

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



ПАТЕНТ

НА ИЗОБРЕТЕНИЕ

№ 2233181

**СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
ПО СИСТЕМЕ СОЗНАТЕЛЬНО ОПОСРЕДОВАННОГО
САМОВНУШЕНИЯ "СИСТЕМА СОС"**

Патентообладатель(и): *Звягин Владимир Иванович (RU)*

Автор(ы): *Звягин Владимир Иванович (RU)*

Заявка № 2003119558

Приоритет изобретения **02 июля 2003 г.**

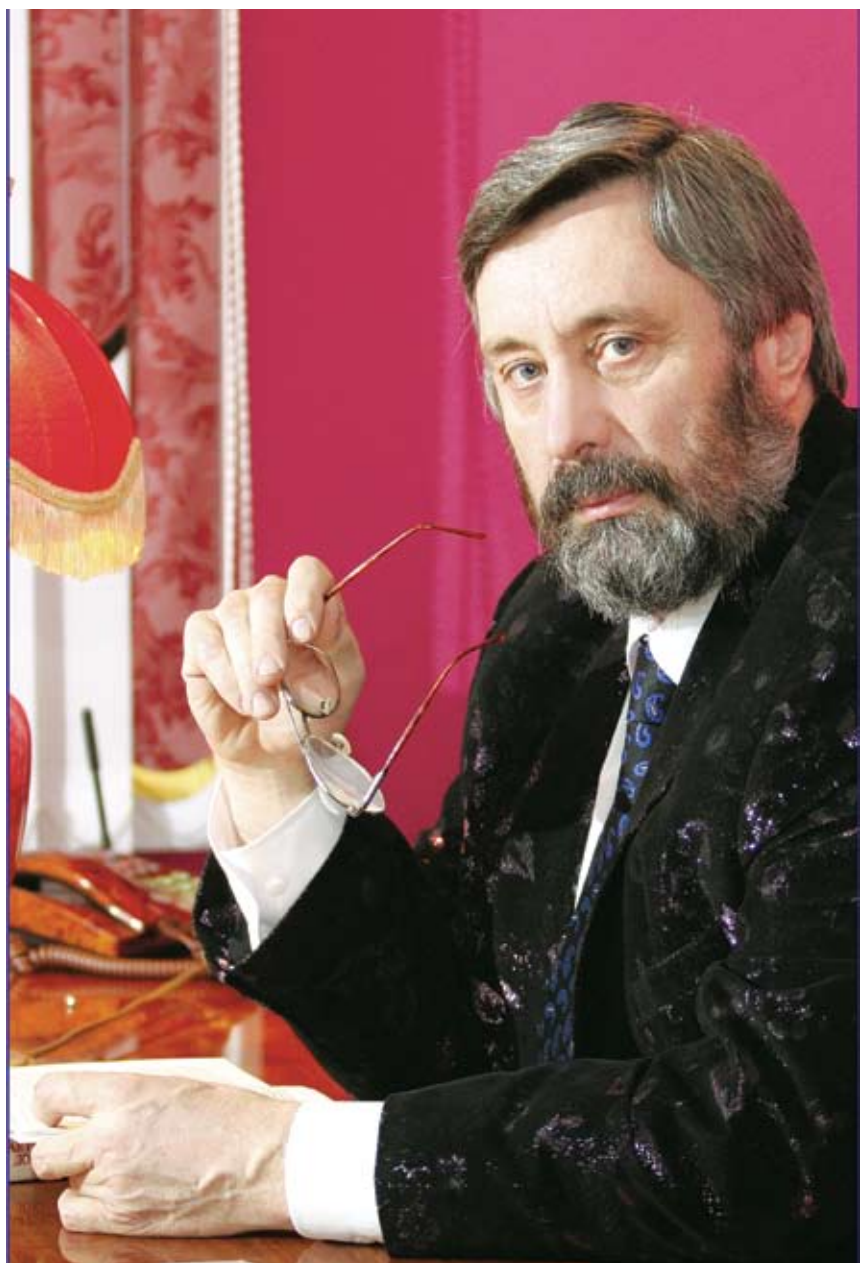
Зарегистрировано в Государственном реестре
изобретений Российской Федерации **27 июля 2004 г.**

Срок действия патента истекает **02 июля 2023 г.**

*Руководитель Федеральной службы по интеллектуальной
собственности, патентам и товарным знакам*

Б.П. Симонов





ПОВОДЫРЬ

*Владимиру Ивановичу Звягину –
Поводырю заблудших судеб человеческих*

Огромен он, чернобород,
В глазах усталых судеб вьюга.
Системы СОС он шанс дает
Уйти из адава из круга.

Снаружи он – как монолит,
Внутри – костер, душа – локатор!
Ах! Как она кричит, болит –
Как от вериг святых когда-то.

Ну, разве можно столько лет
Идти в кругу людских страданий?
И реки слез, и горе бед
Сжать в то зерно – зерно познаний!

Своею твердою рукой
Из темной пропасти выводит.
Он открывает рай земной
И добрых слов бальзам находит!

Чтоб к солнцу ты поднял глаза,
Росой хрустальной умылся,
Восславил Землю, Небеса
И для Любви душой открылся,

Послушал птицу на заре,
Дотронулся до трав губами.
Огонь рябины на горе
Сожжет твой ад, где шел кругами.

Глотни же, друг, ты солнца свет
И рек прозрачную туманность.
Твой Поводырь, могуч и сед,
Тебе откроет первозданность!

Забудь те страшные года,
Забудь ту жизнь хмельного бреда!
Исчезнет слез твоих вода,
А пьянь-угар – как будто не был!

Ты руку дай Поводырю,
Поверь в него, как в искру Божью!
Я так прошу тебя, молю!
Он – путь укажет в бездорожье.

*Елена Найденьшева,
(Огненный мост, 1996)*





В. И. Звягин

**САМОкодирование
по системе
СОС**

**Руководство по избавлению
от алкоголизма
(книга-батарея)**

Сознательно
Опосредованное
Самовнушение



Издательство «Камчатпресс»
Петропавловск-Камчатский
2011

УДК 616.89
ББК 87.717.71
345

Звягин В. И.

345 САМОкодирование по системе СОС : руководство по избавлению от алкоголизма. – Петропавловск-Камчатский : Камчат-пресс, 2010. – 330 с.

ISBN 978-5-9610-0153-2

Автор и конструктор этой необычной книги – врач-психотерапевт, имеющий 30-летний опыт практической работы в области наркологии, в настоящем издании сводит в единое целое все разработанные им психотехники Сознательно Опосредованного Самовнушения, которые позволяют любому искренне желающему бросить пить человеку самостоятельно САМОкодироваться непосредственно у себя дома и самым радикальным образом решить свою проблему.

Адресовано широкому кругу читателей.

УДК 616.89
ББК 87.717.71

Ответственный за выпуск – В. Тадля

Обложка – Д. Злотникова

Художник – В. Соколов-Ширшов

**Воспроизведение любой части этой книги воспрещается
без личного письменного разрешения владельца авторского права.
Любые попытки нарушения закона будут преследоваться
в судебном порядке.**

ISBN 978-5-9610-0153-2

© Звягин В. И., 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ

Поводырь	3
Авторское предисловие	9

Книга первая. СЛОВО К ЗДРАВОМЫСЛИЮ

<i>Белашов Артур. «Доктор Звягин, однако, хороший человек...»</i> (предисловие к первому изданию книги «Слово к здравомыслию»)	13
Пролог	17

Часть первая. Сам себе нарколог

Глава 1. В преддверии понимания	35
Глава 2. Приступаем к самодиагностике	37
Глава 3. Рост толерантности	40
Глава 4. О тех, кто «знает норму»	43
Глава 5. Лишняя рюмка	45
Глава 6. Рубеж пятого пальца	48
Глава 7. Переход «количества» в новое «качество»	51
Глава 8. Когда уже не нужно сомневаться	55
Глава 9. Биохимия алкоголизма	60
Глава 10. Корни проблемы	68
Глава 11. Эпидемия алкогольного сумасшествия	73
Глава 12. В вашем роду большинство трезвенников	77
Глава 13. Выход – в здравомыслии	80
Глава 14. Иллюзии алкогольного мышления	84
Глава 15. Искания и преображение	89

Часть вторая. Послесловие к самодиагностике

О письменном самоанализе	97
Самоанализ № 1	99
Самоанализ № 2	107
Самоанализ № 3	111
Самоанализ № 4	117
Самоанализ № 5	121
Самоанализ № 6	133
Самоанализ № 7	147

Книга вторая. СОЗНАТЕЛЬНО ОПОСРЕДОВАННОЕ САМОВНУШЕНИЕ

Пролог	161
--------------	-----

Часть первая. От кодирования к самокодированию

Глава 1. Медицинский гипноз	171
Глава 2. Гипноз бодрствующего состояния	173
Глава 3. Главная линия обороны	176
Глава 4. Запретительный компонент кодирования	179
Глава 5. Примеры из практики	182
Глава 6. «Накручивание» на трезвость (самоанализ)	185
Глава 7. «Накручивание» на трезвость (самовнушение)	190

Часть вторая. Базовые принципы строительства «закрепляющей линии»

Глава 1. Освобождение от иллюзий	197
--	-----

Глава 2. Программы-перевертыши	202
Глава 3. Побеждать, а не лечить	206
Глава 4. Аутотренинг системы СОС.....	209
Глава 5. Правила исцеления Словом	213
Глава 6. Тонкие энергии.....	219
Глава 7. Энергия геометрии формы.....	224
Глава 8. «Запись» Слова на воду.....	229
Глава 9. Принцип работы гипнотического снадобья	235
Часть третья. Строительство «запретительной линии обороны»	
Глава 1. О любви и смерти	241
Глава 2. Особенности «запретительной» подстраховки.....	244
Глава 3. Табу-запрет.....	247
Глава 4. Смерть, обусловленная самовнушением	251
Глава 5. Плюсы бессознательного САМОВнушения	255
Глава 6. САМОкодирование и САМОраскодирование.....	258
Глава 7. Кальциевый удар.....	263
Глава 8. Эталонно-резонирующая матрица (ЭРМ-таблетка).....	267
Часть четвертая. Практика духовного преображения	
Глава 1. У вас есть выбор	277
Глава 2. В паре с единомышленником	283
Глава 3. Вера как лекарство.....	288
Глава 4. Коротко о Боге в понимании АА.....	294
Глава 5. Главная психотехника системы СОС.....	298
Глава 6. Жить в отсеке одного дня	302
Глава 7. Формула безусловной Любви.....	308
Глава 8. Любовь как самовыражение Бога	313
Глава 9. Особенности дистанционного общения	319
Методические рекомендации	
Инструкция № 1. Последовательность работы по психотерапевтическим сеансам.....	327
Инструкция № 2. Правила приготовления гипнотического снадобья (при подготовке к САМОкодированию).....	327
Инструкция № 3. Правила приготовления гипнотического снадобья в течение периода действия Запретительного блока (Поддерживающий курс).....	330
Инструкция № 4. Приготовление кодировочного снадобья.....	331
Инструкция № 5. Последовательность действий в случае необходимости самоРАСкодирования.....	334
Инструкция № 6. Сценарий анонимного общения – телефонная сессия.....	338
Инструкция № 7. Поиск единомышленников через сайты общения Интернета и объявления в газетах	348
ЭНЕАГРАММНЫЙ КЛЮЧ-КОД К СИСТЕМЕ СОС (страницы, аккумулирующие энергию формы)	351

АВТОРСКОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ

Последние четверть века я самым активным образом работал над созданием своей собственной методики решения проблемы алкоголизма. Сама жизнь распорядилась таким образом, что после рождения каждого ее нового «модуля» я рассказывал о его сути на страницах очередной книги. Так, в свое время увидели свет издания «Слово к здравомыслию», «Кодирование на трезвость», «Как бросить пить по системе СОС», «Как бросить курить по системе СОС», «Победить себя», «Я справлюсь!». Все их я писал, естественно, для своих пациентов. Однако работа над каждой из книг помогла и мне самому более скрупулезно разобраться с теми теоретическими вопросами, которые невольно возникали у меня всякий раз, когда я по наитию решался применить на практике очередную психотехнику.

Усовершенствование методики я продолжил и после 2003 года, когда она была запатентована и получила официальное название «Система СОС». В результате, уже после официального внесения ее в Государственный реестр изобретений России, мной были найдены еще несколько принципиально необычных для традиционной наркологии нововведений.

После того как я рассказал о них в последних своих книгах, посвященных решению проблем алкоголизма, избыточного веса и никотинизма («САМОгипноз системы СОС», «По своему велению» и «Запретительное САМОкодирование»), у меня стали, как грибы после дождя, появляться заочные пациенты. В большой степени этому способствовала публикация этих книг на страницах моего официального сайта в Интернете и рассылка соответствующих

оздоровительных комплектов системы СОС по почте. Таким образом, как-то само собой основная моя работа из плоскости прямого психотерапевтического врачевания перешла в плоскость обучения и заочного консультирования.

В этой связи хочу обратить ваше внимание на необычные особенности этой книги. Дело в том, что те ее «цветные» страницы, на которых расположены символы Энеаграммы, имеют свойство постоянно аккумулировать совершенно особый вид лечебной энергии – энергию физического вакуума.

