Васютин А.М.

Как употреблять алкоголь

долго,

безопасно

и

с удовольствием.



[Введение, в котором автор декларирует свое нестандартное видение проблем, связанных с употреблением алкоголя. 8](#_Toc225133481)

[Ты сторонник «лошадиных доз»? Или хочешь пить долго и с удовольствием? 11](#_Toc225133482)

[Алкоголь - цемент общества? 12](#_Toc225133483)

[В каком мире хотелось бы жить автору? 14](#_Toc225133484)

[Влияет ли количество выпитого на развитие алкоголизма? 16](#_Toc225133485)

[Посмотрим «взрослым» взглядом? 17](#_Toc225133486)

[Часть первая: 19](#_Toc225133487)

[Человечество и алкоголь: злейшие друзья. 19](#_Toc225133488)

[Глава первая, в которой мы постараемся ответить на вопрос: “А все - таки: Каковы критерии алкоголизма?” 20](#_Toc225133489)

[Может ли алкоголь играть роль “автопилота”? 21](#_Toc225133490)

[Алкоголь - яд или лекарство? 22](#_Toc225133491)

[Ум как гарантия Конституции? 23](#_Toc225133492)

[«Удачники» и «Неудачники». 25](#_Toc225133493)

[Что происходит с человеком, когда он попадает под асфальтовый каток? 26](#_Toc225133494)

[Можно ли ухватить колобка за шею? 28](#_Toc225133495)

[Может быть уж лучше «загнить»? 28](#_Toc225133496)

[Природа не любит пустоты? 29](#_Toc225133497)

[Как лень превращает людей в обезьян. 30](#_Toc225133498)

[Разумное ли существо алкоголик? 31](#_Toc225133499)

[Как желание пить усиливает в человеке «лисистость»? 32](#_Toc225133500)

[А также отращивает пятачок… 33](#_Toc225133501)

[Алкоголь как социальный адаптоген. 33](#_Toc225133502)

[Наши часы – самые быстрые часы в мире! Наша наркология… 34](#_Toc225133503)

[Нужны ли гипнотизеру черные глаза? 36](#_Toc225133504)

[А у «них» есть алкоголики? 37](#_Toc225133505)

[Алкоголики – жертвы на алтаре бессмертия Человечества? 38](#_Toc225133506)

[Ударим «сухим законом»… 39](#_Toc225133507)

[Мы на горе всем буржуям… 40](#_Toc225133508)

[В ногах все-таки правда есть! 41](#_Toc225133509)

[Случайность или закономерность? 42](#_Toc225133510)

[Скажем правду? Или будем продолжать врать? 45](#_Toc225133511)

[Глава вторая, в которой автор расскажет о том, как взаимодействуют психика и алкоголь? 47](#_Toc225133512)

[Дешево и сердито? 48](#_Toc225133513)

[Привычка – вторая натура? 49](#_Toc225133514)

[Может быть начальник излучает вокруг себя «отрезвин»? 51](#_Toc225133515)

[Хотелось как лучше, а получилось… 52](#_Toc225133516)

[Если долго мучиться… 52](#_Toc225133517)

[А может все-таки запретить? 54](#_Toc225133518)

[Перестройка всегда начинается с «сухого закона»? 56](#_Toc225133519)

[Глава третья, в которой автор постарается найти ответ не вопрос: “Почему люди зависят от алкоголя?” 56](#_Toc225133520)

[Мы все наркоманы от природы? 57](#_Toc225133521)

[Первобытные хакеры-взломщики. 58](#_Toc225133522)

[Облегчит ли жизнь «легкое» удовольствие? 59](#_Toc225133523)

[Как муха меняет характер в процессе раздувания до размеров слона? 60](#_Toc225133524)

[Что перевешивает зло от алкоголя? 61](#_Toc225133525)

[Губит людей не… 62](#_Toc225133526)

[Алкоголизм – болезнь сытости? 63](#_Toc225133527)

[Все желающие уже давно вымерли? 64](#_Toc225133528)

[Ты следующий в очереди? 65](#_Toc225133529)

[Глава четвертая, в которой автор расскажет о том, как закладывается мина замедленного действия под будущее человека? 66](#_Toc225133530)

[Как гадкий утенок превращается в прекрасного лебедя? 67](#_Toc225133531)

[От выборов зависит все! Даже в политике. 68](#_Toc225133532)

[Компьютер в голове: откуда взялся? 69](#_Toc225133533)

[Все хорошее под принуждением? 69](#_Toc225133534)

[Программирование будущего. 70](#_Toc225133535)

[Культура и алкоголизм: сиамские близнецы. 71](#_Toc225133536)

[Кирпич и спички как инструмент воспитания. 72](#_Toc225133537)

[Что лежит в основании пирамиды? 73](#_Toc225133538)

[Без скелета – никуда! 74](#_Toc225133539)

[Заглянем в «черный ящик»? 75](#_Toc225133540)

[Матрешка или гранат? 76](#_Toc225133541)

[Последствия «утечки информации» всегда неприятны. 77](#_Toc225133542)

[Алкоголизм как результат воздействия информационного вируса. 78](#_Toc225133543)

[«Хвост», тянущийся за человеком с детства. 79](#_Toc225133544)

[Отправим в отставку армию царя Гороха? 80](#_Toc225133545)

[Двоевластие внутри организма. 81](#_Toc225133546)

[Как организм борется с неразумностью сознания. 82](#_Toc225133547)

[«Дитя» управляет взрослым? 83](#_Toc225133548)

[Лень – двигатель прогресса. 84](#_Toc225133549)

[Контрабанда не нравится никому, кроме самих контрабандистов. 85](#_Toc225133550)

[Гражданская война всегда приводит к разрухе. 86](#_Toc225133551)

[Как самому себя сделать марионеткой? 88](#_Toc225133552)

[Алкогольные «горячие кнопки». 89](#_Toc225133553)

[Эмоции – звонки из подсознания? 89](#_Toc225133554)

[Три «богатыря», стоящих на стороне алкоголизма. 90](#_Toc225133555)

[Если подсознанию что-либо не нравится… 91](#_Toc225133556)

[Межфракционная война внутри организма. 92](#_Toc225133557)

[Что происходит, когда ни одна сторона не уступает? 93](#_Toc225133558)

[Что сильнее: фенотип или генотип? 94](#_Toc225133559)

[Алкоголизм как послевоенная разруха? 95](#_Toc225133560)

[Шило в мешке не утаить. 97](#_Toc225133561)

[Лучший способ лечения алкогольной зависимости? 99](#_Toc225133562)

[Через тернии к звездам! Или обратно в «рай»? 100](#_Toc225133563)

[Что поможет обществу стать совершеннее? 101](#_Toc225133564)

[Какая витрина у твоего «магазина ценностей»? 102](#_Toc225133565)

[Глава пятая, в которой автор поговорит о мотивациях и причинах пития. 104](#_Toc225133566)

[Договора заключаются для того, чтобы их выполнять? 104](#_Toc225133567)

[Алкоголь – разрушитель оков? 105](#_Toc225133568)

[За компанию даже… 106](#_Toc225133569)

[Как остаться в дураках? 107](#_Toc225133570)

[Сменим черно-белый телевизор на цветной? 108](#_Toc225133571)

[Как слишком высокий уровень ответственности приводит к инфаркту. 110](#_Toc225133572)

[И как он же гарантирует от алкоголизма. 112](#_Toc225133573)

[Оказывается действительно: Знание – сила! 112](#_Toc225133574)

[Алкоголь вместо дубины? 113](#_Toc225133575)

[Алкоголь как психологический гироскоп. 115](#_Toc225133576)

[Как научиться получать от жизни удовольствие? 116](#_Toc225133577)

[Сломаем стереотипы? 117](#_Toc225133578)

[Спрячь за высоким забором… 119](#_Toc225133579)

[Можно ли остановить руку самоубийцы? 120](#_Toc225133580)

[Запрет как способ прийти к противоположным от желаемых результатам. 121](#_Toc225133581)

[Сломай стены уже не нужных ясель! 121](#_Toc225133582)

[Что помогает «завязать»? 123](#_Toc225133583)

[Как бросить курить по Марку Твену? 125](#_Toc225133584)

[Муки Тантала. 125](#_Toc225133585)

[Можно ли верить обещаниям с «чистыми» глазами? 127](#_Toc225133586)

[Ты «взрослый» или «ребенок»? 128](#_Toc225133587)

[Часть вторая: 130](#_Toc225133588)

[ОСВОДК 130](#_Toc225133589)

[(программа помощи “утопающим” в алкоголе). 130](#_Toc225133590)

[Глава шестая, в которой автор докажет, что спасение утопающих - это дело рук самих утопающих. 130](#_Toc225133591)

[Установим ориентиры? 132](#_Toc225133592)

[Как далеко ты ушел по дороге в ад? 138](#_Toc225133593)

[Что ты можешь сделать для того, чтобы отойти от края пропасти? 139](#_Toc225133594)

[На Бога надейся… 140](#_Toc225133595)

[Как свалить с больной головы на … еще более больную? 141](#_Toc225133596)

[Можно ли поменять «весовую категорию» в алкоголизме? Или лучше полностью выйти из «игры»? 142](#_Toc225133597)

[Если лес рубят, то щепки обязательно полетят. 144](#_Toc225133598)

[Игры взрослых людей. 144](#_Toc225133599)

[Стань «белым воротничком»! 146](#_Toc225133600)

[«Слабо» тебе выйти на ринг против Тайсона? 148](#_Toc225133601)

[Хочешь быть победителем – будь им! 149](#_Toc225133602)

[Сбросим вериги, что наложены родителями? 150](#_Toc225133603)

[Если все-таки Бог есть на белом свете… 151](#_Toc225133604)

[Как освободиться от «проклятия поколений»? 152](#_Toc225133605)

[Как избавиться от синдрома «слишком большого ведра»? 154](#_Toc225133606)

[Рождается ли кто-нибудь на свет «удачником»? 155](#_Toc225133607)

[Как стать «удачником»? 156](#_Toc225133608)

[Выбросим атеизм в мусорную корзинку? 157](#_Toc225133609)

[Как сломать стереотипы? 158](#_Toc225133610)

[Глава седьмая, в которой автор поговорит об антиалкогольных догмах. 159](#_Toc225133611)

[Больше мух утонуло… 159](#_Toc225133612)

[Первый антиалкогольный предохранитель. 160](#_Toc225133613)

[Как ввести в своего ребенка антиалкогольную программу? 161](#_Toc225133614)

[Похмелье – друг или враг? 162](#_Toc225133615)

[Второй антиалкогольный предохранитель. 163](#_Toc225133616)

[Третий антиалкогольный предохранитель. 164](#_Toc225133617)

[Десять антиалкогольных заповедей: 165](#_Toc225133618)

[Как относятся к алкоголю разумные эгоисты? 167](#_Toc225133619)

[Как разорвать заколдованный круг? 168](#_Toc225133620)

[Если ты не можешь выбраться один… 171](#_Toc225133621)

[Советы нормально-пьющим людям. 172](#_Toc225133622)

[7 ступеней к радости: 172](#_Toc225133623)

[«Чертова дюжина» советов женщинам. 174](#_Toc225133624)

[Заключение. 176](#_Toc225133625)

[Приложение. 179](#_Toc225133626)

## Введение, в котором автор декларирует свое нестандартное видение проблем, связанных с употреблением алкоголя.

Дорогой мой читатель!

Если ты среди тысяч книг увидел и взял в руки эту книгу, то я могу с большой долей вероятности предположить то, что тебя интересует - как реализовать декларированное в названии книги. И, наверное, у тебя есть проблемы во взаимоотношениях с этим «продуктом цивилизации».

А связано это с тем, что алкоголь является продуктом, который в той или иной степени касается ВСЕХ людей, живущих в России (да и не только в ней). Ведь недаром алкогольные напитки изготавливает пищевая промышленность. А едят люди каждый день.

Алкоголь же большинство людей употребляют хоть и не каждый день, но все-таки достаточно регулярно. И, понятно, что если у человека неадекватные представления об алкоголе, да к тому же не адекватные с ним отношения, то это постоянно приводит человека к неприятностям в обращении с ним.

Люди живут в мире, в котором очень трудно обойтись без употребления алкоголя в той или иной мере. Практически всегда они, празднуя или горюя, ставят на стол тот или иной алкогольный напиток. Когда люди празднуют, они употребляют алкоголь для того, чтобы провести время веселее, на поминках – облегчают с его помощью горе, когда находятся на официальном мероприятии – для снятия скованности, когда общаются с лицами противоположного пола – для смелости. И так далее и тому подобное. Да и деловое общение тоже достаточно часто завершается совместным приемом алкоголя.

Пьют и едят все люди, но пьянствуют и обжираются только дикари.

В.Г.Белинский

Например, на всем известных в настоящее время бизнес-ланчах. Если человек, присутствующий на этом мероприятии не пригубит коктейля, то отношение партнеров к нему чуть ли не автоматически становится настороженным. Если же учесть, что большинство мужчин считают, что нельзя хорошо узнать человека, если с ним не выпьешь, то понятно, что алкоголь в этих случаях становится чуть ли не обязательным к применению.

На планете Земля найдется очень мало людей, которые совершенно равнодушны к существованию этого продукта. Абсолютное большинство делится или на его поклонников или на ярых противников. Для одних это “живая” вода, а для других - “мертвая”.

Степень поклонения этому продукту и яростность его отрицания варьируют в очень большом диапазоне. И кто-то считает, что эту «гадость» нужно выжечь огнем и мечом из ткани общества. А кто-то готов поднять этот продукт на пьедестал. Но, как ты прекрасно понимаешь, дорогой мой читатель, ни та, ни другая позиция относительно алкоголя не адекватна и не соответствуют реальному положению дел.

Во многом это сложилось под влиянием христианской религии, особенно православной ее ветви. Она на словах вроде бы и против алкоголя, но даже священникам разрешает его употреблять. Например, после крещения младенцев для успокоения им дают ложку кагора.

Я, как врач, целиком и полностью поддерживаю это, так как видел, что во время этой процедуры дети иной раз заходились в истерике. И их надо вывести из этого состояния! Но, может быть лучше эту процедуру проводить как-то помягче, чем потом ТАК успокаивать детей? Понятно, что через подобного плана вещи, в массовое сознание нации ИСПОДВОЛЬ внедрялось то отношение к алкоголю, которое и создает теперь проблемы и стране и отдельным людям.

Ты сторонник «лошадиных доз»? Или хочешь пить долго и с удовольствием?

Ты, наверное, слышал, что в малых дозах даже яды приносят огромную пользу организму. Например, мышьяк в этих дозах стимулирует иммунитет и общую сопротивляемость организма. А в большой дозе запросто может убить человека. То же самое происходит и относительно змеиного, пчелиного и других ядов. Алкоголь полностью подчиняется этой закономерности!

Я считаю, что лучшего лекарства люди за свою многотысячелетнюю историю не придумали. Если бы алкоголь не оказывал такое многогранное положительное действие на людей, то они давным-давно его позабыли бы. И можно без риска ошибиться сказать, что если бы не отрицательные свойства алкоголя, то ***лучшего адаптогена*** (т.е. вещества, улучшающего приспособляемость человека к жизни) ***в мире не было бы***! Алкоголь является средством, которое облегчает человеку путь к Человеку. И он должен оставаться этим средством, ни в коем случае не становясь для людей самоцелью.

Но ты, дорогой мой читатель, должен четко понять, что как любое лекарство, положительное влияние алкоголя проявляется ТОЛЬКО В МАЛЫХ ДОЗАХ. В больших дозах это НЕЙРОТОКСИЧЕСКИЙ ЯД (!), то есть вещество, которое убивает нервные клетки. Если же человек употребляет алкоголь очень часто, то для него алкоголь становится НАРКОТИКОМ (!) со всеми его «прелестями»: зависимостью, ломкой, запоями и тому подобными штучками.



Алкоголь - цемент общества?

Можно вполне резонно утверждать, что российское общество (да, наверное, и все Человечество) просто не может обойтись без алкоголя. В моей голове с трудом укладывается фантастическая картина безалкогольной жизни общества. Ведь многие люди просто на стену будут лезть от безделья и серой унылости существования. Или же неумения другими способами снять стресс.

Ты знаешь, что в мусульманских странах употребление алкоголя запрещено религией. И, вроде бы, как показывает их опыт, люди вполне могут обойтись без него. Но в этих условиях люди в мусульманских странах успешно находят заменители алкоголю и употребляют гашиш, марихуану и опиум. Или же идут на процветающий «черный» рынок и покупают контрабандный алкоголь (например, я знаю абсолютно точно, что такой рынок есть даже в такой ортодоксальной стране, как Иран).

И получается, что дело не в самом алкоголе. Желание “общаться” с этим продуктом цивилизации связано не только с его наличием в магазинах, но с гораздо более глубинными причинами. Можно вполне определенно сказать, что если этот продукт волшебным образом исчезнет из российской жизни, то страна видоизменится радикально. И ее ждут жестокие потрясения!

Водка белая, но красит нос и портит репутацию.

А.П.Чехов

Алкоголь играл, играет и, скорее всего, еще долго будет играть значительную роль в жизни людей. И заклинания борцов с алкоголем на обуздание “зеленого змия” помогут их делу как мертвому припарки. Общественное насилие относительно пьющих людей не только бесполезно, но и вредно. И не может привести ни к чему хорошему. Во всяком случае, это в полной мере можно сказать о современности.

Может быть тогда, когда вырастет поколение гармонично развитых людей, когда изменится не только культура, но и среда обитания (а это возможно только через много-много поколений) люди смогут обходиться без алкоголя. Но пока изоляция общества от него СМЕРТЕЛЬНО опасна для этого общества.

И это не поэтическая гипербола, которую я применяю здесь для красного словца. Страны, которые вводили "сухой закон" отказались от него не только потому, что это оказалось бесполезно, но главным образом из-за того, что в этих странах начали накапливаться крайне неприятные социальные явления. Например, в США из-за "сухого закона" набрала силу организованная преступность, которая делала огромные деньги на незаконном обороте спиртного. И потом США пришлось бороться с мафией десятилетиями.

В каком мире хотелось бы жить автору?

Конечно, мне хочется жить в более совершенном мире, чем тот, в котором мне приходится жить. Мне хотелось бы жить в мире, где царит Добро, где живут одни альтруисты, которые заботятся не только о себе, но также и о сирых и убогих.

Мне хочется жить в мире, где люди умеют радоваться жизни, получать положительные эмоции и т.д. и т.п., без любых видов допинга. Но до этого, видимо, еще очень далеко! Макросоциальные законы, которые управляют жизнью общества, очень инертны. И ждать, что в обозримом будущем люди в массовом порядке станут отказываться от наркотиков, все равно, что ждать восхода солнца на западе.

Поэтому, хочется людям этого или нет, но им придется жить в обществе, где алкоголь играет весьма существенную социальную роль. И, если это так, то, казалось бы, пусть тогда жизнь течет своим чередом - авось дождемся, что эпоха Разума настанет уже в этом веке. И произойдет это естественным образом. И не надо проводить никакой антиалкогольной работы!

Но пускать этот процесс на самотек нельзя по нескольким причинам. Первая, и самая главная, в том, что устойчивость людей перед алкоголем очень разная. Кто-то может всю жизнь употреблять довольно значительные дозы алкоголя - выше “рекомендованных Минздравом” - и ничего ему не делается: не спивается, не деградирует в профессиональном плане. А внутренние органы этого человека делают вид, что их вообще не существует. А кто-то достаточно быстро входит в алкогольное “пике” и ничто - ни родители, ни милиция, ни собственный организм, не могут остановить пагубное влечение.

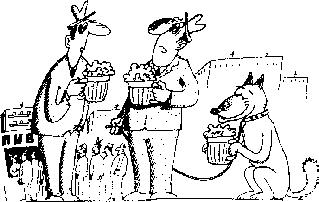
Каждый человек подобен укротителю диких зверей, а эти звери – его страсти. Вырвать их клыки и когти, взнуздать их, приручить, сделать из них домашних животных…хотя бы рычащих, но покорных, - в этом задача самовоспитания.

А. Амиэль

Вследствие этого приходится ежедневно видеть людей, которые попали в зависимость от алкоголя. И такие люди могут не замечать, что их жизнь подчинена алкоголю, что они находятся в алкогольном рабстве и постепенно деградируют, теряя человеческий облик. Хотя со стороны окружающим это видно очень хорошо!

И люди, которые видят такого человека и сами тоже употребляют алкоголь, естественно, начинают задумываться: **“А не постигнет ли меня такая же судьба? Ведь я тоже пью. И иной раз в достаточно больших дозах”**. И этот страх, как ни парадоксально это звучит, вполне может данного человека сделать алкоголиком.

Второй очень важной причиной того, почему нельзя это дело пустить на самотек, является то, что в России образовалась мощная алкогольная субкультура (то есть целый свод поведенческих стереотипов, связанных с употреблением алкоголя, которые люди вынуждены выполнять). И под ее влиянием происходит формирование личности у подрастающего поколения. Естественно, со всеми вытекающими последствиями!



***-Попробуй не дай, все растреплет жене.***

***"Крокодил", Россия.***

Если людям не удастся сломать самые одиозные представления, которые циркулируют в этой субкультуре (например: “Настоящий мужик тот, который не отрываясь может из “горла” выпить бутылку водки!”), то нацию ожидает или крушение, или же тихий маразматический закат.

Влияет ли количество выпитого на развитие алкоголизма?

Подтверждает мысль о том, что доза алкоголя не имеет принципиального значения в том – станет ли человек алкоголиком или нет то, что во Франции на душу населения употребляется алкоголя больше, чем в нашей стране (хотя, возможно, я пользуюсь устаревшими данными). А алкоголиков намного меньше, чем в России.

Я был во Франции. И зная, что они мировые лидеры по употреблению алкоголя, я внимательно всматривался в лица аборигенов. И не увидел ни одного алкоголика по хабитусу. А вот в России люди могут не так уж много и пить, но рожи у них…

Разве это возможно, если воздействие алкоголя так уж безусловно? Конечно же, нет! Скорее всего, это связано с тем, что культурные нормы, которые регулируют отношения с алкоголем во Франции, немного другие. И люди могут вследствие этого более успешно сопротивляться воздействию алкоголя на психику. А в нашей стране так сложилось, что критерием мужественности стало то, сколько человеку удалось впихнуть в себя алкоголя. Естественно, от огромных доз алкоголя у человека срываются все мыслимые защитные механизмы. Что и приводит к алкоголизму.

Таким образом можно вполне обоснованно утверждать следующее:

***Люди, которые могут свободно проявлять свое творчество, которые не ограничены инструкциями и запретами на каждом шагу, пьют, может быть, так же часто, как и другие, но алкоголиками становятся намного реже.***

И самое лучшее, что можно сделать в этом случае - дать качественную информацию всем “заинтересованным” лицам. Надо заботиться о том, чтобы люди получали информацию, которая РЕАЛЬНО и АДЕКВАТНО отражает действительное положение дел относительно всех наркотиков.

Посмотрим «взрослым» взглядом?

Дорогой мой читатель! В данной работе я буду рассматривать эту очень важную проблему с позиций современной западной психологии и психотерапии. Связано это с тем, что советское отношение к алкоголю и решению проблем, связанных с неумеренным потреблением алкоголя, оказалось полностью несостоятельным. Советская наркология была такой же примитивной, линейной и бесплодной, как и вся советская идеология. И заслуживает только одного – отправиться на свалку истории вместе с нею.

И я постараюсь сделать так, чтобы этот взгляд был нестандартным - не таким к которому привыкли в старые времена: или через черное стекло или через розовое. На этих страницах я буду давать информацию об алкоголе с максимально возможной объективностью, так, как это делают взрослые люди. У меня нет цели ни приукрашивать истинное положение дел, ни сгущать краски. Я хочу, чтобы и ты, дорогой мой читатель, подошел к этому вопросу с "взрослых" позиций.

Мне хочется, чтобы в результате ты составил свое собственное мнение об этой проблеме - адекватное твоей реальности. И тогда ты сможешь выработать ту, единственно верную для тебя, политику относительно алкоголя, которая обеспечит тебе минимум неприятностей и максимум приятного от "общения" с ним.

Но, сразу предупреждаю тебя, дорогой мой читатель! Это книга для сильных людей, для тех, кто может и хочет изменить свою жизнь к лучшему. И хотя бы что-то делает для этого!!!

Те, кто не хочет управлять собой и своими желаниями, постоянно пеняет на обстоятельства и беды, которые «ни с того, ни с сего» обрушиваются на его голову, могут эту книгу не читать. Такие люди чаще всего и попадают в зависимость от алкоголя. И какую бы качественную информацию они не получили, это мало чем им может помочь.

Я также предупреждаю тебя о том, чтобы ты не вырывал одну какую-то мысль из контекста этой книги, и не пользовался ею для оправдания своего поведения. Если ты скажешь: **“Вот здорово! Оказывается алкоголь является лекарством. И надо его принимать как можно чаще!”**, то, конечно же, ты получишь от этой книги только вред. В любом деле хороших результатов можно достичь только в том случае, если учитывать ВСЕ аспекты проблемы. А также если подходить к этому делу со взрослых (в психологическом плане) позиций.

Труд есть отец всех добродетелей, а праздность – мать всех пороков.

Н.А.Дудин

Дорогой мой читатель! Эта книга очень глубоко связана с моей книгой, которая выходила в нескольких издательствах уже пять раз. Она называется ***“Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста”.*** В этой книге на основе заповедей Иисуса Христа я вывел принципы психологического взросления человека, когда он начинает думать о своем будущем, когда он берет ответственность за последствия своих поступков на себя.

Поняв принципы, которые заложены в учении Иисуса Христа, человек может начать взаимодействовать с миром в режиме наибольшего благоприятствования. Такому человеку уже не нужно напиваться, как свинье. Такому человеку не надо ради освобождения от какой-либо зависимости, попадать в алкогольную зависимость.

Поэтому я советую ознакомиться также и с этой книгой. И потом тебе будет намного проще понять и тот подход к решению проблемы алкоголизма, который я излагаю на страницах данной книги. И если ты воспримешь идеи и принципы, которые изложены в обеих книгах, и начнешь использовать их в своей жизни, то я уверен практически на 100 процентов: угроза развития алкоголизма для тебя перестанет существовать!

# Часть первая:

# Человечество и алкоголь: злейшие друзья.

## 

## Глава первая, в которой мы постараемся ответить на вопрос: “А все - таки: Каковы критерии алкоголизма?”

Ты, дорогой мой читатель, наверное, уже искал ответы на вопрос: **"Почему и как спивается человек?"** в книгах. И я почти уверен в том, что те ответы, которые ты там нашел, только усилили твою тревогу.



Литература, которая была посвящена вопросам алкогольной зависимости (особенно позднесоветская), больше пугала людей, чем просвещала. В советской наркологии давались такие цифры, что, примерив их к себе, почти каждый мог сказать: **"О, ужас! Я, оказывается, алкоголик!"**

Например, в книге бывшего главного нарколога СССР Г.Энтина “Лечение алкоголизма” алкоголиком первой стадии признавался человек, который употребляет алкоголь (вне зависимости от дозы – пусть только бутылку пива) чаще, чем один раз в ДВЕ НЕДЕЛИ!

А уж если человек из-за приема алкоголя хотя бы раз не помнил, как добрался домой, то с точки зрения этого нарколога его надо принудительно лечить в лечебно-трудовом профилактории. Для тех, кто не помнит или же не жил в это время – была такая маразматическая форма лечения алкоголиков, когда по заявлению жены или же начальства человека могли на два года отправить на лечение от алкоголизма в тюрьму. Ужас!

Удовольствие – это счастье глупцов, счастье – это удовольствие мудрецов.

Ст.-Ж.де Буффле

Все люди (и врачи в том числе) умом понимали, что что-то здесь не так. И воочию, чуть ли не ежедневно, на примерах конкретных людей убеждались, что критерии, по которым ставился диагноз алкоголизма, не верны, что частота приема алкоголя в его развитии играет далеко не первую роль.

Но они вынуждены были верить сказанному, так как альтернативной информации относительно алкоголя до конца советской империи практически не имели. Даже сейчас, когда идеологическое давление исчезло, в вопросах, связанных с алкоголем, для людей осталось много неясного.

Может ли алкоголь играть роль “автопилота”?

Почти у каждого мужчины по молодости были проблемы с употреблением алкоголя (нарушение поведения в алкогольном состоянии, потеря памяти о некоторых моментах его моментах и тому подобное). И если ориентироваться только на эти факты, то практически каждого можно назвать алкоголиком.

Я с легкой душой могу признаться, что и у меня в молодости было так, что я пару раз после застолья возвращался домой на “автопилоте”. Я не стыжусь этих фактов из своей биографии. И тем более не считаю себя из-за этого алкоголиком. Но я, естественно, анализировал, с чем это было связано? Почему у меня были такие состояния?

И дело, конечно же, не в том, что моя молодость пришлась на “застольные” времена. Я пришел к выводу, что это было исследование “терры инкогнита” - я получал СВОЙ собственный опыт взаимодействия с алкоголем. В окружающем меня мире я видел массу примеров алкогольного куража и алкогольных эксцессов. И, естественно, я тоже хотел испытать на себе все эти состояния.

В обществе очень много и очень часто обсуждают проблемы, связанные с алкоголем. И подросток, который только-только входит во взрослый мир, естественно, исследует для себя и эту сферу взрослой жизни. И пробует “на зуб” все, что слышит от взрослых.

Большинство людей после такого “исследовательского” периода вырабатывают свой стиль взаимоотношений с алкоголем, в котором уже нет места слишком уж одиозным алкогольным эксцессам. Для них проблемы с развивающимся алкоголизмом не возникают. Если же количество проблем во взаимоотношениях с алкоголем у человека неизменно увеличивается, то грядет беда!

Алкоголь - яд или лекарство?

Под влиянием активной и агрессивной антиалкогольной политики у многих людей сложилось мнение, что алкоголь - ужасный яд. И что он обязательно вредоносно действует на внутренние органы и деформирует психику – у него происходит алкогольная психопатизация личности. И, вроде бы, это действительно так. Есть масса примеров, когда люди из-за алкогольного отравления умирали - быстро или медленно.

Но прекрасно известно, что так бывает не всегда. Что есть масса примеров, когда люди злоупотребляли алкоголем ДЕСЯТИЛЕТИЯМИ (!) и ничего им от этого не делалось. Да и психика этих людей не претерпевала особых изменений (они сохраняли социальные связи, семью, работу). И этих людей с полным основанием алкоголиками назвать нельзя!



