», так как каждый человек обладает способностью к пробуждению и просветлению.

## **10.Алкоголик на распутье.**

Каждый алкоголик периодически проходит через особое состояние, которое можно назвать «алкоголик на распутье». Под давлением обстоятельств жизни, к нему приходит смутное сознание того, что дальнейшее пьянство довольно тяжело физически и угрожает какими-то последствиями, например, увольнением с работы, уходом жены, направлением в ЛТП и т.д. и т.п.

Одновременно с этим смутным сознанием алкоголик испытывает первичное патологическое влечение к алкоголю, бороться с которым он умеет, но только одним способом, а именно: переводя его во вторичное патологическое влечение, то бишь употребив алкоголь.

Первичное патологическое влечение к алкоголю существует и в форме «золотая мечта» алкоголика – научиться контролированно употреблять алкоголь. Однако, эта мечта недостижима.

Итак, с одной стороны боль и страх толкают алкоголика к трезвости, с другой стороны – мощное желание пить, есть алкоголь, вводить его внутривенно или через прямую кишку (история знает и такие случаи) толкает алкоголика к немедленному употреблению алкоголя.

И алкоголик должен принять решение. Возможны три варианта этого решения:

1. Полная трезвость, начиная с этого момента времени и с этой точки в пространстве, «здесь и сейчас»;
2. Я начну трезветь, но попозже;
3. Я продолжаю пить.

Выбор мучителен и долог. Как правило, побеждает желание пьянствовать (если бы было по-другому, то и проблемы алкоголизма не было бы).

Но эти «победы» зачастую связаны отнюдь не с непреодолимостью влечения к алкоголю. Громадный опыт миллионов сознательно трезвых алкоголиков говорит о том, что сила патологического влечения может быть побеждена силой правильного размышления.

Правильное размышление для алкоголика, находящегося на распутье, состоит в следующем:

Алкоголик должен сесть за стол, предварительно очищенный от остатков попойки, взять чистый лист бумаги (если в доме нет бумаги – попроси у соседки), ручку, напрячь мозги и письменно ответить на следующие вопросы:

1. Что будет (со мной, с близкими мне людьми, с животными и вещами, всем окружающим меня миром), если я брошу пить?
2. Что будет (со мной, с близкими мне людьми, с животными и вещами, всем окружающим меня миром), если я **НЕ** брошу пить?
3. Что **НЕ** случится (со мной, с близкими мне людьми, с животными и вещами, всем окружающим меня миром), если я брошу пить?
4. Что **НЕ** случится (со мной, с близкими мне людьми, с животными и вещами, всем окружающим меня миром), если я **НЕ** брошу пить?

## **11. Я выбрал трезвость сейчас, отсюда и дальше. И что...?**

То, что ты вступаешь на путь практики трезвости.

Просто читать учебник – недостаточно. Надо действовать - участвовать в программе.

Программы могут быть разные. Мир велик и многообразен. Каждый алкоголик, желающий практиковать трезвость, может найти себе учителя, врача, спонсора, старца, руководителя – того, кто укажет ему Путь.

Говорит Володя из нашей терапевтической группы: «путь нельзя изучить, его можно только пройти».

Из текстов Анонимных Алкоголиков: «Вас будут упрекать. Ваши старания не оценят. Вас посчитают странными. Ваших целей не поймут. Будьте готовы к противодействию, ибо противодействие – это лестница, по которой вы должны подниматься, преодолевая последовательно все ступени, навстречу духовному росту».

Само по себе здоровье не является абсолютной ценностью. Оно – лишь средство для достижения максимума самореализации, исполнения того замысла, с которым мы были вброшены в этот мир. Мы можем долго не понимать своего предназначения, и только практика трезвости и духовного роста откроют нам эту тайну, в конце концов.

Будь терпелив и настойчив в практике.

Цели практики трезвости и духовного роста есть фундаментальные основы человеческого существования (фундаментальные человеческие ценности):

1. Благоразумие = практический здравый смысл.
2. Воздержание = преодоление зависимостей.
3. Справедливость = честность и объективность.
4. Стойкость – мужество смотреть опасности в глаза и мужество переносить боль.
5. Вера в то, что мир есть благо, и жизнь имеет смысл независимо от нашего настроения.
6. Надежда – на спасение, на иной мир, иную жизнь.
7. Любовь = желание людям добра + способность прощать.

Обращение к фундаментальным ценностям человеческого существования не случайно. Алкоголизм с биологической точки зрения неизлечим, и ты можешь менять только свою ментальную и духовную составляющие.

Изменения в поведении алкоголика в сторону величайшего злоупотребления или полной сознательной трезвости есть естественное следствие противоречивости его состояния и внутреннего конфликта между желанием пить и желанием спастись. Такие изменения могут наблюдаться на всех и на любых этапах жизни алкоголика. Эти изменения следует рассматривать как персональное решение, принятое под влиянием факторов повседневной жизни, изменения ролей или обстоятельств, социального давления, изменения мотивов поведения в связи с возрастом и в результате взаимодействия с различными источниками.

Такое решение есть многоуровневый процесс, включающий как минимум начальное решение, а позже – получение поддержки извне и принесение обета на трезвость. Для практики трезвости обязательны: бдительность и самонаблюдение в противоположность защитному избеганию алкоголя.

Практикуя трезвость, следует помнить, что основные причины рецидивов при алкоголизме - аффективные расстройства (расстройства настроения) и низкая бдительность (отрицание собственной болезни).

Стандартное поведение действующего алкоголика может быть рассмотрено как результат серии таких неудачных попыток принять «решение на трезвость».

Когда цена решения высока, влечение сильно, внутренний конфликт предельно, тогда изменения включают не только использование алкоголиком информации высокого качества, но и самореконструкцию, принятие новой сущности, новых установок, новых ценностей. Поддерживающие трезвость агентства часто приобретают религиозные формы. Группы само- и взаимопомощи, терапевтические сообщества и другие помогающие структуры комбинируют морально-религиозные и медицинские идеи и подходы и имеют исторические корни в религиозных организациях. Характерны: публичная клятва, бдительность и замещение собственной воли внешними силами (групповой или Высшей силой). Происходит движение от эгоцентризма и гедонизма к человеколюбию и аскетизму. Алкоголик на пути сознательной трезвости не идентичен самому себе не только как действующему алкоголику, но и самому себе до заболевания алкоголизмом. «Старый» человек «в алкоголике» умирает, и рождается человек «новый».

Специализированное лечение играет в практике трезвости скромную роль, хотя тщательные исследования предполагают, что некоторые методы эффективны. Имеются факторы, общие для различных терапевтических подходов: личная ответственность за поведение, позитивная вовлеченность в терапевтическую программу, желание быть выслушанным и понятым, установка на изменения, вовлеченность в программу семьи (семейная психотерапия).

Современные профессиональные и религиозные агентства на Западе хорошо сосуществуют. У нас подобное взаимопроникновение только начинается. То, что профессиональное лечение синдрома химической зависимости есть частично духовное целительство, официально медиками не признается. Так же кандидаты в доктора не любят ясных и честных указаний на биологическую неизлечимость алкоголизма, так как это ставит под сомнение их компетентность и необходимость.

Практика трезвости полагает, что в природе существует все необходимое для того, чтобы пройти свой настоящий жизненный путь и реализовать себя. Злоупотребление алкоголем – лишь отклонение от пути.

Единственный и естественный срединный путь заключается в том, чтобы видеть процесс саморазвития универсальной жизненной силы как вечное обусловленное возникновение. Мы являемся частью вселенского процесса движения, смысл и цели которого поначалу могут показаться нам странными и вообще непонятными.

Для разрешения наших сомнений необходимо практиковать трезвость и размышлять.

Стремление к улучшению своей жизни может вызвать вопрос: «Достаточно ли я искренен, чтобы практиковать трезвость?». Ответ: «Для начала достаточно одного процента искренности. Как и все правильное в нашей жизни, искренность строится. Бесплезно порицать себя за то, что мы – только люди, что мы можем лгать, проявлять нетерпение и гнев. Главное – продолжать учиться практиковать трезвость ума».

Человек не может управлять собой иначе, как принимая себя таковым, как он есть. Иначе говоря, прежде чем изменить направление своего действия, человек должен стать искренним, идущим за своей природой, а не вопреки ей.

Природа же создала тебя человеком, а не дырявым бурдюком для алкоголя. И только твои личные усилия превратили тебя в действующего алкоголика - слабое, злобное, отчаявшееся существо, влачащее бессмысленное для себя и зловердное для других существование.

## 12. Что предлагают сделать с тобой кандидаты в доктора.

Следует различать лечение осложнений алкоголизма и лечение самого алкоголизма.

К осложнениям алкоголизма (или к его медицинским последствиям) относятся соматические и психические болезни, возникающие вследствие злоупотребления алкоголем (например, цирроз печени, алкогольная миокардиодистрофия – поражение мышцы сердца, полинейропатия – поражение периферической нервной системы, острый панкреатит, судорожный синдром или алкогольная эпилепсия, алкогольные психозы, слабоумие).

Медики хорошо понимают происхождение и патогенез (развитие) этих болезней и хорошо умеют лечить их. Мы не будем знакомиться с методами лечения этих осложнений алкоголизма, так как данный учебник предназначен не для медицинских работников, а для алкоголиков, желающих практиковаться в трезвости, то есть жить сознательно трезвой жизнью. Если тебе нужна помощь в лечении печени или сердца, тебе следует обращаться к соответствующим специалистам.

Вообще, если ты начинаешь жить трезво, начни ее с прохождения диспансеризации, с лечения хронических болезней, побывай у стоматолога. В здоровом теле, как говорится с древности, - здоровый дух.

Но вернемся, как любят говорить французы, к нашим баранам. Если мы вспомним 6 основных симптомов алкоголизма по классификации ВОЗ (смотри выше, страница 9 настоящего учебника), то следует признать, что только симптом (в), абстинентный синдром, вполне хорошо распознается независимо от желаний больного и поддается успешной терапии. Поэтому наша наркология (как государственная, так и частная) преимущественно ориентирована на лечение абстинентного синдрома (то, что обычно называют детоксикацией).

Остальные 5 симптомов никакой значимой терапии не поддаются.

Первичное патологическое влечение к алкоголю – это осевой, основной симптом любой зависимости. **Оно до конца жизни зависимого человека не исчезает полностью.** Даже через годы полной трезвости оно либо периодически всплывает в сознании в явной форме влечения к алкоголю, как «воспоминание о кайфе», либо проявляется в форме сновидений, оговорок, шуток, эмоциональных нарушений. На него можно влиять с помощью некоторых медикаментов, которые, как правило, сами способны вызвать зависимость. Стоит вспомнить, что героин был создан в конце 19 века как лекарство от влечения к морфию!

Вторичное патологическое влечение к алкоголю (утрата контроля над дозой) вообще никакой терапии не поддается. Каждый алкоголик проходил этап экспериментирования с дозами, но все эксперименты заканчивались одинаково – потерей контроля и тяжелым



эксцессом. Вообще-то, этот симптом коварен. В начале вхождения в алкогольную болезнь далеко не каждая выпивка заканчивается тяжелым опьянением; часто начинающий алкоголик по каким-то внешним причинам останавливается в пьянстве, что позволяет ему утверждать, что он способен на контроль дозы. Иногда принятая алкоголиком доза алкоголя настолько мала, что не вызывает немедленного эксцесса. Однако, по мере развертывания болезни, которая растет как гриб – незаметно, но неуклонно и быстро, - все чаще безобидная выпивка заканчивается тяжелым опьянением, пока алкоголик не достигает такой стадии болезни, когда любое ощутимое количество алкоголя вызывает многодневное пьянство.

Рост толерантности к алкоголю – симптом также лечению не поддающийся. Сначала толерантность растет, на уровне 2 стадии алкоголизма она достигает максимума, возникает так называемое плато толерантности, а в третьей стадии (если алкоголик доживает до нее), толерантность начинает падать. Следует отметить, что, собственно, никто обычно и не ставит перед собой задачу как либо влиять на способность переносить те или иные дозировки алкоголя.

Об абстинентном синдроме мы уже говорили – он легко распознается и хорошо лечится.

Два последних симптома – пренебрежение альтернативными интересами и собственным здоровьем ради выпивки – суть производное от патологического влечения первого и второго рода. Влияние на желание употреблять алкоголь автоматически меняет и связанное с этим желанием поведение. Специальных подходов для работы с двумя последними симптомами нет.

Не удивительно, что научные исследования, проведенные в последние 20 лет, показывают, что только 4-7 % алкоголиков после любых типов медицинской помощи сохраняют полное воздержание от употребления алкоголя в течение 2-4 лет.

С короткими ремиссиями ситуация чуть лучше. Согласно Чарльзу О. Брайану и Томасу МакЛеллану, эффективность лечения синдрома химической зависимости (6-месячные ремиссии) составляет: для алкогольной зависимости – 50 %, для зависимости от опиатов – 60 %, от кокаина – 55 %, от никотина – 30 %. При этом авторы сравнивают поведение лиц с химической зависимостью с поведением больных с другими хроническими неизлечимыми болезнями. Оказывается, несоблюдение врачебных рекомендаций и рецидив в течение года наблюдается у больных: диабетом – до 50 %, гипертонической болезнью – до 60%, бронхиальной астмой – до 80 %.

Так что выше нос, алкоголики! Не вы одни успешно гробите свое здоровье собственными руками.

**Бэкон, 1973:** «Ведущую роль в лечении алкоголизма играет не госпиталь, клиника, врачебный или министерский кабинет, социальное агентство или тюрьма, или любые другие специализированные институты. Эта роль принадлежит обычному окружению больного в его повседневной жизни. И, не менее важно, лечит время».

Исследования эффективности терапии алкоголизма позволяют сделать два основных вывода: 1) ремиссия на срок 6-12 месяцев наступает у 30 % больных; 2) различные виды лечения дают один и тот же результат.

Нет разницы в эффективности лечения алкоголиков при сравнении:

- Длительного лечения в клинике с коротким лечением в клинике;
- Лечением в клинике и лечением вне клиники;
- Длительным и коротким лечением вне клиники;
- Относительно дорогого лечения (например, тренинг самоконтроля) и относительно дешевого лечения (например, библиотерапия).

По данным исследований, проведенных в США и Шотландии, при опросе алкоголиков, бросивших пить, алкоголики указывали, что главную роль в их трезвости сыграли друзья и семьи, а также смена работы, но никак не медицинское лечение.

«Золотая мечта» алкоголика – найти способ употреблять алкоголь, не уходя в запой.

«Золотая мечта» советского нарколога (то есть врача образца 1976 – конца 80-х годов прошлого века) – найти таблетку «от алкоголизма».

Современные наркологи рассматривают свою специальность как бизнес и поэтому пустым мечтам не предаются. «Подшивка»; «торпеда»; «кодирование»; «капельница» за \$30; имплантация пролонгов, блокирующих опиатные рецепторы, за \$500 – 1000 (!?); раздача метадона (которого и так полно в стране, любой наркоман может его принимать без наркологической «благотворительности») – любые «методы», обещающие выздоровление, трезвость, счастье и процветание на 93 % идут в дело. Ну, а если алкоголик начинает пить через полчаса после спасительной инъекции или однократного сеанса внушения, или наркоман вместо героина приводит себя в состояние изумления спиртом – то это они попали в те самые несчастные 7 %.

Не знаю, что хуже: репрессивная психиатрия и наркология времен «развитого социализма» или алчная, абсолютно беспринципная наркология настоящего времени.

Принцип советской психиатрии, обслуживающей тоталитарную идеологию был: не деяние должно быть осуждено, но делатель должен быть подвергнут промыванию мозгов.

Очевидно, что неправильное поведение тех, кто управляет, более опасно, чем неправильное поведение тех, кем управляют.

Несомненно, что многие психиатры не хотели быть тюремщиками. Но ясно и то, что многие наслаждались этой ролью. Другие психиатры и наркологи хотели и хотят быть детективами, судьями или палачами. Некоторым это удается.

Слава Богу, у нас не лечили алкоголиков методами психирургии, как это делали, например, в Чехословакии (Patořta, 1976). Правда, эти бессмысленные вмешательства в субстанцию мозга вспомнили недавно дельцы от капиталистической медицины, и в России такие операции делаются.

Основы наркологии в СССР были - власть и контроль. Невыполнение предписаний нарколога вело к формализованному рукотворному наказанию, вплоть до лишения свободы за отказ от сотрудничества с наркологом. Нарколог выражает обезличенную точку зрения государства, он служит, а попавший в его поле человек обязан изменить свое поведение, иначе он будет наказан.

Конечно, многое изменилось за последние годы. Но в нашей стране не было покаяния, стукачи занимают высокие должности, а палачи мирно живут на пенсии. Надо знать о прошлом, чтобы защитить наших детей и внуков от беспардонного вмешательства государственных институтов в личную жизнь. Тот, кто знает – уже вооружен.

Следует помнить, что институциональная психиатрия и наркология не отличаются от других подобных государственных образований в стремлении к могуществу, власти, ресурсам и безответственности. И если психиатрия и наркология остаются закрытыми для граждан государственными институтами, неподконтрольными для общественного надзора и вмешательства – у нас будут проблемы.

Повторюсь, однако, что не могу сказать, что современная наркология лучше «старой». Внутренняя оппозиция к власти, отсутствие алчности и хорошая школа старых мастеров (которые, кстати, учили своих младших коллег совершенно бесплатно) делали многих наркологов вполне приличными специалистами.

**Генри Торо:** «Торговля налагает проклятие на все, к чему прикасается: хоть бы вы торговали посланиями с небес, над вами тяготеет то же проклятие».

Сейчас, когда основной целью многих врачей становится извлечение прибыли, наблюдается деградация мастерства, какими бы модными психотерапевтическими техниками эта деградация не прикрывалась. Психотерапия (а истинная терапия синдрома химической зависимости – это психотерапия, так как влияние на биологию болезни не играет существенной роли в становлении ремиссии) не прогрессирует в том смысле, в каком это понятие используется для других медицинских специальностей.

Если бы прогресс в психотерапии существовал, мы бы с уверенностью утверждали бы, что работаем лучше Фрейда, Бехтерева, Морено и К. Платонова вместе взятых. Найдется ли такой врач, который скажет это о себе?

Психотерапия основана на личности психотерапевта, и результат терапии определяется не техническими приемами, а мировоззрением и установками врача.

Еще Макаренко высмеивал тех, кто считает, что «нужно найти какой-то хитрейший рецепт воспитания детей, и дело будет сделано... Если этот рецепт дать в руки самому заядлому лежебоке, он при помощи рецепта воспитают трудолюбивого человека, если его дать мошеннику, рецепт поможет воспитать честного гражданина, в руках вора он тоже сделает чудо, и ребенок вырастет правдивым. Таких чудес не бывает. Никакие рецепты не помогут, если в самой личности воспитателя есть большие недостатки».

Макаренко, между прочим, был самым настоящим психотерапевтом, успешно переплавляя личности психопатов, алкоголиков и наркоманов в социально здоровые формы.

Я не утверждаю, что психиатрические или наркологические учреждения не приносят пользы или не нужны. Они очень нужны, однако руководители учреждений и идеологи помощи не должны вводить больных, их родственников и общественность в заблуждение.

А правда такова: наша институциональная психиатрия и наркология практически не занимается лечением химической зависимости. В основном помощь оказывается алкоголикам и наркоманам в состоянии абстиненции или психоза. Это важный раздел социальной медицины, однако не основной.

Да, наркологи спасают жизнь человеку. Думаю, благодаря работе наркологических и психиатрических учреждений ежегодно спасаются сотни, а может быть, и тысячи жизней в нашей стране. Однако это не имеет прямого отношения к лечению синдрома химической зависимости.

Алкоголика надо лечить, когда он трезв. И лечение это – совершение переворота в мировоззрении больного, которое невозможно совершить медицинскими средствами.

Наркологи же поддерживают игры алкоголиков, которые пьют, лечатся, отдыхают от пьянства и опять пьют. До сих пор (сейчас 2004 год) в Беларуси нет ни одного государственного, доступного для населения, реабилитационного центра; все, что мы имеем – несколько центров, организованных евангельскими христианами на немецкие деньги и работающих на религиозных принципах, и дорогостоящие, недоступные для населения частные структуры.

Полезная информация:

Что может предлагаться психиатрическими и наркологическими учреждениями, частнопрактикующими врачами и психологами:

1. Детоксикация и купирование абстинентного синдрома на дому, амбулаторно, в дневном стационаре или в стационарном отделении. Это – реальная помощь, но только начало большого пути к сознательной трезвости.

2. Медикаментозное лечение аффективных расстройств, медикаментозное купирование влечения к алкоголю в рамках поддерживающей терапии. Это – реальная помощь, если она проводится грамотно. Проверяйте компетентность специалиста, с которым контактируете.
3. Прием дисульфирама (тетурам, антабус, антиколь, эспераль). Это лекарство, принимающееся внутрь, вызывает довольно неприятную реакцию при сочетании с алкоголем. Разумно использовать в некоторых случаях для ввода больного в состояние вынужденной трезвости, принимать более 3-4 недель бессмысленно. За месяц алкоголик должен принять решение на сознательную трезвость, и в этом случае лекарство ему уже не нужно. Если же такого решения нет, то алкоголик будет пить «несмотря ни на что». Типичный анекдот: Алкоголик спрашивает сам себя: «Душа, принимаешь?» – «Не-е-е» – «Ну, тогда подвинься, а то оболью!».
4. Условно-рефлекторная терапия. Лечение, основанное на выработке условного рефлекса отвращения к алкоголю. Была широко распространена в 1976-1985 годах. С тех пор практически не используется.
5. «Подшивка», «торпеда». Эта помощь основана на обмане, внушении и запугивании больного, так как не существует лекарств с внутривенным или внутримышечным введением в организм, могущих вызвать устойчивую отрицательную реакцию на алкоголь. Часто проводится «секретно» и платно.
6. Эмоционально-стрессовая терапия по Рожнову. Сложный для исполнения, эмоционально насыщенный, отнимающий много энергии у врача метод, вырабатывающий путем специфически организованного внушения установку на трезвость, отвращение к алкоголю. Практически не применяется.
7. «Кодирование» по Довженко. Представляет из себя однократный сеанс внушения в состоянии легкого или среднего гипнотического транса. Классическое «кодирование» состоит из двух этапов: на первом аудитория «разогревается» и запугивается ассистентом «кодировщика», затем проводится индивидуальное внушение «срока трезвости» («вводится код») с впрыскиванием в носоглотку хлорэтила (анестетик местного действия) для вызывания транса. Модификаций метода может быть сколько угодно; «последствия» для здоровья при нарушении режима трезвости наступают не от «кодирования», а от пьянства. «Кодирование» проводится только за деньги. В развитых странах врачи подобные методы не используют (считается неприличным).
8. Классический гипноз. 10-15 сеансов внушения в легком гипнотическом трансе могут помочь алкоголику перейти в состояние трезвости, однако не решают его психологических и жизненных проблем. В наше время проводится только за деньги.
9. Нейролингвистическое направление и суггестия по Милтону Эриксону. Модное (и поэтому дорогостоящее для клиентов) на постсоветском пространстве направление манипулятивной психотерапии. Десятилетняя практика НЛП не дала никаких свидетельств преимуществ этих техник по сравнению с иными основными методами и еще раз показала очевидное: лечат не техники а психотерапевты. Эриксоновский гипноз есть – а нового Милтона Эриксона нет. Удивительно!
10. Помощь психолога: это может быть психодиагностика, консультация или групповая психотерапия. И то, и другое более, чем полезны: они необходимы.
11. Услуги «консультанта». В настоящее время в Минском городском наркологическом диспансере работает несколько сознательно трезвых алкоголиков, прошедших некоторую подготовку. Оказывают помощь путем консультаций, возможно ведение группы. Это – необходимый элемент в организации наркологической помощи населению.
12. Индивидуальная психотерапия. Возможны различные формы, например:
  - Информирование (обучение). При лечении зависимости обязательно.

- Суггестия (внушение) прямая и косвенная. Широко используется при лечении зависимостей. Краткосрочный эффект возможен.
- Бихевиоризм (научение новым формам поведения, включая усвоение новых ритуалов). При серьезном лечении зависимости – обязателен.
- Психоанализ. При лечении зависимости неэффективен.
- Экзистенциальная психотерапия и логотерапия. Проработка проблем жизни и смерти, одиночества, страдания. Самостоятельного значения для терапии зависимости не имеет, однако элементы при длительной терапии неизбежны.
- Когнитивная психотерапия. Формирование правильных установок. При лечении зависимости обязательна.
- Аутогенная психотерапия, другие релаксирующие и стабилизирующие техники. Краткосрочный эффект несомненен. Желательно включать в систему лечения.
- Гештальтпсихотерапия. Самостоятельного значения для терапии зависимости не имеет, однако элементы при длительной терапии неизбежны. Как говаривал Журден – «а я и не знал, что говорю прозой»; так и большинство психотерапевтов-практиков использует некоторые особенности межличностной коммуникации, при этом они могут и не знать, что когда-то на эти особенности обратил внимание Фриц Перлз.
- Гуманистически (клиентцентрированная) психотерапия. Самостоятельного значения для терапии зависимости не имеет, однако элементы при длительной терапии неизбежны.
- Трансактный анализ. Самостоятельного значения для терапии зависимости не имеет, однако элементы ТА при длительной терапии неизбежны. Вообще, Эрик Берн должен быть тщательно изучен всеми, кто работает с зависимыми и созависимыми для понимания игр и сценариев жизни.
- Милье-терапия (терапия средой обитания). В точном смысле понятия это не совсем психотерапия, это нечто большее, чем психотерапия. Эффективность при лечении зависимости весьма велика.
- Эклектическое направление. Многие психотерапевты говорят, что они занимаются «эклектической психотерапией», то есть используют элементы различных психотерапевтических направлений по мере необходимости. Это еще раз доказывает то, что техники сами по себе значения не имеют – лечит личность психотерапевта, который выбирает подходы «под себя», так же как столяр сам для себя делает топориче или рукоятку молотка.
- Психофизиологические техники, сочетающие в себе психотерапию (иногда в завуалированной форме) и манипуляции физиологическими функциями. Характерный пример: голотропное дыхание. Самостоятельная эффективность метода в отношении зависимости не доказана.

Индивидуальная психотерапия может быть эффективна при хорошем контакте взаимодействующих сторон и достаточной длительности (12-24 месяца). В наше время индивидуальная психотерапия проводится только платно. Проверьте компетенцию специалиста, с которым контактируете.

13. Групповая психотерапия, включая психодраму. Наиболее адекватный метод лечения химически зависимых лиц. Об устойчивых терапевтических группах зависимых в рамках государственной медицины мне ничего неизвестно.

В любом случае, при любых контактах помните, что «правильная» современная медицина является «доказательной» (то есть эффективность метода должна быть объективно доказана), а помощь оказывается на основе «информированного согласия», то есть врач должен в доступной форме объяснить больному, чем он болен, сделать прогноз, описать возможные диагностические и лечебные методы со всеми возможными

осложнениями и только после этого получить согласие больного на те или иные вмешательства.

**Лев Толстой:** «наука на все гадкое всегда готова».

Ах, Лев Николаевич... Наука нейтральна. На гадости готовы люди, которые используют достижения науки в целях личного обогащения и власти...

Есть болезни мозга, а есть проблемы жизни, и одно не исключает другого и не обязательно они связаны причинно-следственной связью.

Медицина в чем-то помогает, а в чем-то абсолютно бессильна. Учись, исследуй, пробуй, ищи и не теряй надежды.

### **13. Что предлагают белорусские Анонимные Алкоголики.**

Движение Анонимных Алкоголиков (АА) есть следствие реформаторских брожений в христианской церкви с одной стороны, и реакция на бессилие медицины в деле реального исцеления алкоголизма.

Полезная информация о реформаторстве в христианстве:

В России:

18 век – молокане и духоборы. Социальная база: государственные крестьяне-однодворцы, то есть самостоятельные хозяева. Суть движения: оппозиция православной обрядности; проповедовались доверие не внешним законам, а внутреннему закону, воплощенному в совести, и почитание человека, рассматриваемого как живой храм и обитель Духа Божия.

В конце 19 века – трезвенники (группа Ивана Чурикова). Социальная база: мелкая буржуазия и люмпенизированные слои населения. Идеология движения:

- Главная причина зла на земле – от пьянства.
- Средство спасения – трезвость.
- Преодолеть пьянство и другие пороки можно путем нравственного самоусовершенствования.