Кроме того, каждый раз, когда вы будете брать в руки эту книгу, эти же цветные страницы будут автоматически «впитывать» биоинформацию и о вашем СОБСТВЕННОМ трезвенническом умонастроении. А оно по мере приема гипнотического кодировочного снадобья будет становиться все более мощным. Поэтому я не рекомендую передавать ее в помощь другому человеку до тех пор, пока вы не закончите работу над собой. В противном случае, это приведет к замедлению выздоровления, потому что менее сознательные вибрации этого человека, также аккумулируясь на страницах книги, начнут «тянуть» вас в тот начальный период приобщения себя к исключительно трезвенническим убеждениям, который вами уже ранее был пройден.

В то же время по этой книге ОДНОВРЕМЕННО с вами может начать работать еще один пьющий человек. Чисто технически это будет возможно только в том случае, если вы оба будете проживать в одной квартире.

Но после того как вы успешно решите свою проблему обязательно передайте эту книгу для ознакомительного чтения другим пьющим людям. Естественно, при условии, что их заинтересует возможность самостоятельного решения проблемы алкоголизма. В таком случае прочтение именно этой книги станет для них особенно полезным, ведь она будет уже «пропитана» вибрациями вашего успеха.

Удачи Вам, дорогой друг, и всем тем здравомыслящим людям, которые вслед за вами встанут на путь надежной, пожизненной трезвости!



КНИГА ПЕРВАЯ

**СЛОВО
К ЗДРАВОМЫСЛИЮ**

**«ДОКТОР ЗВЯГИН, ОДНАКО, ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК...»
(предисловие к первому изданию книги
«Слово к здравомыслию»)***

Величайшее из социальных зол – пьянство – захватило Россию. Горькую пьют мужчины и женщины, старики и молодежь, интеллигенция и рабочие... Пьют семьями, пьют целыми деревнями... А приостановить это, уже не говоря о победе, в ближайшие годы не представляется возможным, ибо махровый алкоголизм процветает на фоне тяжелой болезни самой России. В упадке экономика, культура, просвещение и здравоохранение**.

Но не перевелись на Руси подвижники, бессребреники, Рыцари Долга, люди, у которых «хата не с краю» и которым «больше всех надо». Многие из них работают в медицине, как, например, доктор Владимир Иванович Звягин.

В 1995 году мне представилась командировка в эвенское село Анавгай. Оно затерялось в самой глубинке огромного Камчатского полуострова. Приехал чествовать мамушек – так здесь принято называть многодетных матерей, которые воспитали по десять и более детей. Приобретая продукты для традиционного северного чаепития, я строжайшим образом предупредил своих коллег о том,

* Книга «Слово к здравомыслию» сначала вышла отдельным изданием в 1998 г. После этого в 2005 г. я включил ее в руководство к системе СОС – книгу «Победить себя». И вот теперь, уже в переработанном варианте, она представлена в первой и частично во второй части настоящей книги «САМОкодирование на трезвость».

** Эта статья была написана Артуром Белашовым в 1998 г. В то время, после развала Советского Союза, Россия действительно переживала один из тяжелейших периодов своей новой истории.

чтобы не было куплено ни одной бутылки спиртного. Такую же просьбу высказал и местным организаторам встречи. В ответ директор клуба спросила: «А вы что, не знаете, что мы уже больше года не пьем? Всем селом прошли лечение у доктора Звягина. Красота! Сами не верим». Нужно было слышать, с каким восторгом она это сказала!

Я вспомнил прежние командировки. В национальных селах Камчатки большинство жителей пили «по-черному». Пропивалось все. Люди периодически «выныривали» из жуткого состояния только для того, чтобы найти новую дозу спиртного. В квартиры страшно было зайти – ни одежды, ни продуктов.

Спросил свою собеседницу о волшебнике, который вот так, за просто приехал и отрезвил целое село.

– По-нашему лучше сказать Добрый Шаман, – ответила она, – имя его Владимир Иванович Звягин.

Мне уже не раз приходилось слышать об этом психотерапевте. А теперь я впервые столкнулся и с прямым результатом его лечебной деятельности. Поэтому, когда на следующий день мы с местным врачом прошли по селу, я просто диву дался: всюду чисто, люди потянулись к работе, в библиотеку, в кинозал, начали приобретать радиоприемники и телевизоры. Они, очнувшись от кошмара, наконец-то смогли осмыслить свое положение и состояние. У них проснулся интерес к жизни, руки вновь согрели бубен, зазвучала песня, захотелось танцевать зажигательный эвенский танец.

– Как вам новая жизнь? – спрашиваю у бывшей чумработницы, а ныне пенсионерки.

– Вновь людьми стали. Солнышко увидели. Доктор Звягин, однако, хороший человек.

«Хороший человек» – это высшая степень восхищения и благодарности на языке северян.

Владимир Иванович Звягин – врач-психиатр, психотерапевт-гипнолог. Он успешно лечит страшный недуг алкоголизма, с которым не может справиться не только система здравоохранения с ее сетью лечебных и профилактических учреждений, но и сама Госпожа Наука.

Доктор Звягин в своей практике не использует ни лекарств, ни хирургических инструментов, ни специальных медицинских электро-

приборов. Он, если можно так выразиться, лечит **Словом!** И именно его Слово, прекрасного психотерапевта и публициста, помогает поверить больному в собственные силы. Вернуться же к здравомыслию больной должен сам. Нелегко этот путь. Катился вниз, а карабкаться обратно приходится почти по отвесной стене. Но тем дорожке становится и достигнутая ПОБЕДА.

Именно таких людей, нашедших в себе силы с помощью доктора Звягина победить в себе зло алкоголизма, я и увидел в селе Анавгай. Всего же он уже вернул к здравомыслию столько пациентов, что их хватило бы для обеспечения деятельности всей рыбной отрасли Камчатки в годы ее наивысшего расцвета. Потому и приходит в его адрес огромное количество писем. Люди, в сердца и души которых достучался их спаситель, пишут о дальнейшей своей судьбе, советуются, просят записать их на очередной прием, благодарят за возвращение им радости бытия или просто поздравляют с праздником. Не могу удержаться, чтобы не процитировать хотя бы часть этих писем.

«Четыре раза лечился в ЛТП и столько же раз в наркологии. И только Вы помогли мне приобрести человеческое достоинство».

«Дорогой мой спаситель! Я теперь самая счастливая, каждый новый день для меня – радость! До самой смерти буду молиться за Вас!»

«За последние два года направил к Вам более десяти человек. Всем помогло!»

«Встречаемся вместе и вспоминаем Вас самым добрым словом».

«Глубоко сожалею, что судьба раньше не свела меня с Вами. Спасибо за излечение от страшного недуга!»

«Мне хочется жить! Спасибо за мужа. Черные дни позади».

«Вы совершили Чудо!»

География адресов – вся Камчатка и пол-России!

Не менее пухла и папка деловой переписки доктора Звягина. Листаю ее: обращения от общественных организаций, от глав администраций городов и районов, от руководителей учреждений, от комиссии по делам несовершеннолетних, от органов милиции, просвещения и здравоохранения, от ассоциации многодетных семей Камчатки. Просьба одна – помогите! И никому не отказано. И не только в своем кабинете. Позади десятки населенных пунктов полуострова.

Остается только пожелать, чтобы эта книга стала настольной не только для тех, кто уже «подружился» с «зеленым змием» и ищет путь к свету, но и для тех, кто только направляется в этот жуткий тоннель. Сегодня «Слово к здравомыслию» нужно иметь в каждой семье.

Господи, пошли нам Поводыря всероссийского масштаба, чтобы все мы, россияне, встали на путь Здравомыслия! Смотришь, и Россия поднялась бы на ноги!

*1998 г.,
г. Петропавловск-Камчатский*

Артур Белашов

ПРОЛОГ

Я решил сделать непременно так, чтобы эта вступительная часть, которая должна пробудить ваше самосознание, могла полностью оправдать свою цель и, проникнув не только в ваше иллюзорное, по моему мнению, но и в реальное сознание, заставило бы вас впервые думать активно.

Г. И. Гурджиев

С момента первого выхода (1998 г.) из печати книги «Слово к здравомыслию» прошло 12 лет. Все это время потребность в ней со стороны моих пациентов неуклонно возрастала. Поэтому я вынужден был в 2000 и 2002 годах увеличить ее первоначальный тираж сначала в два, а потом и в четыре раза. Для этого мои издатели доставали из типографских запасников готовые формы первого издания и допечатывали необходимый тираж. Естественно, что при этом не только не изменялся текст и дизайн книги, но даже не исправлялись уже обнаруженные опечатки.

В 2004 году я, наконец, все это доработал и увязал «Слово к здравомыслию» с подробным объяснением, как с помощью психотехник системы Сознательно Опосредованного Самовнушения (СОС) можно после прохождения у меня кодирования по Довженко перейти на САМОкодирование. Так увидела свет книга «Победить себя».

В настоящем издании (это уже в третий раз) я изменил композицию книги «Слово к здравомыслию» таким образом, чтобы она стала хорошим подспорьем для всех желающих сразу провести себе

САМОкодирование, даже не прибегая к предварительному лечению у врачей-наркологов.

Вот почему в прологе к этой книге я решил привести мнение о ней тех моих бывших пациентов, которые уже ранее ее прочитали. Пусть выдержки из их беспощадных выводов и самоанализов станут для вас ориентиром и отправной точкой того психологического настроя, благодаря которому только и может быть решена проблема алкоголизма.

* * *

«...Перед тем, как прочитать книги „Слово к здравомыслию“ и „Как бросить пить по системе СОС“, я не думал, что кто-то сможет объяснить мне, взрослому человеку, что вот это – плохо, а это – хорошо. Но по мере их чтения мне невольно стали открываться самые главные истины, до которых я много раз уже сам почти доходил. К сожалению, я всегда в таких случаях адресовал их другим пьющим людям, а не самому себе.

Понимаете, для меня не такая уж проблема «взять себя в руки» и жить в абсолютной трезвости по нескольку недель, а то и месяцев. Но чем дольше я не прикасаюсь к спиртному, тем чаще и настойчивее приходит в общем-то правильная мысль: „Ведь можешь же...“. Но затем, все громче начинает звучать и другая, очень соблазнительная, а потому дьявольски коварная: „Значит, сможешь и понемногу, зная меру“. И, как результат, я снова оказываюсь в лабиринте ошибочных суждений. Единственным же выходом из него ЛИЧНО для меня является выход в очередной срыв. Теперь на этот счет у меня уже не осталось даже теоретических иллюзий.

Поэтому низкий Вам поклон за то, что Вы нашли такие слова, которые смогли показать мою проблему как бы изнутри. И я несказанно рад, что уже одно ознакомление с самим принципом системы СОС привело к тому, что где-то глубоко внутри меня нечто всколыхнулось и пробудилось. И так, наверное, должно было случиться! Неспроста Вы пишете, что можете помочь только тем, кто еще не потерял здравомыслия. И только тем, для кого такие моральные ценности, как совесть и душа, еще не стали пустым звуком. Я

же этого еще не пропил. И только поэтому я теперь не хочу и уже не могу отступить, хотя бы только из-за того, что у меня есть гордость! Причем гордость в самом хорошем смысле слова. Ведь сама Жизнь, Бог – да назовите „Это“ как угодно – дает мне сегодня шанс внести самую главную „поправку“ в свою жизнь!»

Владимир, 43 года, инженер

* * *

«С позиции врача-нарколога я самокритично выставляю себе этот обидный и постыдный диагноз: „Хронический алкоголизм 2-й стадии“. И сама вынуждена с этим, скрепя сердце, согласиться...

Раньше я считала, что хронические алкоголики – это те люди, которые пропивают все, что у них есть святого за душой. Все, что попадает им под руку: свое и чужое. И если я видела на улице грязных, оборванных людей, собирающих пустые бутылки, то обходила их стороной, чтобы не чувствовать тот отвратительный запах перегара и мочи, который от них исходил. И, пугаясь одной только мысли, что сама уже встала на дорожку, которая ведет к подобной пропасти, мысленно себе говорила: „Господи, упаси меня от этого!“ Но вот встретилась с Вами, просмотрела видеокассету и прочитала Ваши книги... „Боже, – сказала себе после этого, – спасибо, что ты меня услышал!“

Но как не хочется соглашаться с этим диагнозом! А не соглашаться, значит не понять главного. Как птица счастья в сказке ласково ублаживала свои жертвы, готовя их к смерти, так и алкоголь тихо одурманивал все последние годы мой разум, а заодно и душу. Поэтому повернуть назад к нормальной человеческой жизни можно, только взглянув трезво правде в глаза...

Я уверена, что это будет самой главной победой в моей жизни. И оружием для меня станет Слово, которое вы мне передали как эстафету здравомыслия! Первое, с чего все началось, было Слово. Слово Божье, дающее начало всему!

*...Пресвятая Владычица Богородица,
Избави меня от помышлений суетных*

*И даруй мне ум и сердце,
Стремящиеся к спасению души...»*

Ксения, 32 года, продавщица

* * *

«Уважаемый Владимир Иванович!

Прочитав Ваши книги, я ознакомился с методом избавления от алкоголизма по системе СОС и поверил в него. Но так как лечение у Вас должно начинаться с искреннего и честного самоанализа, то я самокритично протестировал себя. В результате с ужасом понял, что большую часть своей жизни прожил в состоянии хронического алкоголизма.