Мне приходилось разговаривать с патологоанатомами, которые утверждали, что у некоторых алкоголиков, умерших от причин, не связанных с алкоголем (например, их сбивала машина), внутренние органы были совершенно не изменены. Они в иных случаях были такими, как у младенцев! И эти факты никак не вписываются в стандартные критерии о влиянии алкоголя на организм.

Хотя, надо признать, В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ алкоголь жесточайшим образом расправляется со здоровьем пьющего человека, поражая в первую очередь паренхиматозные органы (печень, почки, селезенку). В подавляющем большинстве случаев организм у алкоголиков стареет быстрее обычного - интенсивно эксплуатируешь организм - интенсивно стареешь.

Ум как гарантия Конституции?

Замечено также, что среди творческой интеллигенции, даже сильно и долго пьющей, случаи социальной дезадаптации и личностной деградации появляются намного реже, чем в основной части населения.

О, люди! Все вы похожи на прародительницу Еву:

Что вам дано, то не влечет;

Вас непрерывно змий зовет

К себе, к таинственному древу;

Запретный плод вам подавай,

А без него вам рай не рай!

А.С.Пушкин

У высокообразованных людей диапазон личности значительно шире, чем у людей с начальным образованием. Кроме работы и водки у них есть желание чего-то достичь в жизни, есть работающая мысль, разнообразные интересы, хобби и т.д. Вследствие этого водке довольно трудно занять слишком большую часть интересов таких людей. И, как следствие, у них в течении длительного времени не проявляется явных признаков алкогольной психопатизации. Хотя и они, при должном «старании», все-таки могут привести себя к скотскому состоянию.

Нормальный человек в жизни интересуется многим. Работа, семья, творчество, отдых, общение с друзьями, природой, животными - это все грани полноценной психической деятельности. Но у много - пьющего все эти сферы постепенно сдают позиции алкоголю.

Алкоголь постепенно занимает все больше места в психике человека, вытесняя оттуда все остальные человеческие влечения. Вследствие этого человек начинает жить как бы в алкогольной атмосфере - вся его жизнь связана только с дурманящим зельем. Вся психика человека, как огромным катком, сминается алкоголем. Для всего другого просто не остается времени и места. А это называется алкогольной психопатизацией, т.е. развивается своеобразное уродство характера.

Это происходит из-за того, что нервные клетки, отвечающие за наиболее дифференцированные функции мозга, которые делают людей цивилизованными существами, поражаются алкоголем в первую очередь. И человек постепенно как бы возвращается к скотскому состоянию, скотским интересам, скотскому поведению. У него появляется бестактность в поведении, превалирование своих узкокорыстных целей и интересов в ущерб интересам даже очень близких людей, грубый алкогольный юмор.

У таких людей разговор - только о водке, юмор - только о водке, тревоги - только о том: найдет ли он сегодня деньги на нее, родимую. Часто в результате через некоторое время от человека остается только видимость, внешняя оболочка.

«Удачники» и «Неудачники».

Я однажды случайно встретился с человеком, который в начале 90-х был председателем крупного и успешно работавшего кооператива. Он крутил большие дела и вначале чуть ли не купался в деньгах. Его друг был директором крупного предприятия и помогал ему находить работу. И пока он работал в достаточно тепличных условиях, то держался на плаву.

Но это был человек, которого по праву можно было назвать “маменькиным сынком” и избалованным женским вниманием человеком, у которого вся жизнь до этого текла как по маслу. И когда экономическая ситуация в связи с развалом хозяйственных связей во время Гайдаровских реформ, резко ухудшилась, он не смог приспособиться. И дела его пошли очень плохо, некоторое время он не мог заработать ни копейки.

Тут же начались проблемы в семье. Ведь жена привыкла к определенному уровню жизни и не желала знать, что денег нет. И, вместо того, чтобы помогать решать проблемы, найти выход, его за это практически «запилила». И правильно - ведь она вышла замуж за “удачника”. А он таковым не оказался!

И он, конечно же, нашел лучший ответ на вопрос: «**Почему так происходит?»** Он решил, что он плохой, ни на что не способный человек. Такие «плейбойи», когда попадают в подобные ситуации, как раз и склоняются к такому поведению – вместо того, чтобы бороться и победить, они складывают лапки. И этот мой знакомый начал ежедневно свое «горе» заливать водкой под "завязку".

Что происходит с человеком, когда он попадает под асфальтовый каток?

И вот передо мной стоял небритый субъект с осунувшимся лицом. Конечно, я сделал вид, что ничего этого не увидел и начал разговаривать с ним так же, как раньше.

И вот он мне стал рассказывать об очень смешном, с его точки зрения, случае - как пьяные друзья, не узнали его, пьяного, и спрашивали как его найти и забрать у него бутылку. И я смотрел на него и понимал, что это ему ДЕЙСТВИТЕЛЬНО интересно!

Весь его мир был уложен в дорогу от магазина и до дома, в то - как и где сегодня достать бутылку и так далее. Я стоял рядом с ним и понимал, что ЕГО УЖЕ НЕТ! Что тот человек, которого я знал - УМЕР! Что передо мной стоит совсем другое существо, которое никак нельзя было поставить рядом с тем, которого я знал раньше. Кстати, недавно я узнал, что он умер и физически!

Теперь представь себе, дорогой мой читатель, что такой человек в результате лечения избавляется от пристрастия к алкоголю….. Вроде бы, с точки зрения окружающих, у него теперь все должно быть прекрасно.

Опьянение показывает душу человека, как зеркало отражает его тело.

Эсхин

Но это далеко не так! Ему становится просто нечего делать. Все влечения, которые формировали его жизнь, “почили в бозе”. И на месте, освободившемся от алкоголя, остается вакуум. Да к тому же, лишившись алкоголя, он лишается каких - никаких, но ежедневных радостей. А значит подпитки положительными эмоциями.



Можно ли ухватить колобка за шею?

Как-то, на заре своей врачебной деятельности, я работал в наркологическом отделении психиатрической больницы. И мне пришлось лечить токсикомана, то есть человека, который нюхал ацетон для получения удовольствия.

И я уже тогда понимал, что надо "зацепить" этого человека через интерес к какой - либо сфере жизни. Мои недельные мучения кончились полным провалом - я не нашел у него НИ ОДНОГО (!) сколько - нибудь выраженного интереса к профессиональной или же иной деятельности.

Понятно, что такой человек никак НЕ МОЖЕТ ПОЗВОЛИТЬ себе бросить употребление наркотических веществ. Ведь иначе он практически перестанет жить! Представь себе, дорогой мой читатель, какой вакуум образуется внутри такого человека в случае лишения наркотика. Он и так был практически животным. Но без алкоголя он становился больным и злобным животным!

Может быть уж лучше «загнить»?

Культура общества в настоящее время такова, что детей не приучают получать удовольствие от труда, от познания, от общения с прекрасным. В наследство от большевиков россияне получили отношение к труду только как к обязанности. А общение с прекрасным большинство сограждан воспринимает как чистоплюйство, которое свойственно “гнилой” интеллигенции.

Но без определенного количества положительных эмоций человек просто не сможет быть устойчивым в психологическом отношении. Его эмоции должны быть уравновешены, то есть человек должен получать как положительные, так и отрицательные эмоции.

Ну, отрицательными эмоциями жизнь людей наполнена в полной мере. А вот с положительными эмоциями – вечная напряженка! Ведь чтобы их получить – надо работать, и, например, для получения положительных эмоций от творчества, надо семь потов пролить. Поэтому эти люди получают удовольствие самым простым и доступным способом - принимают те или иные алкогольные напитки.

Природа не любит пустоты?

Естественно, что насильно лишенный алкоголя человек всякими путями (сознательно или совершенно не осознавая этого) будет стремиться вернуть себе утерянное.

Природа не любит пустоты. И рано или поздно на это место встанет то, что и должно - тот же самый алкоголь. Или того хуже - наркотические вещества.

Беда, когда желудок упрямее, чем рассудок.

Киргизское изречение

Очень многие людские проблемы связаны с тем, что они, даже повзрослев, остались психологическими "детьми". Для многих людей питие является своеобразным спортом, по структуре и происхождению идентичному детским соревнованиям: **"Кто дальше прыгнет?" "У кого что больше?"**

Ты, дорогой мой читатель, наверное, помнишь как повышался твой авторитет в глазах сверстников, если тебе удавалось сделать что-либо быстрее и лучше, чем все они. И ты, конечно же, видел (а, еще вероятнее, и сам участвовал в чем - нибудь подобном) как взрослые и внешне очень солидные дяди поутру хвастают друг перед другом дозой, которую им удалось затолкать внутрь себя накануне. Не напоминает ли это тебе “детство золотое”? Можно ли этих солидных "дядей" назвать взрослыми?

Как лень превращает людей в обезьян.

При длительном применении алкоголь становится все более и более желанным, занимает все больше места в жизни человека. Желание употребить алкоголь становится довлеющим в его мотивациях. Человек становится все более и более пассивным в своих развлечениях. И всегда в ситуации выбора – чем заняться?, он склоняется к более простым и легким путям доставления себе удовольствия.

Чем больше и чаще человек пьет, тем реже у него появляется желание заняться каким-либо интеллектуальным развлечением. А зачем? Ведь для того, чтобы от этого получить удовольствие, надо напрягаться, куда-то идти, организовывать досуг. И так далее и тому подобное. А результат - удовольствие - не такое яркое и резкое, как от алкоголя. Проще очередной дозой одурманить свою, слишком уж посветлевшую за день, голову.

И такой человек думает: «Стоит ли организовывать досуг, преодолевать для этого препятствия, когда можно "раздавить" с друзьями бутылочку "бормотухи" и затем хорошо "повеселиться" вместе?»

И даже то, что с течением времени доза, необходимая для получения удовольствия, должна повышаться, таких людей не пугает. В той специфической среде, в которую попадает пьющий человек он по этому признаку начинает выше цениться среди собутыльников. И понятно, что постепенно все эти "усилия" успешно превращают человека из **"Хомо сапиенса"** в **"Хомо алкоголикуса**".

Разумное ли существо алкоголик?

Встает вопрос: **“Почему это происходит? Неужели человек не видит, что катится в пропасть? Человек же разумное существо!"** В том-то и дело, в том-то и коварнейшая особенность алкоголя, что НЕ ВИДИТ. Человек начинает напоминать трех библейских обезьян, одна из которых закрывает себе глаза, другая рот, а третья - уши: **“Ничего не вижу, ничего не слышу, ничего не говорю!”**

Длительный прием алкоголя приводит к анозогнозии, т.е. к состоянию, когда человек теряет способность к критическому осмыслению своих действий. Он не понимает, что становится алкоголиком. Правда, для объективности опять надо сказать, что это происходит не у всех и не всегда. Но большинство пьющих людей постепенно теряют способность правильно оценивать свои поступки, критически относиться к своему поведению.

Другие люди видят, что этот человек начал пить все чаще и все больше, но он сам ИСКРЕННЕ считает, что пьет как всегда! Когда же ему докажут, что он действительно стал пить чаще (например, при помощи отметки на календаре “пьяных” дней), он все равно найдет ту или иную отговорку. Да к тому же выскажет все, что думает относительно “счетовода”.



Как желание пить усиливает в человеке «лисистость»?

Желание продолжать пить без помех настолько хитро и коварно, что заставляет человека придумывать массу внешне логически непротиворечивых мотиваций. Например, некоторые люди считают, что пить - вообще-то плохо. Но не для меня, ведь у меня дедушка всю жизнь пил и был «как огурчик»!

И это убеждение зиждется на надежде, что он тоже не такой как все, что он устойчив к алкоголю. Ведь всем известны достойные доверия примеры, когда люди пили всю жизнь и не деградировали, у них не развивался алкоголизм в классическом виде.

Человек, не могущий управлять собой, не может управлять другими.

Т.Пенн

Но таким людям я могу сказать, что они очень сильно рискуют - их надежды чаще всего являются самообманом. А алкоголизм уже, как трясина, засасывает их! И чем дальше, тем вероятность спасения все меньше и меньше.

А также отращивает пятачок…

На большом фактическом материале доказано, что у много - пьющего человека в первую очередь поражаются те клетки мозга, которые наиболее дифференцированы и отвечают за наиболее тонкие и деликатные психические способности. Эти клетки от алкогольного отравления начинают ускоренно погибать. Если в норме после 20-ти лет человек теряет нервные клетки со скоростью одна в секунду, то с глубокого похмелья они умирают "пачками".

Поэтому много пьющие люди с годами становятся все более примитивными, грубыми, неспособными к истинному творчеству, в результате которого только и создается что-то новое. Да и вообще, неспособным к настоящей жизни!

Алкоголь как социальный адаптоген.

Понятно, что в советские времена давление на личность и невозможность свободно реализовывать свой личностный потенциал, приводили к тому, что люди использовали единственно возможный вариант выхода из этой ситуации - они "творили" при помощи алкоголя, заменяя им истинное самовыражение. И правящая верхушка относилась достаточно лояльно к такой форме протеста против ее требований, так как прекрасно понимала, что без этого общество очень быстро "взорвется".

Я уже говорил, что на Западе, где люди живут в более свободном обществе, где давление на личность намного меньше, чем у нас, и есть возможность свободно реализовывать свой творческий потенциал, алкоголиков намного меньше, чем у нас. Хотя талонов на водку нет, и никогда не было!

Например, мои двоюродные братья, которые переехали из Казахстана в Германию на постоянное место жительства, разительно изменились после переезда. Если в Советском Союзе они были деревенскими шалопаями, которые делали все, что хотели и пили как все окружающие, то в Германии они стали очень законопослушными бюргерами. Они, конечно, не бросили пить, но теперь делают это намного более культурно и без нарушений закона.

В нашей стране, которая всегда славилась прессингом относительно прав отдельной личности, с приходом большевиков к власти неумеренное употребление алкоголя стало массовым явлением. Удушение творчества, уравниловка, фактическая нищета всех категорий населения, привели к тому, что единственной разрешенной “отдушиной” стал алкоголь. Процесс алкоголизации не может идти в отрыве от всей культуры общества, от царящих в нем законов и представлений. И “всеобщая алкоголизация” страны была вполне закономерным итогом социального давления, которое испытывала на себе личность.

Советское государство было во всех отношениях двуличным – одной рукой оно спаивало своих граждан, а другой грозило им за это пальчиком. И находило только один выход из этой ситуации – БОРЬБА С АЛКОГОЛИЗМОМ. Выражение “культура употребления алкоголя” в свое время было чуть ли не запретным. У большевиков, как и у фашистов, при слове “культура” рука тянулась к пистолету.

Наши часы – самые быстрые часы в мире! Наша наркология…

Классическая наркология в Советском Союзе потерпела практически полное фиаско. Да и в настоящее время, уже в новой России, эта наркология осталась той же по своей сути. Методы и теоретическая платформа официальной наркологии полностью обанкротились. Это подтверждается тем, что, несмотря на мощную сеть наркологических диспансеров, наркологических больных год от года становися все больше и больше.

Наверное тебе, дорогой мой читатель, приходилось видеть людей, преспокойно употребляющих алкоголь практически сразу после лечения у нарколога. Или слышать их речи с откровенным издевательством над всеми манипуляциями, что производили над ними врачи.

…следует отдавать предпочтение полезнейшему предложению перед приятным, если невозможно совместить выгоду с удовольствием.

Демосфен

Неудачи в решении этой проблемы связаны с тем, что советская наркология совершенно не принимала во внимание социальный аспект алкоголизма. И только из такого положения могла родиться бредовая установка на кодирование от алкоголя. Мне как-то пришлось часа два объяснять одному американцу суть и смысл кодирования от алкоголя. Наши с переводчиком старания закончились полным провалом! В его голове просто не укладывалось то, что мы ему объясняли. Для них такой подход настолько дик, что сознание напрочь отказывается принять даже саму идею!

В настоящее время общество пожинает плоды благих пожеланий, которыми большевики устилали россиянаим дорогу…. И если бы коммунизм благополучно и скоропостижно не скончался, мы бы по этой дороге пришли прямиком в ад национальной дезинтеграции. Слава Богу, успели удержаться на самом краю! И сейчас людям надо не только освободиться от идеологических воззрений, которые просочились в национальную культуру, но и выработать нормальное и рациональное отношение к алкоголю.

Нужны ли гипнотизеру черные глаза?

Советская психотерапия говорила с пациентом императивным языком. Классическим примером является эмоционально - стрессовая психотерапия по Рожнову, главному психотерапевту Советского Союза. Он входил к пациенту в палату, бросал с размаху в стену связку ключей и кричал: **“Спать!!!”** И испуганный пациент вынужден был проваливаться в гипнотический сон. А затем этот «психотерапевт» внушал ему невозможность и опасность для жизни употребления алкоголя. То есть, как бы подвешивал над ним топор, который упадет на него, если тот осмелится выпить.

Понятно, что это грубое и жесткое насилие над человеком! И является кровь от крови продуктом советской идеологии. И эти реликты прошлого никуда из наркологии не ушли. Потомки этого «психотерапевта» кодируют своих пациентов от приема алкоголя по тому же самому принципу, который можно выразить словами**: “Выпьешь - убью!”**

А вот те методы и те подходы к решению проблемы с употреблением алкоголя, которые применяются в западных странах, по настоящему эффективны. Например, в США начинают закрываться наркологические центры. Им не хватает работы - настолько быстро и хорошо они помогают своим клиентам.

Современная западная психотерапия основана на уважении влечений пациента и основывается на партнерстве - мы вместе ищем наилучший выход из сложившейся ситуации. Смысл этой психотерапии относительно алкоголя: **“Жить с алкоголем плохо и потенциально очень опасно. Давай найдем вместо него что - то лучшее."**

Поэтому надо думать не о том – как вылечить человека от алкоголизма. Надо помочь человеку избавиться от тех психологических уродств, которые вынуждали его употреблять алкоголь в неумеренных количествах. Надо не снимать симптомы, а убирать причину, которая стимулировала появление этих симптомов. А для этого надо помочь человеку стать более свободным в психологическом плане, почувствовать свою нужность и важность как личности.

Я в этой книге даю тебе, дорогой мой читатель, примерно такое же видение алкоголизма, которым оперируют в Соединенных Штатах. И если эти подходы помогают американцам, то почему они не могут помочь тебе?

А у «них» есть алкоголики?

Для объективности надо сказать, что алкоголизм не является только национальной российской проблемой. Просто в нашей стране из-за влияния советской идеологии и национальных особенностей психики, его масштабы приобрели угрожающие обществу размеры. На Западе тоже есть некоторая часть людей, которые по различным причинам стали изгоями (или по собственной воле или же их "сломали" обстоятельства жизни), и которые заливают свое “горе” алкоголем. Эти люди, также как и в России, пополняют ряды безработных и бомжей. Но их в процентном отношении к общей численности населения очень мало.

И то, что такие люди в обществе есть – вполне нормальное явление! Это своеобразный и специфический естественный отбор, происходящий в человеческой популяции. Если раньше этим “занимались” война, чума и голод, то сейчас Человечество освобождается от балласта тем, что вычеркивает их из активной части населения при помощи алкоголя, наркотиков, Спида…

Алкоголики – жертвы на алтаре бессмертия Человечества?

Люди рано или поздно умирают от тех или иных причин. Это неизбежная реальность жизни. Но Человечество, как единый организм бессмертно! И постоянно развивается “вверх” и “вширь”, то есть медленно и верно эволюционирует. И прекрасно приспосабливается к той реальности, в которой развивается во времени. Правда ценой жизней тех своих “клеток”, кто не хочет или не может идти в ногу с изменившимися обстоятельствами.

Из всех пороков пьянство более всего несовместимо с величием духа.

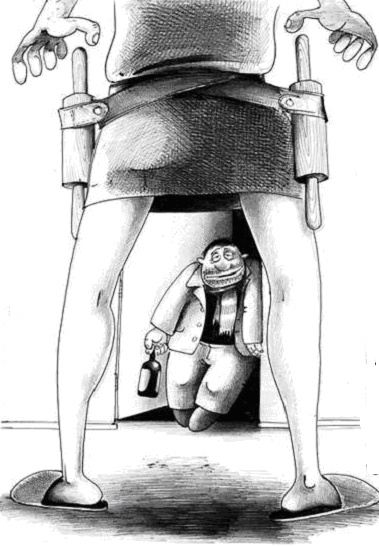
В.Скотт

Те особи, которые были особо чувствительны или к алкоголю или к опиуму, давно вымерли, не оставив потомства. То же самое произошло относительно чумы - вымерли все, кто был особо чувствителен к этой инфекции. Но зато теперь для потомков выживших (которыми мы все являемся) это хоть и опасная инфекция, но далеко не бич Божий!

Неизбежно вымрут и те люди, которые не хотят управлять процессом употребления алкоголя. Конечно, это печально! Но ничего с этим не поделаешь, каждый выбирает свою собственную судьбу. Но если человек осознает, что только от него зависит – к чему он придет в своей жизни, то он имеет ВСЕ шансы выйти из «когорты проклятых». Дорогой мой читатель! В какой группе ты хочешь оказаться?

Ударим «сухим законом»…

Однажды я присутствовал на заседании парламента одной из бывших автономных республик, где обсуждался вопрос борьбы с алкоголизмом. Ну, то, что вопрос был поставлен так - борьбы, а не решения этой проблемы, это понятно (с такими мощными большевистскими традициями - борьбы за все и со всеми, так и должно было быть). Но до моего выступления не было ни одного доклада, где люди бы не крыли алкоголь почем зря. Они чуть ли слюной не брызгались от злости на эту «пакость» и хотели "волком его выгрызть" из ткани общества. И для того, чтобы обуздать «зеленого змия» предлагали меры, одно хлеще другого.



И у меня захолонуло сердце - а вдруг все это кончится «сухим» законом? Мне пришлось взять слово для того, чтобы высказать альтернативную точку зрения. Я сказал им, что алкоголизм является социальной проблемой, которая глубоко связана с культурой и общественной идеологией. И эту проблему революционными методами не решить, что кавалерийские наскоки в виде “сухих законов” в истории уже были, и они кончились большими неприятностями. Мой доклад несколько остудил горячие головы, и обсуждение проблемы вошло в более спокойное русло. Правда, потом у меня были проблемы с местным Минздравом.

Мы на горе всем буржуям…

Говорят ненавидеть что-то всей душой можно только в случае, если продолжаешь это любить. И в этом плане очень показательны были дамы из Общества борьбы за трезвость, которые присутствовали на этом заседании. На их лицах было ярко написано то, что их знакомство с алкоголем в прошлом было достаточно тесным и далеко не понаслышке.

Ты бы видел, дорогой мой читатель, их лица, пышущие праведным гневом, направленным против алкоголя (таким же взглядом они смотрели и на меня во время моего доклада)! Они предлагали самые радикальные меры борьбы, вплоть до полного и безусловного запрещения не только продажи, но и употребления. Мне кажется, что их предложения могли бы ужаснуть своей радикальностью даже отцов “сухого закона” в США и Финляндии.

Пьяному море по колено. А лужа по уши!

Поговорка

И мне их стало искренне жалко - ведь так хочется припасть к этому источнику! Но нельзя!!! И, чтоб не было так завидно, НЕЛЬЗЯ ПОЗВОЛИТЬ ЭТО НИКОМУ!

Я, конечно же, человек с богатым воображением. Но когда я после доклада проходил мимо них, мне почудилось, что они дружно клацнули зубами, желая разорвать меня на части. И мне кажется, что меня спасло от их гнева только то, что я находился в общественном месте.

В ногах все-таки правда есть!

Однажды я поехал в лес за грибами. Это было воскресенье и народу в лесах было видимо-невидимо. И во всех известных мне местах грибов уже не осталось.

Побродив по лесу несолоно хлебавши некоторое время, я предложил своим друзьям поехать в те места, где мы, проезжая по дороге, не видели грибников. Вот там, мол, грибы никто еще не собрал. И они ждут, не дождутся нас. И мы поехали на это место.

Через час блуждания по лесу я бросил это "дохлое" занятие и вышел к машине с проектом резолюции:

**"Давайте не будем считать людей дураками! Если здесь нет грибников - значит нет и грибов!"**

Нельзя считать людей глупыми баранами, которые сами не знают, что творят (хотя этого эпитета, несомненно, достойны некоторые наши соплеменники). Но вся человеческая популяция не может тысячелетиями заниматься чем-то и делать это без достаточных к тому оснований!

Увеличение количества уродов среди новорожденных, которое является одним из основных аргументов в руках борцов с алкоголем, не может быть однозначным признаком воздействия повышенного количества алкоголя, которое употребляют современные люди. Сейчас медицина спасает практически всех новорожденных. А раньше их отсеивал естественный отбор.

Это также может быть связано и с химическим загрязнением среды обитания людей, которая безусловно влияет на их генетику. Поэтому и увеличивается количество людей с физическими отклонениями. Хотя, опять же, надо признать, что алкоголь вносит свою лепту в это дело. Например, в той же Франции есть такое выражение –“дети субботы”, то есть дети, которые были зачаты родителями в состоянии опьянения в ночь с субботы на воскресенье.

Случайность или закономерность?

Давай, дорогой мой читатель, будем исходить из следующего, очень важного положения: случайностей в жизни не бывает! Если в обществе появляется что - либо - идея, мода, тенденция и тому подобные явления, то это значит только одно: что оно каким-либо образом удовлетворяет какую - либо потребность какой - либо части населения. Если это охватывает большие массы населения на **длительное** время, то оно ЖИЗНЕННО - ВАЖНО для выживания людей.

В долговременной перспективе поведение людей достаточно консервативно. И в ткани общества, в его повседневной жизни, в конце концов остается только то, что помогает адаптации.

Если люди везде и всегда создавали для себя религии, то это говорит об их безусловно положительном воздействии на выживание и развитие Человечества. Если люди применяют алкоголь, то это просто не может быть случайным или же самоубийственным процессом. Это объективная необходимость для человеческой популяции!

Несомненно, что алкоголь играет весьма большую и положительную роль в адаптации человека к жизни. Это просто глупо отрицать! Но в течении длительного времени этот факт в нашей стране стыдливо замалчивали. И что, ситуация с пьянкой стала лучше? Наоборот! Даже факт появления на свет этой книги говорит о том, что проблема стоит очень остро.

Давай, дорогой мой читатель, зафиксируем для себя:

**В употреблении алкогольных напитков**

**нет ничего изначально плохого и стыдного!**

Плохо то, что это начинает засасывать людей в трясину зависимости. Плохо также то, что пьянка становится образом жизни, когда без алкоголя становится невозможно провести ни одного мероприятие. Плохо, когда под влиянием алкоголя человек эмоционально и морально деградирует. И много чего еще может быть плохого связано с алкоголем.

Ты должен твердо понять очень важную истину: алкоголь сам по себе и не плох и не хорош. Это рядовое вещество среди миллионов ему подобных.

***Плохим или хорошим его делает твое отношение к нему!***

Только твое отношение выделяет его из ряда вон. И, или возводит на пьедестал, или же низвергает в глубины проклятия.

Само по себе питье алкогольных напитков такое же нормальное явление, как еда. При этом прекрасно известно, что проблемы у человека возникают не только от приема алкогольных напитков, но и от еды.

Едой можно отравиться и от этого умереть, от неограниченного потребления пищи появляется ожирение. И при всем этом люди не отказываются и не собираются в будущем отказываться от нее. Контролируют качество съедаемого, ограничивают количество и так далее и тому подобное. Но без еды обойтись не удастся никогда. И видимо, обойтись без алкоголя Человечеству тоже никогда не удастся.

Вещи сами по себе ни хороши, ни плохи. Наша мысль делает их такими

Реплика Гамлета.

Мне представляется, что и относительно алкоголя должен возобладать такой же подход – самоконтроль, самоограничения и саморегуляция этого процесса. Ведь алкоголизм и обжорство - близнецы и братья. Вернее брат и сестра, так как первый чаще возникает у мужчин, а второе - у женщин. У женщин ожирение часто является психологическим эквивалентом алкоголизма.

Конечно же, знают или догадываются об этих сложных взаимовлияниях, об этом неоднозначном влиянии алкоголя на организм, и сами много-пьющие люди. Поэтому огульные утверждения о безусловном вреде алкоголя, направленные на отвращение людей от алкоголя, в лучшем случае вызывают у них усмешку. А в худшем – обратную реакцию. “Пропагандисту” русским ненормативным языком говорят, что они думают о нем, о его родителях и его родственниках до седьмого колена. Антиалкогольная пропаганда работает в этих случаях с точностью до наоборот.

Скажем правду? Или будем продолжать врать?

Когда кто-либо утверждает относительно алкоголя что-либо, что не совсем соответствует реальному положению дел, он сильно вредит делу антиалкогольного просвещения людей. Много - пьющие люди далеко не дураки. Они интуитивно чувствуют - что, где и почем в этой области. Поэтому незнание реального положения дел относительно алкоголя в антиалкогольной пропаганде (или же сознательный обман) разрушительно.

А если «агитатор» за здоровый образ жизни и сам периодически прикладывается к этому «источнику» - считай «труба» всему делу. Встретившись с таким наглым обманом хотя бы один раз, пьющие люди начинают считать любую другую информацию относительно алкоголя заведомо ложной.



Поэтому мне представляется, что если общество хочет решить проблему алкоголизма наилучшим образом (или хотя бы направить ее в безопасное русло), то лучшее, что можно сделать в этом случае - давать объективную информацию об алкоголе - со всеми плюсами и минусами. И не надо бояться того, что люди, узнав о плюсах алкоголя, поголовно ринутся употреблять алкоголь.

Скорее всего, наоборот! Если человек будет пользоваться объективной информацией, то он сможет построить более разумные отношения с алкоголем. Владение информацией позволит человеку ясно понимать ситуацию и делать сознательный выбор – употреблять алкоголь или же отказаться от него. Если же человек на основе полного понимания решает все-таки употреблять этот продукт, то он сможет выработать разумные механизмы контроля этого процесса. И установить для себя ОБЪЕКТИВНЫЕ ориентиры, которые ни при каких обстоятельствах нельзя нарушать.

Если человек твердо решится на что-нибудь, то он в состоянии сделать больше, чем можно предполагать.

Песталоцци

Если же информация о том, что алкоголь играет важную и положительную роль в жизни общества (мол, если не знают, то, может быть, пить меньше будут!), будет скрываться, то не станут ли люди напоминать страуса, который прячет голову в песок, надеясь таким образом спастись от врага? Станет ли обществу лучше от такой позиции? Скорее всего, нет, так как опыт показывает, что даже самые страшные тайны рано или поздно становятся известны всем. А уж относительно влияния алкоголя люди имеют такой большой практический опыт, что и без ученых способны разобраться в реальном положении дел.