В Ирландии в середине 19 века некий католический священник, отец Матвей, не пользующийся существенной поддержкой руководства церкви, сумел вдохновить на отказ от употребления алкоголя несколько **миллионов** человек, практически все взрослое население Ирландии. Производство и продажа алкогольных напитков пришли в полный упадок. Духовное влияние отца Матвея чувствуется до сих пор: ирландские юноши на несколько лет позже начинают употреблять алкоголь, чем их британские сверстники.

В США:

Движения трезвости:

American temperance society в 1833 году заявило об отрезвлении 5 тысяч известных пьяниц.

American temperance union сообщило, что в 1836 году 350 тысяч человек дали клятвы трезвости.

Washington temperance society сообщило, что в 1840 году 600 тысяч человек дали клятвы трезвости. Каждый новый член общества должен был вовлечь в движение новых членов.

В 1833 году в Оксфорде, Великобритания, священник Дж. Кибл в пику англиканской церкви (официальная церковь Великобритании) основал очередную христианскую общину реформаторского толка. Сначала она называлась Товарищество

христиан первого века, затем – Моральное перевооружение. В дальнейшем подобные группы начали именоваться Оксфордским движением. Кибл считал, что группы живут под божественным вдохновением и покровительством. Проповедовались 4 основных нравственных ценности: 1) честность; 2) чистота (включая полную трезвость); 3) полное отсутствие эгоизма; 4) любовь.

В США одна из подобных групп была основана в 1921 году Фрэнком Бухманом.

Основатели АА (брокер Билл Уилсон и врач Боб Смит, оба неоднократно и безуспешно лечившихся алкоголика) в 1935 году восприняли у Оксфордской группы методологию самосовершенствования, приводящего к трезвости:

- Самоисследование
- Признание дефектов своего характера
- Возмещение ущерба, причиненного другим людям
- Бескорыстное оказание помощи другим людям в преодолении дурных склонностей

Концепция АА «алкоголизм как болезнь» тоже была взята Уилсоном и Смитом у Оксфордской группы, где термин «болезнь» не понимался так, как его понимают медики, а был всего лишь метафорой термина «грех». Так что, несмотря на использование «медицинской» терминологии программа АА не есть способ медицинского лечения (как, например, лечение антабусом). Концепция алкоголизма как болезни используется скорее как средство преодоления у алкоголиков чувства вины за свое поведение

Фундаменталисты, ветераны АА, харизматические лидеры утверждают, что вся терапия это когда «один алкоголик говорит с другим за чашкой кофе».

Инноваторы, создавшие Миннесотскую модель, обращаются к практической психологии, групповой психотерапии, мультидисциплинарной команде.

Тенденция: от харизмы к интеллекту.

Наиболее важные требования АА к новичкам: «готовность (willingness)», честность и «открытый ум (open mind)». «Готовность» акцентирует вмешательство Высшей Силы вместо материальных сил, включая лекарства. Хилеры (спонсоры) есть посредники или духовные наставники, а не врачеватели. Неудача в выздоровлении – следствие отсутствия готовности следовать программе.

Этот путь использования духовности как средства личностного роста может быть рассмотрен как индивидуализация религиозного сообщества, своего рода вид гражданской религии. Через отношения с Высшей силой личностный выбор идеи духовного сообщества реализуется как братство независимых индивидуумов.

В принципе, идеология Оксфордских групп или АА – не оригинальна, но именно эта «неоригинальность» указывает на ее жизненность. Столетия до АА Восток практиковал дзэн-буддизм, сущность практики которого есть очищение ума (очищение от жадности, ненависти и невежества) и изменение характера.

**Очевидно, что иных путей надежного исцеления просто не существует.**

Программа 12 Шагов Анонимных Алкоголиков – хороший метод поддерживать трезвость, доказавший свою эффективность за более чем полувековой период существования. АА имеет собственную обучающую литературу очень высокого качества. Однако следует понимать, что АА в США и АА в Беларуси могут существенно отличаться. АА в США существует около 70 лет. Это очень развитая структурно и зрелая в методологическом плане организация, имеющая громадный опыт помощи нуждающимся. В Беларуси АА работает чуть больше 10 лет, и до сих пор переживает кризис роста. Некоторые важные институты и традиции ведения групп, имеющиеся в американском Движении АА, отсутствуют в белорусском АА. Поэтому имеются реальные существенные расхождения в эффективности работы АА в США и в Беларуси.

Тем не менее, Движение АА в Беларуси уже является устойчивым фактом белорусского социума, а идеи терапии с использованием 12 Шагов АА проникли и в государственные наркологические учреждения.

Для некоторых алкоголиков участие в Движении АА является достаточным фактором, обеспечивающим устойчивую трезвость, для других алкоголиков — и таковых большинство — регулярное посещение групп АА должно входить как один из обязательных элементов терапии.

Движение АА имеет и некое особое значение для нашего общества, переходящего в принципиально иное состояние в течение последних 15-ти лет (этапы перехода: от тоталитарного государства через романтическое безвластие к автократии... светит ли нам впереди что-то лучшее — вот вопрос, на который ответ в настоящее время невозможен). Грубое разрушение привычного уклада жизни приводит население в состояние экзистенциального вакуума. По **Паулю Тиллиху** ныне — век утрата смысла. Как следствие, возникает ряд проблем, например:

- «Атомизация» социума, когда часть людей перестает чувствовать себя частью общества, свою причастность к происходящему, свою значимость как граждан. Утрата чувства идентификации вызывает глубокую экзистенциальную тревогу.
- Эскапизм, или бегство от действительности, когда часть людей отстраняются от активной жизненной позиции, от участия в жизни общества, погружаясь в пьянство, наркотизм, бездумное поглощение телевизионной продукции, компьютерные игры и т.п.
- В силу того, что государство декларирует новые наивысшие ценности: власть и деньги, а реальных средств достижения этих целей населению не предоставляет, часть населения становится на путь совершения преступлений, из которых самое распространенное — неуплата подоходного налога.

Все это разрушительным образом воздействует на духовность масс, а снижение духовности тормозит развитие «нормального гражданского общества», то есть общества, основанного — как и любое здоровое природное или социальное явление — на самоуправлении и саморегуляции.

Так вот, Движение АА является своеобразной школой саморегулирующегося сообщества. Для нас важны некоторые принципы функционирования АА, а именно:

- Принцип гражданской свободы, то есть невмешательства государства в частную жизнь граждан. АА существует независимо от каких-либо государственных структур, и никакие репрессии со стороны государства никогда не смогут ликвидировать это сообщество.
- Принцип добровольности объединения граждан в духовных целях взаимопомощи (хотя в АА и говорят о том, что каждый алкоголик приход на группу за своей собственной трезвостью, однако приходит-то он в группу, в сообщество, а не сидит со своей трезвостью запершись в комнате. Кроме того, существование в АА института спонсорства прямо подтверждает тезис об обязательности взаимопомощи в АА).
- Принцип бескорыстности — в АА очень давно поняли, что там, где деньги, там — зло. Хорошее, истинно человеческое, духовное дело делается без поисков материальной выгоды. Нельзя одновременно служить Духу и Мамоне. То, что разумно экономически — неразумно этически, то есть аморально. АА является образцом бескорыстного служения ближнему.
- Принцип личной свободы и личной ответственности за собственную жизнь — это то, что нам всегда не хватало. Тоталитарное патерналистическое государство брало на себя решение множества вопросов обычной жизни, требуя взамен полного духовного подчинения. Однако государство не может исцелить человека от алкоголизма (как и не может решить множество существенных вопросов



человеческого бытия). Как рудименты тоталитаризма в нашем сознании следует рассматривать гипнотические и суггестивные методы «лечения» алкоголизма («кодирование», «подшивка», «торпеда»), когда пациент возлагает всю ответственность за свое поведение на врача, кудесника, колдуна, шамана. Движение АА основано на принятии на себя полной ответственности за свою жизнь: ты свободен в своем выборе жить так или иначе, несмотря на твой неизлечимый алкоголизм.

- Принцип честности – прежде всего, перед самим собой. Без честности невозможно возвращение разума и контроля над собственной жизнью. А тот, кто начинает сознательно честную жизнь, постепенно распространяет честное отношение на все сферы жизни, начинает избегать общественно осуждаемых форм поведения.

Таким образом, Движение АА является великолепной моделью ячейки гражданского открытого общества. АА преодолевает «атомизацию» социума, возвращает людей к активной жизненной позиции и отвлекает от социально опасного поведения.

Программа 12 шагов АА реально эффективна, однако только в том случае, если она воспринимается и выполняется буквально, по-простому, по-школьному, как заданный урок. Многие алкоголики, побывав на нескольких собраниях, начинают мудрить, изменять что-то в трактовке Шагов, искать скрытый смысл в простых вещах, а то и придумывать что-то свое, «улучшать» Программу.

Люди не спрашивают, что им может дать Программа, а требуют от нее того, что им вздумается требовать.

Это всегда заканчивается одинаково – рецидивом болезни.

Отречение от личных убеждений значит признание истины.

## **14. Миннесотская модель (ММ) терапии химической зависимости**

Начало ММ было положено в 1949 году, когда неподалеку от Миннеаполиса, штат Миннесота, США, было создано небольшое лечебное учреждение для лиц, страдающих синдромом химической зависимости. Первую пациентку и жену основателя ММ звали Хейзел, поэтому программа имеет второе название: «Хейзелденский проект».

С тех пор ММ стала основной моделью терапии зависимых и их родственников в США, а значительное число лечебных учреждений Европы восприняло ММ в явной или скрытой (без указания источника) форме.

Идеологией ММ является взгляд на зависимость и пути ее преодоления, разработанные движением Анонимных Алкоголиков (АА). Фактически ММ подразумевает использование профессионалами (врачами, психологами, медицинскими сестрами) философии АА в современных специализированных технологиях терапии синдрома химической зависимости. По литературным источникам, эффективность ММ выше уровня эффективности краткосрочных вмешательств, превышает уровень спонтанных или полуспонтанных ремиссий и составляет 60 % и более ремиссий свыше года (например, центр Бетти Форд, Калифорния, сообщает об эффективности в 80 % ремиссий свыше двух лет).

Основу ММ составляют:

- мультидисциплинарный подход, когда с одним и тем же пациентом работают сразу несколько профессионалов и парапрофессионалов;
- работа с членами семьи химически зависимого;
- занятость больных терапевтическим процессом 10-14 часов в сутки.

Основу терапевтической команды составляют психологи (психотерапевты) и специально подготовленные «трезвые» алкоголики (наркоманы) - консультанты. Роль

врача невелика, иногда он проводит краткий курс детоксикации, а в основном, раз в неделю проводит осмотр больных для контроля за их физическим здоровьем. Незыблемая традиция Хейзелдена – сплоченная терапевтическая команда. Отношения в ТК основаны на доверии и взаимном уважении друг друга.

Стандартная длительность курса лечения по ММ – 28 дней.

Общая мощность терапевтических центров, работающих по ММ может быть большой, достигая 200 коек, но отделения обычно насчитывают 15 –20 пациентов, а с учетом работы с родственниками больных, в терапевтический процесс может быть включено до 40 человек (на одно отделение).

Большинство центров ММ – платные. В США плата достигает 1000 долларов в сутки. В Европе оплата лечения часто проводится за счет медицинского или социального страхования или из благотворительных фондов.

В настоящее время центры, работающие по ММ существуют в России, Польше, в Украине, Литве, в Беларуси (Гомельская и Брестская область, Минск).

Основные элементы работы, осуществляемой непосредственно в Хейзелдене (данные 1990 года):

- Идентификация – установление точного многоосевого диагноза. В консилиуме участвуют врач, психолог, священник, консультант.
- Реабилитация: «цель первичной реабилитации есть полная абстиненция... для достижения этой цели пациент нуждается в трех инструментах: информации о болезни, сильной поддержке друзей и семьи и эмоциональном и духовном благополучии». Участие родственников в работе Аланона обязательно. После выписки больного из стационарного отделения предусмотрена длительная поддерживающая терапия. Существует так называемая Алюмин-Ассоциация – сообщество бывших пациентов Хейзелдена, находящихся в длительной ремиссии.
- Профилактика: при работе с конкретным пациентом сотрудники Хейзелдена вступают в контакт с общиной, где живет пациент (полиция, педагоги, священники, общественные лидеры и т.д.), что обеспечивает более благоприятные условия для трезвости пациента. Кроме того, решаются вопросы первичной профилактики в общине.
- Образование: Хейзелден занимается подготовкой и переподготовкой профессионалов и парапрофессионалов.
- Интервенция: сотрудничество с промышленными предприятиями, учебными организациями, где осуществляется консультирование и первичное мотивирование больных на лечение (интервенция).

Почему наша государственная наркология не хочет идти эти проверенным за десятилетия путем – спросите газету «Советская Белоруссия». Только не верьте, если вам ответят, что денег, мол, нет: у нас на душу населения приходится на порядок больше наркологов и наркологических коек, чем в Англии или в Польше. Очевидно, что мы богаче Англии, раз можем себе такое позволить.

## **15.0 рецидивах и ремиссиях алкогольной болезни.**

Очерти вокруг себя магическое кольцо.

Алкогольная болезнь – хроническая, прогрессирующая, неизлечимая и смертельная. Большинство алкоголиков вновь и вновь возвращаются к злоупотреблению алкоголем, несмотря на обстоятельства жизни, проблемы близких людей, собственное здоровье.

У некоторых больных болезнь протекает циклично: алкоголик то «бросает пить», то вновь начинает. Период трезвости алкоголика называется ремиссией, а начало злоупотребления – рецидивом алкогольной болезни.

Ремиссии бывают спонтанные, без видимых причин (на самом деле, алкоголику становится «тяжело пить», или значимые для него люди успешно «достают» его), бывают вынужденные (например, в месте лишения свободы), бывают терапевтическими (когда они возникают после лечения).

Ремиссии бывают полные, когда алкоголик на протяжении какого-то срока абсолютно не употребляет алкоголь, бывают частичные, когда алкоголик на протяжении существенного срока, например 6-12 месяцев, несколько раз употреблял малые дозы алкоголя без дальнейшего ухода в эксцесс.

Алкоголик должен хорошо понимать свою ремиссию (почему и какими способами он сохраняет трезвость) и свои рецидивы (почему и при каких обстоятельствах он вновь начинает употреблять алкоголь).

Без этого знания сознательная, длительная и счастливая трезвость невозможна.

Результаты обсуждения причин рецидива в терапевтических группах:

- «Черный ящик»: что означает причины рецидива не могут быть познаны полностью; именно поэтому Анонимные Алкоголики обращаются к высшей Силе за помощью; там, где бессилён человек, может помочь Бог или Природа.
- Иная (кроме алкоголизма) психическая патология. Это означает, что некоторые алкоголики страдают не только зависимостью от алкоголя, но и другими психическими расстройствами, например, шизофренией, депрессией, последствиями травм головного мозга, являются психопатическими личностями. В этом случае иные психические расстройства могут играть дестабилизирующую трезвость роль.
- Стремление к удовольствию (кайфу), то есть первичное патологическое влечение к алкоголю. Здесь все понятно: основная причина рецидива – желание употребить алкоголь, изменить состояние своего сознания, опьянеть.
- Эскапизм (от английского слова «escape» - бегство). В нашем контексте эскапизм понимается как бегство от действительности, от ее проблем, от обязанностей и долга.
- Одиночество. Ощущение онтологического одиночества, понимание, что ты существуешь отдельно от других людей, что ты никогда не сольешься ни с кем полностью, что ты никогда не можешь быть полностью понят другими людьми – все это может вызывать серьезные эмоциональные сдвиги, ведущие к алкоголю как к средству снятия напряжения.
- Отсутствие реальных напряженных планов на будущее (плохо структурированное будущее). Если ты не знаешь, чем ты будешь заниматься, где учиться, с кем жить, где работать и т.д. и т.п. – что мешает тебе выпить? Пустая жизнь требует заполнения – хотя бы алкоголем.
- Гордыня. Если ты мнишь себя «самым умным, хитрым, сильным» и т.д. и т.п. – рецидив неизбежен. Алкоголь сильнее любого из нас, и коварства ему не занимать. Ты – сапер на заминированной территории, и любой твой неосторожный шаг может привести тебя к физической смерти вследствие передозировки алкоголя или несчастного случая. И тебя не спасет ни твой «зрелый» возраст, ни занимаемое социальное положение, ни деньги, ни власть.
- Эйфория (гипомания). Сознательно трезвые алкоголики отмечают, что многие рецидивы начинаются на фоне повышенного настроения, когда кажется, что маленькая рюмочка не только «не повредит», но и усилит веселье.

- Нечестность. Лживость входит в духовное тело алкоголизма одним из основных компонентов. Алкоголик стремится избежать общественного и семейного осуждения, поэтому он преуменьшает объемы выпитого, ущерб от пьянок, неблагоприятные обстоятельства своего поведения. Собственно, длительное время алкоголик скрывает правду и от себя самого. Как шутят в АА: «Наступило то время, когда на 100 миль в округе был только один человек, который не знал, что я – алкоголик. И этим человеком был я сам». Тотальная лживость алкоголика распространяется и на другие сферы его жизни, он начинает лгать по поводу и без повода, когда ложь ему «выгодна» и когда она явно во вред. Выздоровление алкоголика (духовное выздоровление, конечно, ибо биологическое выздоровление невозможно) начинается с отказа от всех видов лжи. И, наоборот, если мы слышим, как трезвеющий алкоголик начинает врать – это прямое указание на близкий рецидив.
- Созависимость (ад – это Другой, как говаривал старик **Сартр**). О созависимости, о жизни с Другим мы поговорим чуть позже. Сейчас же мы должны отчетливо понять, что человек, позволяющий Другому сильно влиять на свое эмоциональное состояние, всегда находится в опасности грубых эмоциональных расстройств и рецидива алкогольной болезни.
- Жалость к себе. Чувство очень приятное и любимое в использовании, но ничего хуже для алкоголика представить нельзя. Ты можешь трезво пережить гнев начальника («да он сам дурак...»), не запить после измены жены («слава Богу, хоть Родине не изменила...»), но если ты сядешь на пенек и будешь лить горячие слезы по поводу «неудавшейся жизни», «несчастной любви», безденежья, одиночества... И, главное, «ну, почему это случилось со мной, таким хорошим?...». Так вот, рецидив при такой постановке вопроса неизбежен.

#### **Пятницкая:**

Условия, повышающие вероятность устойчивой ремиссии, в порядке убывания их значения:

1. Психическое здоровье в преморбиде (перед тем, как ты заболел алкоголизмом или наркоманией).
2. Достигнутая к началу злоупотребления алкоголем или наркотиками психофизиологическая зрелость.
3. Стабильное социальное положение и хорошее образование (кроме медицинского, играющего отрицательную роль).
4. Раннее обращение за помощью.
5. Мононаркотизм, то есть зависимость только от одного психоактивного вещества.
6. Адекватный контроль семьи (грамотное участие в судьбе больного).

Условия, снижающие вероятность устойчивой ремиссии, в порядке убывания их значения:

1. Позднее обращение за помощью.
2. Юный возраст начала злоупотребления психоактивными веществами, включая алкоголь.
3. Непрерывность злоупотребления (безремиссионное прогрессирующее течение).
4. Патологическая личность.
5. Полинаркотизм, то есть злоупотребление несколькими психоактивными веществами, например алкоголем и барбитуратами.
6. Асоциальность, то есть неучастие в жизни общины.

Два типа ремиссий:

1. Вялость, слабость, раздражительность, обидчивость, плаксивость, капризность, депрессия астенического или апатического типа.
2. Избыточная активность, прилив инициативы, подвижность, незаражающая (несинтонная) веселость, приступы злобы и агрессии (дисфории).

Показатели благополучия в ремиссии: нормализация витальных функций – сна и аппетита. Очень важен нормальный сон, легкость засыпания и пробуждения, устойчивость сна, нейтральность сновидений. Аппетит без неразборчивости, идет нарастание массы тела.

Неблагоприятными признаками, как в начале ремиссии, так и в ее течении следует считать неустойчивость сна, с частыми пробуждениями, избыточность нейтральных по содержанию сновидений либо сновидения наркотического или устрашающего содержания, сниженный, капризный аппетит.

**Немчин, Цыцарев:** психологические признаки обострения влечения к алкоголю:

1. Нарушения эмоциональной сферы (раздражительность, депрессия, тревога, дисфория, апатия).
2. Появление сомнений в необходимости полной трезвости.
3. Отвращение к пьянству и пьяницам, к виду и запаху спиртного (это признак нарастания борьбы мотивов).
4. Активные, но малопродуктивные попытки самоутверждения.
5. Усиление семейных противоречий, конфликтность.
6. Растерянность перед препятствиями, тоска по «алкогольному» отрицанию проблем.
7. Снижение качества трудовой деятельности.
8. Замкнутость, отгороженность, фиксированность на «внутренних ощущениях» – «соматический эгоцентризм».
9. Обострение эгоцентрических, манипулятивных тенденций в общении с окружающими.

Надеюсь, у тебя появились дополнительные вопросы. Обратись с ними к своему учителю.

## 16. Трезвость и страх.

Горе тем, которые с раннего утра ищут сикеры, остаются до позднего вечера, чтобы разгорячиться вином...

Горе тем, которых храбрость пить вино и доблесть растворять сикеру...

Исайя, 5.11.22

Поговорим о страхе...

Алкоголик почти постоянно испытывает желание находиться в состоянии измененного сознания, состоянии опьянения. Не всегда это желание явно, не всегда оно очень сильно, но всегда – надоедливо, навязчиво, утомительно, раздражающее, портящее настроение, как заноза на руке, как мозоль на ноге во время длительного перехода, перехода длиною в жизнь.

Что можно противопоставить этому желанию? Что может действовать столь же длительно и эффективно, что может постоянно влиять на сознание, на поведение, вытесняя другие влечения и эмоции?

Прежде всего это страх.

Страх – древнейшая эмоция, обеспечивающая выживание биологического существа в мире, где все едят друг друга, где даже хищники, находящиеся на вершине биологической пирамиды необычайно осторожны при встрече с незнакомым, неведомым. Помню кадр из

фильма о львах, где взрослый лев боится схватить цаплю, которая бьется в попытках освободиться из челюстей хищной черепахи. Что льву цапля, что черепаха? Но лев отскакивает при каждом резком движении птицы, потому что боится за свою жизнь.

Все краткосрочные методы лечения алкоголиков, используемые в нашей наркологии, основаны на страхе.

Алкоголику вводят в кровяное русло витамин РР (никотиновую кислоту), расширяющий сосуды и вызывающий чувство жара, и говорят: «Чувствуешь, какое сильное лекарство?! Смотри, не пей водки, а то умрешь!».

Или «кодирущик» прыскает в глотку алкоголика хлорэтил и говорит: «Все! Ты закодирован на 3 года! Будешь пить водку – умрешь!».

Самое интересное, что алкоголик действительно может умереть, если он будет пить водку – только не от действия «подшивки» или «кодировки», а от действия самой водки как таковой. В Беларуси около 3 тысяч алкоголиков ежегодно умирает от передозировки алкоголя - это так называемая «смерть от опоя», типичная смерть химически зависимых лиц, так же умирают наркоманы от передозировки героина.

Но кандидат в доктора, проводящий «подшивку» или «кодирование» не может сказать алкоголику правду – иначе за что же он тогда получает деньги? За фуфло, подставу?

Итак, алкоголик «подшился» или «закодировался».

Не будем рассматривать часто встречающиеся случаи, когда алкоголик идет на это только для того, чтобы от него отстали «навязчивые» родственники или не в меру ретивый участковый милиционер, угрожающий ЛТП. Как правило, в этих случаях алкоголик не испытывает никакого страха перед последствиями пьянства и благополучно напивается через час или через неделю после «медицинского вмешательства».

Представим, что алкоголик «сам захотел бросить пить», нашел деньги, адрес «чудесного доктора», сам выдержал 2 недели трезвости перед вмешательством и...

Вроде бы он достиг того, чего хотел.

А счастья нет.

Есть желание пить и страх смерти или боли.

**Изард:** «Интенсивный страх является наиболее опасной из всех эмоций».

Первичное патологическое влечение к алкоголю, желание изменить состояние своего сознания, воспоминания о «кайфе» необычайно устойчивое психологическое явление. Оно не исчезает полностью и у тех алкоголиков, которые живут трезво сознательно. Но в этом случае алкоголики понимают источник своего плохого самочувствия и умеют справиться с ним не прибегая к алкоголю.

Большинство же тех алкоголиков, кто «подшился» или «закодировался» (их еще называют «сухими алкоголиками») очень плохо понимают сущность своей болезни (а очень многие – вообще даже не понимают, что они больны алкоголизмом), не умеют определять моменты жизни, опасные для ремиссии, не умеют справляться с повышенной эмоциональностью... И еще они испытывают страх. Они верят врачу, как тысячу лет назад наши предки верили колдуну: «не пей... козленочком станешь...». Так верят в порчу, сглаз, заклинание. Это одна из причин, почему в цивилизованных странах врачи не занимаются «кодированием» - это просто неприлично в 21 веке для специалиста с высшим образованием заниматься шаманством, ворожбой или колдовством. Да нет, конечно, заниматься-то можно, только это не должно называться медициной.

Так вот, «сухой алкоголик» понимает, что он – «попал». Пить хочется, слюна течет, - а страшно. Вдруг и вправду «разобьет паралич» или начнутся припадки... Можно и концы отдать... Хотя, конечно, на фига такая жизнь: водки не выпить, друзья перестали навещать (а чего его навещать, он же не пьет!), интимные отношения никак не наладятся (раньше как было: не бывает некрасивых женщин, бывает только мало водки; а сейчас, в сухую, не знаешь с какого бока к этим бабам подойти - толи спереди, как к кобыле, толи сзади, как

к корове... )... Нет, умереть не страшно, ну, а если паралич!? Кто стакан воды поднесет и папироску запалит?

И ходит наш «сухой алкоголик» злой, как черт, бросается на всех, как дурная собака, и ждет, когда, наконец, «закончится код». И через неделю такой жизни жена говорит ему: «Лучше бы ты пил!». А подобные высказывание семейные отношения не улучшают.

Вывод: невозможно одновременно испытывать страх и быть в хорошем настроении. О счастье и речи нет...

## 17. Философия трезвости.

**Центральная часть учения о трезвости – это учение о нейтральности мира по отношению к нам. Что мы вкладываем в мир сами, то мы и получаем, каким мы мир хотим видеть – таким и видим.**

Строго говоря, любая философия – это либо игра словами, либо оправдание преобладающего настроения того, кто называет себя философом. Философия не более – но и не менее – самодостаточна, чем поэзия. Поэтому не надо ждать от нее того, чего она дать не может. Но, так же как нам необходима поэзия и музыка, нам необходима философия или оправдание нашей собственной жизни.

**Джон Фаулз:** «Я живу в мире случайности и бесконечности. Вокруг меня простирается космос: луга галактик, ширь темных пространств, звездные степи, океаны тьмы и света. В нем нет ответственного бога, ни особой заботы, ни особого милосердия. Но повсюду я вижу живое равновесие, трепетное напряжение, бездонную, но таинственную простоту, беспредельное дыхание света. И я постигаю, что бытие заключается в понимании того, что я должен существовать в мире случайности, однако целое случайности не подвластно. Видеть и знать это – означает находиться в сознании; принимать это – значит быть человеком».

С моей стороны было бы очень большой наглостью утверждать, что я могу сказать нечто, не сказанное кем-то до сих пор, или «придумать» какой-то особенный путь трезвости и мудрости.

Учитель долго изучает свой предмет, читает книги, разговаривает с опытными людьми, пытается делать что-то сам. В конце концов, он убеждается, что все главные слова были сказаны и записаны тысячи лет назад, и что современные сочинители просто переводят на современный сленг старые книги. Сие не есть трагедия для учителя, напротив, поняв это, он сужает магический круг вокруг себя, чтобы не тратить время на пустяки.

Более 30 лет я занимаюсь изучением человеческой души и человеческого поведения, а жизнь человека – коротка. Мне надо что-то записать для людей, которые меня уважают. Что же я могу записать? Несомненно, то, что уже было сказано и записано. Я запишу эти старые истины своими словами, и те, кто знает меня, будут читать эти строки и слышать мой голос, и им что-то легче будет понять. В это смысл моего учебника.