Ну почему все эти годы я считал, что живу как все, не нарушая общего ритма: работаю, выпиваю, потом «болею»? Да потому, что все это было как бы в рамках общепринятого. Поэтому особенно меня и не тревожило.

Но как глубоко я заблуждался! Только теперь я понял, что главный признак алкоголизма – это непонимание и непризнание по отношению к самому себе зла пьянства. Не стану описывать всю свою уже почти прожитую, пустую жизнь. Вам и так все предельно ясно! Просто я удивляюсь тому, что смог дожить до этих лет.

Столько моих знакомых уже ушли в мир иной на почве пьянки. А меня словно ангел-хранитель по всему этому кошмару провел. Наверное, чтобы я сначала все своими глазами увидел и только после этого смог, наконец, все переосмыслить...»

Сергей, 59 лет, работающий пенсионер

* * *

«Ну вот и закончил читать Ваши книги... И какой вывод из этого следует? А только один. Я осознал, что в одиночку уже не исправить того, что сделано благодаря собственной безграмотности. Да, я могу не пить и две недели, и месяц, и даже больше! Но потом

рано или поздно все равно срываюсь и начинаю хождение по замкнутому кругу.

Поэтому хватит тешить себя мыслью, что, мол, захочу – и брошу. Не получалось и не получится! Никакой я не орел, а обычный хронический алкоголик второй стадии, да еще с буквой „Б“*...

Именно поэтому Ваша книга „Слово к здравомыслию“ должна быть прочитана каждым пьющим человеком. Ведь в процессе ее чтения, когда твоя левая рука начинает сжиматься в кулак, вдруг начинаешь понимать и чувствовать, как далеко уже зашел.

Вот почему сейчас, когда я уже начал подготовку к кодированию по системе СОС, вопроса о том, пить в будущем или не пить, для меня уже не существует. Хватит этой дряни в жизни! Хватит этих похмельных синдромов и этих трясущихся рук!

Я еще молод, и у меня есть время и силы заглушить самовнушением пожирающую мой организм водочную алчность. Я, как говорится, созрел. Мне только немного нужно помочь. Я не хочу оказаться „за чертой“ и поэтому приложу все свои физические и душевные силы, чтобы победить в себе „зеленого змееныша“ и не утонуть в алкогольном дерьме. Я этого не хочу!»

Вадим, 27 лет, служащий

* * *

«Как это ни больно и ни печально, но, прочитав Ваши книги, я должна, положив руку на сердце, честно сказать себе: „Да, я стала алкоголичкой...“. И в этом виновата только сама. Ибо ни одна мать не пожелает плохого своему ребенку и ни одна не отвернется и ни бросит его в трудную минуту. Сколько же горя я принесла своим матери и отцу! И это не их вина, что дочь выбрала „легкий путь“ в жизни.

Знаете, Владимир Иванович, я уже месяц не беру спиртного в рот. Может, для кого-то это покажется незначительным. Но для меня это многое значит. Например, я очень рада, что потихоньку отдалилась от своих пьющих подружек и знакомых. Стала

* Чем отличается хронический алкоголизм 2-А стадии от хронического алкоголизма 2-Б стадии, вы, уважаемый читатель, поймете, когда прочитаете эту книгу.

больше уделять внимания родным людям, посещаю церковь, читаю интересные книги и смотрю свои любимые индийские фильмы. Из-за этого моя лучшая подруга, которая почти не пьет, говорит мне: „Ведь ты можешь не пить самостоятельно. Зачем тебе кодироваться?!“

Но я боюсь! Боюсь сорваться и начать заново. Боюсь и не хочу возвращения к череде пустых и пьяных дней. Пора уже поставить крест на прошлом и начать новую жизнь. Ведь я еще молодая и красивая. Я хочу любить и быть любимой. Но даже слово „люблю“ произносила трезвой не помню когда...

Однако теперь, когда я „проснулась“, словно медведь вышла из зимней спячки, хочу жить только в трезвости. Я с удовольствием занимаюсь по Вашим сеансам психотерапии. Я поверила в себя! И с нетерпением жду завтрашнего дня, когда, наконец, приму от Вас Слово гипнотической поддержки и отгорожусь им навсегда от заблуждений и ошибок своей пьяной, легкомысленной юности. Пора начать серьезно строить свою жизнь. Пора подумать о замужестве, но только с непьющим мужчиной. Пора родить и начать растить детей. Но воспитать их так, чтобы для них спиртное никогда не стало ни тупиковым способом забвения и ухода от трудностей жизни, ни иллюзорным способом приобщения к легкому ее проживанию...»

Алена, 23 года, студентка

* * *

«Уважаемый Владимир Иванович! В соответствии с рекомендуемой Вами схемой я попытался написать честный самоанализ. Но мне кажется, что он получился каким-то казенным и формальным. Поэтому, в дополнение к нему, я решил написать еще и это стихотворение.

БИТВА СО ЗМИЕМ

Я боролся с этим Змием много лет – почти всю жизнь.
Думал, победить сумею эту гидру – Змий, держись!

Но противник мой – матерый, не сегодня он рожден.
Мне подобных он «героев» видел не один мильон.
Так хитер тот Змий зеленый – поселился он в вине,
Словно гидра там, но внешне не заметен он на дне.
Ты его не раз проглотишь, но того не ощутишь,
Что смертельную отраву по себе распространишь,
Что зеленый, размножаясь, изнутри тебя сожжет.
Что там рюмка! Что бутылка! – будет требовать еще.
В общем, в этой круговерти Змий коварный подфартил:
Раздавил меня как личность, волю напрочь подавил,
Поселился, гадкий, в «башне» и хвостом там шевелил,
Извините за сравнение – мозг как будто иссушил.
Мне одна – в дурдом – дорога, не в ладах я с головой –
Там – зеленый правит балом и командует тобой.
На кого хвостом укажет – тот и кореш, тот и брат.
(Собутыльнички-то, кстати,
«дружат» с змием все подряд.)
До чего же я допился? Где вы, трезвые друзья?
Ты куда завел, проклятый? Где ты тут, а где тут я?..
Где теперь искать укрытье? Дома нет, типичный бич...
Нет от пьянки наслажденья – мне лекарство магарыч.
Если в юности спиртное я как праздник принимал,
То с годами все смешалось – будни... праздники... – кошмар!
Змий сидит внутри, диктуя: «Рюмки мало! Большие пей!»
Перед гидрой прогибаясь, в магазин бегу скорей
Или к тетке одноглазой, где волшебный змеевик –
Инкубатор этих змиев – он по капле их плодит.
Где жена, семья, работа, Богом данный мне талант?
Совесть, ум, мечты, надежды – все низвергнуто в бедлам!
Все, что было дорогого, – все испачкано в грязь.
Все потеряно, что можно... Боже, где ты, помоги!

Да, теперь пришла расплата за привычку пьяно жить.
Время мыслить радикально: быть ли мне или не быть?
Понял я, что нынче вышел на рубеж последний свой,
Дальше – смерть, Спасенье – в Слове.
Вот и доктор есть такой –

*Он поможет перестроить весь компьютер в голове,
По системе СОС сражаться, погубить врага в себе.
Мне по нраву, что лекарством станет грозный САМОкод,
Змия напрочь он изгонит и к ПОБЕДЕ приведет.
Хватит силы мне и воли, чтобы с пьянством совладать,
Чтобы жить начать сначала и еще счастливым стать!»*

Евгений, 28 лет, автослесарь

* * *

«...Я прочитал Ваши книги, и у меня словно выросли за спиной крылья. И поэтому сегодня, перед тем, как начать писать самоанализ, я сходил в церковь и поставил там свечки перед всеми иконами. Как человек искусства и художник, я верю в Бога по-своему. И для меня было важно именно в церкви, перед иконостасом дать самому себе зарок не притрагиваться к спиртному до конца своих дней.

Поверьте, что я вполне искренне хочу жить только трезво, в отличие от моей пьющей богемной братии. Многие из них, кстати, просто боятся признаться в слабости перед этим злом. Поэтому не только не говорят ничего вслух о необходимости бросить пить, но даже думать себе об этом запрещают. Так вот и прячутся в этом зелье...

В связи с этим я уже не раз думал о том, что Бог, давая человеку испытания, ставит его перед выбором между добром и злом. И только сделав правильный выбор, ты можешь вступить на узкий и трудный путь развития самого себя, как существа духовного.

Вот почему искушение человека „зеленым змием“, возможно, имеет какой-то высший смысл. Например, для того, чтобы железо превратить в сталь, его закаляют огнем. Так, может, все мои бесконечные попытки снова и снова бросить пить были только неправильными рецептами того, как закалить силу своего духа через победу над испытанием „огненной водой“? Поэтому прочтение Ваших книг для меня стало настоящим откровением. Так, наверное, мог радоваться только средневековый кузнец-оружейник, когда после долгих лет поиска секрета закалки дамасской стали он его наконец отыскал.

Поэтому я сегодня решительно вступаю на ступени, которые шаг за шагом поведут меня по спирали развития духа. Он уже прошел за-калку „огненной водой“. И теперь, как писал один из Ваших бывших пациентов в книге „Слово к здравомыслию“, „Да поможет мне Бог на этом трудном, но прекрасном пути всей оставшейся жизни!“»

Василий, 30 лет, художник

* * *

«...Я не ожидал, что загну с такой легкостью все пять пальцев на левой руке. Тяжело и стыдно сознаться себе в том, что стал алкоголиком. Но все аргументы против меня, и нет смысла прятаться под маской культурного выпивохи...»

Прочитав Ваши книги, я как бы обернулся назад и увидел всю свою прожитую жизнь. И мне подумалось, что прошла она, как в тумане. И тогда я услышал крик своей души: „Пора завязывать!“

Из-за этой проклятой болезни я уже не раз вынужден был уходить с хорошей работы, потерял права шофера-профессионала и чуть не потерял семью. А сколько потеряно здоровья? И, что самое обидное, „свое лицо“ в глазах самых близких и дорогих мне людей. Поэтому, пока я еще не пропил всю свою совесть, завязываю!!!

Я смогу побороть внутри себя этот дьявольский соблазн. Я смогу жить без спиртного, и мне будет не стыдно смотреть на мир трезвыми глазами. Пора отчистить свою душу. Жить осталось не так уж и много. Так хоть эти годы прожить достойно и оставить о себе своим детям достойную память!»

Федор, 55 лет, рабочий

* * *

«Когда шел к Вам, то в глубине души понимал: пришло время решительно пересмотреть свои отношения с алкоголем. Но я даже не мог и подумать о сногшибательном эффекте от прочтения Ваших книг и возникшем у меня после этого глубоком осмыслении пьяного опыта собственной жизни.»

Наверное, если бы мне раньше сказали, что я хронический алкоголик, я оскорбился и с уверенностью стал доказывать, что это не так. Я действительно считал, что могу пить только пиво, а при желании – обойтись одной или двумя рюмками водки. А вот прочел „Слово к здравомыслию“, сел писать этот самоанализ и вспомнил весь свой „славный“ путь – от простых застолий с друзьями до запоев в одиночку, поняв, что дальше так жить нельзя...

Раньше, когда выпивал, я еще придерживался правила „знать, с кем, когда и где пить“. Но сегодня это уже утратило свою актуальность. И теперь – лишь бы что выпить...

Я и так потерял уже многое из-за пьянки. Но могу потерять еще больше – свою семью. А ведь любовь, уважение и вера в меня близких не идут ни в какое сравнение с тем кошмаром, в который я превратил их жизнь. Низкий им поклон за то, что в течение многих лет они тянули меня из этого „пьяного омута“. А я сопротивлялся как мог. Но разум все-таки победил! И, может быть, глубоко символично, что решение пойти к Вам совпало с днем рождения моего младшего сына. Честно говоря, я даже не заметил, как он вырос. Старшего-то я действительно „пропил“ в перерывах между рейсами. Больше тянулся к рюмке, чем к ребенку. Не желаю, чтобы это повторилось и с младшим! Хочу, чтобы он гордился мной, а не стыдился, как я в своем детстве стыдился своего отца. Чтобы на моем примере он понял, что лучше жить с трезвой и ясной головой. Чтобы он вообще не знал, как она (водка) пьется!»

Алексей, 43 года, судоводитель

* * *

«Главное, что я понял после прочтения Ваших книг, так это то, что до „красной черты“, а, может, и того хуже осталось совсем немного. Завтра останавливаться будет уже поздно. Я был поражен, узнав, какую нагрузку вынужден нести человеческий организм, употребляя непомерно большое количество алкоголя. Мне казалось, что „норма“ – это когда ты более или менее держишь себя в руках. А оказалось, что я уже давно на пути, который ведет от „пьешь, как все“ до „пьешь, как последний“.

Мне очень понравился пример с Распутиным. Это чем-то похоже на мой собственный опыт. Только разница в том, что он делал это сознательно, а у меня все произошло произвольно. Так сказать, „моя норма“ с каждым разом уходила все дальше и дальше...

Поэтому я для себя определился. Если так будет продолжаться, то я могу потерять жену и детей. А дальше – пропасть, в которой не видно дна.

Вот почему я иду к Вам, уважаемый Владимир Иванович, с одной целью: начать здоровый и абсолютно трезвый образ жизни. Прошлого уже не изменить. Но настоящее и будущее в моих руках. Благодаря Вашему Слову я смог поверить в самого себя!»