## Глава вторая, в которой автор расскажет о том, как взаимодействуют психика и алкоголь?

Действие алкоголя на организм человека крайне интересно и его нельзя объяснить только влиянием на него химического вещества. Например, харьковские гипнологи вводили человека в глубокую степень гипноза, то есть в состояние полного обезволивания и подчинения гипнотизеру. Ему давали выпить стакан воды, внушая при этом, что это водка. Никаких дополнительных внушений ему не делалось.

Но после выпивания стакана воды поведение гипнотика резко менялось. И начинало походить на поведение сильно пьяного человека. Более того! Даже физиологические показатели, константы внутренней среды, менялись - как при действительном принятии алкоголя. То есть в этом состоянии, когда человек полностью доверяет гипнотизеру, под влиянием его слов в организме изменялся обмен веществ, нервная регуляция и гормональный баланс.

Представь себе, дорогой мой читатель, - насколько сильно может воздействовать на людей слово другого человека, если у них под этим влиянием меняется обмен веществ! Другими словами - если человек будет абсолютно убежден, что может полететь как птица - он полетит!

Дешево и сердито?

Одна француженка, что занималась в рамках своей научной работы изучением воздействия алкоголя на психику человека, однажды пригласила к себе в гости друзей. Она выставила на стол коньяк, шампанское, различные вина. Естественно, через некоторое время от употребления алкоголя все стали вести себя более раскованно, начали шутить, танцевать и так далее и тому подобное.

Но через час, когда веселье ее гостей было в самом разгаре, она спросила: **"Что это вы так развеселились? Ведь во всем том, что вы выпили, не было ни грамма алкоголя!"** Это, конечно же, произвело эффект разорвавшейся бомбы! И веселье резко закончилось! Я сильно подозреваю, что после этого эксперимента она потеряла всех этих друзей. Или же они стали приходить к ней со своим алкоголем.

Она создала такие напитки, которые по вкусу ничем не отличались от алкогольных. Ее гости, конечно же, этого не знали и воспринимали напитки как алкогольные. И под влиянием этого САМОВНУШЕНИЯ включили в себе то поведение, что свойственно выпившему. Оказывается, что одного сознания того, что это алкоголь, оказалось достаточно, чтобы люди опьянели!!!

Например, один из моих самых талантливых учеников, которого я лечил от заболевания сердца, связанного с неумеренным потреблением алкоголя, Николай Ш. утверждал, что раньше во всей пьянке его привлекала подготовка к этому “мероприятию”, та особенная атмосфера азарта, эмоционального подъема от предвкушения удовольствия. А сам алкоголь был только инструментом, который позволял достичь желаемого состояния.

И когда мы с друзьями отмечали какое-либо событие (или проще говоря – банально пьянствовали в хорошей компании), Николай никогда не отказывался от этого мероприятия. Он наливал нам спиртное, себе минеральной воды, чокался с нами своей рюмкой. И говорил, что удовольствие получает не меньшее, чем раньше от реального употребления алкоголя. А вот голова у него, в отличии от нас, утром не болит!

В каждом человеке природа всходит либо злаками, либо сорной травой; пусть же он своевременно поливает первые и истребляет вторую.

Ф.Бэкон

Чисто физическое воздействие алкоголя на организм человека, естественно, существует. Но можно вполне определенно сказать, что оно не так важно, как предполагали раньше. Алкоголь является билетом в театр абсурда, в котором человек разыгрывает определенную роль с его помощью.

Привычка – вторая натура?

Люди - стадные животные. И так повелось, что если все делают что-либо, то это просто не могло восприниматься как плохое. Это возводилось в обычай, узаконивалось, становилось нормой.

Например, в одном из оазисов на Великом шелковом пути, мужчины предлагали утомленным путешествием караванщикам своих жен на ночь за деньги. Практически все мужчины на всем свете будут категорически против чего-либо подобного! А в этом оазисе это было совершенно нормальным явлением. И мужчина мог при этом очень нежно любить свою жену.

В алкогольной компании человек получает не только возможность принять алкоголь (если бы дело было только в этом, то ты, дорогой мой читатель, никогда не увидел бы около вино-водочных магазинов сбивающихся в “трио” алкашей). Человек получает в этом случае не только алкогольное опьянение, но также и возможность свободно и раскованно пообщаться с себе подобными, какое-никакое, но уважение с их стороны. В-общем, он получает жизнь в обществе, хотя оно и является суррогатом общества с точки зрения всех остальных людей.



И жизнь в таком "обществе" значительно проще, чем в большом. Алкоголь намного упрощает взаимодействие между членами этого специфического "коллектива". А для тех людей, у кого есть проблемы во взаимодействиях в “большом” мире, такое общение зачастую является единственно возможным. Ведь на “Большой земле” голову можно сломать, пытаясь угадать, как к тебе относятся люди и как с ними построить нормальные взаимоотношения. А здесь все намного проще: “Ты меня уважаешь? И я тебя! Значит мы уважаемые люди!”

Может быть начальник излучает вокруг себя «отрезвин»?

Прекрасно известно, что степень опьянения четко зависит от настроя, от того - позволяет ли человек сам себе перейти некоторые границы. Например, в присутствии непосредственного начальника почти любой человек будет сдержаннее, чем в компании равных с ним людей. Поэтому можно с достаточной долей уверенности утверждать, что доза алкоголя, которую человек принимает при застолье (если она выходит за пределы 100-200 грамм водки), не имеет никакого, кроме престижа в среде себе подобных, значения.

Если вычленить - что же самое главное, ради чего принимается человеком алкоголь, то можно вполне резонно ответить: это делается ради получения определенной дозы удовольствия. Но человек может получить тот же кайф от 100 граммов, что и от 1000. Но вот дури от 100 грамм будет не в 10, а в 100 раз меньше, чем если принять “на грудь” 1 литр.

Замечено, что после кодировки люди пьют еще больше. Они как бы говорят: “Что-то я совсем уж запился. Дай-ка передохну”. И кодируются, например, на три года. И когда срок кончается, они спешат набрать упущенное по полной программе. И падают по этой лестнице еще ниже, чем до кодировки. Затем под давлением обстоятельств они опять кодируются, затем держатся некоторое время, а потом опять срываются. И так, как по ступенькам, они постепенно спускаются все ниже и ниже к аду. Закодированные от алкоголя на самом деле только ВРЕМЕННО НЕ ПЬЮЩИЕ ЛЮДИ. Один мой пациент за 3 дня до конца срока кодировки купил водку, поставил ее в холодильник. И чуть ли не по часам следил – когда пройдет срок.

Поэтому я считаю, что кодирование от алкоголя - для психологических "детей", которые не хотят или не способны взять ответственность за свое питие на себя. И пытаются свалить ее на авторитетное лицо, которое ему запретит это дело.

Хотелось как лучше, а получилось…

Злую шутку над пьющим человеком играет закон привыкания. Он гласит, что даже самое хорошее при постоянном применении теряет свою привлекательность и силу действия. И для того, чтобы достигнуть той же степени опьянения, которой человек достигал на первых порах, он вынужден все больше и больше увеличивать дозу.

А организм от этого вынужден защищаться. И он это делает разными способами. На первых порах все это кончается рвотой. А затем организм бросает в бой свой последний резерв. Внутри организма есть вещество - алкогольдегидрогеназа. Это специальный фермент, который очень быстро расщепляет поступивший в организм алкоголь. И чем больше человек заливает в себя алкоголя, тем активнее становится система его разрушения. И из-за этого она, естественно, подвергается постоянной перегрузке.

## 

Если долго мучиться…

От больших ежедневных доз этот фермент постепенно теряет активность. И в один "прекрасный" момент эта система не выдерживает и ломается, т.е. теряет свою активность. Это момент перехода человека в истинного алкоголика.

Незапятнанное имя – это лучшее наследство, которое можно оставить детям.

Гюнтекин.

Алкоголиком можно назвать только того, кто находится одновременно и в психологической и физической зависимости от алкоголя. Всех остальных можно назвать просто пьющими людьми. Алкоголику достаточно совсем небольшой дозы, чтобы "выключиться" до тех пор, пока алкоголь не будет выведен из организма с мочой.

Более того! У таких людей ломается обмен веществ и алкоголь включается в систему обеспечения организма энергией. Помнишь, дорогой мой читатель, байку о том, что бутылка пива по калорийности равна буханке хлеба. И это действительно так, но почти все эти калории для здоровых людей "пустые", то есть они не могут быть использованы организмом. А вот у настоящих алкоголиков эти “легкие” калории начинают питать организм. А "нормальные" калории от пищи становятся организму практически не нужны - они для него “тяжелы”.

И ты, дорогой мой читатель, конечно же, знаешь, что алкоголики во время запоев могут неделями ничего не есть. И они могут умереть, если вовремя не примут очередную дозу алкоголя. И это связано именно с тем, что алкоголь стал жизненно - важным компонентом обмена веществ.

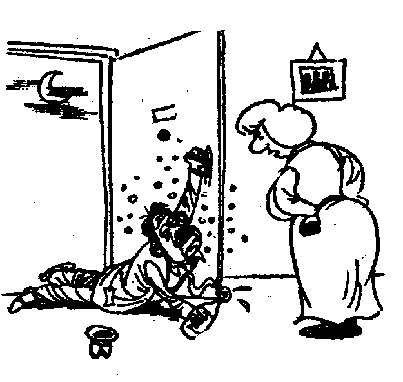
От этой отметки (ломки системы алкогольдегидрогеназы) обратного пути нет! Или он настолько сложный, что возвращаются только единицы.

А может все-таки запретить?

В истории сохранились сведения о нескольких попытках решить проблему алкоголизации населения раз и навсегда. И каждый раз ничего хорошего из этого не получалось.

"Сухой закон" - на уровне государственном - еще ни в одной стране, которая пошла на такой эксперимент, не привел к желаемым результатам. Люди все равно пили, но только все, что попало в руки, как говорили в то время - "все, что горит". Люди, если их насильно оградить от алкоголя, начинают пить даже то, что в принципе пить нельзя. Например, хлорофос! Естественно, со всеми вытекающими из этого последствиями. !Сухой закон» не просто совершенно бесполезен, но и, наоборот, ВРЕДЕН!

Все, что запрещено - манит, кажется очень привлекательным. Я прекрасно помню, как я босоногим пацаном лазил по чужим садам в то время, когда у моей бабушки был лучший сад во всей деревне. Я уверен, что если бы в любой сад был свободный доступ, то моей ноги там не было бы.



***-А на каком симпозиуме ты был сегодня?***

***"Еж", Югославия***

"Сухой закон" - на личном уровне - иногда дает положительные результаты. Но человеку, решившему по той или иной причине навсегда отказаться от приема алкоголя, надо в значительной степени перестроить ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ(!) Найти новые интересы, новые способы получения удовольствия, новые варианты общения с себе подобными. А также научиться бороться с чувством ущербности, “беловоронности”, которое очень часто появляется у временно не пьющих, и которое многих из них опять переводит из этой категории в “высшую лигу”.

Многие мои пациенты, которые лечились у меня от алкогольной зависимости, боялись, что, бросив пить, они станут общественными изгоями. Но это происходит только в том случае, если они внутренне не отказались от алкоголя, а только на время, например при помощи кодировки, отказались от употребления.

Никто не обладает всем. Но почти каждый имеетчто-нибудь, достойное подражания.

Честерфилд

Если же человек, по примеру Анонимных Алкоголиков, отказывается от этого продукта в принципе и навсегда, то он начинает жить, прекрасно работать, развлекаться и веселиться без алкоголя. У меня есть ряд наблюдений, когда сильно пившие люди при появлении своего бизнеса полностью бросали это занятие. И нисколько не чувствовали себя ущербными. И живут полноценной жизнью! То есть высокая ответственность, интересная работа, зависимость результатов труда от личных усилий, приводит к тому, что человек начинает получать удовольствие не только в вине.

Перестройка всегда начинается с «сухого закона»?

Как это произошло с Николаем Ш. Он пришел ко мне на лечение на грани инвалидности из - за болей в сердце. А это произошло из-за того, что в течении длительного времени он очень сильно пил. Мне пришлось некоторое время лечить его нейро-лингвистическим программированием в гипнозе, затем обучить аутогенной тренировке. После лечения ему стало значительно лучше, боли в сердце исчезли. И особенно его увлекла саморегуляция. Он понял, что нашел реально действующий и очень эффективный путь своего оздоровления. И "повадился" ко мне ходить почти каждый день за литературой и общением.

Постепенно мы стали друзьями. И, в конце концов, он создал свою систему саморегуляции на основе восточных медитаций. Она была настолько хороша, что в то время по многим параметрам превосходила мою систему обучения аутогенной тренировке (кстати, отчасти поэтому я был вынужден отказаться от аутогенной тренировки и создать свою собственную систему саморегуляции, которая описана в моих книгах **“Азбука оптимиста” и “Самогипноз”.** Преимущества конкуренции налицо!)

Мы с ним в течение долгого времени ездили по разным городам страны и преподавали свои техники саморегуляции. И до настоящего времени он ни разу не выпил ни грамма алкоголя! Но удовольствие получать от жизни он научился намного большее, чем когда-то от алкоголя.

## Глава третья, в которой автор постарается найти ответ не вопрос: “Почему люди зависят от алкоголя?”

Ученые всегда задумывались - а почему людям нужен алкоголь? Почему он обладает такой властью над людьми? Ведь не может это дело быть случайным поветрием, которое, однажды начавшись, никак не может само закончиться.

Мы все наркоманы от природы?

Оказывается, что внутри человека есть специальный механизм стимулирования выгодного для выживания организма поведения.

Человеческий мозг продуцирует целый класс веществ, которые очень похожи на наркотики по своему действию и строению. Вернее, наркотики похожи на них. Эти вещества называются эндорфинами. Например, морфий по своему строению практически идентичен одному из исследованных эндорфинов. Их очень много (уже выделено и исследовано больше 60) и они составляют так называемую эндорфинную систему. Некоторые из них являются естественными стимуляторами, которые направляют человека на поиски нового: знаний, впечатлений, опыта и так далее.

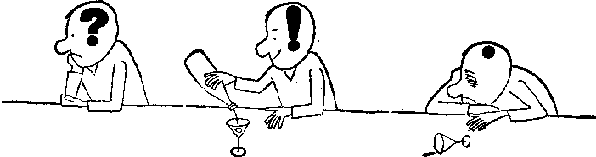
Природой так установлено, что если человек делает что-либо полезное для выживания, то внутри его мозга выделяется некоторое количество определенного эндорфина, из-за чего человек испытывает волну удовольствия. Например, вспомни, дорогой мой читатель, какое удовольствие ты испытываешь, когда набиваешь пузо до отвала после достаточно долгой голодовки. Организм как бы говорит тебе: **"Вот и молодец! Очень хорошо поступил! Получи за это стимул!"** А насколько вкусна родниковая вода в жаркий летний день?

Не меняются только самые мудрые и самые глупые.

Конфуций

Если человек соприкасается с чем-нибудь новым, неизвестным и заинтересуется им, то и в этот момент в организме выделяются эти вещества. Человеку становится приятно, он испытывает "кайф" от этого нового. И чем интереснее и необычнее эта информация, тем больше возбуждение и удовольствие. И для того, чтобы опять испытать эти ощущения, человек будет и в будущем стараться познавать новое.

Природа с помощью этого механизма стимулирует людей к движению вперед. И, вероятно, это один из механизмов, который не дает Человечеству впасть в застой и успокоиться на достигнутом, "виновный" в том, что мы стали людьми. Но наркотики (а алкоголь, естественно, тоже им является), нарушают эту естественную систему самостимулирования поведения человека. Алкоголь является искусственным заменителем веществ этой системы.



Первобытные хакеры-взломщики.

Когда - то люди при помощи проб и ошибок подобрали “ключи” к эндорфинной системе, нашли такие вещества, которые в той или иной мере обманывают этот механизм стимулирования их поведения.

Это в жизни могло происходить примерно так. Какой-то предок случайно попробовал на «зуб» зрелый мак. И оказалось, что это не просто вкусно, но и приносит сильные приятные ощущения. Так повторялось много раз. И постепенно выработалось понимание, что если хочешь получить удовольствие, то съешь маковые зерна.

А с алкоголем произошло то же самое тогда, когда какой-то "умник" из мохнатых предков уразумел, что можно по желанию получить удовольствие тогда, когда поешь пропадающие, перебродившие фрукты.

И с тех пор люди научились получать "незаконное" удовольствие. Понятно, что такое “шунтирование” нарушает нормальное функционирование этой системы. Ведь природой установлено: сделал нужное - получи удовольствие и отдыхай до тех пор, пока опять не потребуется что-либо сделать для выживания.

Человек же выпивает определенную дозу алкоголя и ему больше ничего не надо. Ни к чему теперь не надо стремиться, чего-то хотеть, чего-то добиваться. Зачем напрягаться, когда "все довольны, все смеются"?

Облегчит ли жизнь «легкое» удовольствие?

В состоянии алкогольного опьянения социальные и культурные предписания, которые человек получил в процессе воспитания, начинают казаться не такими уж и важными. И поэтому человеку становится легче преодолеть те запреты, которые в трезвом состоянии здорово мешали ему жить.

Однажды я пошел в близлежащий магазин. И около него меня окликнул какой-то человек. Он подошел ко мне и начал разговаривать со мной как старый знакомый. Я даже немного растерялся - передо мной стоял самый настоящий и незнакомый бомж. И только приглядевшись, через опухшие ткани его лица, я узнал человека, с которым когда-то был близко знаком, да и, что греха таить, немало выпил водки в те времена до поступления в мединститут, когда работал на одном из заводов.

Потом я вспомнил, что уже тогда он был постоянно недоволен теми или иными писанными и неписанными законами, что выработало общество. И, когда напивался, то становился совершенно неуправляемым. За что в советские времена постоянно подвергался репрессиям той или иной степени. И вот передо мной стоял человек, пришедший к логическим результатам своих протестов!

Как муха меняет характер в процессе раздувания до размеров слона?

Алкоголь сразу же после его принятия начинает стремительно упрощать сферу потребностей. И тогда каждая мысль кажется оригинальной, каждое высказывание смешным, каждая женщина желанной, а любой прохожий может стать объектом для выхода накопившейся агрессии. Много выпившему человеку море кажется по колено, а горы по плечу. Проблемы упрощаются, требовательность ко многим вещам резко снижается. Понятно, что в больших дозах этот "антистрессин" добавляет стресса окружающим в это время человека людям.

Кто лежит на земле, тому неоткуда падать.

Латинское изречение.

А при долговременном потреблении все эти явления усиливаются и становятся уродливыми. Алкоголь и наркотики при массированном применении постепенно естественным образом приводят человека к застою и личностной деградации. И когда люди там и сям видят таких людей, то им начинает казаться, что действительно Человечество катится в пропасть. Но, конечно же, это далеко не так!

Что перевешивает зло от алкоголя?

Казалось бы: алкоголь нарушает четко налаженную систему самостимулирования организма. И это, безусловно, плохо! Но это воздействие, конечно же, не так прямолинейно, как кажется на первый взгляд. Его антистрессовое воздействие для организма очень важно и это благотворное воздействие вполне компенсирует те издержки, которые связаны с временным выключением энфорфинной системы.

Да к тому же, если человек пьет умеренно и только по праздникам или же вечером, то временное выключение эндорфинной системы не имеет почти никакого значения. А вот антистрессовое воздействие оказалось настолько важным для Человечества, что оно включило алкоголь в число своих лучших друзей.

Алкоголь является одним из самых слабых искусственных обманщиков этой системы. Он не дает такой мощный поток удовольствия, который человек получает, например, от морфия. Поэтому и его разрушающее влияние на организм достаточно мягко. Даже при длительном и неумеренном употреблении алкоголя это влияние может не доходить до клинических проявлений.

И поэтому выбрали люди из двух зол меньшее! Поэтому и используют алкоголь для доставления так остро необходимых им положительных эмоций. Ведь отсутствие их еще более губительно для организма.

Жизнь людям в избытке доставляет отрицательные эмоции, страхи и тревоги. А от их избытка легко можно впасть в депрессию. Естественными балансирами психики в этом случае являются еда (с питьем алкоголя или без оного) и секс. И поэтому в обществе так распространились алкоголизм, обжорство и сексуальные игры.

## 

Губит людей не…

Если бы люди употребляли алкоголь только по большим праздникам, то никакой проблемы вообще не существовало бы. Ведь к утру действие алкоголя прекращается и вновь включаются естественные механизмы самостимулирования.

Но если человек начинает употреблять алкоголь каждый день (и, особенно, в дозах больше физиологически допустимых), то он неминуемо будет деградировать! Это неизбежный процесс, т.к. в результате постоянного воздействия алкоголя человеку становится совершенно не нужно развиваться, двигаться вперед, улучшать свою жизнь.



Алкоголизм – болезнь сытости?

В настоящее время во всем мире достаточно остро стоит вопрос: почему проблема массовой наркомании встала перед Человечеством именно сейчас? Ведь наркотические вещества были известны людям с незапамятных времен. Один из возможных ответов, кроме связанного с социальной жизнью, таков.

Стремление многих людей к принесению себе дополнительного удовольствия или при помощи алкоголя или при помощи наркотиков можно назвать "болезнью сытости".

Раньше люди существовали в условиях чрезвычайно - сильного давления окружающей среды. Один день промедления в выполнении необходимых для выживания действий мог очень дорого обойтись не только индивиду, но и всему племени. Один человек, который по каким - либо причинам выбыл из строя, становился балластом для всех остальных и уменьшал их шансы на выживание.

Самые мощные инстинкты, которые управляют поведением человека – это инстинкты самосохранения и развития. И они громко требуют удовлетворения своих требований. Поэтому людям в первобытные времена некогда было думать о доставлении себе удовольствия, все их силы были направлены на более существенные вещи. Вследствие этого ни наркомания, ни алкоголизм не могли широко распространиться в обществе - люди употребляли их только тогда и там, где и когда это было возможно. А эти возможности, как мы только что поняли, были очень редкими. В древности даже такого понятия – алкоголик – не существовало.

Все желающие уже давно вымерли?

Как-то я смотрел документальный фильм о "золотом треугольнике" в Юго-Восточной Азии, месте, где выращивается опиумный мак. Люди там живут в окружении огромных, куда ни кинь взгляд - краев нет - полей наркотической травы. Но у них практически нет наркоманов!

Измениться не может никто, но стать лучше может каждый.

Э.Фейхтерслебен

Казалось бы, употребляй наркотик сколько хочешь, все даром. Но суровая жизнь не дает им такой возможности. Они применяют опиум только в народной медицине для обезболивания. Если там кто-то и курит опиум более менее постоянно, то это глубокие старики, которые уже не могут продуктивно работать на общество. То есть при жизни, полной тревог и нужды, которой живут эти люди, стать наркоманом - смерти подобно. Те, кто все-таки попадал в сети наркотика, уже давно умерли.

Сейчас большинство людей живут просто в шикарных условиях с точки зрения предков. Люди свободны от ежедневной угрозы голодной смерти (да и, в большинстве случаев, и всех прочих причин преждевременной смерти). И поэтому в настоящее время вполне можно себе позволить употреблять алкоголь, даже в не очень умеренных количествах, без опасения погибнуть. И, как ни парадоксально это звучит, увеличение количества наркоманов всех мастей в России является показателем повышения уровня жизни населения!

Ты следующий в очереди?

И, казалось бы, пусть люди употребляют алкоголь без помех, раз им так хочется, это их личный выбор, обществу от этого ни жарко, ни холодно. Но если бы этим занимались только взрослые люди, что в большей части выполнили все, что от них требовала природа, это было бы еще ничего. Но распространение в обществе дезадаптивных идей и обычаев приводит к тому, что дети впитывают в себя их чуть ли не с молоком матери.

Если в былые времена это было не страшно, из-за того, что, во-первых, не было возможности пить вволю, а во-вторых алкогольная субкультура была очень слаба, то теперь эти традиции (мы знаем это на примерах) губят очень много молодежи. А это может привести к тому, что нация начнет вырождаться!

## Глава четвертая, в которой автор расскажет о том, как закладывается мина замедленного действия под будущее человека?

Дорогой мой читатель! В этой главе я хочу осветить для тебя механизмы формирования психики с самого начала этого процесса и до того момента, когда образуется зрелая личность. Более подробно об этом процессе ты можешь прочитать в моих книгах: «**Как не попасть на лечение к психотерапевту или Наука Радости»** (изд. «Ниола-пресс», 2001) и **«Здоровье не купишь»** (изд. «Эксмо», 2004). Здесь же, на этих страницах, я хочу более подробно остановиться на механизмах формирования влечений и зависимостей.

Самое страшное неверие – это неверие в себя

В.Гюго

И для того, чтобы это получилось как можно лучше, я буду пользоваться наиболее передовыми западными психологическими теориями. С их помощью я постараюсь объяснить тебе - как и под влиянием каких факторов у человека появляются те или иные черты характера, те или иные влечения. И, вполне возможно, что ты после прочтения этой главы будешь больше понимать себя и движущие силы своей психики. А понимание - первый шаг к преодолению того, что тебе мешает жить и радоваться жизни.



Как гадкий утенок превращается в прекрасного лебедя?

Когда человек только - только появляется на белый свет, он находится под полным контролем инстинкта самосохранения. Все в нем в это время направлено только на выживание, т.к. самостоятельно сделать это он не может. Ему нужна помощь в добыче пищи, воды, тепла и обеспечении безопасности. Без помощи другого человека он не выживет.

Ребенок рождается на белый свет совершенно беспомощным. И все, что идет из внешнего мира, несет угрозу его жизни. Но в него природой вложено мощнейшее стремление к выживанию, которое заставляет его предпринимать все возможное для этого.

И этот инстинкт заставляет его плакать, когда ему голодно, холодно или одиноко. Он делает это потому, что в результате предыдущих плачей что-то происходило и неприятные чувства после этого исчезали.

Потом он начинает понимать, что это связано с каким-то существом, которое почему-то заботится о нем и защищает его. Он в это время не знает, что это его мать и он не может любить ее.

Но как он будет относиться к этому существу? Будет он делать все для того, чтобы оно было с ним всегда? Конечно! Будет он все больше и больше привязываться к нему как к гаранту своего выживания? Безусловно!

У ребенка образовывается условно-рефлекторная связь - поплачу и станет легче - на основе которой в будущем формируются его дальнейшие реакции. А на их суммарной основе - следующие реакции, которые в свою очередь явятся матрицей, информационным базисом, на котором будут строиться последующие реакции и акты поведения. То есть с каждым днем ребенок все больше и больше начинает реагировать также и на основе накапливающегося опыта.

От выборов зависит все! Даже в политике.

Если понаблюдать за ребенком в более зрелом возрасте, то может сложиться мнение, что он что-то делает, например, из любви к матери. Но на самом деле его поведение есть равнодействующая всех выборов, которые он уже к этому времени успел совершить.

В процессе роста ребенок должен считаться не только со своими потребностями, но и с мнением мамы, которое до этого было неоднократно ему выражено в той или иной форме и с которым он был вынужден согласиться.

Он продолжает зависеть от матери даже тогда, когда теряет ее. Мама в виде родительских программ продолжает руководить человеком до самой смерти. Некоторые люди так и не могут до самого конца освободиться от них и остаются "детьми".

Многие всю жизнь борются не на жизнь, а на смерть за свою независимость, но никогда ее не могут добиться, т.к. пытаются уничтожить часть себя. И только принятие себя, компромисс и мир в душе могут сделать человека "взрослым".

Компьютер в голове: откуда взялся?

В результате взаимодействия с окружающим миром новорожденный младенец очень быстро и многому чему научается. Видимо, это связано с тем, что он появляется на свет с великолепным биокомпьютером - человеческим мозгом.

Но даже у маленького ребенка его мозг работает на неизмеримо более высоком уровне, чем самые лучшие образцы современной компьютерной техники. И основное его отличие от механических собратьев - способность к саморазвитию и усложнению.

Разница между мозгом младенца и взрослого человека примерно такая же, как между самыми первыми компьютерами и последними их образцами. Если можно сравнить мозг младенца по быстродействию и объему памяти с компьютером, то в это время он на уровне самых примитивных советских компьютеров по типу БК - 0010. А у взрослых его можно сравнить с последними моделями "Пентиума".

## 

Все хорошее под принуждением?

Жизнь постоянно ставит людей в ситуацию на грань своих возможностей, что заставляет их развиваться через "не могу". И, в конце концов, человек поднимается до достаточно высокого уровня в своем интеллектуальном и эмоциональном развитии. Однако прежние программы "от БК - 0010" сидят внутри него и периодически мешают ему хорошо функционировать, становясь чем-то подобным компьютерным вирусам.

Пьянство не рождает пороков, оно их обнаруживает.

Восточная мудрость.

Однажды на курсах повышения квалификации мне пришлось лечить одну свою коллегу из Казани. У нее была проблема: периодически у нее появлялся страх переходить дорогу перед движущимся транспортом. Потом я выяснил, что этот страх появлялся только в том случае, когда ее дела начинали идти плохо.

Оказалось, что в детстве она играла так. По дороге в школу она загадывала: если успею пробежать перед машиной - получу пятерку (т.е. добьюсь успеха). И у нее образовалась связь: Перешла улицу - у меня все будет хорошо. И, действительно, она ВСЕГДА в этом случае получала пятерку.

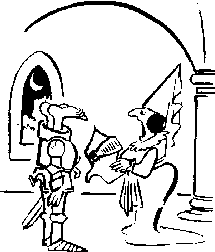
Но, когда она стала взрослой, этот рефлекс начал работать и в другую сторону: если дела начинают идти плохо, она заодно “запрещает” себе переходить и улицу!

Программирование будущего.

Если ребенок в детстве будет слишком часто сталкиваться с непосильными для себя в этом возрасте задачами и при этом терпеть неудачи, то в дальнейшей жизни он может стать очень неуверенным в себе. Я это называю синдромом "слишком большого ведра".

Есть такие родители, которые ради своего спокойствия говорят ребенку: **"Много будешь смеяться утром, вечером будешь плакать".** И человек становится на всю жизнь очень серьезным - кому охота каждый вечер плакать! Самое важное в этом то, что человек может совершенно не осознавать той причины, которая делает его чересчур серьезным или же тревожиться без видимого повода.

Если ребенку сказать: **"Не ешь шоколадку, она для тебя вредна!"**, то у него может на всю жизнь сформироваться отрицательное отношение к шоколаду. И в результате человек лишится одной из жизненных радостей. Если же учесть, что счастье обычно ткется из малых радостей, то такой человек из-за подобных программ (а их внутри него может быть масса) практически теряет радость жизни.



***-Да ты никак пьян?!***

Культура и алкоголизм: сиамские близнецы.