Анонимные Алкоголики просят у Высшей Силы не трезвости. Они просят душевного покоя. Они понимают, что человек, находящийся в состоянии душевного равновесия и обладающий настоящим знанием, не будет употреблять алкоголь. Трезвость – это производное некоторых психологических и личностных особенностей человека, трезвость вторична по отношению к нашему состоянию и нашим мыслям. Кроме того, хорошо известно, что наше эмоциональное состояние вторично по отношению к нашим мыслям.

Поэтому философия трезвости – это философия правильного, трезвого мышления.

### **Молитва о душевном покое**

**Боже, дай мне Разум и Душевный покой** принять то, что я не в силах изменить, **Мужество** изменить то, что могу и **Мудрость** отличить одно от другого. Да исполнится **Воля Твоя**, а не моя. Аминь.



Ключевые понятия молитвы «О душевном покое», основные понятия философии трезвости по версии Анонимных Алкоголиков:

1. Бог и Его воля (Высшая Сила, под которой каждый понимает свое, например, законы природы, которые, конечно, превышают твоё понимание и твои возможности).
2. Разум.
3. Душевный покой.
4. Мужество.
5. Мудрость.

Далее размышляй над таблицей:

Бог (Высшая Сила), Его воля (законы природы)
Разум (способность примечать, понимать и образовывать понятия)
Мужество (особенности характера и личности)
Мудрость = Разум + жизненный опыт + принятие мира таким, как он есть
Душевный покой
Трезвость

Далее думай над следующей таблицей. Запиши свои мысли и проговори их на группе.

Бог (Высшая Сила) и Его воля (законы природы)	Ты и твоя воля = своеволие
Разум	Глупость и невежество
Мужество	Трусость и страх боли
Мудрость	Упрямство в заблуждениях
Душевный покой	Гнев, отчаяние, эйфория
Трезвость	Употребление алкоголя
Созидание и удовлетворение	Разрушение и отчаяние

Так что же приводит нас в смущение и гнев? Невежество, алчность, гордыня...

**Фромм:** «...в силу самих условий нашего существования мы ни в чем не можем испытывать полную уверенность. Наши мысли и прозрения – в лучшем случае лишь частичные истины, смешанные с изрядной долей заблуждений... Наша жизнь и здоровье зависят от случайностей, не подвластных нашему контролю. Принимая решение, мы никогда не можем быть уверены в его последствиях. Любое решение включает в себе возможность провала, а если нет, то это не решение в подлинном смысле слова... Человек не может избежать чувства грусти, он не может избежать и чувства неуверенности. Задача, которую может и должен поставить человек перед своей психикой, состоит не в том, чтобы почувствовать себя в безопасности, а в том, чтобы уметь переносить отсутствие безопасности без паники и чрезмерного страха...»

Свободный человек неизбежно лишен безопасности, мыслящий человек неизбежно лишен уверенности».

О Боге не говорим – сие неизреченное для профанов. Обратись к тому, кто живет в Боге, смотри на него, делай то, что он делает, и достигнешь. Бог - это чистая практика. Нет никаких теорий о Боге, ибо сказано: «вся мудрость мира есть безумие пред Лицом Господа».

Борис К., алкоголик со стажем полной трезвости 11 лет: «Я исповедую очень простую религию из трех пунктов: 1) Бог существует; 2) Бог – это не я; 3) Бог любит меня и не дает мне таких страданий, которые я не в силах перенести. Эта религия помогала и продолжает помогать мне сохранять трезвость».

Разум. Ясный разум пронизывает пространство. Он видит безбрежную и бездонную вселенную, несомненно пустую как комната в новом доме, куда впервые пришли жильцы, с другой стороны - полную и завершённую... Закон вселенной, способ существования вещей и их поведение, - это то, как ведут себя вещи, это способ их движения. Можно сказать, что предметы и явления – это не более, чем их поведение; они всегда действуют вместе со всеми другими вещами и реагируют на них. Камень скрыт в земле, но его неподвижность существует только в глазах нетерпеливого наблюдателя – человека, потому что реально камень устойчиво действует вместе с почвой, ветром, солнечным светом и дождем – и реагирует на них. Явления – это не существительные, а глаголы. Все существующее активно проявляет закон вселенной и индивидуального бытия. Что такое закон вселенной? Это действие и неизбежность последствий. Если ты не создан для полета, ты камнем падаешь с высоты, и ангелы не подхватят тебя. Если ты вводишь в свое тело героин, ты станешь наркоманом через 3-5 инъекций, ибо героин – сильный наркотик. Если ты употребляешь алкоголь, ты станешь алкоголиком – если тебе хватит жизни на это, ибо алкоголь сравнительно слабый наркотик. Таков закон. Наркотическая сущность героина и алкоголя скрыта в них, как камень может быть скрыт землею, но приходит человек, начинает копать, и камень рушится ему на голову, и пласт земли погребает его. Таков закон. Разум ясно видит это, видит сейчас, здесь; разум схватывает сущность вещей и видит скрытую угрозу, и человек отходит от ее источника.

В этом – свобода человека. Свобода основана на разуме, понимающему закон вселенной, и на способности увидеть и выбрать путь.

Выбрать путь не всегда бывает легко. Внешняя оболочка мира сияет всеми цветами радуги и переменчива как поверхность океана. И ты сам являешься каплей этого океана и взаимодействуешь со всеми волнами, ветрами, течениями и глубинами. И вместе с тем, ты – свободен. Это, конечно, парадокс.

Я могу сказать, что «вижу свет, потому что светит солнце». Но справедливо и обратное, что солнце излучает свет благодаря моей способности видеть. Другими словами, свет — это отношение между нашими глазами и солнцем, а попытка описать отношения обычно ведет к парадоксу... Столь же противоречивым будет описание переживания, где кажущиеся независимыми и разумными действия одновременно являются полностью детерминированными внешними обстоятельствами, и наоборот. Кажется, что абсолютно все как во мне, так и вне меня случается само собой, однако, в то же время я делаю это сам; кажется, что моя отдельная индивидуальность есть просто функция, нечто, созданное не мной, хотя, все то, что не есть я, - функция моей отдельной индивидуальности, моей личности. Поэтому так загадочен рецидив алкогольной болезни. Ты делаешь то, что хочешь и то, что не хочешь одновременно. Ты сам притягиваешь болезнь к себе, и одновременно отдаешься ей, она овладевает тобой и делает с тобой все, что положено ей по ее закону.

Мужество сойти с ложного пути и ступить на истинный.

Мужество сказать себе: «Я – алкоголик. Это значит, я никогда не смогу контролировать употребление алкоголя. Я причинил множество страданий себе и своим близким. Я хочу употреблять алкоголь, и мне страшно отказаться от его употребления. Это – тупик для меня; мне проще продолжать пьянствовать, ибо я не знаю другой жизни. Я знаю, что пьянство смертельно для меня, но мне очень трудно отказаться от него. Мне говорят про какой-то «истинный путь», но я не знаю, что это такое и мне трудно поверить

этим людям. Мне говорят: «потерпи, будет лучше», но мне плохо и становится все хуже и хуже. Я не знаю, что мне делать».

Мужество сказать «нет» влечению к алкоголю.

Мужество сделать шаг в трезвость, даже если этот шаг тебя пугает.

Ты – можешь сделать этот шаг.

Шаг за шагом, и мужество входит в привычку.

Я не настолько мудр, чтобы учить мудрости.

Почитаем, что писали умные люди.

**Герцен:** «Мудрый не связан внешним законом, ибо он в себе носит живой источник закона и не повинен давать отчет кому-либо, кроме своей совести».

Мудрость приходит с жизненным опытом. Мудрость – больше, чем простое знание. Мудрый человек трезв и автономен в своих суждениях, так как он пробовал этот мир на зубок, он знает цену человеческой силе и слабости и его не сбить рассуждениями политиков или советами шарлатанов. При этом мудрый человек всегда готов учиться вновь и вновь.

**Карл Ясперс:** «Люди, склонные к философствованию, всегда стремятся достичь такого состояния души, при котором возможно исправление любых заблуждений, состояния непредвзятой, широкой и восприимчивой **симпатии к миру**; они находятся в непрерывном, никогда не завершающемся **движении к открытости разума**, способной выдержать все действительное и истинное, а при невозможности дать однозначный ответ на вопросы, предъявляемые самой жизнью, - **перенести испытание сомнением**; они стараются неизменно **сохранять готовность к общению** ради того, чтобы избежать парализующего воздействия лишенных гибкости, фиксированных мнений. Но мы все еще очень далеки от этого идеального состояния; мы накрепко привязаны к нашим повседневным жизненным интересам и ко всему, что помогает нам выдержать тяготы нашего существования. Здесь кроется источник всех наших обычных заблуждений...»

Мудрый человек знает как достичь равновесия – двигайся по фарватеру, но не будь пассивным, ибо тебя выбросит на мель, упражняйся в управлении лодкой, пользуйся веслом решительно, когда надо обойти камень, но не пытайся играть со стремниной. Помоги товарищу собственным примером и мастерством.

**Лев Толстой:** «В этом одном деле получает человек... полное удовлетворение телесных и духовных требований своей природы: кормить, одевать, беречь себя и своих близких есть удовлетворение телесной потребности, делать то же для других людей – удовлетворение духовной потребности...»

... только страданиями, как муками, рождается духовный мир... самоотвержение и страдание будут уделом мыслителя и художника потому, что цель его есть благо людей...»

Это и есть Философия Трезвости.

Загружайся в Ковчег.

## 18. Начнем вести здоровый образ жизни. Составим план трезвой жизни.

Вот камень,  
Вымочен дождем,  
Указывает путь.  
Сантока.

Критерии психического здоровья:

1. Любовь к жизни.
2. Нормальный сон.
3. Нормальный аппетит.
4. Нормальное сексуальное влечение.
5. Способность ставить цель, выбирать средства и достигать результата=способность организовывать деятельность.
6. Состояние душевного равновесия.
7. Чувство юмора.
8. Критика к самому себе.

**Лев Толстой:** «...Пока я не покаялся, я ставил вопрос так: какую избрать деятельность мне, человеку, приобретшему то образование и те таланты, которые я приобрел?...

Только когда я покаялся, то есть перестал смотреть на себя, как на особенного человека, а стал смотреть, как на человека такого же, как все люди, только тогда путь мой стал ясен для меня...

Вопрос должен был стоять так: как мне, беспомощному, бесполезному человеку, по несчастию моих условий погубившему лучшие учебные годы на развращающее душу и тело изучение научного талмуда, поправить эту ошибку и выучиться служить людям?... Стоит принять истину совсем и покаяться совсем, чтобы понять, что прав, преимуществ, особенностей в деле жизни никто не имеет и не может иметь, а обязанностям нет конца и нет пределов...

... Все настоящие дела совершаются с тратой и опасностью для жизни. Скрыть это и не видеть этого нельзя. Одно спасение в этом положении, один выход из него – тот, чтобы, по своему мирозерцанию, человеку нашего времени не назвать себя подлецом и трусом, взваливающим на других труд и опасность жизни, - это то, чтобы брать от людей только необходимое для жизни и самому нести настоящий труд с тратой и опасностью для жизни...

...Всякое величайшее дело делается именно в условиях незаметности, скромности, простоты: ни пахать, ни строить, ни пасти скотину, ни мыслить даже нельзя при освещении, грома пушек и в мундирах. Освещение, гром пушек, музыка, мундиры, чистота, блеск, с которыми мы привыкли соединять понятие о важности занятия, напротив, всегда служат признаками отсутствия важности дела.

Великие, истинные дела всегда просты и скромны...

Так вот какие ответы я нашел для себя на вопрос: что нам делать?

Первое: не лгать перед самим собой; как бы ни далек был мой путь жизни от того истинного пути, который открывает мне разум, - не бояться истины.

Второе: отречься от сознания своей правоты, своих преимуществ, особенностей перед другими людьми и признать себя виноватым.

Третье: исполнять тот вечный, несомненный закон человека – трудом всего существа своего бороться с природою для поддержания жизни своей и других людей...»

Начальная практика трезвости включает в себе суровость и невозможна при рассеянном стиле жизни. Однако, и чрезмерная аскеза, длительный пост и другие чрезмерные ограничения только ослабляют тело и дух и затрудняют практику трезвости.

Тебе надо научиться полностью принять себя таким, какой ты есть и наслаждаться собой просто потому, что ты жив и, пока трезв, можешь выбрать особый смысл своего существования.

Тебе надо найти Срединный Путь...

Важно признать, что Путь является личным и глубоко внутренним.

Никто не может заставить тебя принять Путь.

Ты – можешь.

В начале Пути создай распорядок дня.

Человек – существо, подчиненное ритмам вселенной, биологическим циклам – суточным, месячным, годовым, 11-12 летним. Нахождение в циклах роста, развития, просто движения требует от человека только одного: осознать, что он находится в цикле и отдаться процессу. Своеволие ни к чему хорошему не приведет.

И если ты – алкоголик, ты уже разрушил естественный ход вещей, естественное цикличное течение своей жизни.

Если ты хочешь быть трезвым неопределенно долгое время – восстанови свои жизненные циклы. Начни с распорядка дня.

Распорядок дня сводит до минимума число принятых решений. Ты четко знаешь, что тебе надо делать в тот или иной момент времени. Ты не теряешь время – ты и так много его потерял, предаваясь пьянству.

Уходит растерянность, мучительные раздумья, хаотические действия и у тебя остается больше сил на практику трезвости.

Что должно быть включено в распорядок дня:

1. Время на практику сознательной трезвости (чтение специальной литературы; ведение специальных записей и дневников; консультации с учителем и сподвижниками, братьями и сестрами; на посещение терапевтической группы и группы АА; медитацию; послушания, заданные учителем). Всего не менее 2-3 часов в сутки на первом году трезвости.
2. Время на отдых (ночной сон) – обычно 7 – 8 часов в сутки. Не насилуй себя бессонницей с целью переделать как можно больше дел. Если у тебя проблемы со сном – обратись к компетентному специалисту.
3. Время на труд как источник финансовых ресурсов – 8 часов в сутки.
4. Время на физическую нагрузку (физическую работу, физкультуру).
5. Время на приведение в порядок себя и своего жилища.
6. Время на добрые дела – бескорыстную помощь другим людям.
7. Время на питание – минимальное. Много есть вредно, однако помни, что голод стимулирует желание употребить алкоголь. Просто ешь в меру и в одни и те же часы суток.
8. Время на занятия с членами твоей семьи, включая ежедневное общение с детьми.

Составляя расписание жизни, учти некоторые ориентиры:

#### **Некоторые признаки душевного и духовного здоровья:**

1. Умеренный эгоизм. Если ты хорошо себя чувствуешь, то и твоим близким будет может быть хорошо.
2. Ответственность. Взятие ответственности на себя, не исключая при этом сотрудничества с другими людьми.
3. Толерантность (терпимость). Всегда давать другим людям право на действие и ошибку.

4. Неопределенность. Мы живем в мире вероятностей и случая. Мы можем ошибаться в своих оценках и действиях. Это – не страшно. Если что-то не получается одним способом, используй другой.
5. Гибкость. Будь открытым и готовым к изменениям.
6. Научное мышление. Объективность, рациональность, доказательность, умеренный скептицизм. Проверь все практикой.
7. Будь преданным – хорошей идее и хорошему человеку. Не предавай людей и помни своего учителя.
8. Развивай способность к разумному риску.
9. Самопрятие. Ты радуешься жизни просто потому, что живешь.

**Файлз:** «То, что мы называем страданием, смертью, бедствием, несчастьем и трагедией, нам следовало бы называть ценой свободы. Единственной альтернативой такой свободе в страданиях может быть только лишенная страданий несвобода».

### **О планировании жизни:**

Сколько времени было развеяно пеплом в космическом пространстве? Сколько лет, дней, секунд было потеряно тобой? Что ты будешь делать дальше – сегодня и завтра?

В первый год трезвости избегай резких, существенных перемен в жизни. Скорее всего, планы создать семью, родить ребенка или развестись были бы ошибкой. Следует осторожно отнестись к намерениям сменить профессию или место работы (если только ты до сих пор не работал барменом).

Первый год трезвости – это год восстановления физического и психического здоровья, вот реабилитационные мероприятия и планируй. Правильно будет запланировать и провести всестороннее медицинское обследование, пройти курс лечения твоего токсического гепатита, санировать ротовую полость.

Всегда полезен физический труд на свежем воздухе, регулярное посещение сауны, бассейна.

Составь правильную диету. Не можешь сам – спроси товарища. Научись готовить для себя хотя бы простейшие блюда. Наше тело состоит из того, что мы едим и пьем. Правильное питание – залог хорошего физического самочувствия.

Думай о себе. Чем лучше ты будешь чувствовать себя физически, тем легче тебе будет справиться с психической составляющей алкоголизма, тем легче с тобой будет твоим близким.

Денно и ночью читай «Желтую книгу» Анонимных алкоголиков.

Началась погрузка в Ковчег.

## **19. Процесс изменения.**

**Эпикур:** «Свобода от болезни и желаний есть высшее блаженство».

Наиболее успешные программы реорганизации поведения по религиозным, политическим или терапевтическим мотивам включают (по Surbin&Nucc, 1973):

- Символическую смерть
- Капитуляцию, или отказ от собственного контроля
- Второе рождение

Процесс твоего трезвления означает, что ты должен духовно умереть как алкоголик и родиться новым человеком.

Как духовная смерть, так и второе рождение есть процесс, не постижимый до конца, не всегда понятный, но абсолютно реальный. Когда ты будешь общаться со своими

братьями и сестрами, ты услышишь от них про «ту жизнь» и «эту жизнь». Эти выражения – больше, чем простые метафоры.

Не бойся духовной смерти ветхого человека. Твоя старая ментальная оболочка – не более, чем грубый, изношенный, грязный плащ, превратившийся за годы твоего алкоголизма в ветошь, не годную даже для протирки общественного сортира. Расставайся с ней без сожаления и горечи, но с радостью и надеждой на лучшее будущее. Так бабочка разрывает ветхий кокон и предстает перед нами во всей красе. Каждое твое слово, любая твоя мысль в период болезни могли нести трупный яд лжи и глупости. Пусть они умрут, растворятся в бездонном космосе, разложатся на элементы, из которых будет сложено новое здание, ибо ТАМ ничего не пропадает.

На храме Аполлона в Дельфах были высечены слова: «Познай самого себя!».

Начало твоего процесса изменения инициируется постижением себя. Так ребенок узнает себя в окружающем мире, шаг за шагом.

Однако три яда препятствуют нашему вхождению в ритм космоса и самопознанию: гнев, глупость (т. е. тревога по поводу прошлых ошибок) и сильные желания. И мы не можем прийти к познанию себя лишь размышляя о себе логически, при помощи одного только ума. «Я» есть нечто такое, что постигается одновременно всем моим телом и умом, когда я существую в ритме космоса и поглощен этим актом.

За несколько последних десятилетий накоплен большой опыт реальной (а не мистификационной) помощи лицам с синдромом химической зависимости, и нет никаких причин игнорировать его.

Обратимся к практическим выводам Синанона (терапевтического сообщества наркоманов):

1. Мы верим, что каждый человек способен (духовно) расти.
2. Каждому необходимо развивать творческий потенциал (креативность).
3. Только сам человек должен принять решение на изменение себя и личностный рост. Другие могут только помочь, показывая озабоченность твоей судьбой и являясь моделями для подражания и обучения.
4. Цель жизни есть счастье.

Таким образом, вслед за познанием себя идет процесс самосовершенствования.

Не следует понимать этот процесс примитивно – нарастил мышцы, выучил японский язык, научился наконец прыгать с дельтаплана без тяжких последствий для здоровья.

Намерения человека осуществляются в контексте огромной, постоянно меняющейся вселенной, которая вообще не имеет никакой цели в нашем понимании этого слова. Ты являешься частью природы, которая скорее играет, нежели преследует какие-либо цели. Однако вероятность того, что природа «не стремится к цели», не должна восприниматься нами как недостаток, или, тем более, как трагедию своей жизни. **Трудно себе представить, чтобы симфония могла улучшаться по мере ее продвижения к финалу, а цель ее исполнения состояла в том, чтобы достичь этого финала. Смысл музыкального произведения обнаруживается в каждый отдельный момент исполнения и слушания.** То же самое происходит и с твоей жизнью, и если ты чрезмерно поглощен ее улучшением, ты можем совершенно забыть прожить ее.

*Трезвость – всего лишь средство прожить жизнь в соответствии с твоим предназначением. А самосовершенствование – лишь средство узнать, в чем твое предназначение состоит.*

Можно описать процесс духовного роста и следующим образом: распознавание проблемы – столкновение с ней – интуитивное постижение пути – озарение (инсайт) – знание – действие - изменение.

Интеллектуальное знание благоприятствует изменению лишь постольку, поскольку оно является также эмоциональным. Акт обнаружения, узнавания, озарения всегда является целостным переживанием – от состояния тревоги и беспокойства к ощущению уверенности, решения задачи.

Решай задачу здесь и сейчас.

Только настоящее мгновение и существует; оно заполнено жизнью до краев. Но нам кажется, что оно вызвано прошлым и направлено в будущее, просто потому что мы мыслим именно таким образом. В действительности же любое мгновение, хотя и связано с прошлым, тем не менее всегда остается свободным. Это звучит неразрешимым парадоксом, но смысловое значение здесь лишь то, что если ты, например, сейчас читаешь этот текст, ты принес из прошлого свою национальность, рост, аппетит, местонахождение и т. п. Эти элементы естественно налагают некоторые ограничения на твои действия, но в пределах этих довольно обширных границ ты в каждый данный момент обладаешь почти невероятной свободой для изменения привычных, рутинных, порочных действий.

Ты просто можешь не употреблять алкоголь сегодня.

Осознай реальность только в той степени, в какой это необходимо для твоего выживания.

Садись в Ковчег.

## 20.Работаем с причинами рецидива – с утратой бдительности.

Очерти вокруг себя магическое кольцо.

**Феофан Затворник:** «Волна искушения... обыкновенно идет так: прежде всего представляется в мыслях худое или глаз увидит что, и виденное пробуждает мысли недобрые. Это есть **прилог, или приражение**. Тут нет грешного, ибо то и другое невольно нападает... Кто прогонит первый худой помысл – прилог, приражение, - то тем самым пресекает брань... Но если кто займется помыслом этим и станет думать, то он сделал второй акт грехопадения, который состоит во **внимании к злomu помыслу, или собеседовании с ним**. И тут нет еще греха, а только полагается ему начало. Третий момент в грехопадении - **сочувствие худому помыслу**, когда приятно думать о нем и самое дело представляется приятным. Тут больше греха, но еще нет его. Это **нечистота...** Четвертый момент в грехопадении есть **склонение воли, пожелание греховного**, хотя еще не решительное. Тут уже грех есть, ибо есть дело произвольное. Чувствами не всегда можно владеть, но пожелания в нашей власти. Однако же все это еще не настоящий грех, а только преддверия к нему. Пятый момент – **согласие на грех, или решение согрешить**. Тут грех настоящий, только внутренний. За эти не замедлит явиться и грех делом...»

Итак, процесс отклонения от пути трезвости может быть описан следующим образом:

1. Мысль об алкоголе (прилог или приражение).
2. Внимание к ошибочному помыслу, или собеседовании с алкоголем.
3. Представление приятного, воспоминание о «кайфе», состоянии опьянения: сочувствие худому помыслу (духовная нечистота).
4. Склонение воли к выпивке, пожелание совершить выпивку.



5. Согласие на выпивку, или решение употребить алкоголь.
6. Исполнение задуманного.

Утрата бдительности означает, что алкоголик «забыл» о том, что он – алкоголик, и что употребление им любого количества алкоголя неизбежно закончится тяжелым эксцессом или социальными проблемами – не сегодня, так завтра или через неделю.

Источник состояния «утрата бдительности» - первичное патологическое влечение к алкоголю. Биологические ритмы алкоголизма подталкивают тебя к тому, что ты должен ввести в тело алкоголь. Но как тебя заставить сделать это? Начинаются нашептывания: я такой сильный, умный, здоровый, ловкий, хороший, правильный, я уже два месяца не пил; никто не узнает; да я только чуть-чуть выпью; ну что мне может быть от кружки пива, от стаканчика вина, от рюмки водки; такая хорошая компания; я так давно с ним не виделся, надо выпить с ним, а то он обидится...

И если ты не пресекаешь эти мысли «в зародыше», на уровне «прилога» или «собеседования» – скорее всего, ты напьешься.

Утрата бдительности часто возникает через сравнительно короткие промежутки времени (обычно несколько недель) «сухой» трезвости. В состоянии «сухой» трезвости алкоголик предоставлен самому себе и его болезни. Он не посещает группу, не общается с алкоголиками, живущими сознательной трезвостью, не читает специальную литературу, не ведет дневник.

Профилактика состояния «утрата бдительности» очевидна.

Если ты составил себе расписание жизни в течение суток и недели, ты предусмотрел там ежедневное посещение группы, чтение и письменную работу.

Если ты выполняешь собственное расписание, ты никак не можешь «забыть» о том, что ты алкоголик – больной хронической, неизлечимой, прогрессирующей и смертельной болезнью.

Каждое утро ты встаешь с постели и, глядя на себя в зеркало, ясно и четко произносишь: «Я, Ваня, алкоголик. Я помню об этом весь день. Сегодня я не употребляю алкоголь, что бы со мной не случилось».

Ты выходишь из дома, идешь на работу и видишь бомжа с похмелья. Ты не отворачиваешься от него, ты внимательно смотришь на него и говоришь: «Я – алкоголик, такой же как он. Только я пока трезв, а он – нет. Если я не хочу быть грязным, вонючим и никому не нужным, я сохраню сегодня трезвость, что бы со мной не случилось».

На работе ты думаешь о работе, а не о выпивке, а если такие мысли возникают, ты безжалостно гонишь их прочь. Ты уважаешь себя за это.

Когда после работы «друзья» предлагают тебе «обмыть» очередное наступление осени, ты убедительно отказываешься от этого праздника, даже если при этом тебе приходится глотать слюну и наступать на горло собственной песне. «Я – алкоголик, и поэтому не пью», - мысленно повторяешь ты несколько раз.

Ты идешь на группу, внимательно слушаешь нечто об алкогольной болезни и вновь понимаешь, что тебе просто повезло, ты выскочил из пасти крокодила, твое ободранная кожа и стукнутая душа заживут, главное – ты остаешься трезвым.

Вечером ты пишешь свою эмоциональную автобиографию, помня о том, что алкоголь смотрит тебе через левое плечо, и благодаришь Высшую Силу за все.

Так ты сохраняешь бдительность и трезвость.

Занимай место в Ковчеге, пока тебя еще ждут.

## 21. Работаем с причинами рецидива – с аффектом.

Я придаю особое значение аффективным состояниям как пусковому механизму рецидива алкогольной болезни. Поэтому поговорим о мотивах человеческого поведения, тесно связанных с аффектами, эмоциями, чувствами.

Движению предшествует эмоция – радость, боль, страх. Что лежит в их основе?

Понятия, словарь, объяснительные схемы психоанализа являются неотъемлемой частью европейской и североамериканской культуры. Психоаналитические технологические терапевтические подходы к лечению некоторых форм психических расстройств не утратили своего значения и поныне, но многое в психоаналитической теории является просто метафорами и даже мифами. Под влиянием таких метафор, прочно укоренившихся в коллективном сознании и распространяющихся культуральными путями, многие люди полагают, будто бы в глубине человеческой психики существуют какие-то тайные побуждения, силы, механизмы заставляющие человека поступать так или иначе. Обращаясь к психотерапевту, в стремлении «понять» причину своих страданий, люди просят распознать эти тайные движущие силы и повлиять на них. Однако, весь многолетний клинический и жизненный опыт показывает мне, что «там, в глубине человеческой души», никаких особых тайн нет, что так называемые «причины» человеческого поведения и многих психических расстройств вполне очевидны и лежат на поверхности. Другое дело, что человек зачастую, как гласит народная мудрость, «смотрит в книгу, а видит фигу», то есть не в состоянии распознать эту очевидность. Раскрывать глаза пациенту – святая обязанность доктора; этим мы сейчас и займемся.