Сергей, 37 лет, бизнесмен

* * *

«Ох, как не хочется называть себя алкоголиком! Боже мой, как это унижительно и обидно – до глубины души!

Но, может быть, это и есть то, что мне нужно? Обида за самого себя поможет мне расстаться с пьяной жизнью. Я искренне хочу, чтобы моя человеческая гордость победила. И действительно, давно пора уже взглянуть на этот мир не через призму граненого стакана, а трезвыми и ясными глазами. Впрочем, глядя на себя со стороны и наблюдая, как много вокруг меня пьют, я невольно сравниваю себя с остальными. И порой кажется, что пью-то я гораздо меньше их! Но Ваша книга... но эти тесты...

Я понял про себя все: „Ослик был сегодня зол, он узнал, что он осел!“

Если бы Вы, Владимир Иванович, не имели сегодня такого авторитета среди простых людей, я бы никогда не прочитал Вашу книгу. А значит, продолжал бы считать себя просто выпивающим человеком, который, по крайней мере, не хуже других. Но, увы! Книга прочтена. Пальцы все загнуты и приговор вынесен: алкоголизм, причем не первой, а второй стадии!!! Это для меня – как выстрел в сердце. Но, думаю, с Божьей и Вашей помощью я эту рану залечу».

Владимир, 45 лет, электромонтер

* * *

«Все! Кулак зажат, да так сильно, что косточки побелели. Спасибо Вам, что повернули медаль другой стороной. Я всегда считал, что тот, кто не пьет, тот „мутный“. А „мутным“ -то оказался я по отношению к самому себе...

Да, я болен. Мне не хочется верить, что я алкоголик и моя болезнь безнадежна. Но то, что я болен, это несомненно! Хотя всегда есть „луч света в темном царстве“.

Ваше Слово стало для меня светом здравомыслия. Поэтому я свой выбор уже сделал. Только абсолютная трезвость и до конца жизни!»

**Николай, 34 года,
военнослужащий**

* * *

*«Я книгу Вашу прочитала
И много для себя узнала,
Я поняла, какую роль
Играет в жизни алкоголь.*

*Пять пальцев сжались все в кулак!
Мне б совладать с собой, но как?
Есть и Любовь, Надежда, Вера!
Так хватит пить, не зная меры.*

*Я соберу в себе все силы,
В хмельном угаре свет не милый!
Хочу я заново родиться
И трезвой жизнью насладиться.*

*Пока огонь не весь погас,
Прошу я помощи у Вас!
Вы многим людям помогли –
Другую жизнь им дать смогли.*

*И я надеюсь, может быть,
Смогу о прошлом позабыть.
Ведь только горе, стыд и боль
Приносит злостный алкоголь».*
Виктория, 26 лет, домохозяйка

* * *

«Прочитав Ваши книги, я не бросился сразу же писать эту „исповедь алкоголика“, так как все прочитанное должен был понять, осмыслить и переварить. Впрочем, мысль обратиться к Вам за помощью приходила мне в голову уже не раз. Просто после знакомства с самим принципом системы СОС мое решение о необходимости покончить со всей предыдущей пьяной жизнью обрело совершенно новые очертания. Оно дополнилось и расширилось.

Именно поэтому свою исповедь я пишу непосредственно перед тем, как прийти к Вам на прием и встретиться с Вами лично. Да-да, уважаемый Владимир Иванович! Я не сделал никакой описки. Именно сегодня, когда произойдет эта решающая для моей жизни встреча, я встал в шесть утра для того, чтобы решить для себя раз и навсегда: нужна мне Ваша помощь или нет, смогу ли я сам, без Вашей поддержки Словом, стать трезвенником.

И вот, что я решил. Надо реально смотреть на вещи. Ну, продержусь я месяц или даже пять, а потом все равно найдется повод, и я приложусь к рюмке. А это – очередной срыв.

Поэтому ни пуха мне, ни пера, и пошло оно все к черту, что было раньше! Я выбираю систему СОС и начинаю новую жизнь!

А вам дай Бог здоровья! Пусть Ваша свеча горит как можно дольше, освещая и показывая путь здравомыслия для таких людей, как я».

Станислав, 36 лет, учитель физкультуры

* * *

«Я, пожалуй, соглашусь с Вами в том, что существует совершенно особая форма алкоголизма – врачебная. Сам я врач анестезиолог-

реаниматор, и поэтому проблема алкоголизма мне знакома не только изнутри, на основе, так сказать, собственного опыта питания, но и в силу того, что достаточно часто приходится вытаскивать с „того света“ тех, кто по ошибке какую-нибудь дрянь выпьет, или на фоне запоя доведет себя уже до полного истощения...

Поэтому диагноз сам себе поставил уже давно. Могу его написать применительно как к российской, так и к международной классификации. Только зачем, и какой толк от этого? Я в этом плане похож на тех „язвенников“, которые, зная о своей болезни, тем не менее, едят и пьют исключительно то, что только их язву усугубляет.

Поэтому для меня самым трудным, а поэтому важным является необходимость признаться другим и особенно Вам в том, что Я СТАЛ (!?) алкоголиком. Стыдно, стыдно и еще раз стыдно...

Я сейчас чем-то напоминаю себе того мужика, которого как-то привезли к нам в отделение. Он накануне выпил столярную краску на спирту – морилку. Забалдел, заснул, а наутро проснулся... негром. Вся кожа у него стала синей-синей. Белыми остались только зубы, белки глаз, пальцы и половой член.

Помнится, я зашел к нему в палату, попытался успокоить, что опасности для жизни уже никакой нет, а он за голову схватился, раскачивается и белугой ревет во весь голос: „Стыдно! Как жить теперь и людям в глаза смотреть?..“ Краска-то, как татуировка, в подкожной клетчатке на всю жизнь у него отложилась...

Так и я сегодня перед Вами. Только мне, возможно, еще хуже. В одиночку уже не справлюсь, и заповедь „Врач, исцели себя сам“ уже не для меня...

А привело меня к Вам знаете что? Устал бояться позора. Психологически меня раздавливают даже не запои, а развивающаяся на их фоне бессонница, при которой я постоянно ожидаю развития психоза. Как врач знаю, что в этом случае совершенно не буду себя контролировать и коллеги увидят меня во всей красе. „Ну, – скажут, – допился наконец до белой горячки“. Сам понимаю, что рассуждать так глупо. Ибо то, что я пью, ни для кого не секрет. Однако прогулов формально еще не делал, поэтому в больнице смотрят на мои „закидоны“ сквозь пальцы. Но сам-то я чувствую, что скоро наступит предел. И поэтому ожидание психоза для меня страшнее самого психоза. Я даже как-то решил, что

если у меня разовьется *delirium tremens* (белая горячка. – В. З.), то уйду из медицины куда-нибудь, в грузчики например. Не смогу пережить этот позор...

Но специалист-то я неплохой. И пусть моя зарплата не так велика, как у того же грузчика, но я врач и хочу им оставаться до конца жизни! Для этого мне нужно только немного помочь. И, слава Богу, что Вы умеете помогать и помогаете тем, кто не перешел еще „красной черты“. Ибо Вы верите в здравомыслящих людей. А мы, кто услышал и принял Ваше Слово и Вашу систему избавления от алкоголизма, поверили в Вас!»

Аркадий, 39 лет, врач

* * *

«Я поверил Вам потому, что Вы настолько точно и детально описали мое (мое!!!) состояние и мои (?) мысли, что я сам лучше бы не смог.

Не заметил односторонности фраз, которые присущи большинству книг о вреде алкоголизма. И Вы не просто в очередной раз повторяете банальные истины, а с убеждением и даже с болью пытаетесь достучаться до души каждого своего пациента.

Читая Вашу книгу, я постоянно ловил себя на мысли, что все написанное в ней как-то странно знакомо мне. И только много позже я понял, что это напоминает незыблемую и непогрешимую систему Станиславского! Только применительно к наркологии. Точка в точку! Я изучал ее в свое время в театральном институте.

Там, если актер выходит на сцену, то он должен точно знать: откуда он идет, куда и, главное, зачем. Нельзя просто выскочить на сцену и заявить: „Здравствуйте, я Гамлет!“ Это провал!

Точно так же нельзя, выпив стакан водки, хлопнуть его об стену, а потом забежать на часок к доктору, и, выйдя от него, сказать: „Теперь я трезвенник“.

Так алкоголизм не победить! Здесь и я, и Константин Сергеевич Станиславский с Вами вынуждены согласиться. И неудивительно. Ведь и театр, и Вы пытаетесь просветлить человеческие души, сделать их лучше и счастливее.

А театр – это моя первая и наиболее важная жизнь! Я пришел в театр в 18 лет и до сих пор болен им всей душой. В этом родном и поныне для меня коллективе я встретил свою любовь...

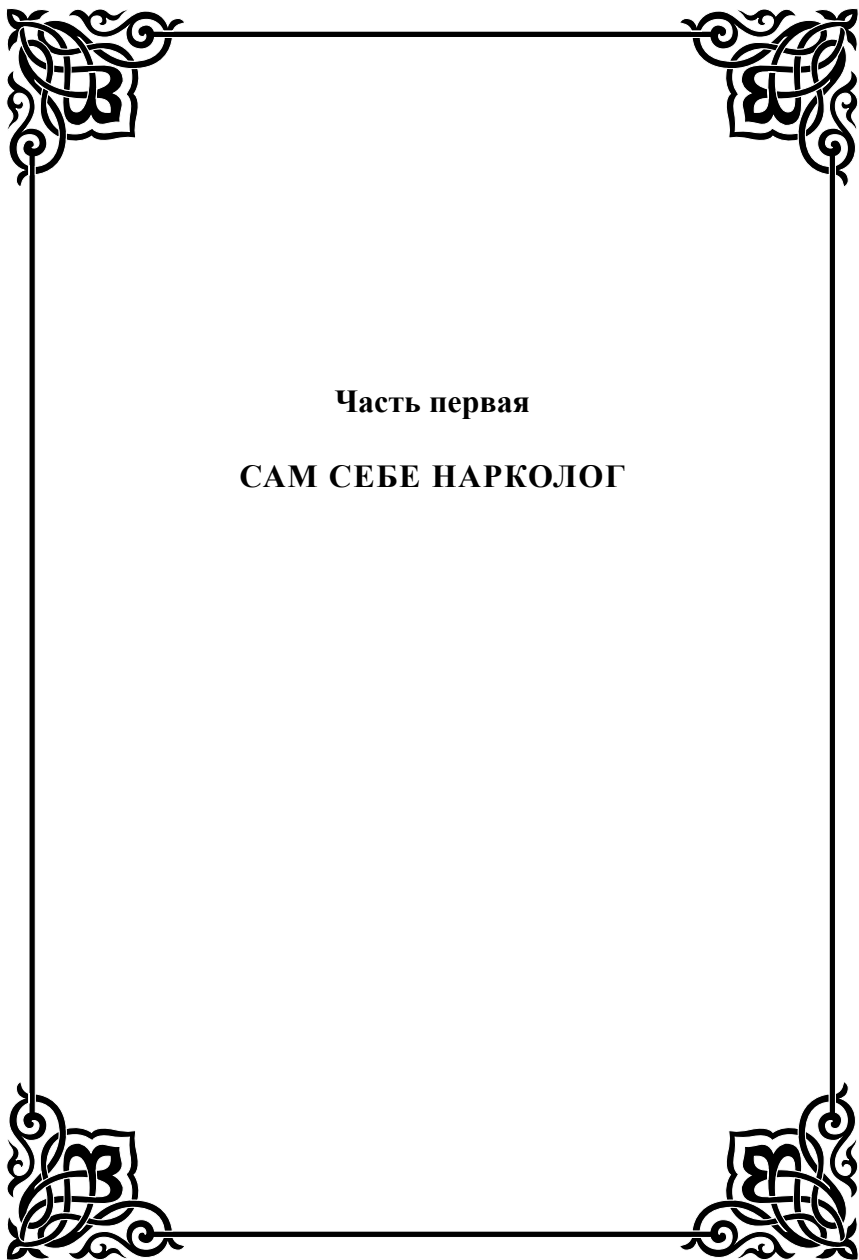
Она боролась и борется за меня как одержимая, с поражающей меня и окружающих энергией. Не знаю, откуда в этой хрупкой женщине столько сил. Она верила мне каждый раз, а потом плакала, когда меня приносили домой в невменяемом состоянии. Мы испробовали с ней все: и легкие напитки, и фиточай, и даже иглотерапию. После пяти сеансов я какое-то время не пил, но после первой бутылки пива этих счастливых дней трезвости как будто бы и не было. И когда она уже отчаялась, а сам я потерял всякую надежду, помог случай. Мой сосед, запойный алкоголик с большим стажем, купил вдруг машину. Вот он-то и рассказал мне о том, что около трех лет назад прошел у Вас кодирование по системе СОС. Особенно меня поразило его совершенно необычное отношение к восприятию трезвой жизни. Я-то только после прочтения Ваших книг понял, что силу человеку в состоянии дать лишь вновь обретенное здравомыслие...

И тогда мы решили, что сам Бог решил остановить мое падение в пропасть. И Он дает мне систему СОС как последнюю возможность. Ведь если не я сам, то тень моя уже точно коснулась „красной черты“. Значит, выход только один: полная и абсолютная трезвость до конца жизни!