Атмосфера, в которой растет человек и которая формирует его, состоит из огромного количества мелочей: как люди относятся к себе подобным в троллейбусе, в своем доме, что говорят между собой, как реагируют на сильную музыку из соседней квартиры. Также очень важно то, что ежедневно говорят по радио и телевидению, каковы взаимоотношения учителей в школе. И много-много еще чего впитывает ребенок во время своего взросления.

При лечении человека от алкоголизма большинство наркологов почему-то совершенно не обращают внимание на то, что это пристрастие не возникает на пустом месте. Оно тысячами нитей связано с историей его жизни.

Если бы ты хотел этого, ты не сможешь отделить свою жизнь от человечества. Ты живешь в нем, им и для него. Все мы сотворены для взаимодействия, как ноги, руки, глаза.

Марк Аврелий.

Алкоголизм накрепко связан с воспитанием, с образом жизни и с тем окружением, в котором человек чувствует себя уютно и удобно. Не учитывание этих факторов при лечении алкоголиков - признак чрезвычайной примитивности и отсталости того, кто таким образом лечит алкоголизм.

Огромное значение имеет среда, которая окружала человека тогда, когда он был “губкой”. Если он воспитывался в такой среде, в которой считалось доблестью выпить зараз две бутылки водки, то понятно, что это войдет в плоть и кровь данного человека.

Воспитание - это программирование мозга ребенка, формирование на основе врожденных инстинктов иерархии ценностей и навыков безболезненного взаимодействия с внешним миром.

Кирпич и спички как инструмент воспитания.

Ребенка воспитывает все! И даже те слова, которые ты говоришь тогда, когда на ногу падает кирпич. И если мама строго - настрого скажет ребенку: "Не трогай спички - это опасно!", то данная программа может остаться активной у него до взрослого состояния. И человеку почему - то будет неприятно брать в руки спички. Можно назвать эту программу частью "Я", которая ответственна за безопасность при обращении со спичками.

Культура в этом контексте - набор прикладных программ, при усвоении которых люди получают возможность характерным для этой нации (и наилучшим для ее выживания) образом взаимодействовать с окружающим миром.

Чем более развит в интеллектуальном плане человек, чем выше он поднялся над обыденностью, тем меньше у него остается конфликтов, которые надо "тушить" алкоголем. И тем меньше конфликтов он заложит в своих детей. А, значит, им уже не так будет необходим алкоголь. Поэтому чем более систематическое образование получает ребенок, тем вероятность сорваться в штопор алкоголизма у него меньше. И чем богаче и разнообразнее будет культура общества, тем меньше будет алкоголиков.

Воспитание приводит к формированию жизненного сценария, который практически всегда выполняется человеком. И только вмешательство сверхсильных факторов (война, внезапное и сильное горе, потрясение, психотерапевтическое воздействие) способно изменить его поведение.

Что лежит в основании пирамиды?

Можно также вполне обоснованно с этой позиции утверждать, что все, что делает взрослый человек, в какой-то степени зависит от того, что произошло с ним в первые дни и годы жизни, какие факторы тогда управляли его поведением. И это означает, что оно в основе своей имеет чисто животную сущность. Просто оно с возрастом становится все более и более сложным из-за наложения предыдущего опыта на настоящий. И животная основа поведения становится совершенно не видной.

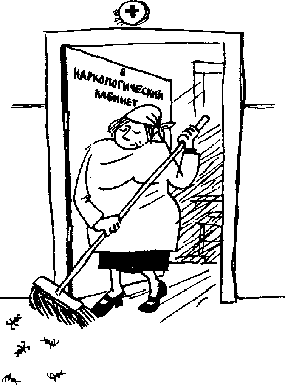
Таким образом, поведение человека очень сложно структурировано. Оно напоминает перевернутую пирамиду, в начале которой лежит краеугольный камень - инстинкт самосохранения. А от него, как в цепной реакции, рождается вся иерархия человеческого поведения.

Без скелета – никуда!

В результате изучения этого мира ребенок приучается любить то, что приносит ему приятное и избегать всего, что может сделать больно. Этот процесс аналогичен (а может быть даже идентичен) хемотаксису у простейших.

И на основе этого раннего опыта (примерно до 3-4 летнего возраста) у него формируется каркас личности, как бы скелет, на который в более позднем возрасте будет “нанизано” все остальное.

Восприятие и усвоение более поздней информации будет зависеть от того - какую информацию уже получил ребенок и насколько она была эмоционально сильна. В результате внутри ребенка начинает формироваться шкала ценностей, на основе которой он строит свои взаимоотношения с окружающим миром.



Заглянем в «черный ящик»?

Структуру и организацию работы психики, которая образуется в результате взаимодействия человека с окружающим миром на вышеописанных принципах, образно можно представить так.

Вспомни, дорогой мой читатель, что ты делаешь, прежде чем ступить на проезжую часть, когда надо перейти улицу с интенсивным движением? Правильно, смотришь сначала влево, потом направо. Когда - то мама сказала: **"Сынок (или доченька)! Переходить улицу очень опасно. Может сбить машина. Поэтому - прежде чем перейти улицу посмотри сначала налево, потом направо. И, если не будет машин - переходи".**

Ты уже давно забыл об этом уроке, но родительская программа живет внутри тебя и заставляет в нужном месте и в нужное время поворачивать голову. Как бы ты ни был занят мыслями, твоя голова как бы сама по себе поворачивается в нужном направлении. И эта программа настолько мощная, что может войти в серьезное противоречие с сознанием.

Печальная судьба не с неба сваливается, но рождается от человеческой глупости.

Л. Альберти.

Можно ли сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за безопасный переход улицы? Безусловно! Можно ли сказать, что она действует в какой - то степени автономно, без участия сознания? И это тоже верно!

Матрешка или гранат?

Когда ты пишешь что - либо, ты ведь не задумываешься о том, как выводить буковки? Внутри тебя есть часть "Я", как бы маленький "писарь", который делает это. Ты, дорогой мой читатель, наверное, замечал, что когда ты собираешься что - либо написать, то мысленно проговариваешь то, что надо написать. Получается, что ты как бы диктуешь этому "писарю".

Можно ли сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за "писанину" и которая действует автоматически? Мне представляется, что и в этом нет никакой натяжки.

Если немножечко абстрагироваться, то можно легко представить эти части, наши вторые, третьи и т.д. "Я", каждая из которых существует внутри психики ради выполнения своей строго - определенной задачи. Человек напоминает матрешку: внутри первого "Я" находится второе, внутри него - третье и т.д. Еще лучшая аналогия - фрукт гранат: шкурка – это сознание, а много - много ягодок внутри него в совокупности образуют подсознание.

За свою жизнь человек получает такое огромное количество информации, что просто не способен все это помнить. И все, что не нужно для ежедневной жизни, но может понадобиться когда - либо, образует подсознание.

Внутри психики каждого человека есть часть "Я", которая ответственна за питание организма; за обеспечение организма воздухом; есть часть, ответственная за доставление удовольствия, за лень и т.д. Есть много - много частей "Я", которые по мере своих сил реализуют то, что стало для данного конкретного человека ценным в результате воспитания и индивидуального развития.

Последствия «утечки информации» всегда неприятны.

И внутри каждого человека есть часть “Я”, которая ответственна за получение удовольствия. Это очень мощная часть, основанная на глубиннейших инстинктах, лежащих в сердцевине животной части человеческого естества. И она призвана любым мыслимым и немыслимым способом приносить так необходимое для жизни удовольствие.

И когда эта часть “узнает”, что есть такая штука, как алкоголь и он может резко облегчить ей жизнь, то, конечно же, с радостью хватается за эту возможность. И начинает требовать от 1-го «Я» употреблять алкоголь без всякого желания ограничить это дело разумными пределами. Ведь разума - то у нее нет! И она всегда “слушается” только инстинкта самосохранения. Даже половой инстинкт - уж какой мощный - на поздних этапах бывает вынужден отступить перед этой частью!

Алкоголизм как результат воздействия информационного вируса.

Части, ответственные за обеспечение биологических потребностей, образуются естественным образом. А вот другие - по мере поступления информации.

И в этой связи я очень хорошо запомнил случай с одной своей пациенткой. Когда она была беременна третьим ребенком, кто - то сказал ей, что после родов женщина теряет влечение к своему мужу. И, действительно, после родов это произошло. Но, ведь, после ТРЕТЬИХ родов! После двух первых, когда она не знала этого, с влечением было все нормально.

Возьми себе в образец героя, наблюдай его, иди за ним вслед: поравняйся, обгони - слава тебе.

А.В.Суворов.

Все части "Я" (по природе своего возникновения) существуют для того, чтобы приносить пользу. И даже если человек считает, что алкогольная часть приносит только вред, то это далеко не так.

Приносят пользу (так, как они ее понимают, вернее – как их приучили понимать) даже те из них, которые заставляют человека себе вредить. Та часть "Я" человека, которая заставляет его совершить самоубийство, может таким образом найти легкий путь решения внутреннего конфликта. У этих людей конфликт кажется неразрешимым и положение безвыходным.

«Хвост», тянущийся за человеком с детства.

Представь себе, дорогой мой читатель, такую картину. Несколько детишек играют в песочнице, а мамы сидят неподалеку и разговаривают. И тут прибегает собака и лает на них. Ребенок сильно пугается, изо всех сил бежит к маме и спасается у нее под юбкой. И в этот момент в его голове идет примерно такой разговор: **«Собака могла меня убить! И в будущем надо сделать все для того, чтобы этого не произошло!»** Ведь его инстинкты прекрасно знают, что если рядом с ним появится что-то четвероногое, зубастое и с хвостом, то это очень опасно!



И в этот момент внутри ребенка появляется новая часть Я, которая ответственна за страх перед собаками. Она знает свое дело "туго" и каждый раз при встрече с собакой упорно сигнализирует:  **"Перед тобой ужасный, сильный враг! Он может наброситься на тебя и съесть! Бойся его!!!"** В детстве для маленького ребенка это было действительно так. И вполне возможно, что эта часть Я не раз спасла ребенку жизнь.

Но весь фокус в том, что человек стал взрослым и сильным и собаки для него не страшны. Но эта часть Я не меняется с годами. И уперто делает свое дело! И человек всю жизнь бледнеет от лая комнатной собачонки. Сознанием своим он прекрасно понимает, что та даже кусаться-то не умеет, не то, что убить. Человек страдает от иррационального страха, понимает это, но ничего с этим сделать не может.

Таким образом, подсознательные части "Я" обладают следующими свойствами: они созданы для того, чтобы приносить пользу организму, они очень просты, действуют прямолинейно и с большой надежностью. Но они не способны сами меняться под влиянием обстоятельств. Если же человеку при помощи тех или иных способов удается изменить их, заключив договор о новом поведении, то они никогда по своей воле этот договор не нарушают.

Отправим в отставку армию царя Гороха?

Можно определенно утверждать, что часть "Я", ответственная за употребление алкоголя (или, вообще, за какую - либо болезнь), не злостный вредитель и саботажник, но ревностный сторонник организма. Но беда ее в том, что у нее "умишка" не хватает, кругозор узок, отсутствует интерес ко всему, что не входит в круг ее прямых обязанностей.

Эта часть продолжает ревностно служить человеку по уставу армии царя Гороха. И окружающий мир, и тело, и первое "Я" с тех пор, когда образовалась часть «Я», ответственная, например, за болезнь, в значительной степени изменились. И делать эту болезнь уже совершенно не нужно. Данная подсознательная программа становится "динозавром", который никак не может вымереть.

Я заметил, что когда я начинаю "половинить" рюмки, внутри меня происходит борьба. Какая - то часть меня - разухабистая - говорит: **"Да что там! Гуляй, пока есть возможность!"** А осторожная часть говорит: **"Нет уж! Сейчас погуляю, а потом целый день буду как выжатый лимон. Плавали, знаем! Не позволю!!"**

И я понимаю, что часть, ответственная за прием алкоголя делает для меня таким образом большое и полезное дело. Но со СВОЕЙ точки зрения!

Двоевластие внутри организма.

И прекрасно подтверждает эту структуру организации психики тот факт, что есть люди, которые страдают раздвоением личности. Если в вышеприведенной схеме я имею в виду, что все части "Я" строго подсознательные, то у таких больных есть одна (или несколько) чрезвычайно сильно развитых частей "Я", которые периодически берут власть в свои «руки».

И, наоборот, у людей, которые страдают каким - либо галлюцинозом есть те или иные части "Я", которые действуют "из подполья", прикидываясь, что они никакого отношения к психике больного не имеют.

Да и часть, ответственная за употребление алкоголя, тоже играет в эти же “игры”. Ведь многие пьющие люди оправдываются перед родственниками тем, что они не виноваты - их “напоили”.

И раньше, и теперь редко случается, чтобы человек совершил великие деяния без того, чтобы сначала не пройти через полосу заблуждений.

М.Эккегарт

Когда я слышу такие слова, то у меня появляются яркие ассоциации: их привязывают к стулу, связывают руки и ноги, ножом открывают стиснутые зубы, вставляют воронку........ Да уж!

Первое "Я" прекрасно разбирается во внешнем мире, но совершенно не учитывает в своих действиях телесные возможности и ресурсы. Оно сравнительно бестолковое в этом вопросе и если его не ограничивать, то может довести организм до истощения.

Поэтому некоторые части "Я" появляются внутри в качестве противовеса устремлениям 1-го "Я". Например, оно хочет получать удовольствие часто и много. Человеку хотелось бы гулять, но не работать. Но, если он начнет делать только это, внутри него активизируется часть, которая будет постоянно напоминать о его долге перед семьей и обществом, продуцировать отрицательные эмоции и вконец испортит ему все удовольствие.

Как организм борется с неразумностью сознания.

И у много - пьющих людей в конце концов развиваются симптомы, которые говорят о том, что у них этот процесс начинает идти достаточно интенсивно.

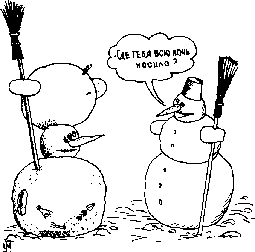
Если у человека начинает краснеть от алкоголя нос (или у него начинается дрожь в руках), то это является явным признаком аллергии на алкоголь. А аллергия в переводе с греческого - другая реакция.

Организм как бы говорит таким способом - это враг, я атакую его! В общем, получается, что человек на некотором этапе запихивания в себя все больших доз алкоголя встречает мощное сопротивление организма, который понимает, что это смертельно опасно. Но решение – принять или не принять алкоголь – в руках у сознания. И той части “Я”, которая ответственна за прием алкоголя. И здоровые части “Я”, ответственные за выживание, зачастую пасуют перед этим тандемом.

«Дитя» управляет взрослым?

Подсознание никогда добровольно не отдаст симптом, если убеждено в его жизненной важности для выживания организма. Правда подсознание вполне может ошибаться. Или же обстоятельства жизни изменились, и теперь этот симптом уже не выполняет своей роли. Но подсознание будет упорно делать то, что считает важным. Даже если его подавлять лекарствами, оно все равно рано или поздно возьмет свое.

Бессознательное человека заботится о нем, но реагирует на все по - детски. Все видели, что если ребенок спотыкается о стульчик, то он его пинает, наказывая его за то, что он ему сделал больно. Вот так же реагирует подсознание.



Психологические дети не могут отказаться от желаемого. Ты прекрасно знаешь и наверное видел не раз, как дети устраивают истерику, катаются на полу и т.д. и т.п. если им отказывают в желаемом. Понятно, что это связано с избалованностью и вседозволенностью, которая царит в таких семьях. Но это связано также и с не зрелостью психики ребенка, когда он даже не понимает: «А зачем надо отказываться от желаемого, если очень хочется?»

Проблема людей, попавших в зависимость от алкоголя можно проиллюстрировать такой метафорой: маленький ленивый ребенок внутри них падает на пол, бьет ручками и ножками и кричит: “Хочу и все! Хоть разбейся, но дай мне эту “игрушку”.

Правда реальный алкоголик бьет руками всех, кто под эти руки попадет. И только потом ложится на землю. Но это не меняет дела - по сути это та же самая инфантильная реакция ребенка, который не хочет подчиняться социуму.

Каждый алкоголик считает свой случай особым, уникальным. И, мол, поэтому ему чужой опыт не подходит. Но это, конечно же, совершенно не так. Все люди идут в алкоголизм практически ОДНИМ И ТЕМ ЖЕ ПУТЕМ !

Лень – двигатель прогресса.

Ресурсы организма огромны, но они не бесконечны. И подсознание вынуждено считаться с их ограниченностью. И многие вещи люди не делают вроде бы "из-за лени". Но лень является универсальным регулятором, который ограничивает не важное в данный момент для подсознания поведение.

Человек по своей природе склонен к достижению желаемого с минимумом усилий. Этот механизм заложен в людей Природой и чрезвычайно важен. Правда, Природа не предполагала, что человек научится делать вино.

Дсциплина – мать победы.

А.В.Суворов

И, если у человека появляются проблемы с адаптацией к этому миру, если у него не получается все сразу, просто и легко, то он выбирает внешне более легкий путь – при помощи алкоголя закрывает глаза на этот мир. Со всеми вытекающими из этого последствиями!

Контрабанда не нравится никому, кроме самих контрабандистов.

Как мне представляется, доза искусственного удовольствия, связанного с телом (приносимого, например, алкоголем или же едой) не может быть больше 1 часа в сутки. И попытки увеличить эту ежедневную дозу пресекаются организмом, превращая удовольствие в свою противоположность (переел - потом страдаешь от переполнения желудка, перепил - страдаешь от похмелья).

Вполне может быть и то, что доза удовольствия, которую человек в сумме может получить за свою жизнь, конечна. Ее можно растянуть на всю жизнь. Но можно получить тем или иным путем за очень короткое время (например, при помощи наркотиков), доставляя себе удовольствие на пределе того, что может выдержать психика.

Это можно проиллюстрировать примерно так. Представь себе, дорогой мой читатель, что внутри мозга есть емкость с эндорфинами. Когда она кончится - человек потеряет вкус ко всему, будь то секс или окружающая природа. Правда, любому нормальному человеку этой “цистерны” хватит за глаза на 200 лет.

Мало кому известно (и это является основной причиной, из-за не знания которой люди попадают в ловушку наркомании), что интенсивное удовольствие от наркотиков люди получают ОЧЕНЬ КОРОТКОЕ ВРЕМЯ(!) Потом человек вынужден бывает принимать наркотик скорее для лечения, для того, чтобы снять тягостные ощущения, которые возникают при ломке. А удовольствия остается с гулькин нос! Кстати, это заставляет наркоманов постоянно повышать дозу наркотика (авось от большой дозы будет больше удовольствия), что часто приводит к передозировке и смерти. Я знаю об этом механизме не понаслышке – мне постоянно приходится лечить этих обманутых людей!

Гражданская война всегда приводит к разрухе.

По мере роста и развития люди взрослеют. И многие запреты, которые были важны в детстве, взрослому человеку давно можно не выполнять. К тому же в течении жизни под влиянием социума люди вынуждены корректировать свое поведение. И отказываться от того, что казалось ценным совсем недавно. Но из-за этого человек может войти в конфликт с программами поведения, которые были введены в него в детстве родителями. И начинается внутренний скандал, который иногда превращается в "гражданскую войну".

Отказ от "родительских" программ всегда болезнен и степень боли и моральных метаний зависит от того, насколько рано внесен этот "закон", имеет ли он статус "конституционного".

Например, мама говорит ребенку**: "Это белое!"** А бабушка говорит про это же: **"Это черное!"** Они обе являются для ребенка "Богами", т.е. их авторитет для него непререкаем. И ребенок попадает в страшную ситуацию - ОН ДОЛЖЕН ПРЕДАТЬ БОГА! Он вынужден сделать выбор, но в результате получает моральный надлом - в его “конституции” появляется неразрешимое противоречие.

В душе каждого человека находится миниатюрный портрет его народа.

Г. Фрейтаг.

Если этот конфликт для него очень серьезен, то он тут же приводит к дезорганизации психической деятельности - работа его подсозания парализируется, что проявляется злокачественной формой шизофрении. Если же в данный момент резервов адаптации психики оказывается достаточно, то он делает выбор и продолжает свое развитие.

Но внутри ребенка появляется слабое место, трещина, которая в будущем, когда жизнь предъявит ему повышенные требования, проявится в виде неврозов или психосоматозов. Или же появлением шизофренических расстройств в ситуациях повышенных требований, идущих из внешней среды( например, при сдаче экзаменов). Если предательство "так себе" - это приучает человека к компромиссам, делает в конце концов его психику более гибкой.

Индивидуальные условия жизни ведут к тому, что у человека образуются разные способы приспособления к реальности. И шизофрения и алкоголизм являются вариантами, которые адаптируют человека к тому комплексу воспитательных мер, которые предпринимали и предпринимают воспитатели.

Если же в детстве постоянно “капать” ребенку на мозги - надо стать тем-то и тем-то, то такой человек ради выполнения “родительских” программ никогда не позволит себе спиться. Правда, это воздействие должно быть систематическим и педагогически правильным.



***-На каждые сто метров, я потребляю четверть литра, а вы?***

Как самому себя сделать марионеткой?

Вследствие огрехов воспитания у человека могут образоваться так называемые “горячие кнопки”. Этим словом психологи называют определенные слова или ситуации, которые неизменно срывают человека в “штопор”.

Например, в знаменитом фильме Сильверберга “Назад в будущее” у главного героя был “пунктик”: “Никто не смеет называть меня трусом!” И, когда он слышал относительно себя это слово, он, очертя голову и, не смотря ни на какие обстоятельства, бросался всем доказывать, что это не так. И, естественно, из-за этого попадал в ситуации, которые портили ему жизнь.

А люди, которые знали про этот его “пунктик”, умело этим пользовались в свою пользу. И до тех пор, пока он не понял пагубность для себя такого поведения, то страдал от этого. Но в определенный момент он плюнул на “манипулятора”: “Пусть думает, что хочет! Какое мне дело до ЕГО мнения!” И таким образом освободился от зависимости.

Алкогольные «горячие кнопки».

Так же, как у этого героя, многие люди имеют те или иные “горячие кнопки”, то есть неадекватные представления, которые заставляют их делать глупости относительно алкоголя. Например, у пьющих людей есть такие программы: “Нельзя отказываться, если предлагают выпить!” и “Чем больше пьет человек, тем он более уважаем в обществе!” Только эти две “кнопочки” погубили в нашей стране карьеры и жизни МИЛЛИОНОВ (!) людей.

Каждый факт, идущий из окружающего мира, анализируется, сравнивается с предыдущим опытом на предмет его полезности или вредности. И если в результате этого анализа окажется, что полученная информация подтверждает развитие одного из плохих вариантов будущего, то "наверх" пойдет сигнал опасности - у человека появляется или тревога или ощущение, что может случиться что-то плохое.

Или же человек может увидеть сон с сюжетами преследований, попытками его убийства со другими людьми и т.д. и т.п. Если же анализ подтверждает оптимистические прогнозы, то человек видит хорошие сны или же у него "беспричинно" появляется хорошее настроение.

Эмоции – звонки из подсознания?

Предположим, что в прошлом человек сделал что-то неприемлемое с точки зрения морали (или что-то случилось такое, что могло привести к неприятным для организма последствиям). Для того, чтобы не допустить в будущем ничего подобного, внутри него образовалась новая часть «Я». Ее задача: **"При первых признаках приближения в будущем чего - либо подобного, сделать все для того, чтобы это не произошло!"**

И вот при появлении чего - либо, что напоминает о прошлом, подсознание "кричит" сознанию**: "Дела плохи, будь настороже!"** при помощи единственного всегда действующего "канала связи" - эмоций. И у человека внезапно появляется тревога, падает настроение и т.д. и т.п.

То есть, эмоции действительно являются важными сигналами. И к ним надо внимательно прислушиваться, анализировать их. Но люди чаще всего в этих случаях давят подсознание за это транквилизаторами или же "оглушают" нейролептиками. Или же гасят эмоции алкоголем.

Три «богатыря», стоящих на стороне алкоголизма.

У. Келлер в 1960 году назвал алкоголизм “симптомом хронической эмоциональной болезни”. И, действительно, если проанализировать психику много - пьющих людей, то окажется, что они почти всегда находятся в унылом эмоциональном состоянии.

Честь - это внешняя совесть, а совесть - внутренняя честь.

А. Шопергауэр.

Психологи прекрасно знают, что чувства стыда, вины, изоляции от общества - моторы алкоголизации. Много - пьющие люди набирают в процессе воспитания те или иные представления, которые могут совершенно не соответствовать реальности. А на их основе - горький опыт неудач. В результате такие люди приходят к убеждению, что они плохие. И они, естественно, не любят себя за это. И чтобы хоть как-то выйти из этого состояния, пьют алкоголь. То есть алкоголизм у таких людей является только симптомом внутренних конфликтов.

Вследствие этого в большинстве своем алкоголики чувствует безысходность. И по большому счету практически каждый много - пьющий человек из-за этого постоянно находится в субдепрессии (слабой степени депрессии). А это очень опасно: экспериментально доказано, что безысходность и безнадежность, которые человек испытывает в течении длительного времени, приводят к различным болезням, например, к раку.

Если подсознанию что-либо не нравится…

Поэтому, если у человека появляется тревога или же беспокойство без явных причин для этого, то для него это должно быть верным сигналом, что образ жизни, который ведет человек, чем-то не нравится подсознанию. Даже если подсознание не право и руководствуется в своих действиях отжившими критериями - это не важно.

Конфликт надо изживать, иначе человеку может быть очень плохо. Подсознание обязательно найдет возможность поставить сознанию палки в колеса.



***-Ваша характеристика от 1927 года блестяща, но что вы делали с тех пор?***

Разум (сознательный и бессознательный) имеет много каналов эффективного влияния на тело (вспомним: при сильном испуге может появиться "медвежья болезнь"; екает сердце при внезапных неприятных сообщениях, сохнет во рту при волнении, лицо краснеет, когда человек стыдится чего - либо и т.д. и т.п.), которые обеспечивают так называемую психосоматическую (от сознания к телу) проводимость.

У много - пьющего человека, поутру, “после того”, между сознанием и подсознанием начинается эмоциональная и вегетативная война. Подсознание при помощи синдрома похмелья пытается воздействовать на пьющего человека и таким образом отвратить его от этого занятия. А человек, вместо того, чтобы делать выводы, заливает свое подсознание очередной порцией алкоголя. Это как в известном анекдоте: **“Душа! Принимаешь? Нет? Тогда подвинься, а то оболью!”**

Межфракционная война внутри организма.

И хорошо проиллюстрирует все вышесказанное такая метафора. Представь себе, дорогой мой читатель, свой мозг как небольшое озеро, в котором живут водные животные. Если они живут друг с другом в мире, то поверхность озера будет спокойной, а вода чистой. Но если они поссорились и начали там внутри драться друг с другом, то, как ты думаешь: поверхность воды останется спокойной? а вода чистой? Конечно же, нет! Муть и грязь, которые скопились за тысячи лет на дне, сделают воду грязной, а на ее поверхности появятся волны.

Разве не умнее: жить, хваля жизнь, нежели ругать ее и все же жить?

Л.Н.Андреев.

Этот пример является аналогией того, что творится внутри психики человека и что проявляется на поверхности тела в виде вегето - сосудистой (или нейро – циркуляторной) дистонии. Там, внутри, постоянно - то затухая, то разгораясь под влиянием внешних и внутренних стимулов - идет борьба между желаемым и действительным, между тем, что есть и тем, что хочется, между тем, что требует тело и тем, что разрешено - обществом или родителями.

Предписания родителей или тех, кто их заменяет, становятся базовыми (резидентными), что обусловливает их силу воздействия на поведение человека в течении всей жизни. На их основе образуется Суперэго (или по-другому совесть) и оно четко говорит человеку - что можно делать, что нельзя. Из-за этой внутренней борьбы тело “трясет”, идут спазмы то там, то сям.

Понятно, что эта борьба требует большого количества энергии и быстро приводит к снижению энергетического уровня организма и болезням. Снятие болезненного симптома при помощи лекарств или же алкоголя приводит только к тому, что этот внутренний конфликт будет вынужден проявиться в другом месте или в другое время.

Что происходит, когда ни одна сторона не уступает?

Под влиянием такой "тряски" человек вынужден заменить свой образ жизни. Относительно алкоголя это приводит к тому, что ради сохранения жизни человек отказывается от алкоголя - на время или постоянно.

Если замена поведения удовлетворит подсознание, то через некоторое время "волны" на поверхности тела успокаиваются и воцаряется покой. Если нет, то дело может дойти до инфаркта, сильнейших приступов бронхиальной астмы и т.д.

А эти болезни в настоящее время называются **психосоматозами.** Они образуются как реакция личности на длительные и мощные конфликты со значимыми для него людьми, от которых человек так или иначе зависит.

Если человек не позволяет себе осознать гнев или же чувство раздражения к этим людям (или же по той или иной причине не может проявить свое раздражение их действиями и вынужден подавлять в себе проявления гнева), то это будет вытеснено из его сознания.

Что сильнее: фенотип или генотип?

Неразрешенные конфликты вытесняются в сферу неосознаваемой мозговой работы и через некоторое время (и при создании для этого благоприятных условий) прорываются внутрь тела в "тонкие" места. Если отец страдал язвой желудка, то вполне возможно, что сын унаследует от него слабость слизистой оболочки желудка, куда и "прорвется" внутренний конфликт в виде психосоматоза.

Таким образом, наследуется не болезнь, но только предрасположенность. Если человек проживет всю жизнь в относительной гармонии с окружающими его людьми, то у него никогда не будет язвы желудка, даже если родители страдали от этого.

В настоящее время, кроме перечисленных, к психосоматозам относят язву желудка, сахарный диабет, гипертоническую болезнь, кожные и аллергические заболевания, остеохондроз, многие раки, аутоиммунные заболевания и т.д. То есть все самые сложные и потенциально очень опасные заболевания на самом деле являются реакцией человека на то, что дела идут плохо (с ЕГО точки зрения).

Говорят, что нет ничего практичнее хорошей теории. И мне кажется, что представленная для твоего обозрения теория довольно точно отражает реальные взаимоотношения в "черном ящике" твоего разума. Правда, в рамках этой книги я не могу обрисовать этот механизм в полной мере.

И если ты, дорогой мой много – пьющий (или не много-пьющий) читатель, осознаешь в полной мере те реальные рычаги, которые управляют ТВОЕЙ психикой, то ты уже сделал первый шаг в решению этих проблем. Если ты поймешь - что же в тебе стимулировало питие и, поняв, вырвешь эти корни из себя, то ты имеешь все шансы освободиться от зависимости навсегда.