Какими мотивами движим человек?

Очевидно, он стремится находиться в состоянии комфорта или кайфа (наслаждения). Комфорт и кайф – иногда это весьма схожие состояния, иногда – различные. Можно наслаждаться комфортом, ловить кайф от комфорта, но, скорее, комфортное состояние возникает после реализации желаемого, а состояние кайфа ценно само по себе – это нахождение в процессе. Комфорт – это чувство удовлетворения, довольства собой и жизнью, хорошее физическое и психическое самочувствие, отсутствие страдания. Комфорт «пассивен». Кайф – это переживание в большей или меньшей степени острого наслаждения в результате употребления некоторых химических веществ, секса, игры, азартного поведения, особых поступков. Кайф «активен».

Кроме того, человек стремится избежать боли (физического и психического страдания) и того, что его страшит (опасности).

Итак, состояния: комфорт, наслаждение, боль и страх – суть стремлений человеческих. Однако:

А что обеспечивает человеку комфорт? Что дает ему наслаждение? Чего человек боится? Что приносит человеку боль?

Человеческое тело следует собственным ритмам напряжения и отдыха, сна и бодрствования, реализует биологические программы обмена веществ (вдох и выдох, поглощение пищи, воды, акты мочеиспускания и дефекации) и секса. Регулярное, естественно ритмичное выполнение этих функций вызывает чувство наслаждения и удовлетворения (комфорта). Так наше тело дает нам сигнал: сон нормальный, легкие, желудок и кишечник работают нормально, железы внутренней секреции в норме, в целом – тело здорово и готово предоставить себя в распоряжение духа.

Казалось бы, это очевидные, банальные и даже в чем-то пошлые вещи. Однако их нельзя недооценивать. Нормальное функционирование тела дает нам возможность заняться творческим преобразованием и украшением мира (иных целей человеческого существования не вижу).

Препятствия в естественном течении телесных процессов вызывает состояния дискомфорта, иногда – боли, раздражительности, гнева и желание вернуть нарушенный телесный и душевный покой, то есть прийти в состояние комфорта.

Так, банальный голод может спровоцировать употребление алкоголя, а сексуальная депривация (депривация – это лишение чего-то) – агрессивное поведение. «Копаться» в человеческой душе тогда, когда человек просто хронически недоедает или недосыпает, совершенно безнравственно. Ни один, даже самый умный кандидат в доктора, не сможет с достоверностью отделить импульсы, исходящие из пустого желудка, от импульсов, обусловленных ненавистью к теще. Поэтому умудренный житейской мудростью Иван-Царевич требует от Бабы-Яги вначале накормить его, напоить, уложить спать, и только после освежающего отдыха расспрашивать, ибо на пустой желудок да после дальней утомительной дороги можно таких глупостей наговорить... что Василиса-Прекрасная живо ускачет с Серым Волком в неизвестной направлении. И поэтому настоящая, полноформатная психотерапия может развиваться только в экономически развитом обществе, в обществе, где основная масса населения не страдает от голода и холода.

Но, допустим, с нашим телом все в порядке. Животные просто пребывают в состоянии комфорта, когда они сыты и не возбуждены внешними раздражителями. Мы созерцаем мурлыкающего кота или дремлющую на коврик собаку и понимаем, что здесь положен предел животному царству. Мы, люди, немножко «мурлыкаем», но скоро начинаем ощущать нехватку чего-то. Как писал классик, чего-то хочется – «то ли конституции, то ли осетрины с хреном». Длительное пребывание в состоянии полного покоя для большинства людей непереносимо и просто опасно (существуют работы, показывающие, что в состоянии полного покоя и изоляции от внешних раздражителей мозг человека начинает продуцировать галлюцинации и бредовую готовность).

Назовем, пожалуй, состояние комфорта и процесс наслаждения, связанные с реализацией телесных потребностей, комфортом и наслаждением 1-го уровня.

Соответственно, комфорт и наслаждение 2-го уровня будут связаны с реализацией стадных потребностей, к коим я отношу прежде всего потребность во власти (в биологии это описывается понятием «доминирование», в социальной психологии – «лидерство»). Стадные или стайные животные живут жестко организованными группами с четкой иерархией отдельных особей. В стае есть лидер (не обязательно мужского пола, у гиен, например, доминируют самки), который имеет приоритетное, а иногда и исключительное право на пищу и продуцирование потомства.

Современное государство успешно поддерживает звериный образ жизни своих граждан, декларируя неприкасаемость и непогрешимость вождей, и приоритетно обеспечивая все потребности чиновников.

Так что желание властвовать, потребность занять высокое место в иерархии человеческих особей имеет как биологические, так и социальные корни.

Очень скоро некоторые сытые люди начинают понимать, что им хочется вовсе не конституции, а неограниченной власти над другими людьми, или, на худой конец, хотя бы над животными. Если такой человек не получает в на определенном этапе своей жизни отдельный кабинет, телефон и печать – он чувствует, что жизнь его прожита зря. Отсюда – хронические эмоции злобы, раздражения и депрессии.

Тенью стремления к власти является стремление к почестям. В старом учебнике психиатрии (Гиляровского) описан сумасшедший, утверждавший, что он – командир роты тяжелых пулеметов и имеет право на ношение на груди всех орденов, медалей и блестящих предметов. Стоит ли объяснять, насколько велики эмоциональные страдания таких несчастных, если, по их мнению, им не досталось на грудь достаточное количество «блестящих предметов».

Все это простые и понятные вещи, основы современной жизни. Только о них стараются не говорить – стыдно, неприятно, противно.

Но человек может переживать комфорт и более высокого уровня (по нашей классификации – 3-го уровня).

Ты можешь вспомнить свои ощущения, когда удачно решил математическую задачу, сделал своими руками модель яхты, придумал, как закрепить все время падающую в прихожей вешалку.

Ты можешь вспомнить свой труд и его результаты: выросшую яблоню, построенный дачный домик, красиво и ровно уложенный асфальт, вкусно сваренные щи, написанную книгу... Ты хорошо себя чувствовал в тот момент, не правда ли? После хорошо сделанной работы тебе не думалось ни об осетрине (достаточно и хлеба с сыром), ни о конституции (какая конституция нужна человеку, который творчески преобразует хаос вокруг себя? Если какое-то законодательство и нужно, то только для того, чтобы сдерживать подонков, беспринципно рвущихся к власти и богатству).

Ты можешь вспомнить, как ты дарил своей любимой цветы, как помог товарищу починить машину, как проводил больную соседку в поликлинику, как бескорыстно вернул утерянную ценную вещь... Тебе нужно было еще что-то в этот момент? Разве не очевидно было, что вся твоя жизнь именно шла к этому моменту, к этому делу? Ты сделал то, для чего был рожден и предназначен.

Это простые и понятные вещи. Но ты подумай над ними еще и еще. К чему ты стремишься? Каковы твои истинные цели? Что ждет тебя впереди твоих желаний? Подумай. Запиши свои мысли и обсуди записанное на группе.

Список эмоций и вызывающих их мыслей:

1. Радость – вызывается сознанием достижения цели, признанием твоих заслуг окружающими, единением с природой и людьми.
2. Удивление – вызывается чем-то необычным, новым, никогда ранее не виденным, но не опасным для тебя.
3. Горе, страдание и депрессия – вызываются мыслями об утрате, потере, невозможности достижения неправильно поставленных целей.
4. Гнев, отвращение и презрение – вызывается препятствием в реализации желания управлять окружающим, сознанием своего превосходства над окружающим.
5. Страх и тревожность – вызываются мыслями об опасности, угрозе психической или физической безопасности, об угрозе утраты.
6. Стыд и застенчивость – вызываются мыслями о потере самоуважения, достоинства и собственного бессилия, отверженности.
7. Вина – вызываются мыслями о том, что от тебя что-то зависит в этом мире, но ты с этим не справляешься.

Человек склонен легкомысленно относиться к тому, что дано ему природой. Он думает, что всегда будет хорошо спать, иметь отличный аппетит и великую сексуальную силу. Он начинает манкировать ритмами и биологическими особенностями своего тела, перегружать его пищей, травить табаком, алкоголем или наркотиками со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Но человек может загнать себя в эмоциональную ловушку и более изощренным путем – путем ошибочного, иррационального мышления, неправильного мировоззрения.

Для алкоголика эмоциональная ловушка (неадекватная по силе или продолжительности эмоция, аффект, эмоциональное расстройство) – угроза рецидива.

Эмоциональные расстройства возникают:

- **от неправильного восприятия или ошибочных знаний о том, что именно человек воспринимает** (например: теща с улыбкой предлагает тебе откусить борща, а ты воспринимаешь ее улыбку как «змеиную», начинаешь лихорадочно думать о том, какое коварство тебя ожидает, твои руки дрожат и ты проливаешь борщ на новые брюки со всеми последствиями. На самом деле теща улыбалась, потому что она

хорошо выспалась сегодня и у нее хорошее настроение, которым она хочет поделиться даже с тобой);

- **от недостаточно или излишне эмоционального реагирования на нормальные или необычные стимулы** (например, жена говорит, что она очень устала сегодня и просит тебя помыть посуду после ужина, не зная, что ты собирался смотреть футбол по ящику для идиотов; от внезапно нахлынувшего раздражения твое лицо перекашивается, как при зубной боли, на что теща участливо спрашивает: у тебя что, зуб болит – дальнейшее развитие ситуации очевидно);
- **от привычного неправильного (неадаптивного) поведения, даже когда человек «знает», что поступает неправильно** (например, жена задерживается на работе, ты начинаешь ее ревновать, «зная» при этом, что никаких поводов для ревности у тебя нет, начинаешь себя «накручивать», так что после возвращения жены домой вместо тихого семейного вечера у вас война миров с взаимными упреками и поминанием всех родственников с обеих сторон; эта ситуация стереотипно повторяется 1 – 2 раза в месяц; ты понимаешь, что ведешь себя глупо, но ничего в своем поведении не меняешь).

**Альберт Эллис** описывал несколько неразумных (иррациональных) идей или мыслей, которые являются основой мировоззрения некоторых людей, склонных к эмоциональным расстройствам.

Полезно знать эти широко распространенные неразумные идеи.

Основные иррациональные идеи, вызывающие состояние страха, паники и неуверенности:

- Крайне необходимо, чтобы меня любили и одобряли все люди из моего окружения;
- Я должен быть совершенным и успешным во всех отношениях;
- Несчастья людей обусловлены внешними причинами;
- Несчастья людей обусловлены прошлым, а, поскольку прошлое неизменно, то человек обречен быть несчастным;
- Существует единственное правильное решение проблемы, и если оно не найдено, это катастрофа;
- Нужно серьезно беспокоиться даже из-за только предполагаемых событий.

Основные иррациональные идеи, вызывающие состояние гнева (низкая фрустрационная толерантность личности; фрустрация – это особое психическое состояние, развивающееся после столкновения с препятствием – вы что-то делаете или что-то хотите сделать, а вам мешают):

- Некоторые люди плохие и они должны быть наказаны за свою подлость;
- Ужасно, когда все идет не так, как мне хотелось бы;
- Мне проще избегать трудностей, чем сталкиваться с ними и побеждать их;
- Я очень огорчаюсь из-за проблем других людей.

Иррациональные когниции (убеждения, установки, суждения), определяющие большинство различных эмоциональных расстройств (гнев, депрессия, чувство вины, тревога):

- 1) я должен быть любимым особым образом;
- 2) другие люди должны быть необыкновенно справедливыми и одобряющими меня;
- 3) мир должен быть исключительно прост и щедр.
- 4) я докажу, что я – значимый человек, а вы – нет, что мир будет справедливо почитать меня и осуждать вас, что рано или поздно я попаду в рай, а вы – в ад.

Вам следует неоднократно обсуждать свои эмоциональные проблемы с учителем. Изменить мировоззрение, приводящее к хронической неудовлетворенности окружающим или собой, - сложный и длительный процесс; без помощи извне тут не обойтись; по срокам рассчитывай на 2 – 3 года как минимум.

Процесс эмоционального улучшения может быть описан так:

**Первый этап:** ты, наконец, видишь, что твои сегодняшние ненормальные эмоциональные реакции обусловлены какими-то событиями в прошлом. В прошлом, под влиянием каких-то событий у тебя сформировались иррациональное мировоззрение.

**Второй этап:** ты понимаешь, что причина твоего расстройтва в том, что ты продолжаешь повторять иррациональные убеждения, приобретенные ранее и продолжаешь верить в эти вздорные убеждения. Нет уже давно этих прошлых событий, а ты продолжаешь жить так, как будто бы они продолжают происходить.

**Третий этап:** ты признаешь, что для тебя нет иного пути преодолеть свое расстройство, кроме как постоянно наблюдать, оспаривать и опровергать свою систему убеждений и работать и упражняться, чтобы изменить свои иррациональные философские взгляды при помощи вербальной и моторной деятельности (то есть через произнесение правильных слов и через правильное поведение).

К сожалению, у некоторых эмоциональные проблемы связаны с некоторыми психическими расстройствами. Если у тебя есть серьезные трудности с решением твоих проблем, ты можешь прочитать некоторые полезные для тебя вещи в книге «Созерцание свободы или Можно жить иначе».

**Косе Утияма-роси:** «Пока мы принадлежим этому миру, будут существовать счастье и несчастье, приятное и неприятное, привлекающие нас предметы и предметы, которые оставляют нас холодными; мы будем смеяться и плакать. Все это разыгрывается на той плоскости, которую мы называем жизненной сценой. Пока человек без разбора позволяет себе принимать в этом участие, он теряет свое равновесие. Однако в побуждении к дзадзэн (трезвости ума) мы получаем возможность постичь подлинную ценность или малоценность всех этих вещей, которые сами устремляются к нам в течение все нашей жизни...

...Самое важное для нас – не избегать и плохого пути, когда он выпадает на нашу долю, и с ясным пониманием стремиться к лучшему. Важно пройти через все, что нам придется встретить как реальность жизни... иными словами, если я попадаю в ад, тогда этот самый ад будет моей жизнью, и я проживаю ее до конца. Если я попадаю в рай, тогда моей жизнью будет рай, и я полностью переживаю ее. Такова установка, которой нам следует придерживаться».

Помни о великом правиле жизни: не привязываться в глубине души к вещам и людям, и даже к высоким идеалам, не привязывайся к этому своим сердцем, не отождествлять себя с чем-то внешним, чем бы оно ни было.

Рассматривай свои личные проблемы и страдания так, как своего рода спектакль, возникающий внутри твоей личности и не увлекающий тебя полностью.

При этом Я должно пребывать в постоянной готовности, однако не теряя при этом самого себя.

«Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? Или какой выкуп даст человек за душу свою?» Матф. 16.26.»

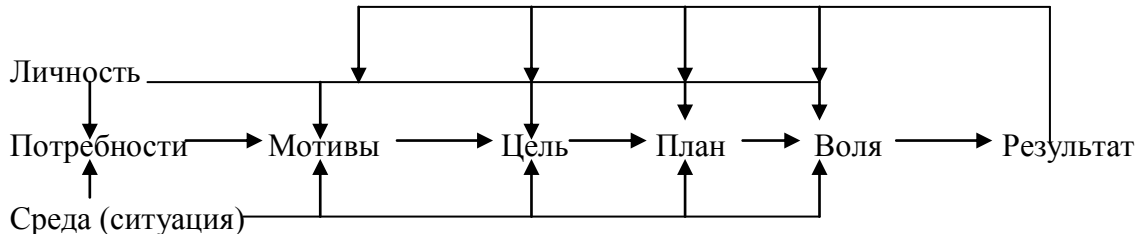
Что ты возьмешь с собой в Ковчег?

Письменно ответь на этот вопрос, написанное обсуди с учителем и на группе.

## 22. Практика трезвости.

Войди в Ковчег.

Взаимодействие психических компонентов, предшествующих действию:



Выбор варианта поведения:

1. Потребность как таковая.
2. Мотив (отражение потребности в сознании человека).
3. Формирование цели, то есть образа будущего результата действий.
4. Планирование. План включает средства достижения цели.
5. Включение волевого усилия и совершение действия.
6. Достижение результата и сравнение его с ожидаемым (планируемым) результатом.

Твое реальное поведение может быть таким:

1. Первичное патологическое влечение к алкоголю никогда не исчезает полностью. Это означает, что в любой момент ты можешь испытывать желание изменить состояние своего сознания путем употребления алкоголя.
2. Ты формируешь мотив своего будущего поведения: ты осознаешь, что тебе хочется употребить алкоголь.
3. Ты формируешь образ будущего действия: ты думаешь о том, как ты будешь употреблять алкоголь и что ты будешь чувствовать при этом.
4. Ты планируешь: 1) взять деньги, отложенные на покупку билета на «Титаник» для твоей тещи; 2) пойти в магазин и купить 5 бутылок водки; 3) поехать на пустующую дачу; 4) по дороге купить 2 плавленых сырка на закуску; 5) по дороге еще успеваешь позвонить соседу и попросить его предупредить твою жену о том, что ты уехал в командировку; 6) приехать на дачу... Самое большое наслаждение для алкоголика – купить водки, нести ее домой и знать, что сейчас начнется... Далее планирование прерывается.

Но твоё поведение может быть и таким:

1. Первичное патологическое влечение к алкоголю никогда не исчезает полностью. Это означает, что в любой момент ты можешь испытывать желание изменить состояние своего сознания путем употребления алкоголя.
2. Ты формируешь мотив своего будущего поведения: ты осознаешь, что тебе хочется употребить алкоголь.
3. Однако ты тут же формируешь иной мотив своего другого будущего поведения: ты осознаешь, что тебе хочется употреблять алкоголь, но ты не хочешь этого делать, ты хочешь остаться трезвым.
4. Ты формируешь образ будущего действия: сохранить трезвость только сегодня, но несмотря ни на что.
5. Ты планируешь: 1) взять все свои деньги и внести дополнительный взнос в свое пенсионное страхование; 2) позвонить собрату по сознательной трезвости и поговорить с ним о своем состоянии; 3) пойти к соседке и плотно покушать

- украинского борща; 4) после этого доставить себе какое-нибудь маленькое удовольствие; 5) после этого – идти на группу АА или терапевтическую группу.
6. Ты получаешь результат: сохраненную трезвость, ощущение сытости и удовольствия, тебя поняли, с тобой поговорили, ты уважаешь себя.
  7. В следующий раз ты сделаешь то же самое или что-либо другое, что поможет тебе сохранить трезвость.

Практика трезвости – это и есть практика самой жизни как таковой.

Восемь правильных путей практики трезвости:

1. Правильное понимание (нейтральности мира).
2. Правильное мышление (основано на объективности).
3. Правильная речь (не лгать и стремиться гармонии с собеседником).
4. Правильное действие вытекает из правильного понимания и мышления.
5. Правильное занятие – приобрести подходящую профессию и не жить за счет других.
6. Правильное усилие – труд честный, но без перенапряжения (гармония).
7. Правильный ум - душевный покой.
8. Правильное тело – уравновешенное по напряжению-расслаблению.

Когда-то, в ранних исследованиях мы уже выводили формулу трезвости. Интересующиеся могут прочитать об этом в книге «Пора протрезвить мозги!».

Эта формула выглядит следующим образом:

### **Формула трезвости:**

**Покорность + совершенствование + бдительность + служение.**

Соответственно, практика трезвости включает в себя:

1. Практику покорности (смирения).
2. Практику совершенствования.
3. Практику бдительности.
4. Практику служения.

О бдительности мы уже говорили. Говорили мы и о покорности (смирении) – в разделе, посвященном эмоциональным расстройствам. Кое-что было сказано и самосовершенствовании. Надеюсь, эти вопросы ты неоднократно обсуждал со своим учителем. Сейчас я хочу предложить тебе упражнения по медитации, которые помогут тебе развивать покорность, укреплять бдительность и самосовершенствоваться. Эти упражнения помогут тебе достигать состояния душевного покоя. Они очистят твой ум от всего лишнего, приведут в порядок мысли.

Один день так же длинен, как наше детство. Один день так же длинен, как все прошлое мира.

Некоторые люди, знающие о медитации понаслышке или из предвзятых источников (например, от религиозных фанатиков, малообразованных идеологов или ангажированных психиатров, воюющих с многообразием духовной жизни), боятся даже одного этого слова - медитация. Но если я еще скажу, что основные медитативные техники были в совершенстве разработаны за тысячелетие до рождения Христа –



очевидно, буду предан окончательной анафеме как носитель западной (или восточной?) бездуховности и сатанизма.

Между тем, человек – он и в Африке человек. И вскрытие показывает, что мозги устроены одинаково – и у белых, и у красных, и у черных, и у попов, и у прапорщиков, и даже у начальников. То, что есть люди, не способные переваривать рис, не умаляет его пищевой ценности, хотя рис никак не может быть назван православной культурой. И если человек хочет достичь душевного равновесия с целью протрезвления мозгов, то он может использовать старинные надежные психологические техники, из каких бы источников они не исходили. Техника – это всего лишь инструмент, или орудие, которое может быть использовано как во благо, так и во вред.

Обратимся, однако, к медитации. Я рекомендую тебе медитацию в духе дзадзэн, как наиболее простую, надежную и эффективную.

Вначале несколько слов о так называемой сэйдза сики - системе спокойного сидения (СС). В японской армии СС использовалась в дисциплинарных целях (примерно как мать ставит ребенка в угол). В тюрьмах Японии используется СС в сочетании с размышления о сыновней почтительности. С помощью СС излечиваются от астмы, kleptomании и других недостатков.

Система спокойного сидения подразумевает просто спокойное сидение, и не надо искать тут какой-то особой подоплеки.

Потренируйся в этой системе около недели. Посмотри, как у тебя получается, подумай над результатом. Обсуди это с учителем и на группе.

После выполнения этого упражнения, обратись к медитации в духе дзадзэн.

«Слово «дзэн» – это японское произношение китайского «чань», которое в свою очередь является сокращенной формой китайского слова «чанна», наиболее близкого к санскритскому слову «дхьяна», означающему медитацию. Поэтому мы можем сказать, что «дзэн» означает медитацию...».

**Косе Утияма-роси:** «Жить в согласии с дзадзэн, как с нашим руководящим принципом, значит жить в направлении к свободе от бушующего внутри нас эгоистического мышления; в то же время это значит действовать так, чтобы «теперь» и «вечность» могли стать едиными.

Поскольку мы считаем, что состояние неразделенности истинно, мы будем стараться не создавать объектов желаний, не задыхаться от страстей скупости, раздражения, зависти, не будем стараться обмануть, обойти, ранить или убить друг друга. Мы будем обладать абсолютным миром и спокойствием ума, придерживаясь своего подлинного Я... Действовать в гармонии со всем миром и с целой сферой живых существ – такова цель на всю жизнь и для «здесь и сейчас» - именно такая жизнь называется **«жизнью по обету»**.

Мать не приносит себя в жертву ребенку – она просто заботится о нем, как заботится и о себе... Жизнь как неустанное служение самой себе, не требующее поэтому никакой награды... все наши поступки никогда не совершаются вследствие алчности или жажды славы. Мы только нежно заботимся о собственной жизни...»

Дай обет: **жить в гармонии**. Обеты укрепляют нас.

Далее постарайся покаяться. Думать, что мы совершаем нечто в гармонии – это значит совершать грех высокомерия. Мы слишком несовершенны. И поэтому теперь, когда, когда ты дал обет, необходимо покаяние. Покаяние не закончено, когда мы просто заявляем: «я сожалею, это была ошибка». Так можно сказать начальнику или товарищу. Истинное покаяние заключается в обнажении своего грешного «я» перед Высшей Силой, так чтобы свет Силы пронизал его. Покаяние сокрушает наше самодовольство.

**Эйткин:** «Среди архетипов дзадзэн можно найти... полезный образец, такой как Манджушри... Он держит свиток, представляющий мудрость, и меч, отсекающий все ваши общие понятия. Он сидит на лежащем льве; и оба они, Манджушри и лев, выглядят очень удобно. Однако сила льва все еще здесь, и когда Манджушри говорит, он говорит голосом этого льва. Полная свобода и полный контроль! Новый ученик должен подружиться со львом и приручить его, пока ему (или ей) не удастся усесться на льва. Это требует времени и терпения.

А сначала это внутреннее существо как будто больше напоминает обезьяну, а не льва: оно жадно хватается за ярко окрашенные предметы и прыгает от одной вещи к другой. Многие порицают себя за свое беспокойное поведение, даже ощущают неприязнь к себе. Но если вы отвергаете себя, вы отвергаете сам фактор постижения. Поэтому вам необходимо подружиться с самим собой. Наслаждайтесь собой, найдите покой в себе. Улыбайтесь себе. Вы развиваете уверенность.

...Я не направляю вас на путь гордости и эгоизма. Я указываю на путь Басе, который любил себя и своих друзей без всякой гордости:

«Мы глядим на Луну.  
Среди нас ни одного  
С красивым лицом».

... «Что мы за невзрачные ублюдки, когда сидим здесь в лунном свете!»... Когда вы делаете ошибку, наказываете ли себя? Или вы способны с улыбкой покачать головой и чему-то научиться в этом процессе? Если вы проклинаете себя, вы откладываете свою практику. А если вы просто отмечаете ошибку и решаете в следующий раз сделать дело лучше, тогда вы готовы к практике.

Если бы ... Будда останавливался на своих собственных недостатках, а не на вопросе о страдании в этом мире, он никогда не постиг бы того факта, что все с самого начала находится в порядке».

**Косе Утияма-роси:** «Если человек желает покаяться, ему нужно глубоко размышлять об истине всех вещей, сидя в правильной позе».

### Медитация: поза и дыхание

Для практики медитации хорошо любое время, кроме периода сразу же после еды.

Сядь на стул, выпрями спину, не касаясь ею спинки стула. При этом живот естественно немного выпячивается вперед, а ягодицы немного подаются назад, так легче сохранять устойчивость тела. Пятки сведены вместе, носки и колени слегка раздвинуты. Глаза прикрыты, но ни в коем случае не закрыты полностью, подбородок чуть опущен, и взгляд устремлен в точку, расположенную приблизительно в метре от вас. Кисти рук находятся внизу живота, локти чуть раздвинуты, левая кисть с обращенной вверх ладонью лежит на правой ладони; большие пальцы рук соприкасаются, образуя замкнутую фигуру, похожую на овал.

Сядь с выпрямленной спиной и считай – «раз» при вдохе, «два» при выдохе, «три» при вдохе, «четыре» при новом выдохе и так далее, до десяти; затем повтори цикл. Не иди дальше десяти, потому что следить за слишком большими числами трудно.

Ум вполне спокоен. Его не отвлекают никакие понятия или эмоции.

Ты сливаешься со своим дыханием. Твой повседневный опыт показывает тебе, что когда ты по-настоящему поглощен каким-то занятием, ты и предмет твоих занятий сливаются, и «нет даже одного», как любил говорить Ямада-роси».

Отвлечения от пути медитации:

Фантазии и случайные, фоновые мысли – ты планируешь, рассказываешь себе всякие истории и вспоминаешь. Не всегда можно добиться успеха, просто ставя волевым усилием преграду фантазированию. Прислушайся к звуку своего дыхания. Фиксируй внимание на

происходящем здесь и сейчас. Удерживай спину прямой. Ощущай тепло свои ладоней. Слушай, что тебе говорит учитель, если он работает с тобой. Так ты уйдешь от пустого фантазирования.

Преднамеренное фантазирование – совершенно недопустимо.

У некоторых в процессе медитации может развиваться так называемое состояние «маке» – переживание глубокого транса с необычными ощущениями и даже драматическими видениями. Не следует бояться этого состояния, но не следует и увлекаться им – должно относиться к нему как к обычным мыслям и чувствам, не следует удерживать эти переживания, но просто дайте им уйти, как уходят облака, заслоняющие солнце.

Когда ты медитируешь, что-то может раздражать тебя, находишься ли ты в одиночестве или в группе. Сосед может слишком сильно сопеть, а луч солнца слишком ярко ложится на пол. Внезапно в твоём сознании вспыхивает старая обида – что делать со всем этим? Есть только один способ – идти вместе с появившимся чувством гнева или раздражения. Однако не следует думать: «Противный сосед! Как мерзко ты сопишь!». Лучше сказать про себя: «Я слышу сопение моего соседа и злюсь на него...». Медитируя таким образом, ты быстро понимаешь, что источник твоего раздражения находится не вовне, а внутри тебя. «Этот гнев исходит из моего сердца». Если признание сделано искренне, гнев утихает, и можно вновь приступить к счету дыхания.