И теперь, когда я наконец поверил, что это возможно, уже не отступлю! Как актер, досконально разобравший свою роль и вросший всей душой в свой образ, не играет, а живет на сцене, так и я, осознав необходимость сделать ЭТО, готов выйти в новую жизнь и начать все сначала. Причем немедленно!

Мне 33 года, и я еще почти ничего не сделал в жизни. Мне надоело врать друзьям, близким и любимой женщине, но самое главное, мне надоело бесконечно обманывать самого себя! И поэтому, уважаемый Владимир Иванович, я готов к выходу. А от вас прошу только одного: откройте занавес. Уверен – это будет моя лучшая роль!»

Вадим, 33 года, актер



Часть первая
САМ СЕБЕ НАРКОЛОГ



...отложив всякую нечистоту и остаток злобы, в кротости примите насаждаемое слово, могущее спасти ваши души.

Будьте же исполнены слова, а не слышатели только, обманывающие самих себя. Ибо кто слушает слово и не исполняет, тот подобен человеку, рассматривающему природные черты лица своего в зеркале: он посмотрел на себя, отошел и тотчас забыл, каков он.

Но кто вникнет в закон совершенный, закон свободы, и пребудет в нем, тот, будучи не слушателем забывчивым, но исполнителем дела, блажен будет в своем действии.

Послание апостола Иакова, 1.21–25

...если извлечешь драгоценное из ничтожного, то будешь как Мон уста.

Они сами будут обращаться к тебе, а не ты будешь обращаться к ним.

Книга пророка Иеремии, гл. 15, ст. 10



Глава 1 В ПРЕДДВЕРИИ ПОНИМАНИЯ

Дорогой друг! Уже сам факт того, что вы сейчас читаете эти строки, говорит о том, что вы человек здравомыслящий. Поэтому, ознакомившись с этой книгой, посоветуйте приобрести ее и тем своим пьющим приятелям, которые еще не пропили до конца свою совесть и не докатились до образа известного персонажа, которого в советское время любили изображать на плакатах с короткой надписью: «Пьянству – бой!».

Именно в этот время не без участия этих плакатов в сознание людей и было вбито предвзятое и искаженное представление о сути алкогольной проблемы. Она и поныне представляется многими в виде состояния некоего внезапного перерождения от «хорошо и можно» до вот такого «нельзя и плохо».

На самом деле это не два различных состояния, а как бы единый процесс спуска вниз по лестнице из трех пролетов. Два из них более-менее сохранены. Повернуть назад с них еще можно и нужно. А вот на месте третьего – обрыв...

При этом скорость прохождения скользких ступенек такой лестницы у каждого человека сугубо индивидуальна. Она мало зависит от воли и желания самого пьющего индивида. Главными определяющими факторами здесь становятся генетическая устойчивость к алкоголю и та атмосфера социальной приемлемости употребления спиртного, в которую человек волею судьбы попадает.

Перед моими глазами за годы врачебной практики прошли судьбы многих тысяч людей, имевших серьезные проблемы на почве

пьянства. Были среди них сантехники, генералы, поэты, ученые и даже служители церкви. Были врачи и экстрасенсы. Были бизнесмены, уголовники и политики. Да кого только не было! Злом этим пронизаны все слои общества. Я никогда и никому не отказывал. Моя помощь всегда была действенной, если человек активно включался в работу над самим собой.

И только одна категория людей была и остается для меня безнадежной – те, кто уже потерял способность думать и сопереживать. Через это переступить человеку нельзя, ибо за такой чертой он перестает быть Homo sapiens – человеком разумным и духовно умирает еще при жизни...

В связи с этим не могу не отметить определенной нестыковки, которой грешит современная наркология. Она считает алкоголизм болезнью одновременно и тела и психики человека. Однако параллельно с этим утверждает, что алкоголизм как болезнь вылечить невозможно. Это, так сказать, явление социальное.

Вот тебе, бабушка, как говорится, и Юрьев день. Лечим себе, лечим, а когда дело доходит до выздоровления, то заявляем, что это и дело-то не наше, и медицина здесь бессильна. Не парадокс ли это?

Однако, меня как врача-психотерапевта подобная ситуация никогда не смущала. Может быть потому, что я никогда и никого не обещал вылечить от алкоголизма. И то, что сегодня более тридцати тысяч моих бывших пациентов уже не пьют по пять, десять и даже более чем по двадцать лет, еще не говорит о том, что я их вылечил. Правильнее будет сказать, что после лечения у меня они пришли к осознанию необходимости для себя пожизненной трезвости и на основе этого **победили** внутри себя зло пристрастия к алкоголю. А это сильно отличается от понятия «вылечиться от алкоголизма».

Дело в том, что недуг одурманивания себя спиртными напитками не похож на обычные болезни. Им нельзя заразиться, как гриппом, его нельзя приобрести в результате плохих условий жизни. Это тот редкий случай, когда испытание своего организма на прочность ядом люди проводят вполне добровольно. Так что алкоголизм, если и болезнь, то болезнь особая. Ею в определенном смысле, оказывается, очень удобно и даже приятно болеть.

Впрочем, удивительного в этом ничего нет. Употребление спиртного развращает человека и приводит к потере им здравомыслия.

Сознание его в таком случае начинает уподобляться кривому зеркалу. Как в комнате смеха, где худые воспринимаются толстыми, а толстые – худыми, так и в отравленном алкоголем мозге зло нацепляет на себя личину добра и выдает себя за величайшее благо.

Разве вам не приходилось слышать такие, например, рассуждения: «Как! Бросить пить? А для чего тогда жить?» Другими словами, отказ от этого зла воспринимается многими пьющими людьми как потеря одного из самых главных приоритетов в жизни.

Но ведь от этого зла сегодня плачут миллионы жен и детей. Им растоптано в пьяном бесстыдстве святое слово «мать». От него и с его помощью только за год в любом провинциальном городке России погибает мужчин больше, чем унесла их вся девятилетняя бессмыслица афганской войны.

Поэтому главная цель этой книги заключается в попытке помочь **всей** вашей семье перестать быть благодушной в отношении приемлемости употребления спиртного. Для этого я предлагаю и вам, и каждому вашему родственнику посмотреть на алкоголизм исключительно через призму своего собственного алкогольного опыта.

На этапе самодиагностики мы будем пользоваться не только принятыми в современной наркологии формулировками, но и словами духовного содержания. При этом жесткие и прямолинейные медицинские термины позволят вам решить для себя вопрос: «Алкоголик ли я **в понимании врачей-наркологов**, и если да, то почему они так считают?» А вот для определения своих координат на пути «от пьешь, как все» до «пьешь, как последний» мы будем использовать качественно иные понятия. Как вы поймете для себя и как истолкуете, такие, например, слова, как «Бог» и «душа», дело второстепенное, главное, чтобы вы их прочувствовали сердцем. Оно не ошибется. И тогда вы легко сможете принять принципиально новую для себя философию воззрения на саму возможность сознательной и добровольной трезвости.

Глава 2 ПРИСТУПАЕМ К САМОДИАГНОСТИКЕ

Большинство тех, кто обращается ко мне за помощью, хорошо знают свою главную проблему. Это периодически случающийся

с ними перебор дозы. Но не всегда удается решить правильно такие вопросы, как «где?», «с кем?», «когда?» и еще с десятков подобных...

Всю эту цепочку отклонений врачи-наркологи и называют обычно алкоголизмом*.

Вы имеете, конечно, право не согласиться с мнением специалистов по этому вопросу. Но знать то, что они думают об этом применительно к вашему случаю, не будет лишним. Для этого я предлагаю простой и удобный тест по самодиагностике у себя основных признаков алкоголизма. Или, лучше сказать, того, что под этим словом понимает современная наркология. При этом мы не будем отнимать у врачей их скучного хлеба клинической диагностики. Для нас более приемлема возможность разобраться в себе в общедоступной форме и буквально на пальцах.

Всего будет предложено пять позиций теста. Каждый раз, когда вы разрешите для себя очередную из них, загните для контроля и соответствующий палец на правой руке. Пальцы же правой руки оставим до поры до времени в покое. Это важно чисто символически. В жизни всегда имеют место «правый» путь и «левый» путь. Сделать правильный выбор между ними – дело совести и чести каждого человека.

Для многих читателей этой книги жизненно важно уже сегодня отыскать свою собственную дорогу к сознательной трезвости. Ее и следует считать «правым» путем. А в предлагаемом тесте мы будем исследовать путь пьяной жизни – «левый», ту степень отклонения, которая в вашей жизни на сегодня уже имеет место. Главным здесь будет – решить для себя вопрос: погибать или не погибать соответствующий палец на левой руке по каждой позиции теста.

Делать это желательно в два этапа. Сначала вы определяете на уровне своего сознания: «Да, это мне подходит...» или наоборот: «Нет, такого у меня еще не было в жизни ни разу».

Потом я советую отложить книгу в сторону и как бы заглянуть внутрь себя, в глубь своей души. Пусть ваша совесть еще раз проана-

* Алкоголизм – от арабского «аль кеголь» – одурманивающий. В Большом энциклопедическом словаре (М. : Большая российская энциклопедия, 2006) сказано: «А. – это хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы».

лизирует эту ситуацию. Прислушайтесь, что скажет по этому поводу ваш внутренний голос. Обмануть можно кого угодно, но только не самого себя. Именно позиция вашего истинного внутреннего «Я» должна быть решающей на этапе прохождения каждой позиции теста.

Ну, а теперь за дело. Сначала я предлагаю мысленно отделить чертой детей и убежденных взрослых трезвенников от всей остальной массы «употребляющих».

Для того, чтобы загнуть первый палец, совершенно неважно, пьет ли человек каждый день или только изредка позволяет себе бокал вина в хорошей компании. Главным определяющим фактором здесь становится сама принципиальная возможность употребления спиртного.

Другими словами, палец не будут загнать только те люди, для которых ни один из известных поводов для выпивки так и не становится поводом. Это на них уже давно махнуло рукой их пьющее окружение и перестало приставать с просьбой выпить «только одну рюмочку». Им, если и наливают, то чисто символически. Все хорошо и заранее знают, что этой рюмки они едва коснутся губами. Ну, а если неожиданно для знающих их близко они «расхрабрятся», немело и отчаянно сделают из нее глоток и закашляются, то уж разговоров, смеха и воспоминаний об этом эпизоде хватит на несколько лет вперед.

Вам знакома такая категория людей? Возможно, так относилась к спиртному ваша мама или бабушка? Или ваш отец был, например, убежденным трезвенником. Мужчины, правда, занимают в таких случаях чаще всего жесткую позицию и вообще не прикасаются к рюмке.

Определитесь с этим принципиальным вопросом как можно более добросовестно. И если придете к выводу, что на категорию трезвенников вы не тянете, а пьющим себя не считаете, то загнуть первый палец вам все-таки нужно. Сделать это, по большому счету, должно почти все взрослое население сегодняшней России. Обидного в этом лично для вас ничего нет. На миру, говорят, и смерть красна.

Ну, а пьющим «как все» и тем, кто «знает в этом толк», колебаться не стоит. Вам первый палец необходимо будет загнуть прямо «с лету».

Я думаю, что более подробно объяснять дальше не стоит. У вас есть теперь возможность решить для себя очень простой вопрос: «Загибать или не загибать?»

Ну, что? Определились? Вот и слава Богу!

Глава 3 РОСТ ТОЛЕРАНТНОСТИ

Обратимся ко второй позиции. Я предлагаю вспомнить ваше самое первое сознательное употребление спиртного. Нет, не то детское и случайное... Оно бывает в практике любого ребенка. В этом возрасте маленьким человеком движет естественный интерес познать все на вкус. Я хочу, чтобы вы вспомнили то, которое вы совершили на уровне становления или утверждения себя как личности. Чаще всего это происходит по какому-то случаю уже **в подростковом возрасте**, в компании своих друзей или сверстников. Если трудно вспомнить такой эпизод, то припомните самое первое опьянение. Возможно, для кого-то это будет связано с одним и тем же эпизодом своей молодости.

Итак, восстановите в памяти два момента: что вы тогда пили и сколько выпили. Выполните это задание, не откладывая.

А теперь давайте пробежимся по тем случаям употребления спиртного из последних лет, когда вы были близки к собственному рекорду. Сколько вам приходилось максимально «принимать на грудь» за сутки? Определились?

Вот теперь мы сможем рассчитать, во сколько раз возросла ваша устойчивость к алкоголю*. На языке врачей-наркологов это называется ростом толерантности.

Для того, чтобы легче было понять принцип расчета, я приведу исключительно произвольный пример. Допустим, что в одном из старших классов школы вы впервые выпили 100 (**сто**) граммов

* «Алкоголь – этиловый спирт, относится к наркотическим средствам жирного ряда. По фармакологическим свойствам он приближается к эфиру и хлороформу, отличаясь от последних тем, что граница между наркотической и токсической концентрацией у алкоголя значительно шире». (Стрельчук И. В. Острая и хроническая интоксикация алкоголем. – М. : Медицина, 1973).