Понятно, что на самом деле внутри головы нет никаких отдельных частей, психика едина. И я выделяяю их для удобства, для того, чтобы в образах хорошо понять происходящее в голове.

Алкоголизм как послевоенная разруха?

Все люди “родом” из детства! И никто не прожил свое детство в идеальной среде. Все те комплексы и страхи, которыми страдают взрослые люди – суть последствия неудач, которые человек пережил в детстве. Все люди носят “родимые пятна” родительских ошибок, сделанных ими в процессе воспитания.

Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы.

Демокрит.

Если человек много и часто употребляет алкоголь, то это может быть явным признаком “гражданской войны”, которая бушует в его подсознании. Те конфликты, страхи и насилие, что он пережил в своей жизни (особенно в раннем детстве) и не смог с ними смириться, не забылись, но являются активными силами, которые из подсознания действуют на его поведение во взрослом состоянии и постоянно дестабилизируют психику.



Война между желаемым и действительным, между тем, что есть и тем, что хочется, между теми ограничениями поведения, которые в него ввели родители и требованиями тела, наверное, самая жестокая в мире. Она зачастую идет до “победного конца”, с результатом примерно как у камикадзе.

Правда, большинство людей, в конце концов, большую часть своих детских страхов и комплексов благополучно компенсируют или же рационализируют. Но у некоторых людей эти внутренние конфликты настолько сильны, что им в полной мере этот процесс завершить не удается. И такие люди во многих случаях ВЫНУЖДЕНЫ пить алкогольные напитки!

Про этих людей ни в коей мере нельзя сказать, что они страдают алкоголизмом. У них есть зависимость от алкоголя, но она не физическая, а психологическая, когда они боятся остаться один на один со своими проблемами и вынуждены разбавлять это “общение” алкоголем. Для них это мера, позволяющая сохранить целостность психики, своеобразный транквилизатор психики. Если им удается избавиться от этих конфликтов, то и необходимость в алкоголе резко падает. Если же нет, то и алкоголь не спасает – они умирают от отравления огромными его дозами.

И, по большому счету, такому человеку, находящемуся в состоянии мощного конфликта с самим собой, полностью бросать пить ни в коем случае нельзя. Это может быть опасно не только для здоровья, но и самой жизни! Я знаю массу примеров, когда такие люди, бросившие пить, резко менялись в характере. А потом заболевали тем или иным психосоматозом.

Уменьшить дозу и частоту приема - **Да!** Контролировать - где, когда и сколько сегодня можно принять - **Да!** Решить те внутренние проблемы, что дестабилизируют психику - **Да!** Но ни в коем случае не отказываться от алкоголя.

Шило в мешке не утаить.

Как-то я лечил человека, который 9 лет назад закодировался от приема алкоголя. И с тех пор не выпил ни грамма спиртного. Но семь лет назад, совершенно без видимой причины, у него развилась эпилепсия.

В результате углубленного анализа его психики я выяснил, что алкоголь был достаточно серьезным балансиром, который позволял ему справляться с теми внутренними конфликтами, что у него образовались в детстве. Но доза спиртного была такой большой, а необходимость использовать этот балансир психики была такой частой, что его семья встала на грань развода. И он был вынужден отказаться от спиртного. Лишение этого балансира привело к тому, что внутреннее напряжение, когда достигало максимума, стало прорываться наружу в виде мышечных судорог.

В результате лечения шести - шаговым Рефреймингом (методика нейро - лингвистического программирования, которая позволяет снять внутренние конфликты, идущие с детства) приступы эпилепсии стали проходить без потери сознания. А потом они и вовсе исчезли. И уже много лет он не только не пьет, но у него нет и судорог. То есть Рефрейминг убрал из его психики корни болезни.

Каждый из нас сам вычеканивает цену своей личности.

С.Смайлс.

И это самый верный подход при лечении не только алкоголизма, но и других психосоматозов. Это лечение причины, а не снятие следствий. Когда действие причины прекращается, исчезает и следствие – зависимость от алкоголя.

Алкоголь в той или иной форме способствует балансировке психики, компенсируя заложенные воспитанием мины замедленного действия. И многие люди вынуждены компенсировать их алкоголем. Иначе хоть в петлю лезь!

Но алкоголь, как и лекарства, только снимает симптом. А внутренний конфликт только разрастается, в частности из-за неудач, которые появляются из-за алкоголя. Это подобно применению анальгина при зубной боли. Если только снимать симптом (как это делает анальгин) запросто можно довести дело до периостита. Так и с употреблением алкоголя для снятия внутреннего напряжения – через некоторое время вполне может развиться “периостит”.

Решение внутренней проблемы приводит к тому, что человек перестает быть рабом своих комплексов и может управлять процессом пития как психологически взрослый человек. Это напоминает избавление от занозы. Как ни лечи ее консервативно, она все равно рано или поздно воспалится. Если же ее вырезать, то через некоторое время раны заживут, и проблема будет решена радикально.

Лучший способ лечения алкогольной зависимости?

Кстати, в Москве серьезные наркологи полностью отказались от кодирования алкоголиков, и перешли на Рефрейминг. Я тоже считаю, что это наилучшая методика коррекции патологического влечения к алкоголю. Правда, она требует достаточно большого времени, одним сеансом здесь не обойдешься. Поэтому, если у человека появляются проблемы с “тормозами”, то без специализированной и глубинной психотерапии ему не обойтись.

Когда человек рождается на этот белый свет, он первое время находится на полном материнском "обеспечении". Если есть рай в этом мире, то он находится именно здесь! Вот тебе, дорогой мой читатель, в реальности сказочный сюжет: молочные реки с кисейными берегами. Потом жестокая судьба человека из этого рая “изгоняет”.

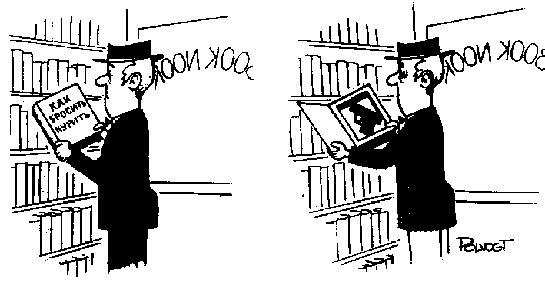
С течением времени от ребенка начинают кое-что требовать (убери игрушки, вытри мордашку и т.д.). Естественно, он с этим не согласен. И это совершенно нормально для человека, основным желанием которого является добиваться всего с минимумом усилий.

Через тернии к звездам! Или обратно в «рай»?

Чем больше и дольше мать оберегает ребенка от решения тех или иных проблем (естественно, если они посильны для него в то время), тем глубже у него будет убеждение, что так и должно быть ВСЕГДА (!)

Но всю жизнь под крылышком у родителей не просидишь. И такому человеку приходится подчиняться все более жестким требованиям общества. И, естественно, это ему ОЧЕНЬ не нравится.

Вследствие этого многие люди приходят к выводу, что жизнь жестока и несправедлива к ним. И действительно: только что все было для него, только что ничего от него не требовалось, совсем недавно все давалось даром (и это воспринималось как Богом данное!). И внезапно все рушится - теперь человек вынужден заботиться о себе сам.



Конечно, ему совершенно не хочется с этим соглашаться и признать, что это так и должно быть. Поэтому он винит во всем этом мир с его трансцедентальным Злом и надеется, что ему поможет трансцедентальное Добро. В этом, кстати, основа верований в Бога и Дьявола.

Человек так устроен, что ВСЕГДА пытается достичь желаемого с минимумом затрат. Если человек с детства не был приучен преодолевать трудности, рос в тепличных условиях, то и получать удовольствие обычным путем для него оказывается слишком большим трудом. Идти "через тернии к звездам" эти люди не хотят и не могут. И то, что они спиваются - вполне закономерный итог. Они просто не способны по-иному получать удовольствие от жизни.

## 

Что поможет обществу стать совершеннее?

Можно сказать, что общество расплачивается за свое несовершенство, за неумение воспитывать детей так, чтобы они выросли гармоничными людьми, необходимостью использовать для компенсации всего этого алкогольные напитки.

И, если общество хочет, в конце концов, освободиться от такого поведения своих членов, то подрастающее поколение надо с детства приучать к тому, что важно для жизни в обществе. Например, к необходимости в систематических усилиях для достижения своих целей. Или же с необходимостью считаться с мнением окружающих людей. Ребенку надо прививать радость от общения с природой, с прекрасным. Если, конечно же, люди хотят вырастить детей здоровых - и психически, и физически.

Найти причину зла - все равно, что найти против него лекарство.

В.Г.Белинский.

Бессилие - явный признак неправильного приложения сил. То есть на самом деле признак психологической безграмотности. А пьянка - это закуток, в который многие люди прячутся от этого бессилия (или же от лени). Можно сказать, что алкоголизм - это лень в действии.

Какая витрина у твоего «магазина ценностей»?

Для многих взрослых не решены вопросы: можно ли пить в присутствии детей? Можно ли детей сажать за праздничный стол? Да, можно! Но только если ты сможешь показать ребенку свое здоровое отношение к алкоголю. Тогда он впитает в себя то же самое. И в жизни будет, почти наверняка, поступать относительно алкоголя так, как ты.

Если же в детстве ребенок только и видел, как родители пьют и куражатся под влиянием алкогольных паров, то в него - с молоком матери (вернее сказать с алкоголем матери) - войдет понятие, что это совершенно нормально и что только так можно и нужно развлекаться. И он на БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ уровне будет считать, что делает хорошее дело, когда каждый день напивается до положения риз.

Например, представь себе такую ситуацию. Праздник, вся семья и приглашенные собрались за столом. Все сидят серьезные и несколько скованные. Затем взрослые выпивают какую-то жидкость и через некоторое время становятся веселыми, начинают шутить и танцевать. Вообще, для многих людей гости - дар Божий. С ними можно на “законных основаниях” напиться.

Умозаключения маленького ребенка, который присутствует при этом, примерно такие: **"Взрослые, видимо, выпили что-то очень хорошее, раз им стало так весело. Значит это вещь очень нужная и важная!"**

У много - пьющих людей очень часто работает подсознательная программа: **"Отец сказал, что это хорошо! А отец для меня - Бог! Я с детства убедился, что ему можно верить. И что бы мне ни говорили окружающие, и как бы ни складывалась моя судьба из-за выпивок, я знаю - Отец меня одобряет!"** Может быть, реальный отец уже давно не рад, что когда - то ляпнул что-то при ребенке (если, конечно же, он помнит об этом). Но это уже для много - пьющего не имеет никакого значения.

Общество в лице школы и каких-либо других своих институтов введет в его сознание, что это не так, но это будет только его СОЗНАТЕЛЬНОЕ убеждение. А сознательное, как прерасно известно, чаще всего (и, особенно, у неинтеллигентных и неразвитых в интеллектуальном плане людей) проигрывает подсознательным импульсам.

Таким образом, в подсознании ребенка, что бы потом ему ни говорили, внедряется очень положительное отношение к алкоголю. Подсознательная положительная установка будет постоянно вступать в конфликт с антиалкогольной информацией.

Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе удовольствие, чем потом с ним бороться.

Ф.Ларошфуко.

И по большому счету данный человек совершенно не виноват в том, что пьет так много. **Ведь его таким СДЕЛАЛИ** !

## Глава пятая, в которой автор поговорит о мотивациях и причинах пития.

Договора заключаются для того, чтобы их выполнять?

Если мужчина пьет, то в этом есть значительная часть вины жены. Например, если парень пришел к своей девушке выпившим, то таким образом он ставит своеобразную пробу: **"Как она к этому отнесется?"** Конечно же, он сам в это время не понимает, что это проба. Но таким образом они оба пишут Конституцию своей будущей совместной жизни. Если девушка примет его благосклонно, и даже, более того, становится более податливой к его осмелевшим ласкам, то вероятность того, что он будет пить и после женитьбы, очень высока. Парень в этом случае решает, что **если она принимает его таким сейчас - значит примет и в будущем**!

Очень часто девушка, боясь потерять парня, ничего ему не говорит относительно этих пьяных визитов. Но после свадьбы, когда ее положение становится более твердым, она начинает давить на мужа, пытаясь отвадить его от бутылки. Он же решает: **“С чего бы это? Мы так не договаривались!”** И начинается скандал, смысл которого в том, что одна сторона возмущена нарушением взаимно взятых на себя договорных обязательств. И, в конце концов, образуется заколдованный круг, приводящий к алкоголизму: чем больше жена давит на мужа, тем больше он пьет.



Одним из достаточно частых механизмов, который толкает мужчин к частому употреблению алкоголя, является следующий. Известно, что молодые люди из-за перевозбуждения плохо контролируют половой акт и быстро “кончают”. Если же так совпадет, что парень в алкогольном опьянении в этом деле останется на высоте, то он может начать использовать алкоголь для того, чтобы чувствовать себя мужчиной. И он может этого не понимать, но для того, чтобы жена была довольна - напивается каждый день.

Поэтому мужчины чаще всего и не отказываются пить, даже если жена требует этого. Для их подсознания трезвость будет означать возврат к половой слабости.

Алкоголь – разрушитель оков?

Для многих людей алкоголь - прекрасный способ хотя бы на время освободиться от комплекса неполноценности и чувства скованности. Он является "выключателем" их природной стеснительности. Многим людям было бы очень трудно общаться, знакомиться с представителями противоположного пола, если бы они не могли принять "сто грамм для храбрости".

Правда, и здесь проявляются коварные свойства алкоголя, неоднозначность его воздействия на организм человека. Если человек комплексует, если он стеснителен, то он должен выработать такое поведение, которое поможет ему чувствовать себя уверенным без алкоголя. Конечно же, это большая и достаточно долгая работа. Люди же, почувствовав, что алкоголь помогает обойтись без этой работы, все чаще и чаще склоняются именно к этому способу решения своих проблем. И, в конце концов, попадают в ловушку!

Людей также очень привлекает алкогольное поведение из-за внешних атрибутов независимости. Ведь многие люди, благодаря родителям, которые внедрили свои требования “огнем и мечом”, по горло сыты правилами и рамками, с которыми они вынуждены считаться, живя в обществе. Но с которыми принципиально не согласны, так как им их внедрили насильно.

Алкоголь позволяет им (а общество смотрит на это сквозь пальцы) хотя бы на время сбросить эти "вериги". Правда, некоторые люди не согласны по утру опять (и добровольно) эти “вериги” надевать на себя. И для того, чтобы подольше задержаться в этом состоянии свободы, они тут же вливают в себя новую порцию алкоголя.

Алкоголь - универсальный "тамада" без которого многие праздники стали бы скучным сборищем скучных людей, пришедших основательно нажраться.

За компанию даже…

И одним из мощнейших факторов алкоголизации является коллективное давление общества на человека. Почти каждый сильно пьющий человек, как бы он ни хорохорился и не хвалился своим питием, на самом деле прекрасно знает, что он, мягко говоря, не совсем прав. И каждый непьющий или малопьющий человек рядом с ним является костью в горле, немым укором его пьянству. Вследствие этого многие люди готовы расшибиться в доску, но споить данную "белую ворону".

И компания пьющих людей, конечно же, сама не понимая того, что творит, делает все для "совращения" этого "младенца". Ведь, выпив, он становится таким же, как все. И его уже не надо стыдиться.

Лестница жизни полна заноз, и больше всего они впиваются, когда вы сползаете по ней вниз.

У.Браунелл.

Всеобщее успокоение относительно алкоголя в "застольные" времена было удобно и приятно, так как для каждого оправдывало его личное пристрастие к алкоголю. Все пьют - значит ничего плохого, если и я буду прикладываться к этому.

Одно из главных моих приобретений в зрелые годы - я научился учиться на чужих ошибках. А также говорить “Нет!” в необходимых случаях. И мне представляется, что практически каждому человеку было бы очень выгодно научиться тому же самому. Если ты точно знаешь, питие - опасное занятие, что очень многие люди, шедшие по этому пути, пропали в этой пучине, то глупо не учиться на их ошибках.

Как остаться в дураках?

Если же ты не умеешь отказывать тем, кто подает рюмку, боясь обидеть их, то ты здорово рискуешь оказаться в дураках! Когда ты из-за своего неумелого поведения, связанного с питием, встанешь перед проблемой надвигающегося алкоголизма, они тебе не помогут! Но первые, забыв о своей роли в этом твоем “достижении”, забросают тебя грязью.

Все люди в глубине души остаются обезьянами, которые поступают именно так - забрасывают дерьмом и насмехаются над тем, кто упал. Люди в какой-то степени будут даже радоваться твоему падению - ведь они пили так же, как и ты. И не упали! А это значит, что они хорошие!

В обществе есть чрезвычайно сильный парадокс - оно спаивает своих членов. А потом само же размазывает их с грязью. В этом плане очень показательны чувашские деревни. На свадьбах или иных торжествах там «дежурит» несколько бабок с чайниками, полными самогона. И, как только увидят, что кто-то пьет, то слетаются со всех сторон к нему, как вороны, и спаивают допьяна. А потом всей деревней осуждают его!

Поэтому давай, дорогой мой читатель, избавимся относительно алкоголя от конфронтационной психологии, которая была так характерна для страны раньше, когда существовали только две точки зрения - “моя и неправильная”. Жизнь намного сложнее схем, которые родились в лабораториях. И никак не хочет ложиться в прокрустово ложе бредовой идеологии.

Давай научимся видеть и оттенки и цвета относительно алкоголя. Черно - белый подход примитивен и характерен для общества с крайней нетерпимостью к инакомыслию.

Сменим черно-белый телевизор на цветной?

Я понимаю, что черно - белое видение проблемы алкоголизма намного проще, чем учитывание миллионов факторов, воздействующих на поведение человека и формирующих его влечения. Но, если ты хочешь построить адекватное мнение об алкоголе и найти наилучшие методы решения тех проблем, что появляются в связи с его употреблением, то тебе все равно придется учитывать все эти факторы.

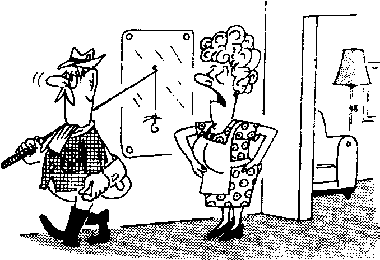
Давай, дорогой мой читатель, также исходить из того, что никто из нас не имеет права решать за другого взрослого человека - что ему делать. И, например, употреблять ли ему алкоголь. Или же его надо ограничить запретами – индивидуальными или глобальными – в масштабах всей страны.

Лень - это мать. У нее сын - воровство и дочь - голод.

В.Гюго.

Конечно же, за 70 лет советское государство весьма преуспело в деле определения – кто и что должен делать, кому и что разрешить, а что запретить. Но цивилизованный мир уже давно понял, что в долговременной перспективе ни к чему хорошему это не приводит.

Да, в тех случаях, когда есть угроза для всего общества (война, голод, стихийные бедствия), оно мобилизует всех членов общества на выживание, зачастую не считаясь с их желаниями. Но сейчас, когда этих угроз нет, и не предвидится в обозримом будущем, насилие над личностью приносит ТОЛЬКО вред.



-Ты ничего не забыл из принадлежностей рыбной ловли: кости, карты, штопор?

“Сан ньюс-пикториал”, Австралия.

Как слишком высокий уровень ответственности приводит к инфаркту.

Я однажды лечил одного мужчину со стенокардией и постинфарктным нарушениями здоровья. Он руководил небольшим, но очень важным подразделением в государственных структурах. Стрессовая нагрузка на работе у него сама по себе была очень большой, да к тому же, как раз тогда грянули Гайдаровские реформы. Если же учесть, что у него был очень высокий уровень ответственности к порученному делу, воспитанный еще в коммунистические времена, то понятно, что ему приходилось очень туго.

И все было бы не так плохо, если бы он мог прийти домой и расслабиться. Но дома его ждала сварливая жена, которая только и искала - к чему бы прицепиться и начать ругать. На ее придирки он реагировал очень бурно, пытаясь доказать, что он не “слон”. Но все было бесполезно. И его сердце не выдержало такой комбинированной нагрузки. В результате у него развились стенокардия и, в конце концов, инфаркт миокарда.

И, когда он пришел ко мне на лечение, то был в недоумении: «**Я веду здоровый образ жизни, не пью, не курю, пью все таблетки, что назначили врачи. А болезнь прогрессирует! А врачи ничего хорошего мне сказать не могут».** Когда же я сказал, что ему надо навести порядок в своей жизни, то он сильно удивился: “При чем здесь это?”

Вообще, это очень характерно для России - психологическое состояние больных совершенно не интересует даже врачей. Воспитанные в эпоху торжества лекарственной медицины, врачи считали (и многие так считают до сих пор) воздействие психики на тело чуть ли не бесплатным приложением. То есть они считали, что это влияние настолько мизерно, что его можно не учитывать. Но современная наука доказала, что это абсолютно не верно!

Мое лечение этого пациента было основано на принципах психосоматической медицины и заключалось в том, что я помог ему изменить отношение к неприятностям на работе и научиться не принимать их близко к сердцу. А к придиркам жены, раз их невозможно избежать, вообще относиться как к телевизионным передачам: хочу слушаю, хочу выключу!

Но самое главное было в том, что я ему дал адекватную информацию об алкоголе. А смысл ее: отказ от алкоголя для него не только бесполезен, но и ВРЕДЕН(!). Что, если он хочет стать здоровым, пить ему даже нужно, но в небольших дозах.

Вначале этот пациент встретил мои слова со скепсисом - ведь они полностью противоречили тому, что он слышал от других врачей. Но потом мне удалось его убедить в правоте своих слов. И он уехал домой совсем в другом настроении.

И как он же гарантирует от алкоголизма.

Там он в течение некоторого времени с присущей ему скрупулезностью выполнял все мои рекомендации. Он стал спокойнее относиться к окружающим и к тем проблемам, которые неизбежно ставила перед ним жизнь. И в этом ему очень хорошо помогали идеи, которые он почерпнул из моей книги **“Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста”**. Через некоторое время он практически полностью избавился от стенокардии.

Он был и остается убежденным коммунистом, до сих пор ходит на партийные собрания и демонстрации. И впитанные им от меня адаптивные идеи помогли ему достаточно легко (при его-то сердце!) пережить крах той идеологии, которой он всю жизнь служил верой и правдой. И я считаю, что это очень большое его достижение, так как масса подобных ему, не пожелавших смириться с неизбежным, уже давно лежат в сырой земле.

Оказывается действительно: Знание – сила!

Этот человек длительное время пользовался неадекватной информацией и об алкоголе и о человеческих взаимоотношениях, из-за чего постоянно попадал в неприятные ситуации. От этого в его душе, как радиация, накапливался хронический стресс, который и привел его в конце концов к инфаркту миокарда. И, как только он сбросил ненужные запреты (и не только относительно алкоголя), как только изменил отношение к тем факторам, которые были для него особенно болезненны (и не только к ворчанию жены), то почувствовал себя намного лучше. У него произошло общее оздоровление не только психики, но и всего организма.

Самое важное дело в жизни - пересилить момент, когда тебе не хочется работать.

И.П.Павлов.

При наших встречах он всегда утверждает, что самое главное, что я для него сделал – «разрешил» прием алкоголя. Он говорит, что небольшая доза алкоголя после работы позволяет ему сбросить с души все, что накопилось за день. И таким образом он освободил свою психику от запредельных нагрузок. И это привело не только к снятию опасности для жизни, но и к значительному улучшению ее качества. Но еще раз повторяю - он стал употреблять ОЧЕНЬ небольшие дозы алкоголя!

Самое интересное в этой истории то, что через несколько лет, при случайном электрокардиологическом исследовании выяснилось, что рубец от инфаркта на сердце полностью рассосался! С точки зрения ортодоксальной медицины этого не может быть. Врачи прекрасно знают, что он должен сохраняться у людей, перенесших инфаркт, на всю жизнь. Оказывается, нет! Если человек достигает состояния психологического комфорта, то он не только избавляется от угрозы повторения приступов болезни, но и освобождается от всех ее последствий.

Алкоголь вместо дубины?

Учеными доказано, что с одинаковой частотой мрут и много пьющие и совсем не пьющие люди. Ну, с много - пьющими людьми все понятно - какой же организм может в течении длительного времени выдержать такое издевательство над собой!

Но, оказывается, что, живя в этом мире, где стрессовая нагрузка очень большая, а физиологических механизмов сброса стресса осталось очень мало, совсем непьющие люди без этого адаптогена быстро исчерпывают свои резервы адаптации.



Современные люди лишились возможности отвечать на стрессовые ситуации так, как делали предки, жившие в пещерах. Те, если им что-то не нравилось в поведении соплеменника, ничтоже сумляще, дубиной вбивали ему в голову правила хорошего тона. И специфические вещества, которые выделялись в это время в организме для преодоления стрессовой ситуации (адреналин, норадреналин и т.п.) сгорали в огне “учебного процесса”.

А сейчас, если человек попадает в конфликтную ситуацию, то испытывает стресс не меньше, чем у мохнатого предка. Но размахнуться и огреть дубиной обидчика он не может. Стрессовые вещества не расходуются на физические усилия и долго крутятся по жилам современных людей, будоража кровь и заставляя все время быть “на взводе”.

Хотя смерть и перестала быть постоянной спутницей людей, стресс все же не ушел из жизни современных людей. Если раньше стресс был связан с непосредственной угрозой жизни человека, то есть человеку ежедневно приходилось бороться с реальными опасностями, угрожавшими его жизни и благополучию, то сейчас угроза жизни опосредована.

Почти ежедневно современный человек попадает в ситуации угрозы потери престижа, имущества, того социального статуса, которого он успел достичь в жизни. И уровень стресса в ряде случаев бывает даже выше, чем при встрече с саблезубым тигром. И очень немногие из людей в этих ситуациях могут совершенно спокойно обходиться без такого прекрасного антистрессового лекарства, каковым является алкоголь.

Алкоголь как психологический гироскоп.

В малых дозах алкоголь взбадривает при усталости, тонизирует и прогоняет сон. Когда человек от чего-либо перевозбуждается - небольшая доза алкоголя приносит в его душу мир и успокоение. Алкоголь великолепно снимает запредельные напряжения, которые появляются в психике в процессе общения с “милыми” соплеменниками.

Нет никаких сомнений, что "наркомовские" 100 грамм, которые выдавались бойцам на передовой во время Великой Отечественной войны, многих из них спасли от гибельного воздействия на организм гиперстрессов от постоянной угрозы смерти.

Все люди неоднократно слышали или же читали о том, что алкоголь спас многих людей от смерти в результате переохлаждения. Во всяком случае, я сам это испытал на собственной «шкуре», когда попал в сильнейшую метель на подступах к горе Белуха на Алтае. Внезапно, как это всегда бывает в горах, налетели тучи, пошел мокрый снег, видимость упала почти до нуля. Мы мгновенно промокли, сбились с направления и чуть не сорвались в пропасть. С большим трудом мы вышли на верную дорогу и спустились в ущелье. И потом пол-ночи уходили из селеопасных мест.

Нет более действенного средства для искоренения любого порока, чем сознательное переживание в воображении его последствий.

Древняя мудрость.

И вот тогда, когда мы вышли из опасной зоны, уже в палатке, я мокрый, замерзший и голодный, выпил 200 грамм водки. И почувствовал, как оживаю! И я могу дать голову на отсечение, что если бы не эта доза, я бы обязательно заболел! И подобных примеров можно найти миллионы.

В общем, какое состояние ни возьми - везде алкоголь в разумных количествах (и **только в разумных**) корректирует самочувствие в сторону улучшения.

Как научиться получать от жизни удовольствие?

Ко мне частенько приходят люди, которые просят помочь им бросить курить. И первый мой вопрос к ним таков: "А Вы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО хотите бросить курить?" После того, как недоумение от моего вопроса проходит (“Что, доктор не понимает русского языка?”), ответ их обычно бывает стереотипным: "Да, конечно, я не против курить. Но это же вредно! (варианты: жена считает, что мне надо бросить, денег много уходит на это дело) "

И я им говорю: "Не знаю - каков вред от курения, но вред от ВАШЕГО СТРАХА перед курением просто огромен! И он Вас рано или поздно убьет. Поэтому если Вы курите, то курите с удовольствием. И это удовольствие в значительной степени компенсирует неизбежный вред, который приносит курение!"

Опять же мне придется повторить для тебя, дорогой мой читатель, важную для меня вещь. Я ни в коей мере не агитирую за курение. Это вредная, гадкая, мерзкая и опасная привычка. И ее я бы вырвал из ткани общества еще с большим удовольствием, чем алкоголь. И создал бы для Колумба и его матросов специальный круг ада, где бы они вечно задыхались от табачного дыма.

Но я смотрю на эту проблему трезво и понимаю, что надо давать людям адекватную информацию, хотя, может быть, она и не укладывается в рамки официально признанной доктрины относительно курения. Только в этом случае могут начаться подвижки в массовом сознании, которые в конце концов и приведут к отказу от этого наркотика.

Сломаем стереотипы?

Я понимаю, дорогой мой читатель, что тебя такой подход может шокировать. Особенно если учесть, что ты долго слышал диаметрально противоположную точку зрения, подкрепленную серьезными научными исследованиями. Но, как показывает опыт, привычные, общепринятые представления, не всегда являются безусловно верными.

Например, ты привык к тому, что есть свет, и есть темнота, есть напряжение, и есть расслабление. Это совершенно не верно! Есть свет и есть ОТСУТСТВИЕ света, есть напряжение и есть ОТСУТСТВИЕ напряжения. И я бы мог бесконечно долго перечислять подобные устоявшиеся и совершенно не верные представления. Мне очень нравится закон Паркинсона, который утверждает: “В любом наборе данных самые очевидные представления, которые не требуют никакой проверки, оказываются ложными”.

Кто ничего не знает, тот вынужден всему верить.

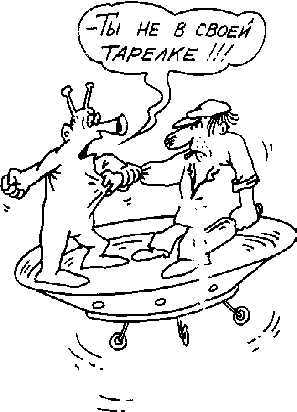
М.Эбнер-Эшенбах.

В этом плане мне многое дала книга А.Фоменко и Г.Носовского “Реконструкция всеобщей истории”. Конечно, та картина истории, которую они нарисовали на основе первичных умозаключений, не выдерживает никакой критики. Она живо напоминает мне логику шизофреников, которые на основе бредовых первичных установок, выстраивают внешне очень логичную картину своих взаимоотношений с миром. Но эта книга заставила меня задуматься о том, что мы априори принимаем ту картину истории развития Человечества, которую излагают в учебниках. А может она тоже не верна?