Далее проведи опыт с новым способом счета своих дыханий. Ты считаешь вдохи, сохраняя во время выдоха твердость и безмолвие ума. Это менее естественный прием, поскольку наши действия более приспособлены к выдохам, это – следующая ступень медитации.

А вот еще один способ медитации. Не считай дыхания, а просто следи за ними, вдыхай, выдыхай. Пусть все твои мысли проходят мимо, пока не останется только дыхание. Как говорил роси Судзуки Сюнрю, это подобно двери, качающейся на ветру: ничто не входит, ничто не выходит.

И, наконец, зрелый способ сиденья, обычно пригодный для самых опытных учеников. После того, как ты считал дыхания в течение одной или двух последовательностей, просто седи, взирая на пустую сцену твоего ума. Совсем нет мыслей, нет никаких чисел, никаких тем. Состояние «духовной нищета» – исчезновение необходимости владеть чем бы то ни было, включая себя самого и собственное сознание. Это полный отказ от права собственности на внешний мир природы и внутренний мир человеческого организма. Это достигается не усилием воли, а приходит как прозрение, как ясное убеждение, что не существует никакого собственника, никакого внутреннего контролера.

Хорошо, если твоя жена (твой муж) также занимается духовными практиками, и тогда вы успешно медитируете вместе.

Однако если одного из супругов не интересует медитация, следует вести себя так, чтобы эта практика не стала поводом для ссор и конфликтов.

Дети могут проявлять интерес к медитации, но лучше этот интерес не поощрять. До наступления достаточной зрелости ребенок не может понимать смысла происходящего, а все, что мы рекомендуем – это полностью осознанные действия по реконструкции собственной личности. Все же, детей нельзя «отгонять» от себя. Объясни ребенку, что он может посидеть рядом с тобой, если он этого хочет, но он может и уйти в любое время, не мешая другим.

Притча: некто говорит с монахом:

«Предпринимаешь ли ты усилия, чтобы укрепиться в истине?»

«Да».

«Как ты себя воспитываешь?»

«Когда я голоден, я ем, когда я устал, я сплю».

«Но это делает каждый. Можно ли тогда сказать, что люди воспитывают себя так же, как и ты?»

«Нет».

«А почему?»

«Потому что, когда они едят, они не едят, а думают о разных других вещах, тем самым позволяя себе отвлекаться; когда они спят, они не спят, а видят сны о тысяче и одной вещи. Вот почему они не похожи на меня».

Практикуйся в медитации ежедневно, не менее одного раза, начиная с 5 минут за сеанс и доводя длительность медитации до 20-30 минут.

После медитации думай о великодушии, мягкосердечии (доброте) и радости.

**Великодушие** – отождествление себя со вселенной. Поэтому каждое столкновение с жизнью, даже болезненное – это просто очередное откровение твоей жизни, расширение опыта.

Великодушие приносит **мягкосердечие** (доброту) - это родительская забота, крайняя внимательность к каждому человеку и ко всему окружающему.

**Радость** – это радость жизни в каждый момент жизни, радостная благодарность Богу, Высшей Силе, Природе и вселенной за подаренную жизнь.

Ты просто делай, что тебе говорят опытные люди, и не думай о последствиях. Последствия придут, и они будут хороши. Сознательная трезвость хороша и приятна, как работа в радость, с инструментом по руке, с полным владением материалом.

Ты позанимайся медитацией хотя бы месяц, а потом делай выводы.

## **23. О практике служения и о братстве и сестричестве (о группе).**

Одиночество – это иллюзия ума или болезнь чувств.

При постижении вы найдете, что другой человек – ни кто иной, как вы сами.

**Уоллес Стивенс:** «Я – то, что меня окружает».

Практика трезвости – это отстранение от мира кесаря и соединение с братьями и сестрами. Отдай кесарю кесарево, забудь об отданном и о кесаре забудь и войди в Ковчег.

Психическое расстройство выбрасывает человека из общества нормальных людей. Больной чувствует, что он – не такой, как все. Это чувство может быть очень болезненным. Алкоголики кучкуются, но по мере развития алкогольной болезни их единение становится формальным, а многие начинают пить в одиночку. Алкоголик – не такой, каким являются психически здоровые люди, и он, в конце концов, узнает это и погружается в бездну одиночества. Алкоголик становится отчужденной личностью – отчужденной от общины, от своих близких. При этом алкоголик прекрасно интегрируется в государственные структуры и системы. Во-первых, он потребитель производимого и продаваемого алкоголя и быстро возвращает все деньги, полученные от властей или хозяев в казну. Во-вторых, он обеспечивает занятость множества людей – милиции, врачей, психологов, всевозможной администрации, государственных мужей, депутатов и прочая и прочая. Все думают об алкоголике; ради него пишутся программы и планы, создаются социальные структуры.

Но неблагодарный алкоголик чувствует себя одиноким (хотя как можно чувствовать себя одиноким рядом с сержантом милиции??).

**Гераклит Темный:** «Те, кто бодрствует, обладают одним общим миром, а те, кто спит, живут каждый в своем личном мире».

У всех людей одна забота: познать себя и сохранить трезвость мысли».

Страх одиночества преследует людей спокон веку. Худшим наказанием было когда-то изгнание из общины; для архаичных обществ это наказание было равносильно смерти, ибо в одиночку человек выжить не мог.

Очевидно, что в одиночку человек не может стать человеком. Его мозг есть всего лишь потенция, он не имеет готовых механизмов для человеческого становления и с рождения впитывает специфическую информацию. Человек всю жизнь учится быть человеком среди людей.

Склонность к уединению, отсутствие влечения к социальному взаимодействию может быть просто симптомом повреждения мозга, психического расстройства (например, психопатии или шизофрении).

Столетия назад (согласно сохранившимся описаниям) человек чувствовал себя менее одиноким, чем в эпоху господства капитализма. С ним был Бог, церковный приход, остатки общины, профессиональный цех, собственная семья. Человек служил Богу, цеху, семье.

Сегодня человек отчужден. Он отчужден от Родины и родной общины, так как с юных лет ему вбивали в голову приоритет Государства над всеми другими общественными объединениями. Он отчужден от Бога («были чаши деревянные – были попы золотые; стали чаши золотые – стали попы деревянные» - народная мудрость). Он отчужден от средств производства. Он отчужден от земли. Институт семьи медленно, но неуклонно разрушается. Человек живет в многоквартирном доме и годами не знакомится с соседями по подъезду. На службе государству его предаёт ради карьеры «лучший друг».

**Эрих Фромм:** «Страстное желание почувствовать, что тебя приняли, весьма характерно для отчужденной личности. Единственным прибежищем, дающим чувство тождественности, является конформизм... Добродетель заключается в том, чтобы приспособиться к остальным и походить на них, порок – в том, чтобы отличаться от них. Часто это выражается в психиатрических терминах, и тогда «добродетельный» означает «здоровый», а «порочный» – «больной», «невротик».

И еще тебя могут принять в пьющую компанию. И там ты будешь «свой», особенно если ты «проставляешь», даешь деньги «в долг», «спасаешь» от милиции – в общем, если ты активно играешь в игру «Алкоголик», придуманную алкоголиками и санкционированную государством. В этой игре ты тоже «служишь» – ты обслуживаешь действующих алкоголиков и государственный долг перед гражданами, возвращая потраченные на водку деньги в казну.

Когда твоя игра становится невыносима – физически или психически – ты оборачиваешься вокруг и видишь свиные рыла. Или мутную пустоту. Ты – один, один в этой дурной вселенной, один на этом перекошенном шарике, несущемся со скоростью 30 километров в секунду в ледяной пустоте навстречу неизбежной гибели.

Ты можешь броситься за помощью, но скоро убедишься, что для государства – ты всего лишь статистическая единица, источник дохода, в лучшем случае – «электорат», в худшем – оправдание для существования грубых и тупых сил, топчущих всех, на кого укажет начальственный перст.

А твои близкие?.. Что ты хочешь получить от задержанных твоим пьянством женщин или дезориентированных во всех жизненных ценностях детей?

Ты думаешь, тебя кто-то понимает?

Максимум понимания, достигаемый обывательским сознанием в твоём алкоголизме заключается в утверждении, что у тебя «слабая воля», и что «если бы он меня любил, он бы бросил пить».

Сейчас тебе дается единственно верная установка: ищи Ковчег и спасайся вместе с теми, кто находится в нем.

Ты не одинок.

**Твое одиночество – это иллюзия ума или болезнь чувств.**

Твои братья и сестры, вкусившие плода горького, прошедшие путь тернистый, ставшие на дорогу бескорыстного служения – служат тебе. Твои ноги будут омыты – но разуйся хотя бы перед омовением, невежа!

Мы трезвеем в группе.

Наша группа (терапевтическое сообщество) объединяет людей со сложными характерами, изломанными судьбами, трудным детством и опасным периодом взрослой жизни. Мы научились жить трезво, потому что помогали друг другу.

Тебе помогут.

Тебе помогут понять самого себя. Вне духовного опыта группы личный опыт может лишиться объективности, стать смесью истинного и ложного, реального и иллюзорного. Группа является инструментом познания себя самого. Тебя научат хорошо разбираться в твоей болезни, распознавать даже слабые симптомы алкоголизма. Ты узнаешь, как правильно вести себя в той или иной ситуации, при том или ином эмоциональном состоянии.

Через некоторое время ты начнешь понимать, что такое есть служение. С этого момента твоя трезвость начнет прочнеть. Служение – это цемент в фундаменте твоей трезвости.

Трезвость нельзя купить за деньги, ее нельзя взять, проглотить, одеть на себя.

Одеть на себя можно только маску трезвости.

Трезвость можно только заслужить.

Когда ты омоешь ноги своих братьев и сестер, и сделаешь это неоднократно, и будешь делать это часто и с радостью, не ожидая награды, - тогда трезвость твоя станет незаметна и непоколебима, как гранитное основание египетской пирамиды.

## **24. О жизни в семье.**

Ад – это Другой (Сартр).

Здоровая семья основана на сотрудничестве.

Созависимость – это слишком сильное (болезненное, навязчивое) желание контролировать поведение родственника, страдающего синдромом зависимости. На уровне аффекта созависимость сопоставима с первичным патологическим влечением (желанием) к употреблению психоактивного вещества (алкоголя). Это означает, что в ситуациях, когда такой контроль затруднен, созависимая (чаще это женщина) испытывает всю гамму патологических эмоций – гнев, ярость, досаду, отчаяние, депрессию.

**Созависимость = сильное желание контролировать + фактическая невозможность контроля → патологическая эмоция.**

У неофитов может возникнуть впечатление, что описание семей алкоголиков, или вообще тех типов семей, которые сейчас называют, отказываясь от понятия «нормальная семья» или «здоровая семья», «дисфункциональными семьями», возникло сравнительно недавно усилиями прежде всего зарубежных авторов.

Не рекомендую считать наших предков недалекими, ненаблюдательными или невежественными в науке жизни. Традиционно (но не вполне основательно) национальной чертой славян (особенно восточных) считается пьянство. Если согласиться с этим, то было бы очень странно думать, что психологические особенности созависимости не описаны отечественными авторами задолго до зарубежных. Почитай товарища Герцена, отечественного диссидента № 3 (если считать первым настоящим российским диссидентом протопопы Аввакума, вторым – Радищева). Цитата из Герцена вынесена мною в Приложение № 1.

Поговорим о семье...

Как писал незабвенный Оскар Уайльд, «мужчины женятся от усталости, женщины выходят замуж из-за любопытства; и тем и другим брак приносит разочарование». То есть, мужчина в браке не находит отдохновения (и поэтому начинает искать иные способы отдыха, например, пьянство), а женщина в браке не находит предмета своего любопытства (и поэтому некоторые женщины продолжают искать сей предмет у других мужчин).

Ну, кроме шуток, возможны и успешные браки. Это такие союзы, где ранняя любовь переходит по мере угасания страсти в уважение, где не встает вопрос, кто должен мыть посуду, так как оба супруга рады услужить друг другу, где теща не вмешивается в дела зятя, а свекровь живет так далеко, что редкие встречи с невесткой приносят только свежесть новизны. Дети в таких семьях воочию видят, что такое хорошо (хорошо дома) и что такое плохо (плохо там где грязно и грубо).

К сожалению, это не гарантирует трезвости тех самых детей в будущем. Я неоднократно встречал семьи, в которых были вполне хорошие отношения между родителями, вроде бы правильное воспитание детей – и дети эти, становясь чуть взрослее, начинали пьянствовать. Алкоголь коварен, и действие его может быть очень приятно для предрасположенных субъектов; тем более важно проводить очень грамотную подготовку детей по вопросу безопасного употребления алкоголя.

Мне кажется, что идеальных семей не так уж и много, так же как и вообще в нашей жизни мало идеального.

Конфликты в семье могут быть изначально заложены при ее создании. Это связано с тем, что молодые люди могут иметь совершенно различные мотивы создания семьи:

Основания для создания семьи:

1. Любовь.
2. Желание обрести в супруге друга, единомышленника, сподвижника.
3. Желание воспроизвести родительскую семью как привычную среду обитания.
4. Удовлетворение сексуального влечения.
5. Усталость от одиночества; страх одиночества.
6. Желание иметь детей.
7. Желание улучшить свое материальное положение за счет супруга или его (ее) родственников.
8. Желание переехать в лучшее место с помощью супруга или его (ее) родственников (например, из деревни в город).
9. Желание сделать карьеру с помощью супруга или его (ее) родственников.

10. Стремление к комфорту и лень создать комфортные условия жизни собственными силами.
11. Желание убежать из родительской семьи.
12. Желание занять объект для контроля, воспитания и помыкания.
13. Вынужденно созданные семьи, или семьи, созданные под давлением родственников, например, в связи с незапланированной беременностью.

В жизни все эти основания (мотивы) для заключения брака могут переплетаться самым удивительным образом. Желание сделать карьеру с помощью родственников супруга не противоречит желанию обрести друга на всю жизнь, при этом же могут существовать желания иметь детей и элементарная лень в быту.

А поскольку супругов – два, то представьте себе, какова будет мозаика желаний, взаимных ожиданий и претензий!

Любовь может изначально сочетаться с любым мотивом, но через год – два страстная любовь должна уступить место другой любви, основанной на привычке (нет ничего плохого в хороших привычках!), уважении и восхищении достоинствами супруга. А если уважать супруга не за что, и восхищаться его деяниями может только извращенец или слабоумный, любовь испытывает большие страдания и может сохраниться в форме исполнения долга и жалости.

Шизофреники должны жить с шизофрениками,  
алкоголики – с алкоголиками,  
придурки – с придурками.

В первые же годы совместной жизни становится ясно, насколько оправданы были ожидания при вступления в брак: стал ли ты знатнее, богаче, «круче» или наоборот – тебя взяли в оборот, сунули под каблук, показали, где раки зимуют... И что тогда делать?

Некоторые начинают пить водку. Одни – от счастья, богатства и «крутизны», другие – с горя, вспоминая свободу и беззаботность холостяцкой жизни.

В молодости волос бывает долог, да ум короток.

Не стоит забывать, что около 10 % населения имеют отчетливые симптомы психических или поведенческих расстройств – от шизофрении до психопатии. И эта часть населения также вступает в брак, и, как правило, их супруги понятия не имеют, что такое есть психическое расстройство и как с таким человеком жить.

Некоторые молодые люди вступают в брак уже будучи вполне сформировавшимися алкоголиками. В короткий период ухаживания они демонстрируют чудеса трезвости, но в браке быстро проявляют все симптомы зависимости.

И тогда проблемы несовпадающих с реальностью ожиданий от брака сочетаются с психопатологией и духовной деградацией действующего алкоголика. Это – весьма ядовитая смесь.

Если алкоголиком в семье является мужчина, женщина начинает его «спасать». В ход идут слезы и угрозы, демонстрация слабости и силы. Поскольку женщина уверена, что собой она управляет правильно и разумно, то она наивно полагает, что и с мужем, с мужчиной, который по определению является существом более примитивным по сравнению с женщиной, она справится. Кроме того женщина верит в «силу любви», которая «все может».

Я человек уже не молодой, воспитавший троих детей, и, по-видимому, имеющий незначительное право давать прямые советы. Так вот, молодым незамужним девушкам я бы посоветовал выдрессировать кота, научить его полному подчинению и всяким



замечательным трюкам, а потом поставить его перед выбором: трюки по вашей команде или наперсток валерьянки. Если кот выберет трюки – вы смело можете выходить замуж и делать с мужем все, что вам заблагорассудится. Но если кот предпочтет валерьянку всем вашим увещаниям, то замуж, конечно, вы можете выйти, но оставьте надежду на перевоспитание вашего мужа.

Несмотря на безуспешность борьбы с алкоголизмом мужа, большинство жен сохраняют семью. Обычно они мотивируют это заботой о детях. На самом деле большинство женщин боится одиночества.

В отличие от женщин, мужчины интуитивно ощущают, что всегда найдут себе если не друга, то партнера по выпивке и сексу, поэтому большинство семей, где алкоголизмом страдает жена, распадаются. Возможно, это означает, что мужчины в меньшей степени склонны к созависимости.

Теперь перейдем к твоей трезвости.

Ты должен знать, что за годы твоего пьянства в твоей семье сложились стереотипы поведения и эмоциональных реакций. Семья больна, но она функционирует. Твоя трезвость обязательно нарушит это функционирование и не обязательно принесет немедленное счастье.

Если ты будешь занудливо воспитывать детей, в жизнь которых раньше не вмешивался (не до того было), если ты начнешь контролировать семейный бюджет (часть которого раньше пропивалась тобой), если ты начнешь видеть в супруге недостатки, которые ранее были незаметны (пьянство искажает восприятие окружающего) – очень скоро тебе скажут: «Лучше б ты пил, постылый!».

Если у тебя откроются глаза на то, что ты годами находишься в рабстве не только у водки, но и у супруги, что тебя водят на поводке, и ты захочешь от этого поводка освободиться – не думай, что твоя трезвость будет нужна кому-то, кроме тебя самого. Как описывал ситуацию один член АА: «Когда я пил, жена держала меня в чане с дерьмом, а в руке у нее была сабля острая. Как только я голову из дерьма приподымаю, он сабелькой вжжиг над моей головой – так что я, чтоб живым остаться, с головой в дерьмо погружался. А сейчас, когда я трезв, у нас большие проблемы взаимопонимания, невозможно вместе жить, каждый день ругаемся».

Пока ты пил, созависимость твоей жены помогала тебе пить, так как была частью твоей игры в действующего алкоголика. Когда ты начинаешь сознательно трезветь, созависимость твоей жены будет мешать твоей трезвости, но тебе придется с этим смириться. Вам обоим придется смириться с изменениями, которые будет происходить. Эти изменения есть ростки духовной свободы от слепых привязанностей, зависимости и созависимости.

Привязанность представляет собой слепую реакцию на какое-то действие в прошлом. Если родители били меня, тогда я бью своих детей. Если жена меня оскорбляла, я оскорбляю в ответ. Свобода поведения – это не какое-то таинственное стирание твоего прошлого (оно неуничтожимо), а скорее свобода от слепых на него реакций. Если тебя оскорбили, тебе нет необходимости возвращать оскорбления. Вселенная полна различными вариантами действий и не-действий, и ты можешь вызвать из вселенной надлежащий ответ, потому что твой ум, ум сознательно трезвеющего алкоголика, спокоен и пуст. А если твой ум недостаточно спокоен и пуст, отойди от человека и займись медитацией.

Твоя жена вовсе не плоха, не стерва, не мегера. Скорее всего – она уставшая, разочаровавшаяся в институте брака женщина, которая привыкла везти свой воз без помощи со стороны.

Ты говоришь «стерва», «истеричка», забывая, что эти категории и понятия создаешь ты сам. В действительности и «стерва» и «истеричка» существуют не иначе, как в коре твоего головного мозга. Когда ты действуешь так, как если бы твой сосед или коллега по работе были опасны, они на самом деле становятся опасными...

Таким образом, ты разделяешь вселенную на куски и ограничиваешь ее и свои собственные возможности.

Начни благоприятные изменения с себя.

В головах людей существует некая иллюзия о собственности. Столетия наше общество устроено таким образом, что отдельные люди заявляют: «это – мое поле, а это – моя шахта, это – моя собака, а это – моя жена...». Люди опутывают клочки земли колючей проволокой, проводят границы по морскому дну и по воздуху и говорят: это – мое. Иллюзия собственности быстро заканчивается, когда люди сталкиваются с реальной жизнью: теплым отношением друг к другу, любовью, дружбой, болезнью, изменой, смертью. Оказывается, человек может «владеть» полями и морями, недрами и воздухом, но он оказывается бессилён перед проблемой собственного ребенка. Или проблемой супруга. В конце концов, все заканчивается одинаково.

### **Омар Хайям:**

Охотно платим мы за всякое вино,  
А мир? Цена ему – ячменное зерно.  
«Окончив жизнь, куда уйдем?» Вина налей мне  
И можешь уходить – куда мне все равно.

И оказывается, что фраза: «моя жена» или «мой муж» означают только то, что это – человек, индивидуум, личность, который согласился жить с тобой рядом при соблюдении некоторых условий. И ты вовсе не владеешь им так, как тебе хотелось бы в твоём затуманенном иллюзией собственности мозгу.

**Лев Толстой:** «Что значит собственность? Собственность значит то, что дано, принадлежит мне одному исключительно, то, с чем я могу сделать всегда все, что хочу, то, чего никто не может отнять у меня, что остается моим до конца моей жизни, и то, что я именно должен употреблять, увеличивать, улучшать.

Такая собственность для каждого человека, ведь, есть только он сам...

...Люди привыкли думать, что собственность есть что-то действительно принадлежащее человеку. Оттого и называли они это собственностью. Мы говорим про дом и про свою руку одинаково: моя собственная рука и мой собственный дом.

Но ведь это, очевидно, заблуждение и суеверие.

Мы знаем, а если мы не знаем, то легко увидеть, что собственность есть только средство пользования трудом других. А труды других никак не могут быть моими собственными... Собственным своим человек всегда называл и будет называть себя, то, что подчинено его воле и связано с его сознанием, - свое тело. **Как только человек называет собственностью то, что не есть его тело, но что он желал бы, чтобы оно подчинялось его воле, как и его тело, так он и делает ошибку, и наживает себе разочарования, страдания, и входит в необходимость заставлять страдать других...».**

Если ты понимаешь свои заблуждения о собственности, начинаешь понимать, что твоя жена (твой муж) не принадлежит тебе как вещь или животное, понимаешь, что она или он – самостоятельные автономные существа, со своими взглядами на жизнь, имеющие право на суждения, действия и ошибки – ты начинаешь трезветь умом.

Ты начинаешь понимать, что настоящая, здоровая семья основана на сотрудничестве, и что главное качество супругов – это надежность по отношению друг к другу. Это – трезвость ума.

Когда ты был действующим алкоголиком, ты был весьма ненадежен. На тебя нельзя было положиться. Ты постоянно обманывал, подводил, не выполнял обещаний. Неудивительно, что другие члены твоей семьи вынуждены были брать на себя твои обязанности и не принимать тебя всерьез.

Сейчас тебе придется терпеть длительную перестройку отношений с супругой (супругом), детьми, другими родственниками. Этот процесс затянется надолго, на месяцы и годы.

Основные принципы перестройки семейных отношений в семье трезвеющего алкоголика:

1. Отстранение с любовью (любовь означает всего лишь искреннее желание блага своему ближнему), установление нерушимых границ автономной личности твоей и твоих партнеров. Не мешай жить супругу своей жизнью! Не приставай, не выясняй, не будь занудливым и въедливым.
2. Сотрудничество во всем, согласование позиций по ведению хозяйства и воспитанию детей. Причем ты должен учесть, что поначалу твое слово в планировании этих процессов может значить немного – ты годами пил и не сотрудничал, так что и теории и практики у тебя в этом отношении маловато.
3. При трудностях отношений приостанавливай действия и обращайся к специалистам и учителю.
4. Духовное развитие. Кто-то должен начать, кто-то присоединится. Форсировать процесс нельзя. Мужья и жены, приходящие со временем к совместным практикам духовного роста, приходят к ним не в результате настойчивости своих супругов, а под влиянием очевидных изменений, происходящих у тех, кто начал эту практику раньше.

Правильная психологическая позиция в семье (мысленные установки):

Ободрение самого себя:

1. Я смогу тщательно все продумать и найду правильное решение.
2. Я смогу справиться с ситуацией.
3. Я знаю, что мне делать, если у меня начнет меняться настроение.
4. Жизнь проверяет меня на прочность, и я выдержу эту проверку.

Личная ответственность:

1. Я сам отвечаю за все, что происходит со мной.
2. Я сам отвечаю за соблюдение моих прав и интересов.
3. Я выбираю свои мысли и поступки.
4. Я отвечаю за то, чтобы совладать со своими негативными чувствами и болью.

Объективное восприятие законов поведения людей и своего супруга:

1. Никто не обязан поступать так, как я считаю правильным.
2. Люди действуют так или иначе только по принуждению или за вознаграждение.
3. Никто не обязан оправдывать мои ожидания.
4. Потребности разных людей одинаково важны, поэтому надо договариваться.
5. Люди изменяют свое поведение только по своей воле, а не тогда, когда мне этого хочется.
6. Каждый сам выбирает, что для него хорошо, а что плохо.
7. Каждый действует в меру своего понимания и возможностей.

Нельзя:

1. Давать обобщающие оценки (например, «ты – плохой», «ты – глупый» и т.п.).
2. Делать догадок и предположений о том, что думает твой партнер – лучше спроси прямо.
3. Преувеличивать ситуацию - будь объективен в оценках.
4. Шантажировать партнера выдуманным плохим самочувствием или угрозой действий, которые ты не совершишь.

Нет необходимости быть совершенным, чтобы быть любимым.

Приближаясь к вечному, мы отдаляемся от близких.

Постоянное ожидание рассвета, не покидающее нас даже в самом глубоком сне.

## **25. Об учебе, работе. Каковы твои цели?**

Лев Толстой описывал так называемого «крапивенского» сумасшедшего, который так отвечал на вопрос, для чего он живет: « для разгулки времени».

Если и ты живешь «для разгулки времени», ты не приобретешь устойчивой трезвости. Праздность является одним из важнейших психологических источников зависимости. Хорошо ли, плохо ли, но человек – есть человек трудящийся. Таким его создал Бог, или Природа, или он сам себя таким создал?.. Сии вечные вопросы не требуют окончательного ответа. Ты вынужден принять за данность, что ничто хорошее в жизни не дается без труда. Это не значит, что любой труд – хорош и не наносит вреда. Недаром одним основных неписаных лозунгов государства является следующий: «Мне все равно, чем ты будешь заниматься, лишь бы мучился». Рабский труд поддерживает рабство и взаимную зависимость раба и его хозяина. Вор, готовясь к вторжению в твоё жилище, делает себе отмычку – это тоже труд, но труд во зло себе и другим. Лавочник морщит лоб в мучительных раздумьях о том, как бы платить поменьше налогов и содрать с тебя побольше денег за гнилой товар, и все считает и пишет – это тоже труд, но труд, разрушающий сердце и душу.

Свободный человек старается реализовать свои способности. Реализация способностей дает наиболее устойчивое ощущение собственной значимости и смысла жизни. В этой точке анализа человеческого бытия как ни в какой другой находит свое выражение все лицемерие и ложь нашей эпохи.

Утверждается, что главное для человека – удовлетворить свои потребности.

Сначала государство загоняет человека в угол, лишая его естественного права на жилье, пищу, перемещение в пространстве, на природу (которая систематически уничтожается в угоду так называемому «прогрессу»), на честные человеческие отношения (когда «да» означает «да», «нет» – «нет», а все прочее – от лукавого), а потом по крупницам возвращают незначительную часть отнятого, заставляя человека при этом чувствовать вину перед властью (которую чиновники называют «долг») и заставляя работать на эту власть столько, сколько тот же чиновник тебе укажет. И это называется – удовлетворение потребностей человека!