(миллилитров) крепленого вина. Этого вам вполне хватило, чтобы на протяжении всего вечера быть в состоянии алкогольной эйфории. В пересчете на водку это всего около пятидесяти граммов. А совсем недавно вы были, например, с друзьями на рыбалке. Каждый взял с собой по бутылке водки, но пока дело дошло до вечерней ухи, уже и выпивки-то не осталось. Так под костер всю ночь и проговорили, сокрушаясь, что надо было брать не по одной, а по две на человека. Другими словами, сегодня для вас пятьсот граммов – это как когда-то в молодости сто. Из этого примера следует, что ваша переносимость спиртного возросла в десять раз!

$$500 : 50 = 10$$

Многим, наверное, доводилось слышать историю о том, как Григорий Распутин, опасаясь отравления, приучал себя к яду. Он начал с маленьких доз, а потом постепенно их увеличивал. Это и есть рост толерантности. При этом не имеет значения, о каком химическом веществе идет речь. Это может быть синильная кислота, хлорофос, никотин или спирт. Если, например, шампанского на выпускном вечере вы выпили только один бокал, а сегодня легко можете выпить бутылку, то ваша толерантность возросла более чем в четыре раза.

Процесс, как говорится, пошел. Важно не то, сколько вы сейчас выпиваете, а тот «прирост», который вами за годы употребления спиртного получен*.

И все же для любителей определенности и точности я предлагаю еще один расчет.

В космонавтике и авиации, например, особо важные узлы дублируют. Когда при аварии отказывает один, автоматически в работу вступает другой. Этот же принцип «дублирования» имеет место и в устройстве человеческого организма. Так, например, серое вещество его мозга в обычных условиях используется всего на пять процентов. Представляете, какой запас «прочности» заложила в него природа!

* Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения по лекарственной зависимости включил этиловый спирт в число веществ алкогольно-барбитурового ряда, вызывающих зависимость (болезненное пристрастие) (*Энтин Г. М.* Лечение алкоголизма. – М. : Медицина, 1990).

Впрочем, что касается других органов и систем, то там она была не так щедра. В среднем, человеческий организм выдерживает девятикратную перегрузку, и дальше наступают уже необратимые изменения.

Для предстоящего расчета нам необходимо будет знать границу нормы концентрации алкоголя в крови. Она составляет 0,2–0,5 промилле (*Стрельчук И. В. Острая и хроническая интоксикация алкоголем. – М. : Медицина, 1973*). При освидетельствовании человека на опьянение для определения количества выпитого пользуются формулой Видмарка:

$$A = p c k,$$

где **A** – общее количество алкоголя, **p** – вес индивида в килограммах, **c** – концентрация алкоголя в крови и **k** – константа, означающая вес части тела, которая служит растворителем для алкоголя. Для мужчин она определена в 0,68, а для женщин в 0,55.

Давайте не будем мелочиться и возьмем самую верхнюю границу нормы допустимой концентрации алкоголя в 0,5 промилле. Это когда, например, человек позавтракал кефиром, выпил кружку хлебного кваса или принял капли на спирту. Расчет мы будем проводить в отношении усредненного взрослого мужчины весом в 70 килограммов.

Тогда $A = p c k = 70 \times 0,5 \times 0,68 = 2,38$ г. Вы только представьте себе! Нормой в абсолютных цифрах будет считаться прием внутрь менее двух с половиной граммов абсолютного алкоголя. Допустимая же сверхнагрузка на клеточном уровне, как я уже указывал, редко бывает больше девятикратной. Максимум, который могут выдержать печеночные клетки у такого человека, не перерождаясь, составит $2,38 \times 9 = 21,48$ г чистого спирта. Переведем их в водку и получим около 44 г. Это объем обычной рюмки! Столько же алкоголя содержится и в фужере шампанского! Но это – не норма, а самый верхний (!) предел физиологически допустимого количества принимаемого внутрь спиртного.

А если учесть, что содержащийся в этой рюмке водно-спиртовой раствор организму нужно будет еще самостоятельно биологически структурировать на подобие к самому себе*, то все становится на

* О том, что это такое, и как важно научиться искусственно структурировать водные растворы для возможности «записи» на них лечебных формул самовнушения, будет подробно рассказано в третьей части книги.

свои места. Поэтому к опрокидыванию только одной такой рюмочки более удачное и емкое выражение, чем «удар по печени», подобрать трудно.

Эти мои теоретические расчеты удивительно близко пересекаются с данными, которые получены в лабораторном эксперименте. Согласно им максимальный порог, который без нарушения функции смогли выдержать печеночные клетки, составил 25 г чистого спирта или 50 г водки. Так что обвинения в максимализме я с ходу отвергаю. Мои коллеги ученые-экспериментаторы в этом вопросе более категоричны.

Вот, собственно, и все, что касалось второй позиции. Ну что, вы еще не забыли, во сколько раз возросла ваша толерантность? Если в два раза и более, то пора загибать второй палец! Или вы всегда ограничивались только одной рюмкой водки и никогда не позволяли себе второго бокала шампанского?..

Глава 4

О ТЕХ, КТО «ЗНАЕТ НОРМУ»

Теперь об «этапе третьего пальца». Давайте именно сейчас уясним для себя очень важный момент: понятие «норма» по отношению к употреблению спиртного вообще не существует*.

Как только человек принимает в себя семя «зеленого змия», он начинает вынашивать в себе его «змееныша». Если развить эту тему, то всех людей по скорости привыкания к употреблению спиртного можно разделить на «зайцев», «обезьян» и «мамонтов».

Я бы отнес к категории «зайцев» всех тех мужчин-европеоидов, у которых сравнительно быстрое развитие алкоголизма становится результатом приобщения к спиртному уже в детском и подростковом возрасте. Они сгорают быстро, как свечи!

Большой риск спиться на фоне так называемого культурного употребления спиртного имеет потенциально еще и любая взрос-

* Неправильно рассматривать спиртные напитки, даже такие слабые, как пиво или сухие виноградные вина, как пищевые продукты. Алкогольсодержащие напитки с позиции фармакологии, токсикологии и наркологии – наркотические вещества... (Энтин Г. М. Лечение алкоголизма. – М. : Медицина, 1990).

лая женщина. В эту группу входят в полном составе **представители желтой расы**, особенно те из них, кто живет в северных широтах. На то есть особые причины, о которых мы поговорим позже.

«Обезьянничать» же удается достаточно долго тем, чьи предки родом из Европы, в основном мужчинам. Причем, только тем из них, которые начали выпивать уже после 21 года. К этому возрасту происходит не только окончание физиологического процесса роста нервных клеток мозга, но и вырабатывается определенная жизненная позиция. Психологически человек в этом случае становится более устойчивым к влиянию любого порочного начала.

Врачи-наркологи различают злокачественно быстрое развитие алкоголизма и медленно прогрессирующее. Так вот, первый тип больше относится к «зайцам», а второй – к «обезьянам»-мужчинам.

Ну а «мамонты», как известно, уже давно вымерли. Те легенды о дедушках, которые выпивали «зараз по четверти и даже ведру» – это обычно истории с плохим концом. Вот почему финал такого алкогольного геройства оказывался всегда печальным, если не для самих этих дедов, то для их детей и внуков. Не «тянут» последние ни на ведро, ни на четверть. Ослабли, поизмельчали...

Я вынужден уже на «этапе третьего пальца» прибегнуть к аллегориям и сравнениям. Они зачастую могут вызвать у человека состояние раздражения, протеста и даже сознательного неприятия по отношению к существующей у самого себя проблеме.

Нашему великому русскому баснописцу Ивану Андреевичу Крылову принадлежат сотни басен, в которых главными героями выступают звери. Ему удалось в их образах показать всю гамму человеческих характеров и пороков. Я не собираюсь претендовать на его лавры. Сравнения же с животными делаю лишь для того, чтобы в простой и доступной форме донести очень сложные медико-психологические тонкости алкогольной проблемы до сознания человека, далекого от медицины.

Впрочем, близость к ней в случае алкоголизма создает только дополнительные трудности. Пренебрежение, бравада и даже наплевательское отношение к своему здоровью стали среди медиков своеобразной модой. Самыми трудными пациентами при любой болезни бывают именно врачи. Что же касается наркологии, то я в своей практической работе выделяю особую форму алкоголизма – вра-

чебную! Для моих пациентов-врачей бывает самым трудным отойти от привычного стереотипа сверхсложных терминов. Для начала им приходится заново учиться смотреть не на собственные анализы, а на самих себя взглядом стороннего наблюдателя.

В процессе употребления спиртного человек последовательно проходит пять стадий. Они касаются изменения характера его поведения. Вначале он сидит за столом тихо, как мышка, а затем начинает уподобляться павлину и постепенно распускает хвост. К сожалению, на этом трансформация не заканчивается. Вот он уже нацепил личину обезьяны и начинает навязчиво приставать, кривляется, выказывает демонстративно всем свою дружбу и тут же обижается. Потом вдруг превращается в разъяренного льва и, наконец, хрюкая, засыпает где-то под столом, как свинья.

Так что «этап третьего пальца» больше свидетельствует о характере человека в процессе употребления спиртного. Это где-то посередине между павлином и обезьяной. В целом же – это образ усредненного человека, который «выпить не дурак», но «ум» при этом не теряет. Именно о таких людях принято говорить, что «они свою норму знают».

Если вы считаете себя «умеренно употребляющим» и не прочь «культурно» провести за бутылкой под «хорошую закуску» вечер в компании, то, будьте добры, загните третий палец. Вполне понятно, что это же должны сделать не только те, кто «знает свою норму», но и те, кто ее преступает.

Глава 5 ЛИШНЯЯ РЮМКА

Следующая позиция самодиагностики будет характеризовать очень простой признак «лишней рюмки».

На эту тему есть известный анекдот:

«Заходит мужчина в бар, садится у стойки и заказывает:

– Мне двенадцать полных рюмок и сразу...

Бармен молча выставляет перед ним шеренгу рюмок и наполняет их.

– А теперь первую и последнюю уберите, – просит посетитель.

После того как его просьба выполнена, он выпивает оставшиеся десять и охотно разъясняет:

– Первая всегда плохо идет, а последняя обычно бывает лишней...»

Это всего лишь анекдот. Упаси Бог понять его в буквальном смысле! Дело не в количестве выпиваемых рюмок, а в периодическом появлении для себя «лишней». Такой человек каждый раз как бы переступает через невидимый барьер сопротивления, который снова и снова выстраивает его организм. Но перешагнув его, он запускает весьма возможный процесс добавления.

Алкоголь в данном случае стал для него привычным средством коррекции своего эмоционального состояния. Человек употребляет его уже не под нажимом пьющего окружения, а для специального получения или снятия каких-то вполне определенных ощущений.

Только на этом фоне и становится приятным общение с окружающими. Более того, у ряда пьющих путем самостоятельного экспериментирования над собой определена бывает даже своеобразная «пусковая» доза. Они хорошо знают, что превышать ее нежелательно. В этом случае срабатывает своеобразный «механизм добавления» – еще... еще... и еще! Но весь парадокс этой ситуации заключается как раз в том, что несмотря на знание этой дозы перебор ее то и дело случается. В противном случае, у них обычно возникает состояние некоторой «незавершенности» процесса, и они перестают испытывать «удовольствие» от выпивки.

Так что когда не окружение человека, а сам он о себе говорит: «Я свою норму знаю», – это указывает на то, что он эту «норму» уже не один раз превышал, а значит, давно находится на «этапе четвертого пальца».

Следует отметить, что в этот период взаимоотношения со спиртным такой человек в большинстве случаев становится инициатором выпивки по любому поводу. Например, он с удовольствием и добровольно «взваливает» на себя обязанности по закупке спиртного для коллективных торжеств на работе. И почему-то именно ему это уже и в обязанность вменяется.

Для него любое «мероприятие» теперь становится интересным только в связи с возможностью выпить во время застолья. И уже от

одного предвкушения выпивки, так сказать, на законных основаниях, у него начинают по-особому блестеть глаза. В этот момент он оживляется, радостно потирает ладони, подмигивает и подбадривает нерешительных.

Без такого человека и начать-то застолье бывает сложно. Только он умеет преодолеть первые неловкие минуты молчания перед первой и после первой. У него всегда наготове соответствующий тост или какая-нибудь алкогольная прибаутка. Именно у него где-то на пикничке всегда будет припасена для затравки бутылочка. И вообще, ему бы цены не было, если бы...

И вот эти все учащающиеся «если бы» начинают отравлять жизнь вначале не столько самому человеку, сколько его домочадцам. Врачи-наркологи давно подметили закономерность, что от первых неприятностей в семье на почве употребления спиртного до первых неприятностей на работе проходит около трех-четырех лет.

На работе такой человек еще может продолжать оставаться душой коллектива, и поэтому ему снисходительно многое прощается. Совсем другая атмосфера складывается у него дома. Самые близкие для него люди начинают бить тревогу. Причем, именно эти «ножницы» отношения к его пьянству между работой и домом становятся для пьющего человека своеобразной козырной картой. Он все чаще бывает вынужден ею размахивать, чтобы отстоять свое «право» на употребление спиртного в компании себе подобных. Именно там, за рюмкой или кружкой пива, только и становится возможным поговорить «за жизнь» и высказать все накипевшее. Именно в таких компаниях можно найти самых благодарных и понимающих слушателей. И какой бывает контраст, когда после этих задушевных и затянувшихся бесед приходится возвращаться домой, подыскивая оправдание и объяснение незапланированной выпивке.

Вообще, постоянные стычки и разборки на этой почве становятся привычной атмосферой в доме. Даже семейные торжества, когда употребление спиртного происходит по согласию всех домочадцев, под занавес могут закончиться ссорой.