То же самое в полной мере относится и к алкоголю. Постановка вопроса: “Как бросить пить?” принципиально не верна. “Как научиться пить безвредно, с удовольствием и в течении длительного времени!” - вот правильный подход.

Спрячь за высоким забором…

Ставка на физический барьер в организме (невозможность употребления алкоголя при наличии принципиального желания это делать) очень редко дает результаты. Изобретательный мозг пьющего обязательно найдет выход из тупика и человек получит то, чего ему так не хватает. На то мы и люди! Приходится постоянно убеждаться, что при наличии сильного желания и необходимости, разрешимы все задачи.



Забота об ограничении возможности употреблять алкоголь или курение бессмысленна. Если это в какой - то мере оправдано относительно “жестких” наркотиков, то относительно алкоголя это совершенно бесполезно. Люди настолько умные и хитрые существа, что все равно, рано или поздно обойдут все запреты, создадут новые мотивации, примут новые законы, которые выхолостят прежние. И все равно получат то, что хотят. Я в течение своей врачебной деятельности встречался с такой умопомрачительной изворотливостью алкоголиков, что диву давался.

Например, один из моих пациентов сконструировал специальный РЕМЕНЬ, в котором была емкость для алкоголя. Его жена просто с ума сходила от того, что не могла понять: пришел домой трезвый, был обыскан с головы до пят, никуда не выходил потом из дома. И в течении вечера становился все пьянее и пьянее!

Большинство людей употребляют алкоголь в полукриминальном режиме. Для них алкоголь является “запретным плодом”, который они все-таки вынуждены употреблять время от времени. И если уж они “дорвались”, все-таки преодолели все запреты, то спешат напиться из этого “источника” вволю.

Можно ли остановить руку самоубийцы?

Тезис о том, что алкоголик сам не понимает, что творит и таким образом вредит себе и его надо от этого уберечь, принес колоссальный вред обществу. Если у человека есть ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЕ желание покончить жизнь самоубийством, то рано или поздно он все равно реализует его. Даже в тюрьме желающие находят не только веревку, но и поданное услужливой рукой мыло для ее смазывания. Рано или поздно человек все равно сделает то, что запланировал.

То же самое и с пьющими людьми. Внешний контроль обязательно рано или поздно будет преодолен. Насилие относительно взрослых людей еще никогда в долговременной перспективе не приводило ни к чему хорошему.

Насилие дает результат только тогда, когда используется при воспитании детей для того, чтобы принудить их к сотрудничеству. Да и то, по мере их взросления (а взрослеют они с самого момента рождения) принуждения должно быть все меньше и меньше, заменяясь на убеждение, сотрудничество и т.п. Ведь маленькие дети неразумны и могут по этому неразумию натворить много чего не хорошего. Поэтому дозированное насилие относительно детей благотворно. Но даже относительно них насилие со злом (в любой дозе) приводит к противоположным результатам. И калечит их!

Запрет как способ прийти к противоположным от желаемых результатам.

Мне представляется, что для пьющего человека идеальным вариантом, который поможет ему никогда не перейти разумных границ в этом деле, будет психологически взрослое отношение к алкоголю. Такой человек характеризуется тем, что берет ответственность за последствия своих поступков только на себя, не пытаясь перевалить ее на независящие от него обстоятельства. Психологически взрослый человек относительно алкоголя говорит примерно следующее: ***“Я имею полное право употреблять алкоголь столько, сколько хочу и тогда, когда хочу. Но я знаю, что это очень опасный продукт. И он может мне навредить. Поэтому я буду с ним очень осторожен!”***

Характер состоит в способности действовать согласно принципам.

И.Кант.

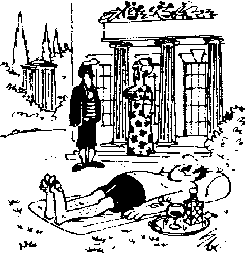
Таким образом, решением проблемы является разрешение самому себе пить алкогольные напитки тогда и сколько хочется. В этом случае человеку не надо терпеть и стараться преодолеть запреты. Поэтому и желание выпить резко уменьшится. Например, я разрешил себе ежевечерне употреблять 100 грамм коньяка. И желание употребить больше этой дозы у меня возникает очень редко, только по особо торжественным случаям.

Сломай стены уже не нужных ясель!

И для того, чтобы действительно решить проблему неумеренного пития алкоголя, надо лишить алкоголь степени "запретного плода". Этот подход приведет к тому, что он, лишенный ореола запретности, потеряет значительную степень своей привлекательности. Ведь если я могу в любой момент выпить, то зачем мне спешить, зачем пить впрок?

Как это произошло с одним моим другом. У него резко улучшились отношения с женой после того, как он позволил себе ежевечерние 100 грамм. Если раньше он терпел целую неделю, а потом напивался до потери сознания в пятницу (неделя у него состояла из шести дней, так как субботу он не помнил), то теперь они вместе вечером выпивают по 100 и 50 грамм. И ему больше не хочется пить отдельно.

Взрослый, разумный человек должен не преодолевать "дурацкие" запреты относительно алкоголя, которые были не понятно кем, когда и с какой целью поставлены перед ним. А делать сознательный выбор, выбирая на основе вектора желаний, существующих в данный момент внутри организма, из двух зол меньшее. И, или выпить и таким образом снять стресс, зная, что при этом он оказывает какой-то вред нервным клеткам. Или же воздержаться и найти иные способы борьбы со стрессом. Психологически взрослый человек прекрасно знает, что он в течение всей своей жизни отвечает за все те выборы, которые когда-либо сделал в жизни.



***-Не забудь, Джеймс, перевернуть его, когда он достаточно почернеет с одной стороны.***

Что помогает «завязать»?

Если проанализировать известные мне случаи, когда люди самостоятельно бросали пьянство, то можно сделать вывод, что это было связано с тем или иным психологическим потрясением, которое они пережили перед этим. Чаще всего это происходит тогда, когда человек, увидев - в какую яму он катится, дает себе обет**: "Больше ни грамма!"** И, действительно долгое время (или всю жизнь) держится. У таких людей в этом случае тоже происходит своеобразный Рефрейминг, когда ради какой-то личностно-значимой цели они сбрасывают алкоголь с “трона”, который тот узурпировал без должных к тому оснований.

Например, однажды ко мне пришел мужчина и слезно умолял вылечить его от пьянства. Оказалось, что недавно он в очередной раз сильно напился и, придя домой, устроил дикий скандал жене. Потом, вполне "удовлетворенный" этим, упал на кровать и заснул. Когда же он утром открыл глаза, то увидел над собой лицо своей любимой дочери с глазами, полными слез. Она всю ночь не спала, сидела около него и ждала, когда он проснется. И она ему сказала: **"Папа! Ты больше никогда не пей!"** И эта фраза буквально перевернула его душу. Он говорил мне, что в этот момент он почувствовал потрясение, которого никогда в жизни раньше не испытывал.

Умеренность - союзник природы

и страж здоровья.

Абу-аль-Фарадж.

Он внезапно, как бы через обнаженные нервы понял - какое же горе он доставляет своему самому любимому существу. Моя роль в его лечении была чисто формальной. Фактически он уже вылечился сам. Я ввел его в глубокий гипноз и ушел пить чай. А потом разбудил его и сказал, что он здоров. И этого ему оказалось вполне достаточно для того, чтобы до настоящего времени не пить вообще. Я за ним наблюдал много лет. И с тех пор ни капли спиртного во рту у него не было!

Этот пример подтверждает слова западногерманского нарколога К.Древа о том, что алкоголизм – самоисчезающая болезнь. Человек перестает пить тогда, когда уже не может употреблять алкоголь из-за болезней внутренних органов. Пациентам, которые приходят ко мне на лечение от алкогольной зависимости, я говорю: “Вы все равно рано или поздно бросите пить. Выпьете слишком много или же какой-либо отравы и умрете. Или посадите свои внутренние органы – сердце, печень, почки и селезенку. И тоже не сможете пить. Натворите что-нибудь под алкогольными парами и вас посадят в тюрьму, где тоже особо-то не попьешь. Так уж бросайте рано, чем поздно.”

И если человек прекрасно понимает все последствия алкогольного безумия, он может принять Решение (как это делают Анонимные алкоголики) и самостоятельно, без внешнего принуждения, отказаться от алкоголя. Честь и хвала такому человеку!

Как бросить курить по Марку Твену?

Но таких людей очень мало! И давно известно, что многие пьющие люди, понимая пагубность своего влечения, не раз давали зарок не пить. Но очень немногие его сохранили. По этому поводу Марк Твен как-то пошутил: **“Нет ничего проще, чем бросить курить. Я делал это сотни раз!”**

Как показывает опыт, собственный запрет на употребление алкоголя у большинства людей очень ненадежен. Когда проходит некоторое время и тягостные ощущения от былых “художеств” немного забываются, то вместе с ними из головы выветриваются даже самые страшные клятвы. К сожалению, у много и часто пьющих в душе остается мало чего святого, ради чего они бы могли отказаться от алкоголя.

И частенько «завязавшие», после тех или иных ударов судьбы (иной раз совершенно пустяшных), срываются в еще более глубокую пропасть, чем раньше.

Муки Тантала.

Перед пьяницей ежедневно стоит дилемма: или выпить и таким образом получить удовольствие сейчас, но через энное время от всего этого пострадать - или вечером от супруги или же через несколько лет от цирроза печени. Или же не пить и в «благодарность» за это получить вместе с радостью жены мучения по подавлению своих влечений.

Представь себе: вот СЕЙЧАС пришел друг с бутылкой. И удовольствие очень близко и почти осязаемо. А жена со скалкой будет ждать дома только вечером. И, хотя ты знаешь, что спине придется расплачиваться за живот, но вероятность, что ты выберешь непосредственное удовольствие, очень большая. Удовольствие от близости кажется больше, а наказание из-за отдаленности во времени - меньше. И чем оно отдаленнее - тем меньше! Ведь до старости доживешь или нет - бабка надвое сказала!

И, чаще всего, пьющий человек выбирает "здесь и сейчас". Жизненные проблемы во многом происходят из-за того, что люди в первую очередь думают об удовольствии сейчас, чем о создании своего счастливого будущего. Ведь надо отказаться СЕЙЧАС от непосредственного удовольствия ради благополучия в будущем. Для "ребенка" это очень сложно. Когда человек начнет понимать необходимость (и неизбежность) думать и о будущем, он становится взрослым.

Вообще, неудержимость удовлетворения желаемого характерна именно для детей. И только ребенок ради борьбы с запретами готов сломать все и вся. Помнишь характерное для подростков изречение: "Пусть будь что будет, но я все равно...." Ребенок на то и ребенок, что не имеет внутренних ограничителей: вот хочу это, и все!

Человек имееет два мотива своего поведения: один настоящий

и другой, который красиво звучит.

Г.Форд

Но взрослые люди понимают, что жить по этому принципу всегда просто НЕВОЗМОЖНО ! Может быть иногда (очень и очень редко) это и можно сделать, но часто НЕЛЬЗЯ!



Можно ли верить обещаниям с «чистыми» глазами?

Человек может тебя клятвенно уверять, что сегодня откажется от всех «предложений», которые к нему поступят (и, надо сказать, он совершенно искренен в ЭТОТ момент). Но в ситуации искушения он **не хочет** себе отказать. Но и просто так отказаться от клятв он не может. И вынужден создавать целую систему самооправданий. Например, начинает обманывать самого себя: ***“Ну ладно! Что страшного произойдет, если сейчас я выпью. Но завтра - ни грамма!”*** Но наступает следующий день и все начинается сначала.

Ты «взрослый» или «ребенок»?

Природа воздействия алкоголя на людей такова, что какие бы внешние ограничения ни стояли перед человеком, он все равно найдет лазейку и достигнет заветного состояния. И только самоограничения, свободно наложенные человеком на себя, могут стать достаточно серьезными преградами на пути развития алкоголизма.

И когда я лечу своих пациентов от алкогольной зависимости, я говорю им, что для того, чтобы радикально решить их проблему, нужно поставить СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ограничения, соблюдать определенные критерии, не переступать определенные границы. Поэтому я считаю, что наиболее эффективными для людей, у которых появились проблемы с алкоголем и которые боятся попасть в зависимость от него, являются не запреты на алкоголь, а самоограничения:

***"Я не отказываюсь от алкоголя полностью и навсегда! И, если обстоятельства сложатся таким образом, что мне надо будет выпить, я со спокойной душой позволю себе пропустить пару рюмочек. Я в этом плане свободный человек. Но я сказал себе и буду неуклонно, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ (!) выполнять свою установку: пить НЕ БОЛЕЕ 100 грамм!!!"***

Дорогой мой читатель! Если ты будешь выполнять эту свою установку ЧЕТКО и БЕЗУСЛОВНО, то будешь жить долго и счастливо, будешь употреблять алкоголь себе на пользу и через 10 лет, и через 20 , и через 30. И никогда никаких проблем с алкогольной зависимостью у тебя не будет. Только не играй сам с собой в кошки-мышки! Если ты сказал “НЕТ!”, то это должно быть “НЕТ!” всегда и везде. А не так, как это бывает с отказом женщины: “Нет еще не означает, что действительно “НЕТ!”

Если ты несколько раз нарушишь эту дозу или же сорвешься в “штопор” запоя, то это безусловно означает, что ты психологический "ребенок", который действует по принципу: “Хочу сладкое и все! И мне плевать, что потом у меня будут болеть зубки!” И взрослое поведение не для тебя. А детям сильнодействующие препараты давать нельзя - могут отравиться. То есть в этом случае у тебя есть только один выход: полный и безусловный отказ от алкоголя навсегда! Только это может спасти тебя как личность.

# Часть вторая:

# ОСВОДК

# (программа помощи “утопающим” в алкоголе).

## Глава шестая, в которой автор докажет, что спасение утопающих - это дело рук самих утопающих.

Дорогой мой пьющий читатель! Если у тебя появились в связи с этим делом большие проблемы, и ты перешел в категорию много - пьющих, то я очень хорошо тебя понимаю и искренне сочувствую. Я прекрасно знаю по своему врачебному и житейскому опыту - как тяжело приходится таким людям.

И я прекрасно понимаю, что по большей части такие люди являются жертвами - неправильного родительского воспитания, царящих в обществе представлений и традиций относительно алкоголя, которые они восприняли слишком серьезно, невысокой культуры общества, в котором им не повезло родиться. Правда, все это не оправдывает их!

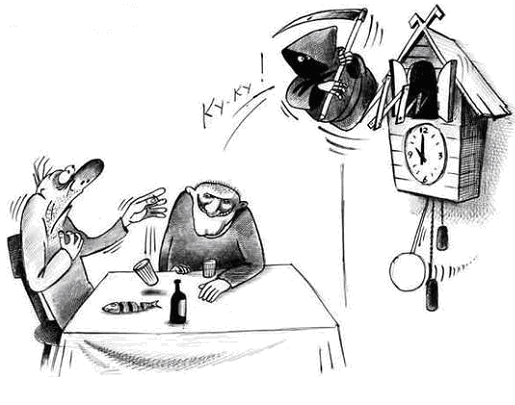
И я очень хочу тебе помочь! Я в течении длительного времени собирал объективную и субъективную (как участник “эксперимента”) информацию относительно алкоголя.

Подчините себе ваши страсти, и их сила станет вашей силой, их величие - вашей красотой.

А.Франс.

В этой части книги я хочу тебе дать ряд чрезвычайно важных советов, проверенных временем и тысячами людей. Эти советы (или даже всего несколько из них) помогли им обрести свободу - свободу пить или не пить. Они научились управлять этим процессом так, чтобы питие приносило им МАКСИМУМ удовольствия и МИНИМУМ неприятностей. И я уверен, что если ты будешь также скрупулезно следовать этим советам, как делали уже многие до тебя, то достигнешь так необходимой тебе гармонии с собой и внешним миром!

Перед каждым человеком рано или поздно встает вопрос: пить или не пить алкоголь? И в каких количествах? И ты, дорогой мой читатель, должен сам ответить на эти вопросы. И сделать свободный выбор на основе полного знания всех последствий своего решения. В этом случае, естественно, ты будешь нести ответственность за последствия этих выборов. И не сможешь, если у тебя появятся в связи с этим проблемы, прикидываться, что ты здесь ни при чем.



Установим ориентиры?

И давай для начала установим ориентиры - что является признаками наступающего алкоголизма и что ими не является. Ты прекрасно знаешь, что официальные критерии, которые ты читал в советской антиалкогольной литературе, были в значительной степени окрашены идеологией (а, значит, на них нельзя ориентироваться как на объективные). Но ты убедился также (на своем горьком опыте), что и житейские критерии способны завести человека в тупик.

Я постараюсь сейчас дать тебе проверенные жизнью критерии, которые с моей точки зрения достойны доверия. Ты, опять же, можешь верить им или же не верить. Но критерием истины является практика. Как показал опыт моих пациентов, знание этих критериев, помогло многим из них обрести контроль над собой. Может быть и тебе они будут полезны?

Попробуй сейчас максимально честно ответить на следующие вопросы опросника, который я назвал

“**13 шагов в ад**”:

1. ***Стал ли ты по утрам опохмеляться***, то есть для облегчения своего состояния употреблять ту или иную дозу алкоголя по утру после пьянки? Если да, то запиши на счет приближающегося алкоголизма **один балл**. Потому что если есть критерии: вот это только пьянство, а вот это уже алкоголизм, то опохмелка - первый звонок, оповещающий о скором наступлении этого этапа.

2. ***Бывало ли, что ты пил один?*** Если да (и это было не единичным случаем, связанным с конкретной ситуацией, а неоднократно повторялось), то это говорит о том, что в питии тебя начинает привлекать не возможность раскованного (алкогольного) общения с любителями подобного же времяпровождения, а само воздействие алкоголя на тебя, сама по себе алкогольная эйфория. И это тоже один из очень серьезных признаков “ползучего” наступления алкоголя на твою психику. Запиши себе еще **один балл**.

3. ***Приходилось ли тебе скрывать факт вчерашней пьянки от родных и близких для тебя людей?*** Если в твоей жизни эти факты были, то запиши на свой счет еще **один балл**. Нормально пьющие люди не скрывают факта своего употребления алкоголя. Если же человек начинает это делать - пиши труба!

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало. Два важных правила запомни для начала: ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Омар Хаям.

4. ***Получал ли ты наказания на работе из-за своих выпивок*** (не важно в какой форме они выражались - увольнения с работы, выговоров, лишения премий или пусть даже мягких упреков от сослуживцев). Если да - запиши на свой счет еще **один балл**. Потому что если человек ПОЗВОЛЯЕТ, чтобы на работе узнали о его пьянке, то это достаточно серьезный признак начинающейся деградации личности.

5. ***Были ли у тебя случаи, когда ты клятвенно уверял, что сегодня обязательно придешь домой трезвым, но потом не устоял перед очередным соблазном и пришел домой пьяным?*** Если да, то это еще **один балл** в “копилку” приближающегося алкоголизма. Потому что это один из признаков постепенной сдачи позиций в “войне” твоего организма с зависимостью. А также признак начинающейся моральной деградации, когда человек перестает быть хозяином своего слова.

6. ***Бывало ли, что из-за вчерашней пьянки*** (не важно по какому поводу) ***ты отказывался от заранее запланированных мероприятий*** (например, от тебя так “несло” перегаром или так болела голова, что ты отменял деловую встречу или свидание). Если да, то это еще **один шаг** в пропасть, увеличивающий твои шансы попасть под полный контроль алкоголя. Ибо это говорит о том, что в твоей жизни появилось что - то более важное, чем социальные и личные цели, которое властно заявляет о своих правах.

Если ты из-за пьянки ссорился и расставался с друзьями или же женщинами, то это значит - алкоголь стал “решать” за тебя - с кем тебе дружить и общаться. А в дальнейшем он вытеснит всех твоих друзей и подруг, став для тебя и тем и другим. Если пьянство, контролируя твою жизнь, создает тебе проблемы, то пьянство и является твоей настоящей проблемой.

7. ***Бывало ли, что ты пил несколько дней подряд?*** (несколько - больше двух). В жизни бывают ситуации, когда людям приходится принимать алкоголь в той или иной дозе и второй день (например, на свадьбах). Но если нормальный человек может себе позволить на следующий день еще немного выпить, то на третий день его организм категорически отказывается заниматься этим “постылым” занятием. Если же ты хочешь делать это несколько дней подряд, то это говорит о том, что система ценностей внутри тебя начала сминаться алкоголем - как гигантским катком - и алкоголь поднимается в иерархии твоих ценностей на непозволительную высоту. Если этот процесс продолжится и дальше, то он займет “командные” высоты и ты, как личность, сама планирующая свои действия и интересы, ИСЧЕЗНЕШЬ! Если ты вынужден положительно ответить на этот вопрос, то запиши себе еще **один балл** угрозы.

8. ***Бывало ли, что ты употреблял суррогаты алкоголя*** - одеколон, денатурат, технический спирт и так далее (самогонка не входит в этот список, так как для многих людей, особенно в деревнях, является практически единственным алкогольным напитком). Если твое влечение к выпивке в данный момент было настолько сильно, что ты вынужден был подавить свое естественное отвращение ко всякой “гадости”, то ты начал подавлять естественные защитные барьеры, стоящие в организме и призванные предотвратить его отравление. То есть часть твоего “Я”, которая хочет удовольствия, готова заплатить ЛЮБУЮ цену ради минутной эйфории. А это чрезвычайно опасно! Запиши себе еще **один** очень большой **балл** в дело “алкоголизации всего организма”.



9. ***Бывало ли, что ты, сам того не замечая, превышал установленные самим собой на сегодня (или навсегда) дозы приема алкоголя?*** Если ты можешь ответить на этот вопрос положительно, то это говорит о том, что ты начал САМ СЕБЯ ОБМАНЫВАТЬ! И это тоже достаточно надежный критерий, который говорит, что в деле спаивания себя ты скоро достигнешь полного “успеха” и уже недалек от “финиша”. Запиши на свой счет еще **один** “заработанный” **балл**.

10. ***Бывало ли, что ты пил без желания*** (уговорили родственники, друзья) ***и в результате напивался допьяна***? Если да, то это говорит о том, что твоя воля начинает сдавать позиции перед напором “алкогольного давления” окружающих. Конечно, это связано с тем, что ты мягкий человек и не можешь обидеть отказом “любящих” тебя людей. Вот только проблема в том, что рассчитываться за это придется ТЕБЕ (!) Если в истории твоего взаимодействия с алкоголем неоднократно были такие случаи, то это “звонки из ада”. Запиши себе еще **один балл**!

11. ***Увеличивается ли доза алкоголя, необходимая для получения первоначального “кайфа”?*** Если да, то это говорит о том, что твой организм, чувствуя угрозу от огромных доз алкоголя, которые ты впихиваешь в себя ежедневно, в отчаянии включает систему защиты (алкогольдегидрогеназу) на полную мощность. А ты знаешь, что мотор, постоянно работающий на предельных оборотах, очень быстро изнашивается. Если у тебя этот процесс идет все дальше и дальше, то запиши себе еще **один балл** и заказывай деревянный “макинтош”. Помнишь, в киносериале о приключениях Шурика были такие слова: “В твоем доме будет играть музыка, но ты ее не услышишь!” Один из очень серьезных симптомов приближающегося алкоголизма - потребность во все возрастающих дозах алкоголя для опьянения.

Ни насыщение, ни голод, ни что другое не хорошо, если переступить меру природы.

Гиппократ.

12. ***Бывало ли, что ты просыпался утром после пьянки и не помнил - как провел вечер? А если тебе рассказали - что ты творил - тебе было стыдно за это?***  Если твое поведение в алкогольном опьянении РЕЗКО меняется, то это говорит, что алкоголь освобождает подавленные, но весьма сильные влечения. И они рано или поздно прорвутся через ткань запретов и ***такого натворят!*** Если у тебя появились такие состояния, когда ты не помнишь - что ты делал в состоянии алкогольного опьянения (и имеется тенденция к их учащению и усилению), то это очень плохо. Запиши себе **очередной балл**.

13. ***Бывало ли, что твоя половая функция из-за алкогольного опьянения не “срабатывала”, то есть не было эрекции или же ты никак не мог “кончить”?***  Если ты и на этот вопрос можешь ответить утвердительно, то очень скоро тебя посетит алкогольная **импотенция** и алкогольный **бред ревности**. А они одни из самых верных спутников наступающего алкоголизма. Если ты припоминаешь в своей биографии такие случаи, то запиши себе еще **один балл**.

Я не понимаю - почему, но у меня получился опросник из **13** вопросов.

Если ты набрал все 13 баллов, то в скором времени жди послов от Самого - чертиков и прочую нечисть, которая появится на дне твоего стакана. А там - ***очень скоро*** - появится и сам Сатана, чтобы забрать твою бессмертную душу в свое безраздельное пользование!

Ну, это, конечно же, мои шуточки. Но в каждой шутке есть намек, ***добрым молодцам*** ***урок***!

Если ты набрал количество баллов меньшее 13, то ты ровно в такой степени далек от алкоголизма, насколько у тебя меньше баллов. Но даже если ты набрал только пару баллов, то тебе следует задуматься: “А не являются ли они этапами “большого пути”? Особенно информативными являются положительные ответы на 1,2,7,11 и 12 вопросы. Это пять основных критериев развивающегося алкоголизма.

Как далеко ты ушел по дороге в ад?

Дорогой мой читатель! Я почти уверен в том, что ты прочитал не очень приятную для себя информацию. И несколько баллов в твоем “активе” уже есть. Действительно, практически каждый человек делал что - либо, связанное с алкоголем, что по этому опроснику оценивается как потенциально опасное.

ОЧЕНЬ МНОГИЕ ЛЮДИ ХОДЯТ ПО КРАЮ ПРОПАСТИ!

И всем людям надо держать ухо востро. А для этого очень важно иметь надежные ориентиры. Я надеюсь, что этот опросник дал тебе их. И ты сможешь поставить жесткие границы, через которые ***никогда не позволишь себе перейти!***

И если ты нашел у себя признаки надвигающегося алкоголизма, то самое худшее, что можно сделать по этому поводу - расстроиться. Ведь то, что произошло, на самом деле очень хорошо! Ведь ты ПОЗВОЛИЛ себе найти их у себя! А это огромный шаг в сторону освобождения от зависимости.

Измениться не может никто, но стать лучше может каждый.

Э. Фейхтерслебен.

Ведь самая главная проблема человека, попавшего в зависимость от алкоголя – анозогнозия, когда он, несмотря на реальность, не признает себя алкоголиком. Поэтому используй это знание конструктивно - себе на пользу. Ты сделал очень важный шаг - признал, что проблема имеется. Каждый следующий шаг тебе будет делать все легче и легче.

Что ты можешь сделать для того, чтобы отойти от края пропасти?

А теперь я перечислю то, что необходимо тебе понять и сделать, чтобы начать отходить от края пропасти.

Самое главное в этом деле - понять, что ни в коем случае нельзя обманывать самого себя. Я понимаю, что можно найти обоснования для обмана других! Но сам себя? Нужно быть круглым идиотом, чтобы вводить в себя яд, зная наверняка, что он тебя отравит. Нужно совсем не иметь ума, чтобы “заливать” проблему алкоголем, зная наверняка, что она завтра встанет перед тобой еще в большем масштабе.

Если ты убеждался много раз - алкоголь для тебя - яд, что лично ты НЕ МОЖЕШЬ ее употреблять так, как все остальные, то надо полностью бросить это “дохлое” занятие. Может быть, кто-то и может пить умеренно. Но если у тебя так не получается, то самое лучшее, что можно в этом случае сделать - полностью и навсегда отказаться от алкоголя!

Поэтому позволь себе с кристальной четкостью осознать: **“Если я буду и дальше принимать алкоголь в тех же дозах, то это меня наверняка убьет!”**

## 

На Бога надейся…

Ты можешь надеяться на Бога в своей борьбе с зависимостью (как это предлагают Анонимные Алкоголики). Но это та же самая зависимость, детское переваливание ответственности с себя на взрослых, та же самая детская позиция - ***“Ничего от меня в жизни не зависит! Я маленький и бестолковый человечек! Кому бы дать в руки кнут, чтобы он меня хлестал им, как только я вновь стану делать неразумные поступки!”***



-Ходили бы как я!

Но когда ты поймешь, что быть тебе алкоголиком или нет - зависит ТОЛЬКО от тебя, ты станешь независимым от внешних обстоятельств. А значит по-настоящему взрослым человеком. Ты перестанешь ждать - когда прилетит волшебник в голубом вертолете - и избавит тебя от влечения. Но сам засучишь рукава и разберешься - что и почему заставляло тебя пить неумеренно и неразумно?

Кстати, великолепный пример такой работы над собственными проблемами привел **Михаил Зощенко** в своей малоизвестной работе **“Перед восходом солнца”.** Он сам добрался до корней своих эмоциональных переживаний. И вырвал их из себя!

Как свалить с больной головы на … еще более больную?

Также весьма желательно, чтобы ты любые признаки социальной дезадаптации записал на “счет” алкоголя. Даже если случившееся, вроде бы, никаким боком не связано с твоими алкогольными “финтами”. Мир устроен намного сложнее, чем говорили вульгарные материалисты. Делает это Бог или же эту силу можно назвать как-то по другому, но все поступки людей каким-то образом учитываются. И то зло, что ты совершил под алкогольными парами относительно вроде бы чужих людей, возвратится к тебе в той или иной форме.

Если твое поведение в алкогольном опьянении РЕЗКО меняется (не важно в какую сторону - настроение резко повышается или понижается), то это говорит, что ты живешь с подавленными эмоциями, неудовлетворенностью той реальностью, в которой вынужден жить. И на самом деле перепады настроения являются индикаторами соответствия или не соответствия реальности желаемому.

Если эта неудовлетворенность будет постоянной и сильной, то алкоголь в конце концов погубит тебя. Ведь ты будешь ВЫНУЖДЕН принимать алкоголь, чтобы хоть иногда освободиться от тех запретов, которые трезвому - закон. В пьяном виде подавленному ПОЗВОЛЯЕТСЯ выйти на свободу и погулять – «Я не виноват, пьяным был!» Правда закон это оправдание не принимает во внимание (и совершенно правильно делает!).

Надежда - лучший врач из всех, которые мне известны.

Стефан Цвейг.

В этом случае бесполезно принимать и транквилизаторы - они только “задавливают” симптоматику. Они, как коса, снимают только верх “травы”, оставляя корни. А от кошения трава становится только гуще!