Школа обучает не тому, к чему наиболее склонен ребенок, не той деятельности, благодаря которой он мог бы быть наиболее полезным своей общине и в которой он был бы счастлив; нет, его обучают тому, что нужно государству, и еще требуют благодарности при этом. Благодарности за формирование извращенного, однобокого мышления, за то что ты отказался от своей мечты и своего призвания. И тогда тот, кто мог бы быть новым Паганини удовлетворяется тем, что коллекционирует спичечные этикетки с изображениями музыкальных инструментов.

Когда-то Экзюпери писал, что беда бедных людей (и всего человечества) не в том, что тело их изуродовано тяжелым рабским трудом, а в том, что в каждом из них мог быть убит Моцарт.

Ты хочешь быть трезвым? Тогда занимайся своим делом. Подумай о том, какая деятельность наиболее соответствует твоим способностям.

Способности никак не могут быть реализованы иначе, чем через обучение и труд. Если ты чего-то не умеешь – не страшно, учишься, и, если это – твое дело, ты быстро научишься.

Но не забывай, что человек состоит не только из одних рук или одной головы. Ты имеешь много разных способностей, и необходимо тренироваться в разных делах.

**Лев Толстой:** «Мне представляется дело так: день всякого человека самой пищей разделяется на 4 части, или 4 упряжки, как называют это мужики: 1) до завтрака, 2) от завтрака до обеда, 3) от обеда до полдника и 4) от полдника до вечера...

**\необходимо\** чтобы 4 упряжки были посвящены: первая – тяжелому труду, другая – умственному, третья – ремесленному и четвертая – общению с людьми...

...Человек, считающий жизнь трудом, будет ставить себе целью, по мере приобретения умения, ловкости и выносливости, все больший и больший труд, все более наполняющий его жизнь...»

Ты думаешь, что со времен Толстого «прогресс» изменил жизнь и поэтому рекомендации Льва Николаевича устарели? Фигня все это! Человек ни на йоту не изменился за тысячелетия. Его тело требует физической нагрузки, руки требуют тренировок в ловкости, а ум – тренировки в смекалке. Ты не обманешь Природу, ты неоднократно пытался ее обмануть, но у тебя ничего не получалось; именно поэтому ты сейчас читаешь эти строки, а не сопишь над «Плэйбоем».

Счастлив тот, кто делает свое дело. Классическое лечение психопатии – предоставление занятия по душе, иных источников для исправления человеческой души нет. Так подумай, поищи и найди свое дело – для мышц и для мозгов, для души и для тела.

**Генри Торо:** «К чему эта видимость спешки, когда в действительности вы не двигаетесь с места?»

## 26. Об учителе.

Мир оказывается вне категорий истинного и ложного, когда в нем нет никаких ограничений, или когда ты начинаешь видеть конкретную ситуацию не как таковую, но в ее взаимосвязи со всем окружающим миром. Внутри комнаты, где ты читаешь эти строки, «верх» и «низ» ясно различимы, но вовне ее, - в межзвездном пространстве, - такого отличия нет. Внутри ограниченного конвенциями человеческого сообщества существуют ясные различия между добром и злом, между учеником и учителем. Однако эти различия исчезают, когда человеческие проблемы рассматриваются как неотъемлемая часть всего мира природы.

Существование учителя – это лишь заблуждение непробудившегося ученика.

Твой учитель – мальчик на пороге бревенчатой хижины. Летний зной делает воздух над пыльной тропинкой видимым, текучим и плотным. На горизонте синее сосновая роща, мальчик знает, что за ней начинаются дивные места: поле, засеянное цветущим картофелем, желтые песчаные тропинки, ведущие к речным берегам, ивняк с горьковатой корой, ящерицы, застывшие на солнцепеке... Там, дальше, у Кривого угла, невидимо, но явственно растут деревья над глинистым обрывом, а вода в омуте холодна и мутновата. А еще дальше – синие дали, надо время, чтобы дойти до них.. Время идет, мальчик продолжает сидеть. Никогда не узнаешь, видишь ли ты это в последний раз в жизни, или... или нет? Жаркое лето, холодная ясная зима, рука Господня простирается над старым миром, и где-то там, в пространстве времени, вечно сидит мальчик на пороге бревенчатой хижины, и кто-то привязан к этой точке, как привязывают к колышку козу на зеленом поле, где невидимые насекомые гудят протяжно и низко.

Мальчик на пороге бревенчатой хижины.

В руках несоответствующего человека истинные методы становятся ложными.

### **Омар Хайям:**

Мужи, чьей мудростью был этот мир пленен,  
В которых светочей познания видел он,  
Дороги не нашли из этой ночи темной,  
Посуесловили и погрузились в сон.

**Фромм:** «Способность действовать в соответствии со своей совестью зависит от того, насколько человек преодолевает границы своего государства и становится гражданином мира».

Становится учителем.

Власть и свобода опасны. Они опасны так же, как огонь и электричество. Истинный учитель не претендует на власть.

Из **Дао дэ Цзин:** «Мудрец сказал: «Я ничего не делаю, и люди изменяются сами по себе. Я предпочитаю неподвижность, и люди исправляются сами по себе. Я не вмешиваюсь, и люди процветают сами по себе».

Войди в ковчег и думай:

1. Расплата за Ненависть, не только за ненависть к людям, но и к вещам, причинившим нам боль.

2. Понимание Обусловленности, понимание того, что : «А кто хочет между вами быть большим, да будет вам слугою». Матфей 20, 26.
3. Прощение Ни о Чем – «Не моя воля, но Твоя да будет». Лука 22, 42.
4. Согласие на Реальность (покорность, смирение).

Учитель + ученик = хлопок двумя ладонями.

**Фромм:** «Он – учитель лишь в той мере, в какой он контролирует собственный разум и может быть полезен ученику только фактом своего существования. «Ничего не подделаешь, он бессилён помочь ученику постичь нечто, пока тот не будет вполне готов... Постигание высшей реальности необходимо совершать самому» (Судзуки).

...Нужно освободиться от жадности обладания, алчности, самомнения и самовосхваления. Отношением к прошлому должна стать благодарность, отношением к настоящему – служение, а к будущему – ответственность.

...Наставник любит своих учеников. Его любви присущи и зрелость, и реализм, он никогда не упускает возможность помочь воспитаннику в достижении цели и в то же время понимает, что никакой наставник не может достигнуть цели вместо него. Эта любовь учителя несентиментальна, она реалистична и принимает реальность человеческой судьбы, в которой никто из нас не может спасти другого, однако мы никогда не должны уклоняться от малейшей возможности оказать ему помощь в том, чтобы он сам мог себя спасти. Всякая любовь, которая не знает такого ограничения и претендует на то, чтобы «спасти» чужую душу, - не что иное, как самомнение и амбициозность».

Аристократ духа: находится в гармонии с самим собой и миром, он «весь здесь», уверенный в себе, но без агрессивности. Он не нуждается в демонстрации своего аристократизма.

Он – капитан Ковчега.

Если ты хочешь постичь конечную истину,  
Не заботься о том, что правда, а что заблуждение,  
Ибо конфликт между правдой и заблуждением –  
Это болезнь ума.

### **Приложение № 1. Из Герцена (Доктор Крупов, первое издание -1847 год).**

Субъект 29. Мещанка Матрена Бучкина. Сложение сангвиническое, склонность к толщине, лет тридцати, замужем.

Субъект этот находится у меня в услужении в должности кухарки, а потому я изучал его довольно внимательно в главных психических и многих физиологических отправлениях. *Alienatio mentale* (лат. - умопомешательство), не подлежащее никакому сомнению; все умственные отправления поражены, несмотря на хорошие врожденные способности, что доказывается сохранившеюся ловкостью обсчитывать при покупках и утаивать половину провизии. Как женщина Матрена живет более сердцем, нежели умом; но все чувства ее так ниспровергнуты болезненным отклонением деятельности мозга от нормального отправления, что они не только не человеческие, но и не животные.

а) Чувство любви.

Не видать, чтобы у нее была особенная нежность к мужу, но отношения их в высшей степени замечательны и драгоценны как патологический факт. Муж ее – сапожник и живет в другом доме, он приходит к ней обыкновенно утром в воскресенье, Матрена покупает на последние деньги простого вина и печет пирог или блины. Часу в десятом муж ее напивается пьян и тотчас начинает ее продолжительно и больно бить; потом он впадает в летаргический сон до понедельника, а проснувшись, отправляется с страшной

головной болью за свою работу, питаюсь приятной надеждой через семь дней снова отпраздновать так семейно и кротко воскресный день.

Так как она приходила всякий раз с горькими жалобами ко мне на своего мужа, я советовал ей не покупать ему вина, основываясь на том, что оно имеет на него дурное влияние. Но больная весьма оскорблялась моим советом и возражала, что она не бесчестная какая-нибудь и не нищая, чтобы своему законному мужу не поднести стакан вина – свят день до обеда, что сверх того, она покупает вино на свои деньги, а не на мои, и что если муж ее и колотит, так все же он богом данный ей муж. Ответ этот, много раз повторяемый, очень замечателен: можно добраться по нем до странных законов мышления мозга, пораженного болезнью: ни одного слова нет в ее ответе, которое бы шло к моему замечанию, а при болезни мозга ей казалось, что она вполне опровергала меня.

Но до какой степени это поверхностно, я доказываю тем, что стоило мне, продолжая наблюдения, сказать ей: «А ты зачем с ним споришь, ты бы смолчала, ведь он твой муж и глава?» – тогда больная приходила в состояние, близкое мании, и с сердцем говорила: «Он мне злодей, а не муж, я ему не дура досталась молчать, когда он несет всякий вздор!» И тут она начинала бранить не только его, но и барыню свою, которая в истинно материнских попечениях своих о подданных, сама приняла на себя труд избрать ей мужа; выбор пал на сапожника не случайно, а потому, что он крепко хмелем зашибал, так барыня думала, что он остепенится, женившись, – конечно, не ее вина, что она ошиблась, *errare humanum est!* (человеку свойственно ошибаться!)»

### **Приложение № 2. Генри Торо:**

«Мне иногда рисуется в мечтах более просторный и людный дом, дом Золотого века, выстроенный прочно, без пряничных украшений, который состоял бы всего из одной комнаты – большой, поместительной залы без потолка и штукатурки, чтобы балки и обрешетины держали над ней как бы нижнее небо – защиту от дождя и снега; где, войдя, вы кланяетесь почтенной стропильной балке, а переступая порог, – поверженному Сатурну прежней династии; дом высокий, как пещера, где надо поднять факел на шесте, чтобы разглядеть кровлю; где можно поселиться в камине, в углублениях окон или на лавках вдоль стен, одним – в одном конце обширного покоя, другим – в другом, а если вздумается, то и на балках, вместе с пауками; дом, куда попадаешь сразу же, как откроешь входную дверь, без всяких церемоний; где усталый путник может помыться, поесть, побеседовать и уснуть, все в одном месте; убежище, которому радуешься в ненастную ночь; дом, где есть все необходимое для дома и ничего для домашнего хозяйства; где можно сразу обозреть все богатства и все нужное висит на гвоздиках; где у вас и кухня, и кладовая, и гостиная, и спальня, и склад, и чердак; где найдется такая нужная вещь, как бочонок или лестница, и такое удобство, как стенной буфет; где можно слышать, как кипит горшок и приветствовать огонь, на котором варится ваш обед, и печь, где выпекается ваш хлеб; где главным украшением служит необходимейшая утварь; где никогда не угасает ни огонь, ни веселость хозяйки; где вас могут попросить подвинуться, чтобы кухарка могла слазить в погреб через люк, и поэтому не надо топтать ногой, чтобы определить, что под вами – земля или пустота. Дом, весь видный внутри, как птичье гнездо, где нельзя войти с переднего крыльца и выйти с заднего, не встретившись с кем-нибудь из обитателей; где гостю предоставляется весь дом, а не одиночная камера в какую-нибудь одну восьмую его площади, в котором его просят быть «как дома», – в одиночном заключении».

### **Приложение № 3. Как я начал курить табак, как продолжал курить, как перестал курить и как не курю сейчас.**

Наркотики обладают определенной универсальностью действия. Это значит, что они вызывают зависимость практически у всех людей, начинающих их употреблять.



Однако разные люди выбирают разные наркотики – это зависит от врожденной склонности человека, его биологических особенностей. Одним больше нравится алкоголь, другим – кокаин.

Я расскажу как я начал курить, попал в зависимость от табака, и как решал эту проблему.

В моей семье курил отец, но это не вызывало у меня интереса. Напротив, запах бычков «Беломор-канала» (а именно эти папиросы курил отец) был неприятен.

Однажды, в раннем детстве, когда мне было лет 5, мы вместе с моим приятелем Юркой по прозвищу Рыжий Черт наблюдали, как двое молодых людей (скорее всего подростков, но тогда они, конечно, казались нам взрослыми) бросили что-то в кусты. Мы подбежали посмотреть и увидели, что это была пачка заграничных сигарет. Они источали некий аромат, который показался мне необычайно приятным. Лучший запах, который я знал в детстве, был запах шоколада, и мне показалось, что сигареты пахнут шоколадом. Не помню, куда делась потом эта пачка, думаю, Юрка Рыжий Черт ее забрал. Позже я спрашивал у взрослых, правда ли, что «немецкие сигареты шоколадом пахнут»?

В подростковом возрасте я предпринимал вместе с приятелями очень редкие попытки курить, но стойкого интереса к табаку у меня не возникло.

Не было интереса у меня и к алкоголю, вкус водки, которую пили мои одноклассники на вечеринках мне очень не нравился, состояние алкогольного опьянения – тоже.

Перелом в отношении психоактивных средств наступил, когда я учился в Военно-медицинской академии, в конце первого курса. Отчетливо помню теплый летний вечер, покой и грусть завершения воскресного дня, длинные тени деревьев, солнце на Небе... Я гулял в одиночестве около Петропавловской крепости. Не знаю, какой масти был черт на этот раз – рыжий или сивый, - но, проходя мимо киоска, мне вдруг захотелось купить сигарет и покурить. Я купил пачку – помню, это был кубинский Винстон, слабые безвкусные сигареты, и начал курить. Я почувствовал легкое опьянение, которое мне понравилось. И я начал курить. В течение месяца я вошел в обычный ритм курильщика – сигарета в час, в сутки – 15 – 20 сигарет.

Обращаю твое внимание, что, несмотря на то, что я учился в медицинской высшей школе, нам не давали почти никакой существенной информации о вреде курения или злоупотребления алкоголем. Такое впечатление, что преподаватели плохо представляли себе этот вред. О курении мне запомнилось только два высказывания: на курсе микробиологии майор Громов говорил, что курильщик за свою жизнь прокуривает стоимость автомобиля, а на курсе психиатрии профессор Богаченко сказал о том, что «курение старит». Однако, о машине в те годы я и не думал, а старость казалась такой далекой...

Итак, я начал курить в конце первого курса. Уже в начале третьего курса я начал ощущать, что курение – не весьма хорошее дело. Я начал пытаться регулировать количество и качество выкуриваемого табака. Так, какой-то период времени я отказался от сигарет и перешел на сигары, тонкие кубинские сигары в деревянных коробках. Я терпел весь день, а вечером выкуривал одну или две сигары. Однако, скоро я вернулся к сигаретам. Я завел трубку и курил хороший табак типа «Золотого руна». Однако и трубка не могла заменить мне сигареты.

Рутинное курение продолжалось годы. Мне доставляло большое удовольствие курить утром, ощущая специфическое никотиновое опьянение, которое нравилось мне гораздо больше, чем алкогольное. При этом я испытывал отвращение к запаху сигаретных «бычков», дыму в комнате, особенно в спальне. Мои пальцы стали желтыми и постоянно пахли табаком, моя одежда пропахла перегоревшим табачным дымом, зубы пожелтели, во рту ощущался специфический привкус. Я постоянно сталкивался с проблемами, например, при себе все время надо было иметь сигареты, зажигалку или спички, а в годы развитого социализма с сигаретами не всегда было хорошо, периодически они исчезали из

продажи. Необходимо было подлаживаться под биологический ритм, навязанный зависимостью, делая перерывы – перекуры - в работе, мучаясь на остановках общественного транспорта – то ли закурить, то ли нет (а успею ли я покурить до прихода автобуса?.. или мне придется бросить недокуренную сигарету?). Если ты куришь на улице, даже отсутствие урны для мусора может быть проблемой (если, конечно, ты не приучен плевать и бросать все тебе не нужное прямо на тротуар).

Шли годы, и я совершил несколько попыток прекратить курение. Это было очень трудно. Когда куришь как минимум ежечасно, мучительно представить себе, что ты не будешь курить хотя бы сутки. Тем не менее, мне удавалось входить в трезвость иногда самостоятельно, иногда с помощью акупунктуры или с использованием никотинсодержащих таблеток или гамибазина (жевательная резинка, содержащая никотин). Бывало, я не курил несколько месяцев, но потом «почему-то» начинал курить вновь. Сладость первой затяжки после долгого перерыва была весьма велика.

Опишу два типичных рецидива, тем более, что они свежи в памяти, так как это были две предпоследние попытки трезвости.

Первый рецидив возник через 10 месяцев полной трезвости. Моя любимая супруга перешла на другую работу, стала очень занята, поздно приходила домой, участвовала в различных мероприятиях со своими сотрудниками. Такова была специфика ее труда. Формально я это понимал, но не принимал, смирения во мне не было, я считал, что она уделяет мне слишком мало времени, периодически ревновал.

Как-то она участвовала в обеспечении праздника 3 июля и вернулась домой только под утро. Я очень злился и, когда она легла отдыхать, сел в машину и поехал кататься по городу. Было часов 5 утра, было лето, светло. В то время на каждом углу работали киоски, круглосуточно обеспечивающие граждан пивом и сигаретами. Отчаяние и злоба овладели мной. «Что толку не курить, если ко мне так относится любимый человек?» – так или примерно так думал я. Конечно, никакой логики в подобных мыслях не было. Нет на самом деле никакой связи между любовью, отношениями и курением.

Я подъехал к киоску, постоял около него и купил пачку «Лаки страйк». Я никогда раньше не курил этих сигарет, надеюсь, никогда больше и не буду. Далее я поехал в парк, сел на скамейку и закурил. «Лаки страйк», с моей точки зрения – совершенно ерундовые сигареты, так, бумага бумагой. Я всю жизнь предпочитал восточную смесь, так называемую «ориентал бленд». Однако – что же делать, не выкидывать же добро это в урну. Через месяц я уже курил красный «West».

Через год после этого случая я решил вновь бросить курить. Мы с женой собрались на отдых в Болгарию. Я решил, что это удобный способ бросить курить, так как мы будем в новой обстановке, старые стимулы и рефлексy не сработают...

Первый тревожный звонок прозвучал на границе Болгарии, в магазине беспощинной торговли. Обилие сортов, приемлемые цены на сигареты возбуждали и вгоняли в тоску одновременно. Настроение мое испортилось. Приехав на место (в Царево), я не чувствовал себя на отдыхе. Я не думал о сигаретах каждую минуту, но мне было плохо, дискомфортно, невесело. Утренняя чашечка кофе была слишком одинока и требовала подружку – сигаретку. Через пару дней я решил прекратить трезвость, так как понял, что испорчу себе весь отпуск. Я купил пачку доброго болгарского «БТ» и дальше все пошло как по маслу. Но недолго.

Курение мне давно уже было не в радость. Каждый день я думал о том, что пора начать трезвый образ жизни, акцентировал свое внимание на неприятных последствиях курения.

Зимой я начал ощущать какие-то боли в эпигастральной области, обычно натощак, иногда ночью. Я не обследовался, ожидая созревания решения. Весной один из моих давних больных, алкоголик, находящийся в длительной ремиссии, перенес инфаркт миокарда. Он много курил, и начал ежедневно говорить себе, что у курильщика табака

часть гемоглобина выключается из кислородного обмена, что снижает снабжение мышцы сердца кислородом на 15 %.

Каждый день я готовился к решительному броску в трезвость.

5 сентября 2000 года, теплым вечером, стоя перед входом в поликлинику, я выкурил свою последнюю сигарету, бросил окурочек в урну и начал трезвую жизнь.

К моменту написания этих строк я не курю уже 3 года, 10 месяцев и 7 дней.

Конечно, вначале было трудно, но я сейчас уже плохо помню эти трудности. Я не использовал никакие медикаменты, не прибегал к акупунктуре. Я ежедневно укреплял свою решительность, думая о тех выгодах, которые дает трезвость и о тех несомненно страшных последствиях, которые ждут меня при продолжении курения.

Каждый день я настраивал себя на полную трезвость.

Курить хотелось каждый день, да и сейчас хочется очень часто. Однако это желание не является непереносимым.

#### **Следует отделять просто желание от истинной потребности.**

Эта формула – формула трезвости. Мало ли чего нам хочется. Мы – не животные. Мы можем твердо стоять на двух ногах, мы можем идти вперед несмотря ни на что.

Через год трезвости мой аппетит стабилизировался, я поправился всего лишь на 3 килограмма.

Я стал чувствовать себя значительно лучше – и физически и психически. Полностью исчезли боли в эпигастрии. Физическая активность повысилась. Мне идет шестой десяток лет, я не занимаюсь спортом, однако вбегаю на 5-й этаж без одышки. Я стал спокойнее, стал лучше спать. Все это – несомненное следствие отказа от курения табака.

Я не склонен приписывать успех моей попытки вести трезвый образ жизни только самому себе, например, своей «сильной воле». Я вполне обычный человек, и я знаю, что большинство обычных людей не способно отказаться от курения табака. Опыт показывает, что легче отказаться от употребления алкоголя или даже героина, чем от табака. Это значит, что в моей трезвости участвовал еще какой-то фактор, непознанный. Наверно, это было и есть то, что мы называем Высшей Силой. Если это так, то приношу этой Силе мою глубокую признательность.

Я очень рад своей трезвости.

И я желаю трезвости тебе.

#### **Приложение № 4. О действии алкоголя. De profundus.**

Февраля 27, 1999 года от Р.Х. ОТЕЛЬ Romana Playa, Marbella

Я должен был покинуть Марбейю и вернуться домой назавтра, в воскресенье.

Субботним утром я поехал в город; поездка не была вполне удачна, не успокоила меня; с утра было солнечно, но к полудню северо-западный ветер атлантический ветер нагнал облака, сокрывшие небо. К вечеру пошел дождь. Я еще успел прогуляться по серому унылому пляжу, прежде чем первые капли холодной воды упали на мелкий грязноватый песок.

Надо было как-то провести последний вечер.

Я зашел в бар при рецепции выпить чашку кофе, с надеждой встретить там высокого и бородатого норвежца, господина Андерсена, носившего грубый серый свитер с неизменными оленями на груди. Я знал, что он также завтра уезжает домой; мне хотелось посидеть с ним, подышать одним с ним воздухом, вновь почувствовать древнюю силу, силу викинга, исходившую от него так естественно, так благородно.

Бар представлял собой большую круглую комнату, ротонду с круглой стойкой посередине. Бармен с улыбкой поправил мою просьбу о чашке кофе на «испанском».

Я сел так, как хотел сесть: спиной к стене, лицом ко входу, ощущая себя в безопасности и наблюдая за всеми людьми, входящими в бар и выходящими из него.

Андерсена в баре не было.

Я раскрыл книгу, подаренную мне на днях Мартином Куйманом, раскрыл и прочел слова Авраама Маслоу, вынесенные на обложку: «After you get over the pain, eventually self-knowledge is a very nice thing. It feels good to know about something rather than to wonder about, to speculate about it. (После того, как ты прошел через боль, окончательное самопознание есть поистине замечательная штука. Думаю, что гораздо лучше знать нечто, чем удивляться вещам или болтать о них)».

«Как хорошо», - подумал я – «и хорошо бы выпить». Какая-то сила подняла меня со стула и подтолкнула к стойке бара. Я показал указательным пальцем на бутылку «Дона Карлоса». Бармен с маленькими усиками над благожелательной, тонкой, все-знающей-все-понимающей-все-прощающей-всех-завлекающей-все-обещающей улыбкой налил коричневую прозрачную жидкость в широкий бокал, я расплатился и вернулся на свое место.

Напиток был крепок и ароматен. Он был тяжел, весом, как весомо золото, и убедителен, как молоко матери. После пары глотков я оглядел зал.

Справа две сорокалетних испанские сеньоры с волосами цвета темной бронзы играли в карты. Слева, чуть дальше, двое стариков – мужчина и женщина, по-видимому, супруги, тоже играли в какую-то азартную карточную игру. Они кричали, шумели, звенели монетами, двигали стульями. Звучала музыка. На свободной от столиков площадке пожилые испанцы весело приплясывали – это были явно пенсионеры, прожигавшие остатки своих длинных жизней по значным общедоступным местам; похоже, это был групповой заезд из какой-то деревни или маленького городка.

Я глотнул еще и прочитал несколько слов о защите, причастности, страсти и уважении, и почувствовал приятный энтузиазм. Внезапно я почувствовал, что возможно жить по-другому, не так, как я жил до сих пор, и что люди могут любить и уважать друг друга. Я, конечно, читал такие слова и раньше; более того, я их проговаривал перед своими пациентами неоднократно. Но сейчас, кажется, это место, место где я находился, превратилось в то место, о котором писал Хэмингуэй: место, где чисто и светло. Я чувствовал, что смогу передать свои ощущения кому-то еще, тем людям, кто обратится ко мне за помощью.

Примерно через час алкогольное опьянение закончилось, а мое настроение – улетучилось. Испанцы сильно шумели. За окном шел дождь. Хэмингуэя сменил Ван-Гог с его «Сломанным стулом», обычное мое настроение, я к нему привык, как инвалид привыкает к одноногости.

Так силен Дьявол, но так сильна и Сила, превышающая нашу собственную.

### **Приложение № 5. Краткое расписание ежедневного поддержания трезвости.**

1. Утром сразу после пробуждения ты говоришь себе: «Я, имярек, алкоголик, и я сегодня буду трезвым, что бы со мной ни случилось».
2. Повторять данную мысль не менее 6 раз в течение суток.
3. Контролируешь эмоции – и если кто-то или что-то начинает тебя раздражать немедленно отстраняешься от ситуации, считаешь до 10 и думаешь, как правильно поступить, что правильно сказать.
4. Если ты не способен контролировать свою эмоциональную жизнь – обращаешься к специалисту.
5. Соблюдаешь распорядок дня, вовремя встаешь, вовремя принимаешь пищу, вовремя ложишься спать.
6. Если у тебя проблемы со сном или аппетитом – обращаешься к специалисту.

7. Не принимаешь участия в мероприятиях, сопровождающихся употреблением алкоголя.
8. Если у тебя возникает желание употребить алкоголь, пьешь горячий чай с лимоном, принимаешь горячую пищу, физически загружаешь себя, звонишь собрату по группе или АА.
9. Упражняешься в медитации не менее 10 минут в день.
10. Ты делаешь хотя бы одно доброе дело таким образом, что тот человек, который получает благо или помощь, не знает, что это благо или помощь исходит от тебя.
11. Вечером участвуешь в терапевтической группе или группе АА.
12. После группы работаешь над дневником, автобиографией или иным заданием.
13. Перед сном читаешь специальную (рекомендованную) литературу.

### **Приложение № 6. Некоторые сведения о групповой психотерапии**

#### Структура сессии:

1. Приветствие и вступительный ритуал – 2-3 минуты (формирует соборность).
2. Анализ актуальных проблем и состояний у отдельных членов группы – 20 минут (цели – все упомянутые).
3. Рассмотрение темы (может быть предложена членами группы, но окончательно выбирается терапевтом) – 30 минут.
4. Краткий перерыв – 5 минут.
5. Медитация – 10 минут.
6. Поговорить о хорошем (у каждого человека в жизни было или будет что-то хорошее) – 10-15 минут.
7. Рассмотрение очередного Шага из 12 Шагов АА – 15 минут.
8. Высказывания по кругу о переживаниях в течение группы или в данный момент – 15 минут.
9. Подведение итогов – 5 минут (делает ведущий).
10. Прощание – 2-3 минуты

#### Цели групповой психотерапии:

1. Преодоление анозогнозии (анозогнозия – это неузнавание собственной болезни).
2. Формирование установок на трезвость.
3. Снятие эмоционального напряжения (страх, тревога, депрессия, гнев, чувство вины и т.д.).
4. Обучение правильному мышлению и образу жизни, включая служение.
5. Сплочение терапевтического сообщества.
6. Формирование образа позитивного будущего.