В состоянии опьянения такой человек становится конфликтным. Он начинает припоминать обиды, жалуется на непонимание и на то, что его не ценят. Действия его приобретают зачастую импульсивный характер. Он, неожиданно для самого себя, может совершить

поступок по принципу «короткого замыкания». То есть его побуждения начинают реализовываться быстрее, чем он их успевает обдумывать. В таких случаях ему на следующее утро приходится раскаиваться в совершенном и даже просить прощения.

Должен сказать, что по отношению к алкоголю, как и к любому другому порочному наркотическому началу, возможна такая разнообразная палитра ощущений и такая гамма чувств, что впихнуть их в рамки каких-то классификаций бывает зачастую просто невозможно.

В предлагаемом тесте палец должен загигаться каждый раз, когда человек находит что-то, хотя бы одно, знакомое для себя, – то, что уже было в его жизни. В этот момент он как бы получает «импульс узнавания». Неважно, что других симптомов у него еще нет. Последовательность их появления на рубеже каждого пальца у разных людей индивидуальна. Это определяется прежде всего психологическими особенностями конкретной личности.

Я вполне допускаю, что кому-то в определенных жизненных ситуациях алкоголь «помогает» чисто субъективно почувствовать себя более раскованным, веселым, сильным, неотразимым. Да каким угодно! Но именно в этой же ситуации другой после употребления спиртного будет выглядеть смешным и неуклюжим или развязным и пошлым. Вот, где скрывается краеугольный камень сложности алкогольной самодиагностики. Один и тот же симптом применительно к себе два разных человека расценят по-разному.

И все же главный и отличительный признак прохождения «этапа четвертого пальца» – это периодически возникающая проблема лишней рюмки. Если с вами это время от времени случается, то загните его.

Глава 6 РУБЕЖ ПЯТОГО ПАЛЬЦА

И, наконец, последняя – пятая – позиция. Но прежде чем мы начнем ее описание, я бы хотел остановиться еще на одном очень важном, но непостоянном признаке хронического алкоголизма. Он проходит красной нитью от третьего до пятого пальца. Его находят у себя шестьдесят–семьдесят процентов людей, у которых появи-

лись алкогольные проблемы. Он имеет вполне объективную причину и бывает хорошим подспорьем для самодиагностики.

Речь пойдет об угасании, а потом и полной потере защитного рвотного рефлекса. На «этапе первого пальца» и «этапе второго пальца» он бывает заметно выражен. Тошнить в таких случаях начинает сразу, как только человек перешагнул «свою норму».

Однако многим уже на «этапе четвертого пальца» приходится только вспоминать о том, как это у него когда-то было.

Обычно я рекомендую после самодиагностики написать для самого себя «исповедь» своей пьяной жизни. Как все это происходило на каждом этапе. Истинное переосмысление возможно только в последовательном изложении своих мыслей на бумаге. Вот, как описывает процесс утраты защитного рвотного рефлекса один из моих пациентов:

«Я поступил в техникум во Владивостоке в 14 лет. Выпивать я тогда сильно не любил. Так, только для балдежа, на танцах. Водку вообще не мог переваривать. Большие по портвейну ударяли. Но и от него меня тогда здорово рвало. Если, бывало, большие стакана сразу выпьешь, то держишь его в желудке, держишь, а потом бегом в туалет или за угол. Два пальца в рот – и давай травить. Потом вернешься весь зеленый, а ребята протягивают рюмку – «задуби», мол, полегчает. Или вот еще... Стоит, бывало, только после выпивки прилечь, т. е. перейти из вертикального положения в горизонтальное, тут-то тебе все и закачалось, и поплыло, и замутило... И давай быстрее тазик к кровати...

Потом, лет в восемнадцать, стал привыкать уже к большим дозам. Тошнить не так сильно стало. Мог уже и водки стакан пропустить.

После армии остался на Сахалине. В это время меня уже после бутылки не рвало. Разве что намешаешь всякой дряни... Ну, а сейчас, как говорится, „что туда попало, то оттуда клещами не вырвешь...“».

У вас такого не было? Впрочем, если до вашего рождения один из ваших родителей был алкоголиком, то уже он мог потерять защитный рвотный рефлекс, и вы в результате «патологической наследственности» уже родились без него. Вот почему в процессе самодиагностики человек может загнуть все пять пальцев, а этого признака

у себя не найти. В таких случаях говорят об изначально утраченном защитном рвотном рефлексе.

Может быть, правда, и другой вариант, когда после многих лет «выпадения» он вдруг снова появляется – уже наутро после выпивки. Это грозный симптом. Он говорит, скорее, о начале серьезной болезни печени или желудка.

Ну, а теперь конкретно об «этапе пятого пальца». Человек на этапе его прохождения еще может сидеть в кресле руководителя и занимать очень высокие посты. Он даже может быть талантливым артистом, писателем, художником и просто ценным работником. Однако, как в сказке про голого короля, все одежды уже сброшены. Окружение это видит, но пока молчит и лишь потихоньку перешептывается за спиной. Нужен только подходящий случай, чтобы, как в известной сказке, кто-то громко крикнул: «А король-то голый!» Вот тогда все заулюлюкают, закричат, засмеются и будут показывать пальцем...

Вообще, пятая позиция очень многообразная и емкая. В поведении пьющего человека появляется масса нюансов. Описывать их все будет крайне утомительно. Я уже отмечал, что у одного бывает уже то, что у другого еще только намечается. И все же три главные особенности подметить бывает возможно.

Во-первых, у человека как бы заостряются свойственные ему черты характера на фоне опьянения: доброта и злопамятность, щедрость и конфликтность, настырность и пассивность, и многое, многое другое. Что раньше только едва проглядывало, вдруг выступает отчетливо и выпукло. Это начинает пугать ближних. Они видят, что происходит это исключительно на фоне алкогольного опьянения, и поэтому начинают активно противодействовать употреблению человеком спиртного.

Во-вторых, появляется «запамятование» отдельных моментов опьянения. Какие-то периоды помнятся отчетливо, следующие за ними – смутно, а потом опять все ясно. Память как бы приобретает «лоскутный характер». На языке врачей-наркологов это называется появлением алкогольных палимпсестов.

В-третьих, в ряде случаев могут возникнуть и настоящие «провалы» в памяти. Как часто приходится, к сожалению, слышать, такие, например, выражения: «Все помню отчетливо – и как начали, и как продолжили. А вот последнее, что помню, – как пили на посо-

шок... и все! Домой уже на автопилоте добирался. Что было потом? Как на кровати оказался? Как раздевался? Хоть убей, не помню!» Этот признак – в виде «провалов» – уже последнее предупреждение о том, что человек вплотную подошел к рубежу третьей, конечной стадии алкоголизма.

В целом же главным признаком достижения «этапа пятого пальца» является формирование у человека похмельного синдрома.

Чтобы не совершить ошибку, надо уяснить, что человек, проводящий самодиагностику, должен загибать палец не только потому, что он опохмеляется с утра (это само собой разумеется), но сделать это должен и тот, кто оставляет похмелье до вечера или даже вообще в этот день не выпивает.

В данном случае важно не то, что человек пьет или не пьет с утра, а то, что у него уже выработалась **привычная** система снятия неприятных утренних ощущений. Здесь уж, как говорится, кто во что горазд. Рецептов на этот счет великое множество. Это и знаменитый огуречный рассол, и брусничная водичка, и тарелка горячих щей, и минералка... Дело все в **обыденности, привычке** снятия этих утренних ощущений, а не в том, чем они снимаются.

И все же самыми надежными средствами в таких случаях были и остаются спиртосодержащие напитки. При этом отношение к ним в процессе продвижения по шкале развития порочного начала превращается как бы с ног на голову. Например, возможно и вы на заре своей алкогольной молодости на следующее утро после опьянения и смотреть на спиртное не могли. Вас, скорее всего, воротило только от одного его вида... А сегодня... Почему бы и пивка не попить, если «трубы горят». Вам это подходит? Ну, а «пивка для рывка» – этого разве не было? А то, что «похмелье – вторая пьянка» – это вы не проходили? И, как говорится, «раз пошла такая пьянка – режь последний огурец!» Где четыре, там и пятый палец... Чего уж мелочиться!

Глава 7

ПЕРЕХОД «КОЛИЧЕСТВА» В НОВОЕ «КАЧЕСТВО»

Итак, позади все пять позиций теста по самодиагностике основных признаков алкоголизма. Остается получить ключ для расшиф-

ровки. Сделаем мы это в нетрадиционной форме, ибо полученный результат от загибания пальцев, пусть даже не всех, необходимо не только понять умом, но, главное, как бы прочувствовать своей кожей.

Давайте смоделируем условную ситуацию, при которой вы в силу определенных причин решили посетить своего участкового врача-нарколога. А для того, чтобы приблизить обстановку к «боевой», воспользуемся «машиной времени» и перенесемся во вторую половину 1980-х годов. Это был пик печально знаменитой горбачевской антиалкогольной кампании.

Итак, вы заходите в кабинет и говорите, что у вас появились некоторые проблемы с употреблением спиртного. Доктор сначала открывает заведенную на вас в регистратуре *амбулаторную карту*. Потом берет в руки ручку и начинает задавать обычные в таких случаях вопросы: «Не было ли в вашем роду психически больных людей?», «Как относились к спиртному ваши родители?», «Не роняли ли вас в детстве и не ударялись ли вы головой об пол?» – и очень много других, на первый взгляд несущественных. Основной же упор он все-таки сделает на выяснении тех пяти позиций, о которых мы узнали в процессе самодиагностики. Разница будет состоять лишь в том, что вместо вас «загибать пальцы» про себя, профессионально и грамотно, будет сам доктор: «Так, мол, и так... Это у него было. Это у него есть. Это он уже потерял. А это происходит теперь у него таким образом...»

Я еще раз напомню, что ваше сегодняшнее состояние мы специально оцениваем с позиции наркологии конца 1980-х годов. В плане классификации алкоголизма ничего нового за это время не появилось. Другое дело, что ушли в прошлое чисто административные и репрессивные меры по отношению к больным алкоголизмом. Но они-то только и могут показать нам сегодня всю суть алкогольной проблемы с позиции самодиагностики.

Вполне понятно, что тем, кто загнул только первые два пальца, особого подвоха со стороны специалиста в области наркологии ждать не нужно. Не о них в этой книге речь.

А вот если зажато три пальца, то здесь, как говорится, бабушка надвое сказала. «Этап третьего пальца» – это путь по лезвию бритвы. Здесь потерять равновесие и дать опасный крен в сторону чревата большими проблемами.

Оценка третьей позиции несет в себе определенную дозу субъективности и предвзятости даже тогда, когда это делает специалист. В истеричной атмосфере антиалкогольной кампании 1980-х годов ваше посещение нарколога могло закончиться в этом случае по такому сценарию:

«Врач, закончив писать что-то в амбулаторной карте, закрывает ее и передает медсестре. И та на ваших глазах большим красным карандашом рисует на титульном листе ее огромную букву „П“.

Вы робко интересуетесь:

– А что это такое?

Чисто интуитивно вы понимаете, что от красного цвета ждать ничего хорошего не придется. И в ответ вам популярно объясняют:

– Это, милый человек, значит, что мы вас взяли на профучет сроком на один год и теперь будем за вами наблюдать.

– На каком основании? – выражаете вы свое законное возмущение.

Вам хладнокровно отвечают:

– А на том основании, что вы больше тянете на «хронический алкоголизм первой стадии», чем на «бытовое пьянство».

Вы продолжаете возмущаться:

– Откуда? С чего вы взяли? Докажите мне!

А вам опять спокойно и популярно:

– А мы вам доказывать ничего не будем. Это вы нам теперь должны будете доказать, что у вас нет алкоголизма.

– ???

– Все очень просто. Мы вас взяли на профилактический учет. У вас все признаки быть в группе риска. Не нами это правило придумано. Таков сегодня закон. Но вы не переживайте. Это вам пойдет только на пользу. Ведь теперь, чтобы мы смогли вас снять с профучета, вам нужно будет прожить в абсолютной трезвости не менее одного года. Все это время вы будете приходиться к нам отмечаться, для контроля. Со своей стороны мы время от времени будем интересоваться на работе и у соседей по дому, добросовестно ли вы соблюдаете режим трезвости.

– Но для чего я должен это делать?

– Понимаете, третьейским судьей между нами и вами выступит время. Если у вас бытовое пьянство, то вы спокойно сможете обо-

йтись без спиртного год, и по окончании этого срока мы вас снимем с профучета.

– А если я все-таки выпью?

– Тогда мы возьмем вас уже на диспансерный учет по поводу хронического алкоголизма со всеми вытекающими из этого последствиями».

Вот, как могло бы случиться в не таких уж далеких от нас восьмидесятых.

В качестве комментария я бы добавил только одно. Если ваши проблемы с употреблением спиртного ограничиваются только загиганием двух пальцев, то вы без всякого напряжения и неудобств для себя сможете не пить и год, и два, ибо состояние трезвости на этом этапе есть состояние желанное, и любая необходимость выпить требует своеобразного насилия над собой.

Совсем другая картина складывается на рубеже третьего пальца. Здесь уже нужно совершать определенное волевое усилие. И не для того, чтобы заставить себя выпить, а для того, чтобы взять себя в руки и превозмочь соблазн «расслабиться» или «оторваться по случаю». Другими словами, где-то на середине третьего этапа происходит манифестация общепhilософского закона перехода количественных изменений в новое качество. Как результат – бытовое пьянство трансформируется в алкоголизм. С этого момента пьющий человек уже запрограммирован особенностями самой болезни на неизбежный «срыв».