И для того, чтобы оборвать эту постепенную алкоголизацию, надо разобраться с тем, что тебе не нравится в себе или во внешнем мире. А для этого лучше всего пролечиться у психотерапевта, владеющего современными западными психотехнологиями.

Можно ли поменять «весовую категорию» в алкоголизме? Или лучше полностью выйти из «игры»?

На белом свете практически не встречаются люди, которые были в зависимости от алкоголя, пили много и с потерей контроля и которые бы научились пить “по-человечески”. Я вполне допускаю, что такое может произойти после мощного лечения глубинными методами психотерапии - нейро - лингвистическим программированием, эриксонианским гипнозом и другими технологиями перепрограммирования психики. Да и то, это бывает достаточно редко. Но вот людей, которые без всякого лечения, только усилиями своей воли, раз и навсегда ПОЛНОСТЬЮ бросили пить, я знаю немало.

Например, один из преподавателей медицинского института, в котором я учился, и с которым со студенческих лет у меня сложились очень хорошие отношения, стал очень много пить. Когда бы я ни приходил к нему на кафедру, он уже сидел за столом под “шофе”. И все, кто его знал по работе, видели, как он катится в пропасть. Он забросил научную работу, а работу со студентами вел абы как.

Но в один прекрасный момент он ужаснулся тому, что с ним происходит. И ПОЗВОЛИЛ себе осознать, что попал в зависимость от алкоголя. И решил радикально решить эту проблему - он полностью отказался от алкоголя. Он сказал себе примерно следующее: **“Все, хватит! Свою цистерну я выпил!”**

И с тех пор он длительное время ведет здоровый образ жизни. Если во время “питейного периода” он не мог пробежать 20 метров за троллейбусом (сердце отказывало), то теперь он ежедневно бегает по 5 километров. Недавно во время нашей встречи он с гордостью заявил, что уже два раза пробежал по 10 километров. Но самое главное с его точки зрения, то, что он опять УВИДЕЛ красоту мира! Раньше алкоголь заменял ВСЕ(!) и жизнь текла между работой и рюмочной по дороге домой - как в туннеле.

В - общем, на примере моего учителя можно вполне обоснованно утверждать, что для избавления от пристрастия необходимо, чтобы человеку стало стыдно САМОМУ ПЕРЕД СОБОЙ! Поэтому беспристрастно «огляди» себя, увидь себя «во всей красе». И устыдись той жизни, которую ты вел «на пару» с алкоголем!

## 

Если лес рубят, то щепки обязательно полетят.

И понятно, дорогой мой читатель, что если ты пожелаешь пойти по этому пути, то тебе не удастся вести тот же образ жизни, что ты вел, когда пил. Тебе придется в значительной степени перестроить ее. И освободившееся от алкоголя место занять чем-то очень важным для себя. С большинством друзей тебе, скорее всего, придется расстаться. Потому что они были не друзьями, а “друзьями”, которые хуже врагов! Именно из-за невыполнения этих условий происходит большинство срывов после лечения от алкогольной зависимости.

Дорогой мой читатель! Обрати на нижеследующее внимание. Это очень важно! Для освобождения от излишнего употребления алкоголя чрезвычайно важно, чтобы члены семьи тоже изменили свое поведение. Дело в том, что практически во всех семьях, где один супруг пьет, идет игра по Берну: я алкоголик, а ты жена алкоголика. Люди, конечно же, совершенно не понимают, что выполняют когда - то заключенный договор. Но обе стороны скрупулезно выполняют свои роли. И в этом деле тоже надо серьезно разобраться на семейном совете. И выстроить новые отношения друг с другом.

Недавно одна пациентка рассказала мне, что ее муж очень резко изменился после того, как бросил пить из-за происшедшего инфаркта. Он стал злой, мелочный, придирчивый и так далее и тому подобное. И даже «в шутку» обронила: **“Пусть бы уж пил. Тогда он был добрый! И пришлось бы лечиться ему, а не мне!”**

Игры взрослых людей.

Например, как-то у меня лечилась одна пациентка от полиартрита. И вот, когда она поняла свою роль в развитии алкоголизма у мужа, она решила резко изменить свое поведение.

Раньше, когда она приходила с работы, то очень часто находила мужа лежащим пьяным около порога квартиры. Это неизменно приводило ее в бешенство, она ругалась, дралась и стыдила его. А он “мычал” в ответ. Потом она приносила ему одеяло и подушку, швыряла на пол и уходила спать. И так продолжалось много лет.

И вот однажды она пришла домой после группы по обучению саморегуляции и видит: лежит, голубчик! Ничего не говоря, она переступила через мужа, зашла на кухню и поужинала. После этого она посмотрела сериал и легла спать.

Знание некоторых принципов легко возмещает незнание некоторых фактов.

К.Гельвеций.

Утром она проснулась от шумов на кухне. И, когда она на нее зашла, то чуть не упала от удивления: муж перемыл всю посуду и готовил завтрак. ПЕРВЫЙ РАЗ в их супружеской жизни!

Или еще одна очень яркая история. У меня лечилась женщина от невроза, связанного с пьянством мужа. И она говорила, что все бы хорошо - и любят они друг друга, и живут душа в душу. Но периодически он, улучшив момент, напивается с друзьями. И его домой или принесут или приведут под белы рученьки. Она говорила, что как может, борется с этим, но сил уже нет.

И вот она мне рассказала ключевую историю. Недавно он опять напился. И утром на «разборе полетов» в очередной раз поклялся не пить. И они неделю жили как влюбленные голубки. И вот, проснувшись утром в конце этой недели, она посмотрела на него и ей показалось, что у него такие глаза, которые бывают утром перед вечерней пьянкой. И она выдала ему: **“Я вижу по твоим глазам - СЕГОДНЯ НАПЬЕШЬСЯ!”** Естественно, вечером он был в положении “риз”!

А смысл ее заявления с моей точки зрения таков: **“Дорогой мой! Ты что - то уж слишком долго не пьешь! Мне даже уже надоело с тобой ворковать. Давай–ка, теперь пару дней поцарапаемся!”** Муж понял это “заявление” правильно и выполнил ее команду.

И поэтому, если непьющий супруг ДЕЙСТВИТЕЛЬНО хочет оборвать это безобразие, то надо сказать примерно следующее: **“Ты хочешь и дальше пить без передыху? И хочешь в конце концов умереть от этого? Ради Бога! Но я хочу жить и радоваться жизни. Иди своей дорогой!”** Гарантирую - повлияет! Если, конечно же, это серьезное решение на длительное время. И ты его ДЕЙСТВИТЕЛЬНО будешь выполнять.



Стань «белым воротничком»!

Новая жизнь должна начаться с новыми атрибутами. Ты, конечно же, прекрасно знаешь, что одежда и тот стиль ее, который предпочитает носить человек, являются символами причастности человека к определенной категории населения.

Вид одежды, которую одел человек, воздействует не только на окружающих, заставляя их относиться к нему соответственно его одежде, но и на самого человека, заставляя его поступать в соответствии с тем, какое впечатление он оказывает на других людей. И я бы советовал тебе постоянно ходить в костюме. И ОБЯЗАТЕЛЬНО носить галстук!

Вообще - то, я чрезвычайно не люблю заниматься коррекцией поведения много - пьющих людей. Мало того, что большинство из них приходят на лечение под той или иной степенью принуждения (а, значит, при первом удобном случае сбросят наложенные на них “вериги” и твой труд пойдет кошке под хвост).

Дело в том, что мало кто из них может и имеет желание изменить свою жизнь. Ведь для этого надо много трудиться. После лечения они возвращаются в те же самые условия, что их сделали алкоголиками, продолжают общаться с теми же самыми людьми (и самое важное - С ТЕМИ ЖЕ САМЫМИ родителями). И, конечно же, вероятность, что все эти мощные факторы пересилят лечение врачей, огромна.

Что посеешь в юности, пожнешь в старости.

Г.Ибсен.

Поэтому и трудно желающим избавиться от зависимости от алкоголя, добиться этого результата. Поэтому и тебе придется приложить титанические усилия (относительно своих бывших усилий по этому поводу). И возможно придется пройти через муки Тантала, когда ты начнешь ограничивать свои желания. Но мне кажется - игра для тебя стоит свеч!

Ведь если ты действительно принял Решение, то это огромный плюс. В этом случае тебе не нужна ничья помощь, даже психотерапевта. Ты вполне можешь справиться сам!

«Слабо» тебе выйти на ринг против Тайсона?

Так устроена психика пьющего человека, такие в него вложены программы, что он не может признать, что в чем-то хуже других (например, в том, что не может, как все люди, контролировать алкоголь) Но кто-то не может рисовать, кто-то не может играть в преферанс. Но это для них не является поводом для того, чтобы ввязываться в драку с другими людьми для доказательства обратного.

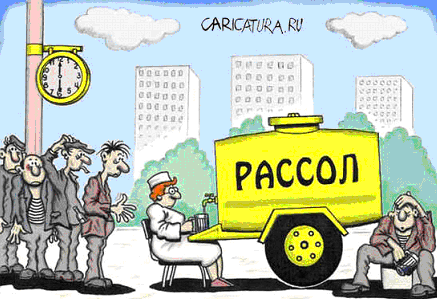
Алкоголики же из кожи лезут вон в драке с чемпионом мира по убийству людей - алкоголем, никак не желая признать, что они физически не могут победить его. И в большинстве случаев единственным выходом действительно является полный и безусловный отказ от алкоголя на всю жизнь. Ведь отказ драться с противником, который безусловно сильнее тебя, вовсе не унизителен - это трезвое признание реального положения дел.

Я как - то шел по темному проулку. И услышал, что мне навстречу идет толпа пьяных мужчин. Они ломали кусты, орали и матерились на всю улицу. В-общем, развлекались на всю катушку!

Осторожная часть внутри меня сказала: **“Опасность! Надо бы обойти!”** Но “понтяристая” часть меня сказала: **“Как? Чтобы Я и обошел их! Ни за что!”** И я уже пошел было туда.

Но потом по настоящему серьезно рассердился на себя! Что толку, что я докажу, что их не боюсь? Им от этого ни холодно, ни жарко! Ведь эти люди находятся в таком состоянии, что никаких тормозов у них не осталось. И вероятность того, что этот “понт” кончится для меня трагически, огромна.

И я повернул назад, обошел их на безопасном расстоянии и пошел дальше. И считаю, что таким образом я сделал для себя ОГРОМНОЕ дело. Я признал, что могу ПОЗВОЛИТЬ себе в некоторых случаях без угрызений совести струсить. Только дурак выйдет без подготовки и достаточного потенциала на боксерский ринг с Тайсоном. И умение трезво признавать свои возможности сберегло очень многим людям жизнь!



Хочешь быть победителем – будь им!

Все в этой жизни зависит только от тебя! Что - то прямо, что-то косвенно, что-то опосредовано. Что-то только через тысячи причинно - следственных связей. Но тоже по большому счету зависит от тебя же. Чего - то можно добиться легко, а чего - то намного труднее. А что - то потребует огромных твоих усилий. Но

**любые проблемы разрешимы и любые цели достижимы!**

И если ты будешь так считать, то всегда останешься на коне и Победителем.

Если же ты будешь считать что, что - то в этой жизни не зависит от тебя (пусть даже в небольшой степени), то ты становишься рабом этого. И оно будет тобой манипулировать. И, если ты хочешь победить тягу к алкоголю, ты должен признать, что победа зависит ТОЛЬКО от тебя!

Ты можешь считать, что бессилен перед алкоголем. Ты можешь полагаться на других людей. Да, СЕЙЧАС это действительно так! Но это связано только с твоим неверием в себя и свои силы, с тем, что ты на самом деле боролся не с причиной своей пьянки, а с ее следствиями.

Сбросим вериги, что наложены родителями?

Каждому человеку предоставлен полигон для полноценной творческой деятельности именно в той области знаний и умений, в которой он уникален. Но многим людям в процессе воспитания эту способность творить полностью закрыли, забили запретами.

Самое высшее наслаждение - сделать то, чего, по мнению других, вы не можете сделать.

У.Беджот.

Зачастую тогда, когда ребенок начинает творить, родители воспринимают это как глупости и чудачества. Естественно, он делает это на том уровне интеллекта, на котором находится в это время. То есть, с точки зрения родителей он “валяет дурака” и это безобразие надо прекратить. И, получив от своего творчества только отрицательный опыт, во взрослом состоянии многие люди боятся создавать что-либо новое. Слово “творить” и “натворить” стали в российской культуре чуть ли не синонимами.

Но только тот, кто творит, может по праву называться взрослым человеком. Поэтому, дорогой мой читатель, твори, создавай новое! И на этом пути ты можешь найти массу интересных дел, которые будут успешно конкурировать с алкоголем.

Если тебе трудно самому уничтожить эти запреты, то найди психотерапевтические группы, где практикуют Психосинтез по Ассаджиоли. Эта методика придумана как раз для освобождения огромного творческого потенциала, что дремлет в каждом челоевке.

И не бойся ошибок! Ведь даже святые ошибались. И ты на своем пути тоже будешь делать те или иные ошибки. Это вполне естественно. Но надо стремиться к тому, чтобы это происходило с каждым днем все реже и реже, чтобы опыт учил тебя.

Если все-таки Бог есть на белом свете…

Если Бог создал людей, то он, скорее всего, руководствовался отнюдь не садистскими соображениями. А, наверное, для чего - то очень и очень важного. И если он создал виноград, то наверное это входило в его первичный Замысел! И он создал много возможностей и для развития и для того, чтобы люди могли споткнуться. А конечная цель - победа над своим животным “Я”.

И если у тебя появились проблемы с употреблением алкоголя, то это говорит о том, что именно это нужно тебе для того, чтобы расти как личность. И, решив эту проблему, ты сможешь этого добиться. И через это прийти к тому, чего от тебя хочет Бог. Но для этого надо адекватно ответить на тот вопрос, который поставлен перед тобой:

***Ты только животное и никогда не поднимешься над этим уровнем? Или ты Человек, который становится Хозяином своих влечений, подавляет свои вредные и животные влечения?***

Как освободиться от «проклятия поколений»?

Да, тебя неправильно воспитывали! В тебя вложили много того, что в течение длительного времени делало тебя несчастным, неуверенным и заставляло с подозрением относиться к окружающему. И ЗАСТАВЛЯЛО употреблять алкоголь.

Все люди имеют те или иные проблемы, коренящиеся в детстве. И каждый человек является заложником своей культуры - и он сам, и его родители, и его дедушки и бабушки. Какова культура - так и относятся к своим детям родители. Ведь их тоже такими сделали родители, находившиеся под влиянием представлений - как надо относиться к детям.

Твои родители были далеко не психологами. ИХ ТАКИМИ ВОСПИТАЛИ! Они тоже, от своих родителей получили такое воспитание, которое изуродовало им психику. И ЗАСТАВЛЯЛО их быть такими, какими они были! Они, по большому счету НЕ ВИНОВАТЫ во всем том, что они сделали с тобой.

Можно всю жизнь обвинять других людей в своих неудачах. Но толку от этого не будет никакого! Люди никогда не согласятся с той ролью, которую ты им отвел. Но будут очень серьезно доказывать тебе обратное, применяя для пущей убедительности при этом кулаки и зубы.

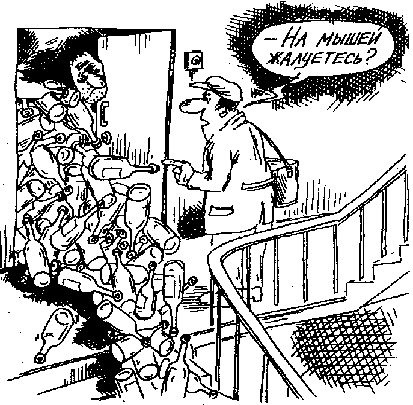
И ты можешь продолжать пить и плакать над своей горькой судьбинушкой. Но если ты думаешь, что ты один такой несчастный - не получивший в процессе воспитания того, что нужно для счастливой жизни - то ты сильно ошибаешься.

Лентяи суть всегда посредственности во всех областях.

Ф.Вольтер.

По образному выражению М.Эриксона у каждого человека есть задний двор, заросший чертополохом. То есть все люди из-за ошибок воспитания получили массу психологических (и иной раз психических) проблем. Но большинство (в отличии от тебя) избавились от них. А ты ими ВОСПОЛЬЗОВАЛСЯ!

И если человек все-таки идет по пути пьянства, то это означает только то, что ему зачем-то это НУЖНО. Человек в этом случае неосознаваемо манипулирует окружающими в свою - алкогольную - пользу. И делает все для того, чтобы выпить.



Как избавиться от синдрома «слишком большого ведра»?

И твоя неуверенность в себе была связана не с тем, что ты действительно хуже, чем другие люди, но с тем, что когда-то ты в своей жизни встретился с действительно серьезной проблемой. И рядом в этот момент не оказалось понимающей и сильной руки родителей, которые незаметно помогли бы тебе выйти из этой ситуации победителем. И у человека в результате развивается синдром «слишком большого ведра», то есть убеждение, что за что бы он ни взялся – все непосильно.

Может быть ты видел мультипликационный фильм “Том и Джерри”, где собака Спайкс учила своего щенка. Щенок гонял Тома, которого собака заставила подыгрывать ему. Щенок начинал лаять, а кот “в ужасе” забирался на дерево. А Спайкс говорил: **“Сынок, у тебя ОПЯТЬ ПОЛУЧИЛОСЬ!”** Для ребенка этот обман незаметен, но в результате у него формируется уверенность: “**Я МОГУ справляться с возникающими ситуациями - у меня уже несколько раз получилось!”**  И ребенок таким образом “иммунизируется” к неизбежным будущим неудачам.

Синдром “слишком большого ведра” приводит человека в конце концов к убеждению, что он плохой, слабый и так далее. Большинство людей в конце концов компенсируют этот синдром. Но не будущий алкоголик.

Рождается ли кто-нибудь на свет «удачником»?

В своих группах по обучению саморегуляции я часто провожу опрос: ***“Поднимите руки те, кто полностью доволен воспитанием, полученным от родителей? Кто никогда не имел никаких комплексов, никаких трудностей с адаптацией к этому миру?”*** И НИКОГДА(!) не видел НИ ОДНОЙ поднятой руки!

Все люди прошли через что - то подобное, через что прошел ты, через те же комплексы и неудачи. Насчет себя я могу сказать это наверняка, насчет других могу сказать это с достаточно высокой степенью вероятности на основе работы с тысячами пациентов. И если ты очень хорошо поймешь то, что ты нисколько не хуже других, то тебе тут же станет в значительной степени легче.

И по большому счету проблема у тебя не с тем, что у тебя есть комплексы, которые делают тебя несчастным, а в том, что ты не был с детства приучен к систематическим усилиям, что ты по своей сути остался дремучим лентяем. И на самом деле ничего не делал для своего спасения!

Люди, достигшие многого в жизни, обладают достаточно развитым тщеславием и эгоизмом (**чтобы Я и поддался алкоголю! Нет, я стану ПЕРВЫМ, хотя бы в своей деревне, хотя бы в своей области!)**. И они смогли дать алкоголю “по лапам”. И ты не хуже их! Разница между тобой и ими ***только*** в том, что они ***верят в себя!***  А ты ПОКА нет!

Как стать «удачником»?

Я внимательно изучал этих людей - и в “живую” и на основе изучения литературы. И на основе этого анализа выделил принципы их успешности в жизни и назвал его “**КОДЕКС УДАЧНИКА**”. Они считают что:

1. ***Никто ни в чем не виноват.***
2. ***Никто не хуже и не лучше других.***
3. ***Все проблемы - внутренние и внешние - разрешимы.***
4. ***Все, что происходит вокруг, в той или иной мере зависит от меня.***
5. ***Все цели, которые человек может поставить в своей жизни, принципиально достижимы.***

Многие же алкоголики не имеют такой позитивной программы, которая сформирует их будущее.

Ссылаться на дурные поступки других - это умываться грязью.

Ж.Пети-Сан.

Вообще большая часть проблем, что встают перед человеком, появляется из-за того, что он не понимает смысла своей жизни. Когда человек не может взять на себя ответственность за свои поступки, то это может означать только то, что в глубине души он не верит в свою главную роль в этом "спектакле".

Если же он решит свои психологические проблемы и, например, и, например, почувствует себя хозяином своей жизни, то он уже никогда не позволит алкоголю взять над собой контроль. Такой человек действительно становится свободен - свободен пить и свободен не пить.

Выбросим атеизм в мусорную корзинку?

И я могу на своем опыте определенно сказать, что большая часть моих страданий и болезней в молодости были связаны именно с этим – непониманием смысла своей жизни. И я очень долго искал для себя ответ на этот “проклятый” вопрос. И только тогда, когда я сам для себя ответил на него, то почувствовал, что вздохнул свободно.

В процессе своих исканий и работы с пациентами я понял - какая это большая проблема для всех. Ведь все мы выросли в атеистической стране. И самое большое зло, которое сотворили большевики для России - то, что они лишили людей религиозности. Они сломали власть православной церкви над обществом (что, в общем - то, нельзя однозначно квалифицировать как совсем уж плохое деяние). Но самое плохое в том, что на это место они попытались поставить другую религию – веру в коммунизм. А эта религия оказалась мертворожденной!

Когда человек имеет определенную степень религиозности, если он находит себе Бога, его действия наполняются необходимостью. У него появляется силы и смысл для борьбы со своей ленью и зависимостями.

Если же он не понимает - зачем его закинули в этот мир, и при этом мучают каждый день (ведь он сам об этом не просил) - то и желания бороться за себя у него не возникает. Ему представляется, что вовсе не обязательно думать на много лет вперед, когда нет гарантии, что это окупится - вдруг ни с того ни с сего “дашь дуба”. В этом случае лучше получить удовольствие, пусть маленькое, но прямо сейчас. Если человек не верит, что случайностей в жизни не бывает, то он будет хватать здесь и сейчас по максимуму, не думая даже о завтрашнем дне.



Как сломать стереотипы?

Стереотипы поведения, к которым человек привыкает в процессе своей жизнедеятельности, давят на всех. Например, я полностью согласен с концепцией разумного эгоизма (и, в общем-то, являюсь ее создателем). И скрупулезно выполняю ее.

Но в процессе общения со своими милыми соплеменниками (особенно в местах общего пользования - учреждения, метро, троллейбус) приходится сталкиваться с такими формами поведения других людей, что атавистическое желание силой вправить мозги этому “негодяю”, все равно в первый момент начинает вырываться наружу на мутной волне отрицательных эмоций.

Конечно, я умело “замазываю” свой промах и в следующий раз контролирую свое поведение и свои эмоции более успешно. Но периодически это все же происходит (правда, с годами все реже и реже). Ибо все люди не совершенны, и все они проходят трудный путь подавления дезадаптивного поведения, становясь более мудрыми и бесконфликтными. И твоя борьба с влечением к алкоголю тоже не будет простой. Но ты не должен опускать руки. Ведь иначе ты сгинешь как личность!

## Глава седьмая, в которой автор поговорит об антиалкогольных догмах.

Дорогой мой читатель! В этой главе я хочу дать тебе чрезвычайно важные советы. Если ты будешь их неуклонно выполнять, то получишь достаточно серьезную гарантию того, что никогда не сопьешься и не станешь ни алкоголиком, ни наркоманом (хотя это одно и то же).

Больше мух утонуло…

И для начала я обращаюсь к тому человеку, который никогда еще не пробовал наркотики.

Дорогой мой читатель! НИКОГДА их не пробуй! Даже из любопытства! Даже из самообманывающей установки, что ты это сделаешь только один раз! Эта проба будет первым шагом на твоем спуске в ад!

**Если ты попробовал наркотик один раз - вероятность второй пробы возрастает в ГЕОМЕТРИЧЕСКОЙ ПРОГРЕССИИ !** Наркотики действуют совсем не так мягко, как алкоголь. Они намного более коварны. Уже первая проба может обезволить и зачаровать тебя. Это СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО !

Да, короткое время ты будешь интенсивно получать "кайф". Но потом ОБЯЗАТЕЛЬНО сгоришь! Если для тебя такой финал не страшен, если ты знаешь это и сознательно выбираешь этот путь, то потом не говори, что не знал о последствиях.

Все радости жизни - в творчестве. Творить - значит убивать смерть.

Р.Роллан.

В наркоманию обычно уходят психологические “дети”, которые не приучены отвечать за свои поступки. У таких людей в подсознании активна детская программа: “***Мне раньше, если я сотворял какую-нибудь глупость, всегда помогали выбраться. И сейчас тоже помогут!”***

С наркотиками этот фокус не пройдет! Попав в их “лапы”, ты пропал!

А теперь перейдем к алкоголю. Конечно же, это тоже наркотик, но намного более слабый и более мягко действующий. Хотя от этого не менее коварный!

Первый антиалкогольный предохранитель.

Благословение алкоголя - похмельный синдром. Если бы не он - люди бы давно вымерли от поголовного алкоголизма. И я считаю, что его ни в коем случае нельзя снимать опохмелением. Если твой организм утром наказывает тебя за вчерашнее, то нужно быть совершенно неразумным человеком, чтобы эти сигналы уничтожать.

И мне кажется, что это прекрасный критерий, видная всем грань, зная которую можно ставить для себя барьер: дальше идти нельзя!

Так вот, дорогой мой читатель! Что бы ни было, как бы плохо ты себя поутру не чувствовал -

**Никогда не похмеляйся**!

Это смерти подобно, это начало твоей капитуляции перед алкоголем! Если ты поддаешься естественному желанию облегчить себе утренние страдания, то ты становишься пленником части своего “Я”, которая не признавая никаких границ, требует удовольствия.

После сильной пьянки, естественно, болит голова и, в-общем и целом, человеку очень плохо. Но ты прекрасно знаешь, что это результат твоих собственных "усилий". Никто тебе вчера в рот такое количество алкоголя не заливал. Ты сам довел себя до этого состояния. Это как бы расплата за вчерашнее веселье.

Как ввести в своего ребенка антиалкогольную программу?

Кстати, дорогой мой читатель, если хочешь, чтобы у твоего ребенка выработался стойкий отрицательный рефлекс на алкоголь, то первый раз, когда он будет пойман "с поличным", надо напоить его до пьяна, до утреннего тяжелого похмелья. Первый тяжелый опыт, как ангел - хранитель, будет беречь его от слишком "приятельских" отношений с алкоголем.



И ты знаешь прекрасно, что ничто в этой жизни не дается даром, за все надо платить (например, наелся на празднике до одури - утром будет болеть печень. Как говорится**: Все хорошее - с нагрузкой!**). "Повеселился" вчера - сегодня заплати за это головной болью. Если ты этого не сделаешь и опохмеливанием снимешь все неприятные ощущения, то не получишь необходимого урока, который потом остановит твою руку со стаканом. Без страдания тяга к удовольствию, которое дает алкоголь, становится очень сильной.

Похмелье – друг или враг?

Если ты переболеешь без опохмелки, то тебе не очень скоро захочется повторить эти мучения. Если ты набедокурил, если ты напился так, что утром болит голова, то неси этот крест в полной мере. И ты будешь в следующих пьянках осторожнее!

Мало обладать выдающимися качествами, надо еще уметь ими пользоваться.

Ф.Ларошфуко.

Если же ты пойдешь "детским" путем и облегчишь себе страдания - то почти наверняка очень быстро сопьешься.

Если ты, дорогой мой читатель, будешь неукоснительно выполнять этот совет, то уже только этим поставишь достаточно серьезный предохранитель против “сгорания” в алкоголе. Но, конечно же, его одного не хватит.

Второй антиалкогольный предохранитель.

И вот тебе еще одна грань, зная которую, ты не позволишь себе спиться.

**Никогда не пей два дня подряд!**

В жизни всякое бывает. И вполне может случиться так, что ты переберешь. И на следующий день нельзя не только опохмеляться, но и весь день после пьянки должен быть полностью “сухим”. Запойное пьянство как раз начинается с того, что человек не знает “сухих” дней. Если ты будешь неукоснительно придерживаться этого правила, то, опять же, никогда не сопьешься.

Конечно, чем больше ты будешь пить, тем сложнее тебе будет выполнить это свое решение. Алкоголь поражает высшие центры воли, самоконтроля, критичности. И это аналогично действию вируса бешенства. У этого вируса выработалась способность поражать именно те участки мозга, которые вызывают агрессивность животного. Поэтому оно кусает других и таким образом обеспечивает передачу вируса.

Третий антиалкогольный предохранитель.

Если ты "переберешь", то на следующий день тебе придется за это расплачиваться. Тебе это надо? Не лучше ли, ради будущего удовольствия, наложить самому на себя определенные ограничения? Ведь намного хуже будет тогда, когда их на тебя наложит или общество или же твой организм.

Следующий совет таков:

**Доза алкогольных напитков в сутки**

**должна быть**

**НЕ БОЛЕЕ 100 грамм алкоголя**

**в перерасчете на водку.**

Исследования американских и немецких ученых позволили прийти к выводу, что нормальная доза алкоголя для взрослого мужчины - ДО 100 грамм алкоголя в сутки в перерасчете на водку (для женщин соответственно в два раза меньше). Эта доза не суммируется! Например, если человек не пил целую неделю, то пол-литра на одного в субботу принесут ему только вред.

Если ты сможешь ограничить себя на этой дозе (сказать себе - НИКОГДА (!) я не позволю себе больше этого!), то ты сможешь употреблять алкоголь долгие годы и так, как декларировано в названии книги. И это зависит только от тебя! Если, конечно, ты будешь честен сам с собой и не будешь играть в "кошки - мышки".

Мне крупному мужчине (90 кг) вполне достаточно 100 граммов коньяка для получения удовольствия. И мне совершенно не хочется требовать «продолжения банкета». Большая доза не дает большего удовольствия, но только дурь. Но вначале, когда я переходил на этот тип взаимоотношений с алкоголем, я дал себе установку: “ Мне этого хватит! Больше я себе ни в коем случае не позволю. Поэтому организм, получай удовольствие от того, что даю. И выжми из этой дозы все, что можешь!”

Если ты решишь ограничить себя 100 граммами, то скажи себе, что эти самоограничения - не вынужденный запрет, который тебя унижает, но мудрое распределение удовольствия. Если ты сегодня выпьешь немного и получишь удовольствие, то ты сможешь это сделать и завтра и послезавтра и через много-много лет в будущем. Если же ты не будешь этого делать, то вынужден будешь встать перед очень большими проблемами уже через достаточно короткое время.

Нет ничего более увлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело.

Р.Роллан.