#### Метод достижения целей психотерапии:

1. Обнаружение проблемы.
2. Конфронтация с проблемой (тебе предъявляется твоя же проблема. Даже если ты не согласен с тем, что эта проблема у тебя имеется, то, что кто-то на группе сказал тебе о ней – верный знак твоего неблагополучия. Если тебе одно и то же говорят два – три человека – верное дело, тебе надо работать над собой).
3. Инсайт (озарение). Ты понимаешь, что твои собратья были правы. У тебя возникает ощущение решенной задачи и облегчение.
4. Тщательная проработка проблемы и связанных с ней последствий, ситуаций, поведенческих паттернов (совокупностей твоих поведенческих реакций и действий).

#### Как говорить в группе:

1. Говори от первого лица - "Я чувствовал то-то, делал то-то, хотел то-то".
2. Слушай активно. Смотри в лицо говорящему. Будь внимателен, в любую минуту будь готов высказать то, что чувствуешь по поводу сказанного твоим братом или сестрой.
3. Смотри в лицо своим братьям, когда говоришь сам. Не опускай очи долу, не возводи их в гору, тебе важно не только высказаться, но и узнать, что думают по поводу твоего состояния другие.
4. Говори то, что чувствуешь по настоящему.
5. "Здесь и сейчас". Говори о том, что ты думаешь и чувствуешь здесь и сейчас.
6. Говори про себя.
7. Реальное "Я" (не ври, не играй роль).
8. Доверяй. Обычно в группе хотят помочь, а не наказать.
9. Будь спонтанным.

#### Нельзя:

1. Давать советы.
2. Осуждать.
3. Проявлять агрессию, словесную или физическую.
4. Выражать сексуальную озабоченность по отношению к брату или сестре в группе.

#### Феномены в группе:

1. Ты получаешь необходимую информацию и ответы на свои вопросы.
2. Обратная связь – с твоими партнерами.
3. Универсальный характер страданий – в твоих страданиях нет уникальности; все члены группы прошли или проходят через них.
4. У тебя появляется надежда на изменение.
5. Альтруизм - ты учишься делать добро людям, не требуя при этом платы.
6. Катарсис – ты отреагируешь свои психологические комплексы.
7. Ты приобретаешь способность быть ответственным.

#### Раскрытие темы для медитации:

Я счастлив, потому что:

- \* Я знаю, что я хочу.
- \* Я знаю, что я чувствую и делаю.
- \* Я контролирую свои мысли.
- \* Я люблю себя со всеми своими недостатками.
- \* Я знаю разницу между необходимостью и просто желанием.
- \* Я стараюсь относиться к людям хорошо.
- \* Я знаю, что все пройдет.
- \* Я умею жить с собственной болью.

#### **Приложение № 7. История одной Дамы, которая хотела управлять миром, но не смогла управиться сама с собой.**

Жила-была одна почтенная во всех отношениях Дама. Она с детства знала, что хорошо и что плохо, и как из плохого надо сделать хорошее. Она верила в силу вообще и в свою силу – в особенности. Она была сильная и добрая Дама. Она любила заботиться о других людях – при условии, что другие люди вели себя так, как она хотела. Она верила в

Высшую Справедливость и не сомневалась, что за добрые дела следует Высшее Воздаяние.

Дама сделала немало хорошего за свою жизнь, и многие люди улучшили свою жизнь благодаря ее вмешательству словом и делом.

Улучшил свою жизнь и ее Муж. Он был алкоголик, хулиган и бандит, но под влиянием своей сильной и доброй супруги выбросил кастет и финку в Свислочь и накрепко завязал с выпивкой.

Много способствовала его трезвости программа Анонимных Алкоголиков, и со стороны дело выглядело так, будто бы Дама, активистка Аланон, и ее Муж, активист АА, сильно изменились духовно, как того и требует Программа 12 Шагов, и зажили новой счастливой жизнью, денно и ночью совершая Большие Шаги к счастью.

Прошли годы.

Но недаром БГ поет: «Когда мне говорят: смотри, счастье! - Я смотрю и вижу тюрьму». Все дальнейшие события показали, что Программа 12 Шагов имела отношение к жизни этой супружеской пары косвенное, и Муж не пил водки только по одной причине – по причине необычайной управительской силы своей Дамы, а сама Дама использовала Программу 12 Шагов не как руководство для **смирения** перед неизбежным и **собственного духовного преображения**, а как кувалду, занесенную над головой супруга. И он должен был или бежать куда глаза глядят от своей дражайшей половины или жить трезво. Вот такая, блин, «философия молотом», так сказать.

Как я уже имел возможность упомянуть, прошли годы. Я подчеркиваю этот большой срок – годы и годы – чтобы показать очень большую пластичность человеческой природы. Человек может жить и выживать и даже говорить о том, что он счастлив почти в любых обстоятельствах, даже находясь в положении раба, чиновника, шута или даже заключенного. Некоторые смогут найти нечто привлекательное даже в стоянии на одной ноге на столпе, прославляя Господа за свою необычайную судьбу.

Так что я не сомневаюсь, что наши голубки были счастливы, только счастье их имело основание своеобразное, напрочь отличное от того, чему они все эти годы учили других (и успешно же учили, это правда; сим подтверждается народная мудрость, что указательный столб не обязан двигаться в том направлении, на которое он указывает).

Достигнув больших успехов в трезвости и войдя в весьма зрелый возраст, Муж пользовался большой популярностью среди неофитов АА. Он много общался, много учил, так сказать, рассеивал разумное, доброе, вечное, и, как и многие сеятели, столкнулся с почвой, готовой поглощать его семена в большом количестве.

История эта должна быть выколота тончайшими иголками в уголках глаз, как сказал бы восточный поэт.

Ее звали Алина (имена, фамилии, явки измены в целях безопасности автора). А он был женат на Даме. И Дама хотела контролировать все и вся. За 10 лет повторения Шагов она не поняла, что мы бессильны перед... перед алкоголем. Или перед табаком. Или перед иной страстью – например, сексуальным влечением. Ибо если бы мы не были бессильны – то и проблем бы не было. Страсть на то и страсть, что она мощна, слепа и глуха к увещаниям. Это - 1 Шаг Программы АА – Аланон. Но Дама имела многолетний опыт контроля над своим Мужем, контроля, как она полагала, вполне успешного, ведь он не употреблял алкоголь.

Муж действительно не употреблял алкоголь, потому что не хотел его употреблять. А любить Алину он хотел, и даже очень хотел. И она его любила. Эпизодически.

Поначалу вся эта опупея искусно маскировалась схемой Учитель-Ученица. Поскольку Дама сама любила учить, эта схема была ей понятна и близка. Однако Дама знала далеко не все схемы Жизни, которая, вообще-то говоря, на то и есть Жизнь, чтобы самой устанавливать любые правила и менять любые схемы – независимо от наших желаний и мыслительных конструкций.

Однако, все тайное, как сказано, рано или поздно становится явным. Шила в мешке не утаишь, а иголку в стоге сена не найдешь. Так что в душу нашей Дамы начали закрадываться сомнения, которые она не преминула выразить в самой прямой форме своему Мужу. Муж начал делать то, что делают практически все любители адюльтера – он начал врать. Дама начала делать то, что делают практически все супруги любителей адюльтера – она начала верить. Но одновременно она начала ревновать.

Скажу несколько слов о ревности, в том числе ревности патологической, доходящей до степени бреда. Эта информация наверняка будет уместна в этой книге, так как одни из характерных для алкоголизма психозов есть алкогольный бред ревности.

Итак, ревность. Как писал незабвенный Оскар Уайльд, основу ревности составляет жажда собственника: «Многое мы охотно бросили бы, если бы не боязнь, что кто-то другой подберет». Люди уверены, что их супруги принадлежат им так же, как принадлежит домашний скот или мебель. Может быть, когда-то, при царе Горохе, так и было. Однако с тех пор ситуация кардинальным образом изменилась, и супруги обладают не только равными юридическими правами, но и должны рассматриваться как два отдельных индивидуума со своими собственными потребностями и соображениями. Конечно, нормальная семья основана на сотрудничестве, доверии и надежности, однако все это – дело договорное, а любой договор держится не на незыблемых законах природы, а на желании сторон его соблюдать.

Действующий алкоголик живет как хочет: хочет – пьет, хочет – не пьет. Он так и говорит: хочу – пью, хочу – не пью. Беда в том только, что пить ему хочется регулярно и по много, ибо контролировать дозу он не может. Алкоголь же есть вещество токсическое, ослабумливающее. Хорошо еще, если изначально ума мало было – так тогда и после десятилетия пьянства изменения для окружающих мало заметны будут. А если ума много? Да каждый запой частичку уносит? Вот тогда и случаются с человеком всякие гадости, например, бред ревности.

Сначала алкоголик (а алкогольный бред ревности описан только у мужчин) просто ревнует свою дражайшую половину – например, к соседу. В промежутках между отключками он занудливо упрекает несчастную женщину, пытаясь хоть что-то вспомнить из их совместной жизни. В припадках алкогольной агрессии – наносит побои. Многие женщины терпят такое обращение, чем еще более распалют безумных садистов. По мере продолжения пьянства мысли о неверности супруги охватывают действующего алкоголика все больше. Они становятся навязчивыми, и преследуют его днем и ночью. Кстати, по поводу ночи. Пьянство – не лучший способ укреплять мужскую сексуальную способность, хотя многие пьянствующие мужчины и сохраняют ее довольно долго, сие зависит от их физической конституции. Так вот, навязчивые мысли об изменах жены сочетаются, во-первых, с естественным отвращением женщины к пьяной грязной вонючей скотине, лезущей к ней в постель, и, во-вторых, со снижением потенции у пьянствующего алкоголика. «Ага, ты не хочешь трахаться со мной, значит, ты трахаешься с кем-то другим» – такова логика сверхценных идей ревности. Между прочим, в реальности измены партнеров могут не снижать сексуальное влечение друг к другу, а наоборот – повышать его. Правда, кого конкретно в интимные моменты представляет себе женщина – великая тайна. Может быть, первого мужа, может быть – второго любовника, а может быть – обоих сразу. И не пытайтесь эту тайну открыть – не откроете. Ну, да ладно, не об этом речь.

Самое интересное в развитии бреда ревности то, что он развивается как патологическое образование, как некая психическая опухоль независимо от того, изменяет ли женщина на самом деле или нет. Бред находится за пределами обычной жизни и нормальной логики. Основанием для бреда служат не реальные события, пусть даже самые неприятные, а внутренняя, биологическая основа, незаметная глазу и неподдающаяся логическому истолкованию.



Бред есть непоколебимое убеждение, возникающее на болезненной основе (при алкоголизме – на основе разрушения вещества и функций мозга алкоголем) и ведущее к нелепому поведению.

При полном развитии бреда ревности мужчина следит за своей женой, проверяет ее белье и осматривает тело в поисках следов «незаконных» половых актов, высказывает нелепые утверждения о числе воображаемых любовников и частоте сношений, он может ревновать даже к животным (например, к домашнему коту Ваське и соседскому кобелю Полкану). Бывает и более нелепый бред. Со студенческой скамьи помню молодого человека, который вкладывал ручные часы во влагалище своей жены и спрашивал у нее «сколько времени?». По его бредовому мнению, правильные ответы жены должны были как-то прояснить ситуацию с ее любовниками.

При синдроме ревности человек может переживать любые эмоции: тревогу, страх, гнев, депрессию, отвращение, любопытство и даже радость (чувство: «ох, отлегло от сердца», когда не подтверждается какое-нибудь подозрение). Степень выраженности эмоциональных реакций зависит от многих причин, а по степени выраженности может колебаться от легкой тревоги до вспышек гнева с неконтролируемым психомоторным возбуждением.

Один из несомненных признаков безумия – утрата чувства юмора и способности смеяться над самим собой. Ревнивец не хочет и в каком-то смысле не может посмотреть на ситуацию и на себя со стороны, увидеть всю нелепость своих претензий на тело и душу другого человека, пусть даже и живущего рядом и когда-то клявшегося в верности (ах, сколько клятв было в нашей молодости...).

Как говорит мудрый народ, если тебе изменяет жена (муж), радуйся, что она (он) изменяет тебе, а не Родине.

Так вот, наша Дама, о которой мы немножко подзабыли, не радовалась тому, что ее муж давно уже стал верноподданным и законопослушным гражданином, и что никакие спецслужбы и правоохранительные силы не вторгнутся в ее личную жизнь, не придут ночью, не перевернут квартиру вверх дном, не заберут кормильца и отца детей...

Нет, не радовалась наша Дама... Она ревновала. К счастью, ее ревность не достигла степени бреда, но жизнь, как говорится, дала трещину, и это было мучительно. Дама навалилась на проблему всей тяжестью... Какая там, к бениной маме, Программа 12 Шагов, какое смирение, какая работа над собой... какое «если хочешь изменить человека, начни с себя»... В ход пошли стандартные манипуляции: требования «все рассказать», угрозы, крики, слезы, сопли-вопли... Муж, естественно, врал. Какая там, блин, духовность и самосовершенствование, когда дело дошло до дела, а, как известно, чем дальше в лес, тем своя рубашка ближе к телу... Муж врал, Дама ловила его на лжи, он клялся больше не врать, но опять врал, опять его ловили и так далее и тому подобное.

И вот, Дама, которая управляла миром, оказалась не в состоянии управлять сама собой. Она стала чувствовать себя плохо – а это верный признак раздвоенности, расстроенности, дезинтеграции личности, сильного внутреннего конфликта, глубокой неудовлетворенности окружающей действительностью и самим собой.

Дама обращалась за помощью. Она реально страдала, ей надо было выговариваться. Но ни прямые, ни косвенные предложения приложить к себе самой то учение, пропагандистом которого она была многие годы, не находили отклика в ее измученной ревностью душе. Принципы «да исполнится воля Твоя, а не моя», «живи и жить давай другим», «отпусти с любовью», «займись собой» оставались иероглифами, знаками чужой культуры, которые можно выучить, но нельзя применить – и время не то, и место не то, и люди не те...

Как говорила когда-то моя дражайшая супруга, «для того, чтобы ревновать, нужно иметь очень хорошее здоровье и много сил». Умно, умно сказано... Сил у дамы оказалось недостаточно, чтобы вынести тяжесть собственной души. Конец истории, как писал поэт, «хоть не трагичен, но досаден»: лечение в специализированном отделении с

благополучным исходом («В процессе лечения состояние улучшилось, настроение ровное. Тревоги нет. Нормализовались отношения с мужем, появились реальные планы на будущее. Суицидальные мысли отрицает. Острых психотических расстройств нет. Полная критика к своему состоянию. Выписана домой в удовлетворительном состоянии под наблюдение участкового психотерапевта...»). И слава Богу.

**Приложение № 8. Анекдот.**

Два полковника решили бросить курить. И сделали это. Потом полковники бросили пить водку, бросили своих жен, бросили службу, а затем один полковник бросил другого с 9-го этажа и бросился вниз сам. Аминь.

**Краткий курс  
организации помощи больным  
с синдромом зависимости от алкоголя**

**1. Методология по профилактике алкоголизма в общине.**

Три уровня профилактики зависимостей и роль различных социальных структур в ней:

**Первичная профилактика:** цель ее - избежать новых случаев злоупотребления алкоголем.

Методы:

1.1.1. Заинтересовать власть.

1.1.2. Изучить потребности общины.

1.1.3. Идентифицировать пути распространения и способы употребления алкоголя в общине.

1.1.4. Постоянно и систематически проводить мероприятия по санитарному просвещению и пропаганде здорового образа жизни.

1.1.5. Осуществлять сотрудничество с другими заинтересованными службами и общественными организациями: мобилизация общества на снижение потребления алкоголя, формирование команды.

В команду обычно входят:

1.2.1. Медицинский работник.

1.2.2. Представитель учебно-воспитательных учреждений района.

1.2.3. Психолог.

1.2.4. Работник правоохранительных органов.

1.2.5. Представитель общественности.

1.2.6. Алкоголик с устойчивой длительной ремиссией, специально подготовленный.

1.2.7. Член Аланон, специально подготовленный.

Первичная профилактика алкоголизма (образовательные подходы):

1.3.1. Показ негативных последствий пьянства по ТВ и через другие СМИ.

1.3.2. Организованное информирование молодежных групп об опасности злоупотребления алкоголем.

1.3.3. Подходы, пытающиеся развить «персональную ответственность» и «строгую нравственность», привлекательность жизни без алкоголя и наркотиков.

1.3.4. Развитие способности противостоять давлению сверстников. «Просто скажи нет».

1.3.5. Развитие способности принимать самостоятельные решения.

1.3.6. Предложение альтернативных форм «рискованного поведения» (например, некоторые виды спорта).

1.3.7. Повышение самооценки.

1.3.8. Включение в агитацию подготовленных сверстников (референтное позитивное давление).

Первичная профилактика алкоголизма у детей (как надо вести себя родителям):

- Не избегайте разговоров на темы употребления алкоголя;
- Изучите проблему: что такое алкогольная зависимость и т.д.;
- Подавайте пример трезвости или очень разумного умеренного потребления алкоголя;
- Будьте оптимистами и поддерживайте хорошие отношения с супругом;
- Позволяйте ребенку здоровую любознательность;
- Давайте ребенку самостоятельность постепенно;
- Устанавливайте ребенку четкие правила и границы поведения;
- Обучайте ребенка переносить стресс и справляться с неприятностями и болью;

- Поощряйте независимость, основанную на знании и силе;
- Избегайте пустого времяпрепровождения, скуки дома.

Программы Harm-reduction (уменьшение вреда) имеют 4 значения (сферы применения, смысла):

1.4.1. «Пьянство, но меньшее» после лечения.

1.4.2. Расширение критериев эффективности лечения (критерием эффективности становится не только полная абстиненция) и соответствующее планирование их достижения.

1.4.3. Контролируемое употребление алкоголя после лечения.

1.4.4. Организация коротких интервенций на коммунальном уровне с целью достижения комплексного улучшения на уровне общины.

**Вторичная профилактика:** раннее выявление больных и их лечение с целью предупредить инвалидизацию и десоциализацию:

функции специалиста (нарколога):

1.5.1. Консультации и лечение.

1.5.2. Санитарное просвещение и формирование общественного мнения.

1.5.3. Обучение и поддержка работников первичной медико-санитарной помощи.

1.5.4. Формирование команды.

Имеются достаточно убедительные данные, свидетельствующие об эффективности следующих методов лечения:

1.6.1. Бихевиоральная терапия с участием всех членов семьи алкоголика.

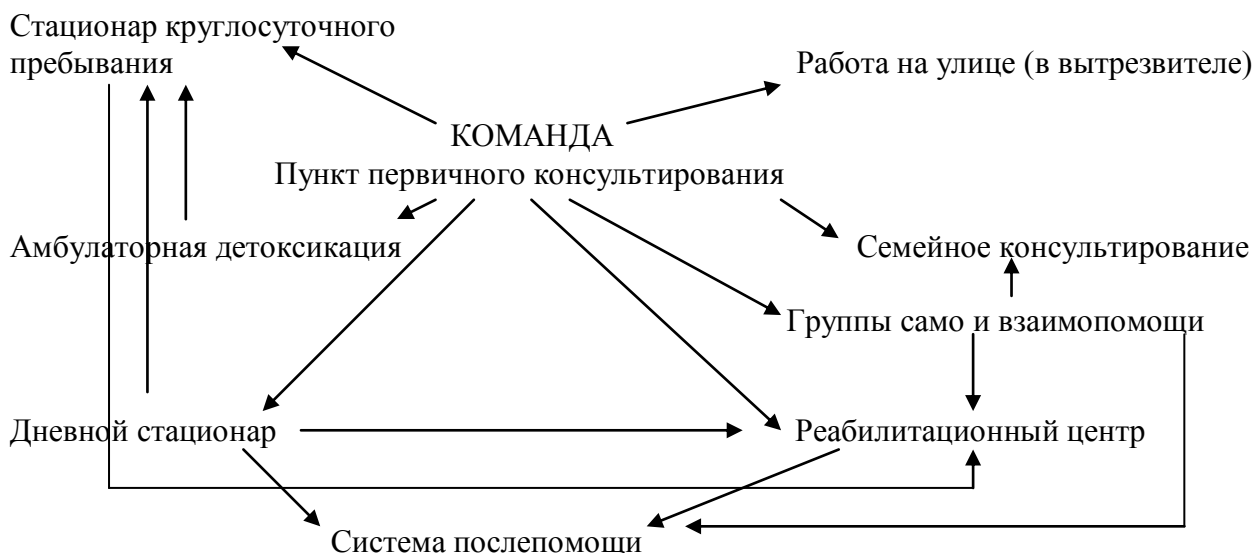
1.6.2. Терапия средой (создание определенной среды в общине, поддержка и контроль общины).

1.6.3. Тренинги самоконтроля, включая контроль над собственными эмоциями.

1.6.4. Кратковременное вмешательство (мотивирующее интервьюирование).

**Третичная профилактика** – ресоциализация, то есть возвращение человека в общество как ответственного, полноправного и активного его члена. Подразумевается, что ресоциализированный алкоголик имеет постоянное жилье, постоянную работу, круг здорового общения.

Оптимальная структура помощи на уровне района (на 100 – 200 тысяч населения):



## **2. Источники информации о больных алкоголизмом.**

В психиатрии есть необходимость различать **субъективную информацию**, исходящую от больного, и **объективную информацию**, исходящую от иных источников. Оба эти информационных потока крайне важны при постановке диагноза, оценки тяжести случая, выработке рекомендаций по помощи и лечению. В силу того, что больные алкоголизмом склонны скрывать или преуменьшать симптоматику своей болезни, объективная информация очень важна. Кто может являться источником такой информации?

## **3. Основания для постановки диагноза алкоголизма.**

Всемирная Организация Здравоохранения предлагает следующие диагностические критерии синдрома химической зависимости :

«Сочетание физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых употребление вещества или класса веществ начинает занимать первое место в системе ценностей индивидуума. Основной характеристикой синдрома зависимости является потребность (часто сильная, иногда непреодолимая) принять психоактивное вещество (которое может быть или не быть предписано врачом), алкоголь или табак. Имеются доказательства того, что возвращение к употреблению психоактивных средств после периода воздержания приводит к более быстрому появлению признаков этого синдрома, чем у лиц, ранее не имевших синдром зависимости.

Диагностические указания:

Диагноз зависимости может быть поставлен только при наличии 3 или более нижеперечисленных признаков, возникавших в течение определенного времени в прошлом году:

- а) Сильная потребность или необходимость принять вещество.
- б) Нарушение способности контролировать прием вещества, т.е. начало употребления, окончание или дозировки употребляемых веществ.
- в) Физиологическое состояние отмены, при котором прием вещества прекращается или уменьшается, о чем свидетельствуют: характерный для вещества синдром отмены или использование того же или сходного вещества для облегчения или предотвращения симптомов отмены при осознании того, что это является эффективным.
- г) Признаки толерантности, такие как увеличение дозы вещества, необходимой для достижения эффекта, ранее производимого более низкими дозами. (Очевидными примерами могут являться больные алкоголизмом и лица с опиатной зависимостью, которые могут в течение дня принять дозу, достаточную для летального исхода или потери сознания у нетолерантного потребителя).
- д) Прогрессирующее забвение альтернативных интересов в пользу употребления вещества, увеличение времени, необходимого для приобретения, приема вещества или восстановления после его действия.
- е) Продолжение употребления вещества несмотря на очевидные вредные последствия, такие как причинение вреда печени вследствие злоупотребления алкоголем, депрессивные состояния после периодов интенсивного употребления вещества, снижение когнитивных функций вследствие употребления наркотиков; следует определять, сознавал ли или мог ли сознавать индивидуум природу и степень вредных последствий.

Сужение репертуара употребления вещества также считается характерным признаком (например, тенденция одинаково употреблять алкоголь как в будни, так и в выходные дни несмотря на социальные сдерживающие факторы). Существенной характеристикой синдрома зависимости является употребление определенного вида вещества или наличие желания его употреблять. Субъективное осознание влечения к психоактивным веществам чаще всего имеет место при попытках прекратить или ограничить их употребление...»

#### **4. Формы течения алкоголизма.**

Поскольку алкоголизм есть болезненный процесс, он имеет такую характеристику как течение.

5. Прогрессирующий (злокачественный) тип – у 57 % больных. При этом типе течения болезненные симптомы появляются на фоне употребления и злоупотребления алкоголя быстро и в полном объеме. С каждым годом пьянства состояние больных (физическое, психическое, социальный статус) ухудшается.
6. Стационарный – 7 % (это компенсированный алкоголизм при отсутствии ремиссий). При таком типе течения больные «тихо» пьют годами, иногда даже не доставляя особых хлопот окружающим. Они несомненно больны, так как не могут отказаться от обычно ежедневного потребления алкоголя.
7. Ремиттирующий – 13 %. Бывают ремиссии от 6 месяцев до 1, 5 лет без утяжеления симптоматики в рецидиве. В этом случае через какое-то число лет от начала знакомства с алкоголем у больных формируется более менее полная клиническая картина «псевдозапойного» алкоголизма, больные начинают пытаться воздерживаться от употребления алкоголя, не пьют какое-то время, но, не имея специальной подготовки для полностью трезвой жизни, вновь начинают пить, сначала «по чуть-чуть», а затем и бесконтрольно. Однако долгие годы у таких больных не наблюдаются признаки психической и социальной деградации, что позволяет им тешить себя надеждой, что они – «не алкоголики».
8. Регрессирующий – 12 %. Полные либо частичные ремиссии 12 месяцев и более. Редко попадающий в поле зрения врачей больные, у которых формируется клиническая картина алкоголизма с естественными длительными ремиссиями без признаков деградации.

#### **5. Алкоголизм и другая психическая патология.**

В связи с массовым потреблением алкоголя в обществе, алкоголизм может сочетаться с самыми разнообразными психическими расстройствами, наличие которых влияет на терапевтическую тактику.

Алкоголизм и шизофрения:

Для психозов шизофренического круга характерно снижение энергетического потенциала, замкнутость больных, утрата интереса к обычной жизни. У некоторых больных шизофренией бывают обманы чувств и бредовая трактовка окружающего. Существует мнение, что злоупотребление алкоголем шизофрениками замедляет темп развития шизофрении, сглаживает ее симптомы, однако это не означает, что прием алкоголя может быть рекомендован таким больным. Шизофрения считается более тяжелым заболеванием, чем алкоголизм, поэтому ее лечение проводится в первую очередь.

Алкоголизм и депрессия:

Употребление алкоголя может сглаживать симптомы депрессии (основной симптом - сниженное настроение), поэтому некоторые депрессивные больные начинают злоупотреблять алкоголем, однако на этапе формирования физической зависимости от алкоголя депрессия сама по себе становится одним из симптомов алкоголизма. Оптимально одновременное лечение депрессии и алкоголизма (с использованием антидепрессантов и групповой когнитивно-бихевиорально ориентированной психотерапии).

Алкоголизм и психопатия взрывчатого (взрывчатого) типа:

Психопаты постоянно испытывают эмоциональный дискомфорт, снимающийся приемом алкоголя или наркотиков, что способствует быстрому формированию синдрома химической зависимости. Для взрывчатой психопатии характерно неадекватно агрессивное поведение, а также нанесение самоповреждений и суициды, в том числе, в

состоянии опьянения. Сочетание психопатии и алкоголизма делает абсолютное большинство таких больных практически некурабельными. Они нуждаются в постоянном контроле и внешнем управлении.

## **6. Особенности личности и психологические защиты больных алкоголизмом.**

Неоднократные попытки описать типичную «личность алкоголика», фатально приводящую человека к зависимости, окончились неудачно. Алкоголизм развивается у личностей любого типа. По мере развития болезни для алкоголиков становятся характерными такие черты, как лживость, ненадежность, депрессивность, апатичность, агрессивность по отношению к более слабым. В конце концов у больных развивается более или менее выраженное слабоумие с нарушениями памяти и мышления.

Все люди прибегают к "защитным механизмам", чтобы освободиться от болезненных чувств и воспоминаний, держать их вне своего сознания. Особенно это характерно для алкоголиков и наркоманов, так как в их жизни очень много боли. Защитные механизмы алкоголика или наркомана — это очень важный источник сопротивления в трезвении.

Наиболее распространенные и важные механизмы описаны ниже.

### **ВЫТЕСНЕНИЕ**

Вытеснение — один из важнейших защитных механизмов. Заключается в активному выталкиванию из сознания болезненных воспоминаний, чувств и импульсов. Вытесненные боль, страх или чувство вины недоступны сознанию.

### **ОТРИЦАНИЕ**

Как и вытеснение, отрицание отвлекает внимание алкоголика или наркомана от болезненных идей и чувств, но не делает их абсолютно недоступными для сознания. Человек, который прибегает к отрицанию, просто игнорирует болезненные для него реальности и действует так, словно они не существуют. В качестве примера можно привести типичную алкогольную семью, где избегают говорить об алкоголизме родственника.

### **ФОРМИРОВАНИЕ РЕАКЦИИ**

Формирование реакции состоит в преувеличении какого-то одного эмоционального аспекта ситуации, чтобы с его помощью подавить противоположную эмоцию. Так гнев подавляет страх, поэтому алкоголики часто бывают агрессивны.

### **ПЕРЕМЕЩЕНИЕ**

Перемещение — это просто смена объекта чувств, их перенос с реального объекта на какой-то иной, более безопасный. Так жена алкоголика кричит на ребенка вместо того, чтобы поставить на место мужа.

### **ОБРАТНОЕ ЧУВСТВО**

Обратное чувство — это изменение импульса, превращение его из активного в пассивный (и наоборот) или же направление импульса на себя, а не на другого (и наоборот). Выражение активных садистских чувств ради маскировки менее сознательных мазохистских желаний — распространенный тому пример. Упреки в свой адрес вместо того, чтобы выразить разочарование кем-то другим — другой пример обратных чувств.

### **ПОДАВЛЕНИЕ (реакции избегания)**

Подавление — это ограничение мыслей или действий для того, чтобы избежать тех из них, которые могут вызвать тревогу. Так алкоголик, который не употребляет алкоголь под страхом «кодирования», например, будет избегать участия в праздниках с ритуальным употреблением алкоголя.

### **АСКЕТИЗМ**

Аскетизм — это отрицание, отказ себе в удовольствии. Такой отказ может касаться пищи, сна, физических упражнений, сексуального удовлетворения. Все это обычно

отрицается с видом полного превосходства, словно в результате достигается что-то весьма полезное.

## **ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ**

Интеллектуализация — это основанный на фактах, излишне "умственный" способ переживания конфликтов и их обсуждения, без переживания связанных с ним аффектов.

У молодых людей, рано пристрастившихся к наркотикам или алкоголю, формируются особые механизмы психологической защиты, указывающие на грубую патологию личности:

### **РАСЩЕПЛЕНИЕ**

Разделение «плохого» и «хорошего» в образах самого себя и окружающих: в человеке как бы живут две разных личности, «не знающих» друг друга.

### **ОТРИЦАНИЕ И ДЕВАЛЬВАЦИЯ**

Сознательное, намеренное игнорирование важных реальностей, умаление важных вещей и ценностей, их презрительное отрицание.

### **ПРИМИТИВНАЯ ИДЕАЛИЗАЦИЯ**

Преувеличение силы и престижа другого человека.

### **ВСЕМОГУЩЕСТВО**

Преувеличение собственных сил и возможностей.

### **ПРОЕКЦИЯ**

Наделение собственными конфликтующими импульсами, желаниями другого человека.

## **7. Сопротивление как психологический и поведенческий феномен.**

Сопротивление – это силы пациента, которые 1) противодействуют осознанию его проблемы; 2) противодействуют принятию пациентом решения на изменение своего поведения и самого себя; 3) препятствуют реальному действию пациента что-то изменить в своей жизни и личности. Сопротивление охраняет алкоголизм наших больных и действует против терапевта. Сопротивление бывает сознательным, но часто бывает бессознательным и выражается в виде эмоций, отношений, идей, побуждений, мыслей, фантазий или действий. В беседе с пациентом можно встретить следующие формы сопротивления:

7.1. Молчание (отказ от контакта).

7.2. Пациент говорит, что «мне нечего сказать».

7.3. Отсутствие эмоций при рассказе о событиях, которые в норме вызывают сильные эмоции; гнев и раздражение при разговоре, касающемся о последствиях пьянства или о необходимости прекращения употребления алкоголя.

7.4. Поза пациента – например, пациент застывает в одной и той же позе на все время беседы; сжатые руки, сжатые в кулак пальцы, руки скрещенные на груди, скрещенные лодыжки, зевание, избегание взгляда терапевта.

7.5. Фиксация во времени – когда пациент говорит в основном о своем прошлом, не касаясь настоящего и наоборот.

7.6. Фиксация на маловажных деталях.

7.7. Избегание каких-либо тем в разговоре.

7.8. Пациент откровенно выражает скуку.

7.9. Пациент отказывается сообщить какую-то информацию о себе (наличие «секрета»).

## **8. Первичный контакт и проведение мотивирующего интервью.**

Структура вмешательства:

Обнаружение проблемы – конфронтация (предъявление проблемы пациенту) - прояснение (инсайт) – тщательная проработка (интерпретация) – выработка рациональных форм мышления – принятие решения – рациональное поведение.



Характеристики вмешательства:

- Обратная связь с клиентом, терапевт конструктивно реагирует на высказывания клиента, а не на собственные мысли;
- Ответственность за решение «что делать» лежит на клиенте;
- Терапевт дает ясные, понятные советы клиенту;
- Совместно с клиентом разрабатывается список вариантов изменения и конкретных действий;
- Стиль консультирования эмпатический;
- Терапевт подчеркивает наличие у клиента собственных ресурсов для изменения.

Барьеры в общении врач – пациент:

- Терапевтический нигилизм, то есть мысль терапевта о том, что алкоголизм – это неизлечимое заболевание, сделать с ним ничего нельзя, поэтому можно особо и не стараться. Надо понимать, что зависимость – это хроническое интермиттирующее заболевание. Рецидив алкоголизма – это «нормальное» течение болезни. Прогноз при правильной терапии химической зависимости лучше, чем при шизофрении или бронхиальной астме.
- Проблема ролевых отношений. Авторитаризм врача. Врач часто настаивает, чтобы больной играл свою роль «правильно». Но больной всегда «правильно» играет свою роль. А вот правильно ли ведет себя терапевт?
- Бедность ресурсов и знаний у врача. Низкое терапевтическое мастерство. Большинство врачей плохо понимает суть синдрома химической зависимости и умеет лечить только осложнения зависимости, но не саму зависимость.
- Социально-культуральные различия между врачом и пациентом.
- Контртрансфер. Врач часто испытывает чувства вины, гнева, отчаяния или стыда. Терапевты сами нуждаются в лечении в Балинтовской группе.
- Моралистические стереотипы врача, стигматизирование (навешивание ярлыков) пациента. Между тем, человек неисчерпаем, и мы всегда можем надеяться на превращение Савла в Павла.
- Низкая толерантность к конфликту (у врача).
- Импульсивное поведение врача.
- Барьеры в форме учета, регистрации, бюрократизма и высокой стоимости лечения. Самое главное в преодолении этих барьеров – их распознавание.

Эмпатия как основа психотерапии:

Две основные установки: эмпатия и абстрагирование.

Абстрагирующий отстраняется от объекта контакта, он боится его и манипулирует им.

Теодор Липпс, 1903: эмпатия есть объективирование меня в отличном от меня объекте.

Карл Юнг: эмпатия это:

- Процесс восприятия
- Интроецирование объекта в субъект
- Ассимиляция объекта субъектом
- Необычайно тесная связь субъекта с объектом так, что субъект сам ощущает себя в объекте (влезть в чужую кожу)
- Перенос в психоаналитическом смысле
- Проявление экстравертированной установки.

Эмпатия обусловлена счастливым, доверчивым отношением человека к миру. Очевидно, это идеал христианства, в этом есть что-то от агапе (братской любви).

Эмпатия как психотерапевтическая техника есть проявление интереса к больному (пусть даже просто как к интересному случаю).

Косе Утияма-роси: «Мы должны принимать участие в мельчайших отдельных проявлениях жизни на нашем пути и рассматривать их как расширение нашей собственной жизни. Такое отношение к жизни называется состраданием».

Интервью (первичный контакт с алкоголиком) включает примерно следующие позиции:

1. Выяснение цели обращения за помощью («что бы Вы хотели...? Какова цель вашего посещения?»).
2. Уточнение целей больного, немедленная их коррекция и приведение к реальности (так, например, бессмысленна цель «научиться пить умеренно»).
3. Конфронтация больного с его реальной проблемой или ее частью.
4. Терапевт демонстрирует собственную компетенцию и желание оказать помощь в целях формирования терапевтического альянса.
5. Терапевт снимает эмоциональное напряжение больного и углубляет эмоциональный контакт.
6. Формирование новых, достижимых целей.
7. Сбор анамнеза (истории) жизни и болезни; сбор сведений о родственниках и друзьях, могущих помочь в решении проблемы.
8. Оценка состояния больного и дача прогноза (алкоголизм – болезнь хроническая, неизлечимая, прогрессирующая и смертельная – без лечения, без искренних попыток начать трезвую жизнь).
9. Информация о сущности алкогольной болезни.
10. Обсуждение проблемы в рамках декартовых координат (Что будет, если Вы бросите пить? А что будет, если Вы не бросите пить? Что не случится, если Вы бросите пить? Что не случится, если Вы не бросите пить?).
11. Информация о методах, используемых в наркологии.
12. Упрочение эмоционального контакта между терапевтом и больным.
13. Повторное формирование целей. Прежде всего – выполнение суточного плана трезвости.
14. Обсуждение методов достижения сформированных целей, включая медикаментозное лечение.
15. Составление контракта в устной или письменной форме.
16. Выписка рецептов, объяснение способов, сроков приема и действия лекарств.
17. Завершение сессии – ободрение, выражение уверенности в том, что поставленные цели достижимы.

## **9. Повторные контакты: цели и методы.**

Цели:

1. Оценка состояния больного.
2. Преодоление анозогнозии.
3. Подавление первичного патологического влечения к алкоголю.
4. Формирование и укрепление установок на сознательную трезвость.
5. Помощь в преодолении патологических эмоций.

Методы:

1. Рациональная, рационально-эмотивная психотерапия.
2. Бихевиорально-когнитивная психотерапия.
3. Групповая психотерапия.

4. Все виды суггестивной психотерапии.
5. Медикаментозное лечение.

Сравнительно легко врач может подавить влечение к алкоголю, вызвать отвращение к алкоголю, купировать аффективное состояние. Анозогнозия может быть преодолена только психотерапевтически. Причины анозогнозии: 1) болезнь; 2) психологическая защита; 3) недостаточная осведомленность больных.

Суть психотерапии зависимости:

- Изменить отношение к алкоголю
- Выработать установки на трезвость
- Изменить отношения в семье и на работе

Принципы длительного лечения:

- Лечение проводится непрерывно.
- Индивидуальный подход.
- Мультидисциплинарный подход.
- Гибкость подхода при улучшении и при ухудшении.
- У пациента должен быть индивидуальный наставник.

#### **10. Получение объективной информации о курируемых больных алкоголизмом.**

Это важно для более точной оценки состояния больного, изменений, которые происходят с ним. источниками информации могут быть его родственники, работодатель. Не следует пренебрегать этим разделом работы с больным, как это часто бывает.

#### **11. Факторы препятствующие трезвости.**

1. Первичное патологическое влечение к алкоголю. Подавляется психотерапевтически, сознательным усилием самого больного, медикаментозно.
2. Анозогнозия. Преодолевается систематическим обучением больного. Формы обучения разнообразны – беседы, работа в терапевтической группе, посещение группы АА, чтение специальной литературы, ведение дневника.
3. Проживание вместе с «действующим» алкоголиком.
4. Специфическая работа (например, в баре или ресторане, в пивной или винно-водочной промышленности и торговле).
5. Безработица. Больной должен как можно скорее найти работу, быть максимально занятым.
6. Неправильный образ жизни, перегрузки, длительные перерывы в приеме пищи.
7. Иная психическая патология (депрессия, психопатия, шизофрения, последствия травм черепа, снижение интеллекта).
8. Проживание с родственниками, сознательно или бессознательно провоцирующими больного на употребление алкоголя.
9. Одиночество. Одиноким больным должны быть включены в активное взаимодействие с членами терапевтического сообщества.
10. Патологическое мировоззрение и ненормальные жизненные установки (склонность к доминированию, эгоизм, алчность, беспринципность).

#### **12. Факторы способствующие трезвости.**

1. Хороший контакт с терапевтом.
2. Активная регулярная (2 – 3 раза в неделю) работа в терапевтической группе.
3. Выполнение домашних заданий.
4. Здоровая психика в реморбиде.
5. Занятость любимым делом.

6. Проживание со специально подготовленными родственниками.
7. Оптимистическое мировоззрение, желание помогать другим, честность, бескорытность, толерантность к разнообразию жизни.

### **13. Организация групповой терапии больных алкоголизмом.**

Зависимые – это те, кто потерпел неудачу в самореализации, компетенции, интеграции в социум, не приобрел уважение к себе самому или утратил его. Они не выросли, не повзрослели. Зависимость обеспечивает определенный сорт идентификации и цели в жизни.

Основа терапии - групповая психотерапия. Сущностной характеристикой зависимых от наркотиков или алкоголя является низкая самооценка, недоверие к себе и другим людям, страх быть отвергнутым и манипулятивное поведение, чтобы не допустить отвержения - это делает индивидуальную терапию малоприменимой, даже если есть механизмы контроля над поведением больного за пределами сессий.

Процесс изменения больного: - от 1 до 8 :

1. Формирование надежды на улучшение, так как другие резиденты имеют эту надежду и реально улучшаются.
2. Чувство общности с другими людьми - одинаковые проблемы, один путь к улучшению.
3. Повышение самооценки.
4. Социализация - вместо манипуляций резидент учится просить о помощи прямым путем.
5. Развитие способности к нормальным межличностным отношениям - резидент учится выражать и принимать критику.
6. Внутригрупповые связи уничтожают страх быть отвергнутым.
7. Терапевтическое Сообщество (ТС) служит моделью новой семьи, где можно испытать опыт жизни в нормальной семье.
8. Разрушение старой идентичности и формирование новой идентичности ( образ самого себя в принадлежности к семье ).

Принципы групповой терапии (тип энкаутер-группы. ЭГ):

- критицизм
- каждый всегда не прав, ЭГ не выясняет, кто прав - это не дискуссионный клуб
- никто не является совершенством
- лидер группы (терапевт) всегда может быть подвергнут критике
- если кто-то говорит тебе о тебе, это - его проблема; если двое говорят тебе то же самое - обрати внимание; если шестеро говорят тебе то же самое - согласишься и прими это
- ты берешь от группы то, что сам в нее вносишь

### **14. Этапы групповой терапии больных алкоголизмом.**

Опыт показывает, что устойчивая ремиссия возникает через 12 – 24 месяца систематической групповой психотерапии. Очевидно, это связано с тем, что именно такое время необходимо для изменения мировоззрения (когниций) больных и формирования устойчивой установки на сознательную трезвость.

В рамках указанного периода можно выделить несколько этапов изменения когниций больного и, соответственно, тактических целей терапии.

1. Первые дни групповой терапии – вхождение в группу. Цель терапии – сформировать установки на продолжение лечения. Достигается путем идентификации больного с остальными членами группы, формирование появления желания стать таким, как другие сознательно трезвые алкоголики.
2. Первые 2-3 месяца терапии. Цель терапии – преодоление анозогнозии и подавление первичного патологического влечения к алкоголю. Формирование первых навыков сознательно трезвой жизни. Достигается когнитивно-бихевиоральным подходом (интеграцией в терапевтическое сообщество).

3. Последующие 6-10 месяцев. Цель терапии – формирование устойчивых навыков сознательно трезвой жизни. Достигается активным участием в жизни ТС.
4. После 12 месяцев – преодоление повторной волны анозогнозии (нежелание «быть алкоголиком»), мировоззренческого кризиса. Экзистенциально ориентированная психотерапия.
5. 12-24 месяца – включение больного в самостоятельную работу по оказанию помощи другим алкоголикам (предоставление статуса «консультанта»).
6. После двух лет сознательной трезвости больной не нуждается в систематической психотерапии, но желательно его эпизодическое участие в жизни ТС.

### **15. Роль АА в курации больного алкоголизмом.**

Анонимные Алкоголики – добровольное объединение алкоголиков на основе специальной программы духовного оздоровления. Его роль в системе длительного лечения больных очень велика. В Беларуси официальными медицинскими кругами распространяется идея о том, что АА играет роль на этапе реабилитации больных, после того как они прошли курс лечения в наркологических учреждениях. Однако, следует помнить, что движение АА возникло в противовес и даже вопреки официальной медицине, и именно по той причине, что медицинская наука оказалась бессильна перед алкоголизмом. Движение АА самодостаточно и не требует никаких общественных ресурсов и покровительства властей. В этом – большая ценность и сила АА. Что касается его роли, то в группах прекрасно разрушаются и анозогнозия, и различные формы психологической защиты больных, формируются установки на трезвость и образ позитивного будущего. Для некоторых больных алкоголизмом достаточно посещение групп АА чтобы сохранять сознательную трезвость. Другим желательно сочетание профессиональной помощи с регулярным (не реже 1 раза в неделю на протяжении 1-2 лет) посещением групп АА.

### **16. Терапия средой – организация терапевтической среды обитания больных алкоголизмом.**

Что лечит в Терапевтическом Сообществе (ТС) ?

1. ТС играет роль новой семьи.
2. Последовательная, непротиворечивая философия.
3. Терапевтическая структура : резидент (член терапевтического сообщества) может двигаться от позиции к позиции; ошибки допускаются; ТС с многочисленными правилами - не выжили.
4. Баланс между демократией, терапией и автономией. Демократия есть делегирование власти всему ТС; терапия обязательна (никто не может отказаться от участия в терапевтических мероприятиях); личная автономия сохраняется только в пределах терапевтической группы.
5. Социальное научение через социальное взаимодействие.
6. Обучение через кризис ( по теории социального научения Эриксона, 1963 : кризис - дезорганизация - реинтеграция на более высоком уровне ).
7. Все, что случается в ТС - есть терапия. Резидент учится играть разнообразные жизненные роли ( самообслуживание и обслуживание других ).
8. Ответственность резидента за свое поведение. По Парсону, 1951, обычный пациент :
  - освобождается от обычных жизненных ролей
  - рассматривается как неответственный за ситуацию
  - обязан искать помощи
  - ожидается, что он не хочет быть пациентом, и что медики решают, когда он перестает быть таковым.

Резидент не рассматривается как пациент – напротив, он ответственен и активен.

9. Повышение самооценки шаг за шагом через достижения.
10. Интернализация позитивной системы ценностей, прежде всего - честности.
11. Конфронтация. Конфронтация и давление на новичков не есть наказание.

Их цель - разрушение психологической защиты, научение прямому выражению эмоций вместо демонстративного поведения. Обучение, что нет необходимости быть совершенным, чтобы быть любимым. "Мы предполагаем, что, чем более мы совершенны, тем более любимы. Но это не так. Чем более мы признаем свою слабость как человеческих существ, тем больше вероятность любви."

12. Давление со стороны равных.
13. Обучение выражать и понимать эмоции.
14. Смена негативного отношения к жизни на позитивное.
15. Улучшение отношений с родственниками.

Отсутствие любых вышеперечисленных факторов делает терапию менее эффективной.

Связующий (bonding) процесс в ТС :

1. Жизнь по правилам ТС означает :

- прекращение демонстративного поведение
- неупотребление алкоголя и наркотиков
- нет личной изоляции
- нет физической агрессии или угрозы физической агрессии.

2. Если резидент следует этим правилам, он начинает испытывать страх и ярость, за которыми стоит :

3. Боль, причина которой есть следующие негативные установки:

- я недостаточно хорош
- я не имею права на существование

4. В процессе терапии они меняются на :

- я имею право на существование
- я не есть совершенство, но я могу (умею и т.д.)...
- я достаточно хорош, что дает мне чувство удовольствия,

9. В результате чего резидент:

- идет навстречу людям
- ищет ответственность
- наслаждается интимностью
- способен показать свои эмоции

### **17. Сроки (длительность) курации.**

Поддерживающее лечение больных синдромом химической зависимости должно проводиться в течение 2-3 лет.

По мнению И. Бокий (Институт имени В.М. Бехтерева), следует придерживаться следующих критериев эффективности терапии:

- Критика к болезни
- Установка на трезвость
- Психическая нормализация
- Соматическая нормализация
- Социально-психологическая нормализация

Группа А – полная нормализация (по всем критериям) – 75 % годовых ремиссий.

Группа Б – значительная нормализация – 70 % годовых ремиссий.

Группа В – незначительное улучшение – 35 % годовых ремиссий.

Группа Г – никакого улучшения – 10 % годовых ремиссий.

По нашим данным (работа терапевтического сообщества в течение 3,5 лет), практически у всех участников программы (то есть тех, кто решил участвовать в ней и не покинул ее

после 2-3 сессий) эффективность достигла следующих показателей: свыше 2-лет – 90 %; свыше 12 месяцев – 10 %.

### **18. Работа с родственниками больного алкоголизмом.**

Основной характеристикой партнеров в семье является надежность. Жизнь рядом со злоупотребляющим алкоголем человеком, ведущим себя крайне ненадежно, грубо деформирует отношения в семье, вызывает специфические психологические и даже психопатологические изменения у других членов семьи. Если алкоголик начинает трезветь, поведение его близких иногда фактически провоцирует его на выпивку. Поэтому для достижения устойчивой качественной ремиссии необходима терапия всей семьи алкоголика.

### **19. Синдром созависимости и иная психическая патология у родственников больного алкоголизмом.**

Созависимость – это слишком сильное (болезненное, навязчивое) желание контролировать поведение родственника, страдающего синдромом зависимости. На уровне аффекта созависимость сопоставима с первичным патологическим влечением (желанием) к употреблению психоактивного вещества (алкоголя). Это означает, что в ситуациях, когда такой контроль затруднен, созависимая (чаще это женщина) испытывает всю гамму патологических эмоций – гнев, ярость, досаду, отчаяние, депрессию.

**Созависимость = сильное желание контролировать – фактическая невозможность контроля – патологическая эмоция.**

В связи с хроническим состоянием неопределенности, охваченностью патологическими эмоциями (прежде всего, тревоги и депрессии), у многих близких родственников алкоголиков развиваются психосоматические и невротические расстройства, что усугубляет ситуацию в семье. Растущие в такой обстановке дети своеобразно защищаются от хронического стресса, формируя специфические защитные механизмы (стандартные роли детей в семье алкоголика: «козел отпущения», подвергающийся давлению и критике (таким образом ребенок пытается обратить на себя внимание); «миротворец», пытающийся «решать конфликты мирным путем»; «герой», берущий на себя роль устроителя семьи и быта; «незаметный», уклоняющийся от контактов со взрослыми. Многие дети формируют девиантные поведенческие реакции. Становясь взрослыми, дети алкоголиков начинают страдать психосоматическими и невротическими расстройствами, а часть из них начинает злоупотреблять алкоголем.

Общие рекомендации для родственников алкоголика (принципы «отстранение с любовью» и «жесткая любовь»):

1. Перестать помогать ему употреблять алкоголь (не держать дома спиртного, не платить за него долги, не забирать его из вытрезвителя или милиции, не решать за него проблемы с работодателем и т.п.).
2. Давать больному ясные, четкие и краткие рекомендации по поведению, обещая определенные санкции в случае продолжения пьянства.
3. Всегда применять обещанные санкции, не допускать пустых угроз.
4. Не допускать в отношении себя и детей физического насилия и без колебаний обращаться в правоохранительные органы если угроза такого насилия существует. Быть настойчивым и убедительным при обращении в милицию.
5. Поощрять любые попытки больного начать жить трезво, однако не оплачивать дорогостоящие виды лечения.
6. Поддерживать контакт со специалистами, регулярно посещать Аланон.

## **20. Первичный контакт с родственниками. Мотивирование родственников на собственную терапию и совместную работу с больным алкоголизмом.**

Родственники обращаются за помощью с целью заставить своего алкоголика «бросить пить», «пойти лечиться», «закодироваться». Как правило, сами они не осознают своей пагубной роли в поведении алкоголика и не склонны к получению помощи. Даже в случаях отчетливо выраженных психосоматических и невротических расстройств, они лишь констатируют свое плохое самочувствие в связи с пьянством алкоголика, не планируя при этом глубоких изменений собственного поведения.

Таким образом, при первичном контакте с родственником алкоголика терапевт:

1. Выясняет цели визита.
2. Выясняет, каким путем родственник алкоголика хочет достичь своих целей.
3. Определяет актуальное состояние родственника алкоголика, нуждаемость в психотерапевтической или психиатрической помощи.
4. Демонстрирует собственную компетенцию в целях формирования терапевтического альянса (дает почувствовать свои знания в области зависимости и проблем семьи алкоголика).
5. Уточняет цели визита и корректирует их.
6. Снимает эмоциональное напряжение у родственника алкоголика.
7. Собирает объективных сведений о больном.
8. Информировывает о сущности алкогольной болезни, оценивает состояние больного и делает прогноз (алкоголизм – болезнь хроническая, неизлечимая, прогрессирующая и смертельная – без лечения).
9. Информировывает о методах лечения.
10. Выбирает совместно с родственником алкоголика возможное вмешательство.
11. Еще раз уточняет цели и методы.
12. Предлагает родственнику алкоголика помощь в преодолении психологических проблем, эмоциональных расстройств.
13. Вырабатывает согласованный план действий.

## **21. Интервенция (вмешательство).**

Из каких-то источников информации родственники алкоголика могут узнать, что существует такой метод воздействия на больного, называемый «интервенция». Иногда они обращаются с просьбой провести «интервенцию» как «последнее средство».

На самом деле интервенция означает «вмешательство», и по сути любой сознательный контакт с алкоголиком, направляющий его на трезвость может быть назван интервенцией. В узком смысле интервенция предназначена для преодоления анозогнозии и мотивирования больного на лечение.

Проводятся следующие действия:

1. Терапевт вместе с обратившимся родственником собирает команду заинтересованных в больном алкоголизмом человеке людей. Обычно это его ближайшие родственники, друзья, работодатель, иные значимые для больного лица. Оптимальное число членов команды – 5-7 человек.
2. Терапевт проводит обсуждение проблемы в кругу данной команды с целью выработки единообразного понимания происходящего и согласованных действий в дальнейшем. Больной может ничего не знать об этом совещании.
3. Больной приглашается в помещение, выход из которого для него затруднен. Лучше всего, если это будет кабинет его начальника, принимающего участие в интервенции. В кабинете находятся все члены команды.
4. Каждый член команды говорит о своем состоянии в связи с пьянством алкоголика, в отношении которого проводится интервенция, который здесь же и находится. Упреки в его адрес недопустимы. Подчеркивается объективная сторона дела (последствия пьянства) и субъективные переживания присутствующих.



5. Терапевт следит за тем, чтобы члены команды не уклонялись от намеченного плана, не упрекали больного, не угрожали ему.
6. Больной алкоголизмом может высказывать свои суждения по поводу происходящего и мнений окружающих, его суждения уточняются и корректируются (прежде всего терапевтом).
7. В конце концов больному предлагается конкретная помощь и указываются санкции, которые будут применены, если он от согласованной помощи откажется. Санкции должны быть принципиально выполнимы.
8. При наличии принципиального согласия больного на лечение, составляется конкретный план действий.
9. В случае отказа больного от сотрудничества применяются соответствующие санкции.

## **22. Системная работа с родственниками. Роль Аланон и Алатин в работе с родственниками.**

Работа с больным алкоголизмом – сложный и длительный процесс, со своими успехами и, к сожалению частыми, неудачами. Целесообразно поддерживать с родственниками алкоголика отношения на регулярной основе, встречаясь 1-2 раза в месяц, обсуждая ситуацию дома, анализируя поведение больного, планируя необходимые действия, поддерживая родственников психологически в их трудной семейной жизни. Большую роль в формировании правильного мировоззрения и поведения родственников больных алкоголизмом играет Аланон и Алатин. Аланон – это добровольная некоммерческая организация родственников и друзей алкоголиков, работающая на основе Программы 12 шагов АА, адаптированной к целям родственников алкоголиков; Алатин – аналогичная организация для детей алкоголиков. Адреса и время работы групп легко можно найти в справочной сети или в наркологических учреждениях.