И если ты хочешь, чтобы у тебя никогда не возникало проблем с употреблением алкоголя, чтобы и в глубокой старости ты был хозяином себя и мог пропустить рюмочку, другую, чтобы ты никогда не стал зависим от алкоголя, неуклонно соблюдай ВСЕ ниже перечисленные правила. Я назвал их

Десять антиалкогольных заповедей:

***1.Никогда не пей один или с малознакомыми людьми.***

***2. Никогда не опохмеляйся по утрам. Вообще, утро предназначено для более важных дел, чем питие. И как ты прекрасно знаешь: “С утра даже лошади не пьют!”.***

***3. Никогда не пей два дня подряд.***

***4. Никогда не пей два раза в день (например, с утра в одной компании, а вечером в другой).***

***5. Никогда не пей без хорошей закуски.***

***6. Никогда не пей натощак.***

***7. Никогда не пей на улице или в подворотне.***

***8. Никогда не пей без серьезного повода и тоста.***

***9. Никогда не пей суррогаты типа самогона, "заборокрасителя".***

***10. Никогда не превышай установленной самим собой дозы.***

Дорогой мой читатель! Всегда и везде выполняй правила из ***“Никогда не...”*** Скажи себе, что это для тебя чрезвычайно важно, что нет и не может быть никаких “объективных” обстоятельств, ради которых ты будешь нарушать свою клятву!

Если исходить из того, что случайностей в жизни не бывает, то даже эти объективные причины в той или иной мере спровоцированы твоим поведением. Поэтому ЛЮБОЕ нарушение любого пункта из ***“Никогда не...”*** принимай на свой счет. И если ты будешь выполнять ВСЕ (или хотя бы большинство из этих десяти правил), то ***НИКОГДА НЕ СТАНЕШЬ АЛКОГОЛИКОМ !***

Также очень важно для того, чтобы не стать алкоголиком, избавиться от русского “Авось…” и “А вдруг…” У меня был пациент, который прошел антиалкогольное лечение. И достаточно долго не пил. Но на Новый год он попробовал бокал шампанского марки “А вдруг…”



То есть подумал, что а вдруг все будет хорошо и он сможет пить, как раньше. Результат был стандартный и неизбежный – он сорвался в запой и опять пришел на лечение. И только после этого он окончательно согласился с тем, что никаких “Авось” в его жизни уже не будет. Если уж человек стал пить “по черному”, возврата обратно практически нет.

Как относятся к алкоголю разумные эгоисты?

Я употребляю алкоголь уже долго. И делаю это безопасно и с удовольствием, потому, что я разумный эгоист. Я беру от жизни все хорошее, что она мне может дать. И СОЗНАТЕЛЬНО (и даже с удовольствием) отказываюсь от того, что может мне повредить.

Например, я совершенно спокойно откажусь от случайной половой связи. Да, я получил бы от этого энное количество удовольствия. Но, если все-таки решусь на это, то вред, который я получу в этом случае с вероятностью 99 процентов, настолько огромен, что получается как при изнасиловании: за одну минуту удовольствия - 15 лет тюрьмы. И поэтому я жестко и однозначно говорю в подобных случаях: «НЕТ!!!»

Я лучше сегодня выпью 100 граммов и больше себе не позволю, чем позволю своим желаниям манипулировать мной. В этом случае я буду пить без проблем десятилетиями, ***неизменно и ежедневно получая от этого удовольствие!***

И я считаю, что КАЖДЫЙ человек МОЖЕТ соблюдать эти правила (даже тот, кто официально или неофициально признан алкоголиком).

Как разорвать заколдованный круг?

Если же у тебя “не получается” остановиться на дозе в 100 грамм, то это означает на самом деле только то, что ты НЕ ХОЧЕШЬ себя ограничивать! И если ты несколько раз нарушил свои обязательства, то будь добр признать себя алкоголиком, то есть человеком, потерявшим контроль над процессом употребления алкоголя.

Сильнее всех - владеющий собой.

Сенека Младший.

Дорогой мой читатель! Алкоголизм – неизлечимая болезнь. И сколько бы лет человек не пил, он все равно УЖЕ НИКОГДА НЕ СМОЖЕТ ПИТЬ КАК РАНЬШЕ! В этом случае ЕДИНСТВЕННАЯ (!) мера, которая зависит от тебя и которая поможет тебе спастись - полный и безусловный отказ от алкоголя на всю жизнь! Только такой абсолютизм может прервать заколдованный круг.

Самое главное, что я могу для тебя сделать – посоветовать отказаться от алкоголя навсегда. Если уж у тебя появились проблемы с употреблением алкоголя, то ты оказался на очень скользкой дорожке. Возможно, что о тебе пока нельзя сказать, что ты алкоголик, но ВЕРОЯТНОСТЬ, что ты им станешь, если ничего не изменишь в своем поведении, ОЧЕНЬ ВЕЛИКА! Ты можешь думать, что своими силами справишься с проблемой. Но если ты уже позволил алкоголю взять над собой некоторую власть, то почти наверняка в будущем он будет требовать от тебя большего. И дать ему «по лапам», поставить на место, тебе будет очень трудно.

Если же ты сказал себе: «Я могу себе позволить в день 100 грамм водки!», то это значит, что ВСЕГДА, ВЕЗДЕ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ ЖИЗНИ доза выпитого тобою должна составлять 100 грамм! Но, как показывает опыт, такую клятву такому человеку и в таком обществе, выполнить очень сложно. Намного проще и надежнее –отказаться от употребления алкоголя раз и навсегда.

Если же ты решил, что при помощи тех знаний, которые ты получил в этой и подобных ей книгах, вполне можешь справиться с этой проблемой, то ты должен знать, что на твои плечи ляжет огромная ответственность! Ты должен будешь установить для себя четкие ориентиры. И жестко и безусловно их придерживаться!!! Ты должен сделать эти критерии АБСОЛЮТОМ, вещью в себе, которая ни в коем случае не подвергнется ревизии.

И если ты хочешь остаться в «живых», скажи себе:

**«Больше в том направлении ни шагу! Там пропасть!»**

 Если ты, дорогой мой читатель, скажешь себе это, то тебе придется, особенно на первых порах, выдержать большую борьбу. И если у тебя появится желание выпить, то подавить его ты можешь одним из предлагаемых ниже способов:

1. Выпей бутылку безалкогольного пива. Рефлекс на питие будет удовлетворен, но алкоголь в организм не попадет. И тяга в результате снимется.
2. Выпей бутылку кефира. Небольшое количество алкоголя, которое находится в нем, будет действовать гомеопатически. И тоже снимет тягу.
3. Выпей клюквенного морса. Для его приготовления надо в холодной воде, без сахара, раздавить клюквенные ягоды. Кислый вкус, который имеет этот напиток, тоже весьма эффективно подавляет тягу.

Также весьма эффективным может быть профилактический прием тетурама. Утром, раз в день (или в два-три дня) выпивай таблеточку тетурама. Алкоголь и тетурам при взаимодействии приводят к сильной аллергической реакции. И ты будешь знать, что у тебя есть еще одна линия обороны против алкоголя.

Если ты не можешь выбраться один…

Если ты будешь вынужден пойти на это, то я советую тебе обратиться за поддержкой к Анонимным Алкоголикам (если, конечно, там, где ты живешь, эта организация существует).

На “антиалкогольном фронте” сообщество Анонимных Алкоголиков - один из наиболее мощных и перспективных отрядов. Ведь в борьбе с алкоголизмом, как и в любой другой борьбе, трудно победить одному. Нужны сподвижники.

Забота о выздоровлении других людей - своеобразный сетевой маркетинг, цепная реакция оздоровления. Создателям общества Анонимных Алкоголиков удалось в конце концов запустить ее. Когда человек чувствует ответственность за кого-либо, то его поведение разительно меняется. Помогая другим, человек вынужден и сам тянуться все выше и выше в этом же направлении. Но на один шаг впереди! Ведь изрекая какие-либо истины, человек, таким образом, дает своеобразную клятву, которую нарушить не так просто.

Невоздержание превращает в смертный яд пищу, назначенную для сохранения жизни.

Ж.Лабрюйер.

Например, я, обучая людей саморегуляции, таким образом поддерживаю и свое желание саморегулироваться. Это как в известном анекдоте: **“Ну и студенты тупые пошли! Я им один раз объяснил - они ничего не поняли. Я им объяснил второй раз - тот же результат. Я им объяснил третий раз, наконец-то сам понял - а они ни в зуб ногой!”**

Сообщество Анонимных Алкоголиков - специфический клуб по интересам, обеспечивающий людям взаимоподдержку. Они напоминают лес надломленных деревьев: все вместе стоят, каждого по отдельности ломает даже легкий ветерок. Все говорят друг другу о своих достижениях и таким образом стимулируют здоровую зависть: **"Они это могут. А я что – рыжий?"**

Группы Анонимных Алкоголиков дают опыт общения, признания тебя тебе подобными в “стерильной” от алкоголя среде. Для человека, желающего бросить питие, это очень важно - увидеть своими глазами людей, которым удалось укротить “зеленого змия”. Ведь пьющий человек в своей обыденной жизни видит только примеры пьяного бахвальства. Зачастую в своем мире он ни разу не видит ни одного примера того, что без алкоголя можно нормально жить, справлять праздники, веселиться.

Советы нормально-пьющим людям.

Но, слава Богу, не у всех у нас есть проблемы с приемом алкоголя, из - за которых надо принимать пожарные меры. Большинство людей могут управлять этим процессом по своему разумению. Но вот из - за своего неумения и незнания - ***как это делать наилучшим образом?*** - они мало получают радости от этого процесса. И для того, чтобы им научиться от пития получать максимум удовольствия, я могу дать следующие советы, которые я назвал

## 7 ступеней к радости:

1. ***Всегда пей только с желанием***.

2. ***Если сегодня и сейчас выполнены все пункты из раздела "никогда не...", то расслабься и получи удовольствие по полной программе!*** Не мучай себя угрызениями совести по поводу того, что ты сегодня пьешь. Отбрось все, что не имеет отношения к тому процессу, которым ты собираешься заняться и получи от приема алкоголя максимально возможное количество положительных эмоций.

3. ***Пей очень маленькими рюмочками***. Таким образом ты и растянешь удовольствие и сможешь соблюдать ритул пития. Ведь очень часто во время застолья люди поднимают рюмки не столько ради самой водки, а ради подтверждения, что все дружно занимаются совместным «делом». И таким образом структурируют время застолья.

4. ***Забудь на время отдыха все “разборки” с родными и близкими.*** Ведь ты принимаешь алкоголь не для того, чтобы стать смелее относительно них, а для того, чтобы получить удовольствие и, хотя бы на время ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ!

5. ***И обязательно потанцуй!*** Танец является атрибутом радости, раскованности. И дополнит положительные ощущения от алкоголя. Вследствие этого ты и удовольствие получишь и выпьешь меньше.

6. ***И, если ты сегодня решил “разговеться” то делай это так, чтобы принести себе и окружающим людям минимум неприятностей***. Если ты не будешь соблюдать это правило, то они сделают все, чтобы ты на следующий вечер был сухим - как лист (например, посадят тебя в кутузку).

7. ***Если ты чувствуешь, что тебе сегодня алкоголь просто жизненно необходим, позволь себе это без душевных мук.*** Даже если ты таким образом нарушаешь кое - какие пункты из ***"Никогда не...."*** Но пусть это будет НЕ ЧАЩЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД! И ТОЛЬКО сегодня!!! Если тебе будет плохо и завтра, то знай - ЭТУ ПРОБЛЕМУ АЛКОГОЛЕМ НЕ ЗАЛИТЬ! Ее надо решать нормальными способами. Если ты будешь и на следующий день пытаться решить эту проблему при помощи алкоголя, то это значит, что ты начинаешь ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ ПРОБЛЕМУ КАК ПОВОД ДЛЯ ПЬЯНКИ!



«Чертова дюжина» советов женщинам.

Если у тебя, дорогая моя читательница, появились трудности при общении с мужем и он в результате начал их “решать” при помощи алкоголя, то самыми лучшими твоими действиями, которые помогут тебе никогда эти трудности не преодолеть и наверняка сделать мужа алкоголиком, будут следующие :

1.Как только он придет домой пьяным - выскажи ему все, что ты думаешь о нем и его родственниках до третьего поколения. Не жалей его самолюбия и даже не пытайся понять - почему он сегодня пришел домой выпившим. Сама задавай ему вопросы, сама на них отвечай и сама же его за эти ответы ругай! Постарайся не стесняться в выражениях и подавай то, что наболело в душе, в такой форме, чтобы до него наверняка дошло.

2.Постоянно подчеркивай при разговоре с ним (хоть трезвым, хоть пьяным), что он обязательно очень скоро сопьется, станет алкоголиком и будет валяться в грязи.

У нас больше силы, чем воли, и мы часто для того только, чтобы оправдать себя в собственных глазах, находим многое невозможным для себя.

Ф.Ларошфуко.

3.Следи за ним - где, с кем и когда выпил. И, если есть возможность, то на месте “преступления” закати ему большой скандал с “разбором полетов” прямо на глазах его товарищей (пусть знают - кто в доме хозяин!). И ругай - почем зря всех его друзей, называя их собутыльниками. А когда он придет домой - выверни его карманы, забери всю зарплату (ведь все равно он ее пропьет).

4. Если он придет домой пьяный, то не пускай его домой, пусть ночует там, где пил. И пьет дальше, если он плевать хотел на тебя и семью. И никогда не упускай такого удобного случая, чтобы надавать ему тумаков и таким образом отомстить ему за свои мучения. Ведь он не может в этом состоянии тебе ответить тем же. Не важно, что он по утру ничего не будет помнить об этом и твои тумаки не будут иметь никакого воспитательного значения - ведь ты “спустила пар”.

5. Рассказывай всем вашим общим друзьям и родственникам (особенно с его стороны) какой он плохой и как он тебя измучил своим пьянством.

6. Каждый раз, когда твой муж придет домой "под шофе", зови всех родичей, которые находятся в доме (особенно детей) и покажи им его "во всей красе".

7. Ставь ему в пример непьющего соседа (а, еще лучше, коллегу по работе), который ведет совсем другой образ жизни, чем он. И который поэтому тебе очень нравится.

8.Периодически, в знак протеста против его пьянки, уходи с детьми к своей маме, оставляя его в пустой квартире делать все, что угодно.

9. Не подпускай его к себе в постели. И почаще при этом говори ему, что он тебе противен, что его ласки холодны.

10. Если у него в постели что-нибудь получится не так, как надо, как ему хочется, то с радостью схватись за этот факт и свяжи это с пьянкой.

11. Почаще напоминай ему о его неудачах и ошибках, о том, что ничего хорошего он в своей жизни так и не смог добиться. Если тебе удастся сравнить его в этом плане или с соседом или с сослуживцем, то это будет не в бровь, а в глаз!

12. Веди себя так, чтобы он ясно понял, что не выполнил свои обязательства относительно тебя, что ты, понадеявшись на него, погубила лучшие годы своей жизни.

Если у тебя при женитьбе был другой вариант, но ты выбрала своего настоящего мужа, то будет очень хорошо, если ты будешь как можно чаще ему напоминать, что он “не та партия”, что ты ошиблась при выборе.

13. И с порога отметай все его претензии к тебе, все его попытки свалить часть вины за пьянку на тебя. Ведь ты просто ангел во плоти и у тебя просто не может быть ошибок!

И делай еще много - много...... других глупостей!

Дорогая моя читательница! Неуклонно следуй всем этим 13 советам и ты наверняка добьешься своего. Твой муж точно сопьется!

## Заключение.

Я постарался в этой книге дать максимально нестандартный анализ проблем, связанных с употреблением алкоголя. Мне хотелось, чтобы ты увидел эту проблему широко и панорамно. И надеюсь, дорогой мой читатель, что убедил тебя в необходимости быть очень осторожным при “общении” с алкоголем. И в том, что результат, к которому ты придешь в конце концов, зависит только от тебя. И я желаю тебе успехов в борьбе со всеми деструктивными тенденциями, которые заставляли тебя неумеренно употреблять это зелье.

Даже тысячемильное путешествие начинается с первого шага.

Древняя пословица

Но хочу еще раз предупредить тебя! Не используй только ОДНО положение из этой книги, но только в комплексе. Если ты вырвешь из контекста одну мысль, не учитывая все остальные аспекты проблемы, ты можешь принести себе огромный ВРЕД!

И мне хотелось бы, чтобы ты, дорогой мой читатель, не принял меня за “певца пития”, который ради оправдания своего пристрастия к алкоголю и задумал эту книгу. Это ни в коей мере не соответствует реальности и тем целям, которые я поставил перед собой, когда взялся за создание этой книги. Я крайне осторожен в обращении с этим продуктом! И если случайно налью себе в рюмку чуть больше установленной мною для себя нормы, то безжалостно и безусловно выливаю лишнее обратно в бутылку. Я знаю, что если не буду делать это, если не буду ЖЕСТКО соблюдать это правило, то меня вполне может постичь судьба моих пациентов.

По большому счету я за то, чтобы алкоголь не был нужен людям. И чтобы он был вычеркнут из числа тех продуктов, что используются в обществе. И, если бы это было возможно, и если бы это пошло на пользу обществу, я бы сделал все для того, чтобы следующие поколения людей даже не знали о том, что когда-то люди употребляли алкоголь.

Мое общее отношение к алкоголю - это действительно яд! Он является веществом из одного ряда с ацетоном. Они оба отравляют и убивают нервные клетки организма. Только ацетон делает это чуть ли не мгновенно, а алкоголь растягивает это “удовольствие” на годы. И опьянение как раз является признаком дезорганизации мозговой деятельности, вызванное отравляющим веществом. По большому счету двухнедельный запой убивает такое же количество нервных клеток, как легкое сотрясение мозга. И представь себе, дорогой мой читатель, что будет с человеком, если его раз или два раза в месяц бить по голове? Сколько у него в голове останется мозгов через год?

Все истинно великое совершается медленным, незаметным ростом.

Л.Сенека.

Вообще, мой тебе совет: откажись от алкоголя навсегда! Это очень опасный продукт! Даже несмотря на очевидные плюсы, которые он дает. В принципе, вполне можно найти в окружающем мире эффективные и надежные способы борьбы со стрессом и без алкоголя. И получать удовольствие тоже вполне можно без алкоголя. Иначе ты, даже не заметив этого, вполне можешь утонуть в трясине зависимости от алкоголя. Это тебе нужно?

Когда-нибудь от твоего корня появятся внуки, правнуки и другие пра-пра… И они будут вспоминать тебя и спрашивать: “Кем был наш дед? Чего он добился в жизни?” Ты подумал о том, что единственная твоя возможность остаться в памяти людей – это оставить о себе добрую память у потомков? Какую о себе память ты оставишь, если ты будешь пить как проклятый? Поэтому подумай о своем трансцедентальном будущем!

Успехов тебе!

## Приложение.

Дорогой мой читатель!

Если у тебя появились проблемы с употреблением алкоголя, то, как я уже говорил выше, ты должен употреблять при общении с алкоголем три антиалкогольных предохранителя. Или же принять Решение и твердо его соблюдать. И я советую тебе начать это наиболее эффективным способом.

Не пытайтесь топить свое горе в вине. Оно умеет плавать.

И.Миранд.

Ты знаешь, что только что призванные в армию парни, произносят клятву на верность Родине ПЕРЕД СТРОЕМ ТОВАРИЩЕЙ! И это очень верный психологический ход, который придумали люди для этого. Ведь если человек прилюдно и во всеуслышане заявил что-либо, то потом он не сможет сказать, что пошутил. И ВЫНУЖДЕН будет придерживаться того, о чем заявил в клятве.

Я предлагаю тебе при родственниках, в торжественной обстановке и максимально серьезно, произнести следующую клятву.

**Клятва человека,**

**которому угрожает развитие алкоголизма:**

“Я,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

торжественно и принародно заявляю:

при употреблении алкоголя я ТВЕРДО и НЕУКЛОННО буду выполнять три принципиальных ограничения:

1.Каковы бы ни были обстоятельства жизни, как бы ни складывалась ситуация, я буду пить не более 100 г алкоголя в перерасчете на водку в день!

2.Никогда и ни под каким предлогом не буду опохмеляться.

3.Не буду пить 2 дня подряд.

Я позволю жене контролировать выпитую мной дозу алкоголя. И обязуюсь не злиться на нее за это!

Число\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А потом повесь эту клятву на стену в том месте, где ты ОБЯЗАТЕЛЬНО ежедневно будешь ее видеть (например, на зеркало в ванной, где ты ежедневно бреешься). И она будет каждый день напоминать тебе о принятом Решении.

Если же ты признал, что являешься алкоголиком и решил отказаться от употребления алкоголя навсегда, то то-же самое сделай со следующей клятвой.

**Клятва алкоголика.**

Я,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

находясь в ясном уме и без всякого внешнего принуждения,

заявляю:

Я алкоголик!

Я не могу устоять перед этим веществом.

Любая доза алкоголя, по какой бы причине она ни попала в меня,

ОБЯЗАТЕЛЬНО ввергнет меня в запой.

И я принимаю принципиальное Решение:

Я отказываюсь от алкоголя БЕЗУСЛОВНО и НАВСЕГДА!

Никогда и нигде, ни при каких обстоятельствах

я не буду употреблять никаких спиртных напитков!

Это мое твердое решение,

от которого я не отойду НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ и НИКОГДА!

Число\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Врач-психотерапевт ***Васютин А.М***.

предлагает пройти курс **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

при помощи самых современных западных психотерапевтических техник нового поколения (**Эриксонианский гипноз, Символдрама, «Машина времени», Нейро - лингвистическое программирование, Психосинтез, Терапевтические метафоры**).

Эти техники по эффективности можно назвать ПСИХОХИРУРГИЧЕСКИМИ, так как с их помощью можно справиться с такими проблемами и болезнями, которые не поддаются лечению другими методами.

Современное лекарственное лечение в БОЛЬШИНСТВЕ случаев только снимает симптомы болезни. А вот современная психотерапия уничтожает их корни! И через это дает человеку реальные шансы не только освободиться от болезни, но и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Известно, что мы не можем изменить свое прошлое. Но изменить свое **отношение** к нему вполне реально. Это приводит к тому, что КАК БЫ меняется прошлое. И все те психологические «занозы», которые отравляли человеку жизнь, исчезают.

**Краткосрочная программа** (10-15 сеансов) позволяет освободиться от отрицательных эмоций связанных с потерями (близких людей, социального положения, материальными потерями, горем). Данная программа также эффективнапри:

- **неврастении,**

**- вегето-сосудистой дистонии,**

**- головных болях различной этиологии,**

**-** **страхах и тревожно - депрессивных явлениях,**

**- энурезе,**

**- сексуальных проблемах,**

**- климактерических нарушениях,**

**- семейных и личностных проблемах и многих других заболеваниях.**

**Долговременная программа** направлена на изменение ошибок воспитания и отклонений в психологическом развитии, начавшихся из-за страхов и горя, происшедших в раннем детстве. Специальные техники позволяют проникнуть в психологическое прошлое человека и подсечь «корни» болезней.

И та линия судьбы, которая появилась на основе суммы отрицательных воздействий в детстве, будет уничтожена. Вместе с ней исчезают и те болезни и психологические проблемы, которые появились на ее основе. Это приводит к резкому облегчению психологических и физических страданий в настоящем.

На втором этапе долговременной программы производится конструирование психологических установок, на основе которых человек будет строить новую линию своей жизни. Это позволит ему достигнуть физического, психического и социального благополучия на долгие годы. Данная программа эффективна при:

**-неврозе навязчивых состояний,**

**-астено-депрессивных состояниях**,

-первых признаках **шизофренических расстройств**,

-**бронхиальной астме,**

**-гипертонической болезни,**

**-стенокардии,**

**-язвенной болезни**,

-**кожных и аллергических** **заболеваниях**

**-и многих других психосоматозах.**

Психотерапевтические техники нового поколения позволяют фундаментально перестроить психику, изменить базовые психологические установки, влияющие на настроение, самочувствие и стратегию принятия решений и делания выборов. В результате у человека меняется судьба!

Описание индивидуальных сеансов врача – психотерапевта Васютина А.М.

При первом посещении я провожу углубленный опрос пациента и тестирование специально для этого разработанным проективным тестом. Если в результате мне становятся понятны причины появления заболевания у данного человека, то я создаю предварительный план лечения и объясняю пациенту – что и как я буду делать. И если пациент соглашается с этим планом, то я начинаю курс коррекции.

Каждый сеанс психотерапии я начинаю с опроса пациента о его состоянии. В это время работа идет на основе логотерапии по В.Франкл, рациональной психотерапии и Сократовского диалога.

Затем я провожу специальный сеанс коррекции проблем пациента на подсознательном уровне. Введение в трансовое состояние, в котором проводится данная коррекция, я провожу в рамках официального наведения гипноза. Я прошу своих пациентов лечь, закрыть глаза и расслабиться. После этого я произношу формулу введения в гипноз, в результате которой пациент входит в ту или иную степень транса.

В этом состоянии я провожу лечение внушением при помощи эриксоновских подходов, авторскими техниками нейро - лингвистического программирования , терапевтическими метафорами, символдрамой и элементами психосинтеза. И через это выполняю краткосрочную или долговременную программы из Курса психологической стабилизации личности.

**«Волшебный магазин доктора Васютина»**

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости. Его так же можно назвать курсом психологической десенсибилизации. Направлен на ликвидацию или ослабление чувствительности к психотравмирующим воздействиям. Базовым положением курса является концепция разумного эгоизма, разработанная на основе максим Иисуса Христа.

Смысл этого курса - ломка всех неадекватных представлений, которыми человек нагружается в течении жизни, освобождение от ограничивающих убеждений, которые мешали личности самореализовываться и таким образом невротизировали его.

В результате он начинает видеть мир таким, каков он есть, видеть взаимоотношения между людьми не такими, какими хочется, а такими, каковы они есть на самом деле. И на основе этих знаний он может построить новые, более адекватные отношения с окружающим миром.

Программа занятий построена по принципу работы с дзен - коанами. Известно, что для того, чтобы их понять, надо выйти за рамки привычных представлений, за рамки дуалистического мира.

При помощи игровых проективных техник я ломаю стереотипные воззрения таким образом, чтобы человек вынужден был согласиться с этим. И в результате посмотрел на привычные вещи в новом ракурсе. Таким образом курс позволяет избавиться от массы устойчивых представлений, которые ограничивали поведение человека и направляли его в не приемлемое для современного человека русло. В следствии этого человек на этой - новой - основе строит свои новые отношения с окружающим миром, которые будут несравнимо более адекватными для него.

Таким образом, человек переходит от конфронтационной психологии к идее сотрудничества с миром. Он переходит от ксенофобии к космополитизму, принимая мир таким, каков он есть, без попыток его насильственного изменения.

Таким образом, это программа психологического взросления, формирование новой картины мира, нового алгоритма взаимоотношений с миром, расширения мировоззрения, ломки догм, стереотипов мышления, снятие детских шор, освобождение от иллюзий.

Курс рассчитан на два дня.

**Курс обучения разумному эгоизму.**  
**Вы хотите:**

- наладить отношения со своими родными и близкими?

- достойно разрешить длительные конфликты на работе?

- понять те законы, что регулируют взаимоотношения людей в обществе?

- вписаться в рынок с наименьшими усилиями?

Тогда вам надо пройти курс обучения РАЗУМНОМУ ЭГОИЗМУ.

За 2 дня (суббота и воскресенье с 10 до 18 часов)

вы освоите принципы, которые изложены в моей книге «***Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста»*** и сможете начать их использовать в своей жизни.

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости, который поможет вам почувствовать себя в этом мире, как рыба в воде.

Курс основан на рефрейминге (буквально - преображение) – творческом переформировании психики, использующем заложенные в самом пациенте возможности выздоровления.

Смысл его - какому-то явлению (событию в жизни, симптому) придается новый смысл.  
Концепция разумного эгоизма является новой философией адаптации к миру, основанной на светском понимании заповедей Иисуса Христа.  
  
  
**Курс обучения  
САМОГИПНОЗУ с БИОЭНЕРГОТРЕНИНГОМ.**  
Первая  часть данного курса называется: **«Сверхнадежная техника вхождения в самогипноз»**

Она позволяет любому человеку очень быстро и в любой ситуации входить в самогипнотическое состояние, в котором появляется возможность воздействовать на свое тело. Из этого состояния он может снять себе любую боль, спазм, неприятные эмоции и настроить себя на какие-либо действия.  
Самогипнотическое состояние, достигаемое при помощи специальной янтры, чрезвычайно помехоустойчиво, то есть человек, находящийся в погружении, может войти в него практически в любых условиях.

Вторая  часть этого курса обучения **–**

**«Биоэнерготренинг как способ целенаправленной коррекции обмена веществ».**

***Биоэнерготренинг*** – это система упражнений,

при помощи которой вы научитесь воздействовать на обмен веществ в своем организме. И направить его в нужную вам сторону.

Пройдя курс обучения ***Биоэнерготренингу*** вы сможете:

- снимать любую боль в организме без лекарств и процедур,

- убирать спазмы и расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов,

- подавлять воспаления,

- регулировать эмоции.

А также стать независимым от таблеток и процедур, разработать свой алгоритм выздоровления.

Тренинг включает в себя обучение самым современным западным психотехникам, помогающим саморегулировать организм.

Продолжительность курса 20 часов (или вечером по 2-3 часа каждый день или по 4-5 часов по субботам, воскресеньям).

**VIP – консультирование и лечение.**

В некоторых случаях я выезжаю на консультирование и лечение в другие города и другие страны. Обычно это длится одну неделю – с воскресенья до субботы. В этом случае я провожу интенсивное лечение пациентов и обучение авторским техникам саморегуляции (3-5-7 часов работы ежедневно). Пациент оплачивает дорогу, проживание, питание и сами сеансы.

**Выездные группы по обучению саморегуляции.**

Группа должна состоять НЕ МЕНЕЕ чем из 15 человек. Занятия проводятся ежедневно вечером по 2 часа. Вводная лекция - в воскресенье вечером, в субботу – завершение группы. Стоимость обучения для пациентов – по усмотрению организаторов. Организаторы оплачивают мой проезд, проживание, питание и некую сумму за проведение группы (по договоренности).

Медицинский центр «БЕЛТИКО» Дегтярный пер. д.10, (М. «Пушкинская»)

Рабочие телефоны: 694-20-13. 495-46-89

Мобильный телефон: 8-(985) 761-10-01.

[E-mail: 7611001@rambler.ru](mailto:E-mail:%207611001@rambler.ruwww.vasutin.ru)

[a7611001@yandex.ru](mailto:a7611001@yandex.ru)

[www.vasutin.ru](mailto:E-mail:%207611001@rambler.ruwww.vasutin.ru)

www.psihosoma.ru