Возможно, он «выдержит» три месяца, девять, даже десять, но где-то в течение года все-таки устанет «быть в завязке» и обязательно «сорвется». В моей практике был случай, когда это произошло за две недели до окончания испытательного срока. Вопреки всякому здравому смыслу! Ну что такое оставшиеся четырнадцать дней по отношению к прожитым трезво тремстам пятидесяти двум? Но сил не хватило. Сорвался!

Это – характерная особенность мышления любого больного алкоголизмом. Оно предопределяется самой природой этого порока и объясняется биохимией нарушенных обменных процессов в мозге такого человека.

Так что, если вы не согласны с результатами теста и сомневаетесь в них, у вас есть возможность опровергнуть всю предлагаемую в те-

сте теорию. Практика, говорят, критерий истины! Докажите себе, что у вас нет алкоголизма. Вполне добровольно дайте честное слово не пить год и выполните это обещание.

Что, слабо? Не правда ли, сразу появляется какой-то внутренний протест. Словно черт на ухо нашептывает: «Да зачем тебе это надо? Ты сможешь, я знаю. Только зачем лишать себя маленьких удовольствий на целый год жизни?» Однако есть и другой голос. Это, скорее, стон вашей истерзанной души. Он робко и почти не надеясь шепчет: «Попробуй, ведь у тебя есть воля. Докажи только самому себе, что есть еще порох в пороховнице...»

Ну, какой выбираете путь? «Правый» или «левый»? Решайте! И если найдете в себе мужество на подвиг здравомыслия, то помните: ни один повод для вас в этом случае не должен стать «спусковым крючком». Ни похороны, ни свадьбы, ни крестины. Если не сможете и сорветесь под любым благовидным предлогом в течение года, тогда с вами уже все ясно. Не зря ведь говорят: «Против лома нет приема». Применительно к самодиагностике алкоголизма это действительно ломовой прием. А значит, очень надежный. Так что вам и карты в руки...

Глава 8 КОГДА УЖЕ НЕ НУЖНО СОМНЕВАТЬСЯ

Теперь о тех, кто зажал четыре пальца. Давайте продолжим предыдущий сюжет. В этом случае вам не отделаться легким испугом и годом профучета. В том же наркологическом кабинете вы станете теперь «своим человеком», а на обложке вашей амбулаторной карты появится большая красная буква «Д». Это будет означать, что вы взяты на пять лет диспансерного учета по поводу хронического алкоголизма*.

Что же касается стадии развития болезни, то это будет, как минимум, переходная от первой ко второй. Скорее, даже, 2-А стадия. «Хрен, – говорят, – редьки не слаще!» Ограничения в дееспособности, и при первой, и при второй стадии будут одинаковы. Вам теперь

* В конце описываемой антиалкогольной кампании срок пребывания на диспансерном учете сократили до трех лет. – В. З.

нельзя будет на протяжении всего этого срока управлять автомобилем. Вам уже не продадут охотничье ружье. Если вы моряк, то отныне не ходить вам в моря, а «плавать» у причала на подсобных работах. В море вас больше не выпустят. Да что там море! Вам теперь ни электриком, ни каменщиком на берегу не устроиться. Кому охота будет отвечать за вас, если по существующим правилам техники безопасности вас теперь нельзя послать на высоту более пяти метров? Кому нужен такой каменщик и электрик? Но и это еще не все. Самое интересное – впереди.

Теперь, оказывается, в первый год вы будете обязаны приходиться отмечаться в наркологический кабинет раз в месяц, на второй год – раз в три месяца, на третий и четвертый – раз в четыре месяца. И только на пятый год вам нужно будет придти всего два раза. Но это в том случае, если вы за пять лет так ни разу и не выпьете! А если подобный грех случился, скажем, где-то в конце третьего года и об этом будет запись в амбулаторной карте, то прощай, водительское удостоверение, с этого дня еще на пять лет. И если снова будет срыв, то снова продление на пять лет со всеми ограничениями...

Но и это еще не все! Первые три года вы должны будете добровольно-обязательно проходить специальные курсы амбулаторного «лечения». Самым, пожалуй, невероятным в них было то, что и сами пациенты, и лечащие их врачи-наркологи понимали, что это была чистая формальность. Поэтому, когда врачи с умным видом выписывали рецепты на лекарства и давали рекомендации по их применению, они прекрасно знали, что пациенты их не то, что принимать, а даже выкупать не будут. Но условия этой «игры», отвечающей всем критериям такой важной для эпохи развитого социализма «показухи», ни врачи, ни пациенты старались не нарушать. Ведь если в амбулаторной карте пациента не было записи врача о том, что он назначил обязательное в таких случаях лечение, его наказывали. А если пациент имел глупость «заупрямиться» и сказать на очередном приеме, что он не принимал выписанное лекарство (кому и что он таким образом хотел доказать?!), то врач просто обязан был направить его на стационарное лечение.

Впрочем, такое направление обычно давали пьющему человеку без лишних слов уже сразу на первичном приеме, если врачставлял ему диагноз «Хронический алкоголизм 2-Б стадии». В рас-

смаатриваемом нами тесте это соответствует сжатию вами всех пяти пальцев левой руки в кулак.

В наркологическом отделении в то время необходимо было провести от трех до четырех месяцев. Если же человек «добровольно» на это не соглашался, то его запросто могли отправить на один-два года принудительно лечиться в лечебно-трудовой профилакторий – ЛТП.

Это только название у него такое ласковое – профилакторий. На самом деле это была специальная зона с вооруженными охранниками, обритой головой и прочими арестантскими атрибутами. Естественно, и с очень жестоким, принудительным, но крайне малоэффективным лечением.

В 1992 году мне довелось «закодировать пожизненно» одного человека с очень нелегкой судьбой. Это помогло ему прервать цепь принудительного лечения в ЛТП, где он уже побывал перед этим дважды и в общей сложности провел там три года. Самым печальным было то, что этот человек, хотя и был большим любителем выпить, но даже близко не походил на тех «пьяниц», которые своим поведением обычно нарушают общественный порядок. Тем не менее, все отправки его в ЛТП формально отвечали законам того времени.

Начались же все его несчастья после того как в одну из трех комнат квартиры, в которой он родился и проживал, подселили участкового милиционера. Тот быстренько составил два протокола, в которых было отражено, что этот человек употреблял спиртное на кухне коммунальной квартиры. После этого милиционер отвел его на первичный прием к наркологу. Тот сразу выставил ему диагноз «Хронический алкоголизм 2-Б стадии».

В самом этом факте не было никакого подлога. Ибо такой диагноз не только в то время, но и сегодня может быть выставлен чуть ли не половине всех мужчин России. Так что этот человек в плане злоупотребления спиртным ничем не отличался от вас, если вы честно зажали все пять пальцев. Однако в соответствии с существующими в то время инструкциями ему на этом приеме врач предложил «добровольно» полечиться 4 месяца в наркологическом стационаре.

Это было настолько неожиданно, что он с негодованием отверг такое предложение. А зря! Именно из-за этого в его амбулаторной карте появилась запись о том, что он отказывается от добровольного

лечения в стационаре. Только это и нужно было его коварному соседу, потому что уже через неделю, когда этот горемыка пришел вечером домой в нетрезвом состоянии, милиционер тут же, в присутствии свидетелей, снова запротоколировал факт употребления им спиртного. Тем самым он сразу как бы «убил двух зайцев». С одной стороны, этот служака таким образом «повысил процент» отправки на принудительное лечение в лечебно-трудовой профилакторий пьющих людей со своего участка и получил от начальства за это поощрение, а с другой – стал на целый год единоличным хозяином трехкомнатной квартиры.

Отбыв положенный срок и выйдя на свободу, наш герой первым делом специально решил выпить, чтобы одним махом «перечеркнуть» все результаты принудительного антиалкогольного лечения. Что и кому он таким образом хотел доказать – одному Богу известно. Однако это позволило его соседу-милиционеру опять оформить его в ЛТП – уже на два года и снова на все это время остаться единоличным хозяином квартиры. Возможно, этому служаке удалось бы это сделать еще раз, если бы сразу после повторного возвращения из ЛТП хозяин квартиры не принял сознательное решение «закодироваться пожизненно».

Я понимаю, что с позиции сегодняшнего дня все это кажется каким-то бредом. Самое интересное, что нормативные документы, по которым работала наркологическая служба в 80-е годы XX века, никто так и не отменил. Другое дело, что принудительно теперь заставить человека лечиться практически невозможно, да на диспансерный учет теперь ставят только тех, кто не в состоянии заплатить за свое лечение.

Однако во многих исламских странах, которые живут по закону шариата, употребление спиртного сегодня считается тягчайшим преступлением. Государственные структуры там не утруждают себя даже формальной постановкой диагноза «Хронический алкоголизм». Ибо всего лишь за однократное употребление спиртного там не только отправляют в тюрьму, но перед этим еще прилюдно наказывают палочными ударами.

Во времена «сухого закона» в США пьющих людей не били палками, не заставляли лечиться, но американская судебная машина всегда работала исправно. И всех, кто нарушал режим трезвости, судили.

Американская же тюрьма образца 20-х годов XX века – это далеко не лечебно-трудовой профилакторий бывшего СССР в 80-е годы.

Сегодня чисто юридическая сторона алкогольной проблемы в каждой стране решается по-своему. Все зависит от культурных, религиозных и политических настроений в обществе. Общим является лишь то, что если вводятся репрессивные и запретительные меры, то пересмотр алкогольных дел в том же судебном порядке становится безнадежной задачей. А под амнистию они в такие периоды не попадают.

Поэтому посмотрите еще раз на сжатые в кулак пять пальцев своей левой руки и возблагодарите Бога за то, что сегодня вы живете уже в новой, свободной России. Однако все равно помните, что если вам теперь придется официально пообщаться с врачом-наркологом, то с вероятностью в 99,9 % вы услышите от него не подлежащий обжалованию и сомнению приговор: «У вас, дорогой человек, развился ХРОНИЧЕСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ!»

Но, *nota bene* – обратите внимание! – вы, слава Богу, пока еще не превратились в алкоголика. Зажатие при самодиагностике всех пяти пальцев в кулак, хотя, с одной стороны, и показывает наличие у вас хронического алкоголизма, но, с другой стороны, указывает на способность к самокритичному мышлению. Другими словами, сам факт того, что вы смогли внимательно прочитать вышеизложенные главы, доказывает наличие у вас здравомыслия. Пусть на уровне тела произошли необратимые изменения, но ум вы еще не пропили, а значит как личность еще не разрушились...

Другими словами, вы пока еще не достигли третьей стадии алкоголизма, находясь на которой ни эту книгу не стали бы читать, ни самодиагностику не смогли бы себе провести. Но знайте: последний звонок для вас уже прозвучал. Та часть вашего жизненного пути, на котором вы могли себе позволить употреблять спиртное, уже пройдена. Далее с алкоголем ни шагу! Больше ни глотка! Впереди – пропасть. Там обрыв и провал в заключительную, третью, стадию хронического алкоголизма, где вас ждет полная деградация! И если это произойдет, то вы просто перестанете быть самим собой, перестанете быть личностью и превратитесь в жалкого, всеми презираемого алкоголика...

Немедленно остановитесь!

Глава 9 БИОХИМИЯ АЛКОГОЛИЗМА

Как вы теперь уже знаете, в 80-е годы XX века врач-нарколог мог поставить диагноз «Хронический алкоголизм» только на основании одной беседы с пьющим человеком. Никаких специфических лабораторных анализов для этого делать было не нужно. Собственно говоря, так обстоит дело и сейчас. Однако, если вы сомневаетесь в верности теста, который вы только что себе провели, то найдите лабораторию, в которой вам за соответствующую плату проведут специальное биохимическое исследование крови. Тогда, после получения результатов анализа, сравните их с данными нижеследующей таблицы. В ней отражена степень изменения активности основного фермента, окисляющего внутри организма человека спирт, – алкогольдегидрогеназы (АДГ).

Таблица 1*

Активность АДГ, Е/л	Заключение о вероятном злоупотреблении алкоголем
Ниже 0,96	не злоупотребляет алкоголем
От 0,96 до 2,3	злоупотребление алкоголем маловероятно
От 2,3 до 3,5	вероятно злоупотребление алкоголем
Выше 3,5	вероятно наличие алкоголизма

Как видно из этой таблицы, лабораторный анализ весьма красноречиво сможет подтвердить, есть ли у вас действительно хронический алкоголизм или его нет. При этом обратите внимание на следующий факт. Например, сегодня у вас в соответствие с этим анализом активность АДГ окажется выше 3,5. Тогда, при условии, что вы уйдете в «завязку», только через два года активность АДГ придет к норме (ниже 0,96). Однако если вы после этого проживете в абсолютной трезвости, допустим, 20 лет и только потом выпьете хотя бы одну рюмочку, то активность АДГ опять в течении двух лет будет оставаться повышенной. Другими словами, если у человека однажды происхо-

* Я взял эту таблицу из книги «Основы наркологии», которая вышла под редакцией доктора медицинских наук, профессора, заведующего кафедрой фармакологии Российской военно-медицинской академии П. Д. Шабанова (СПб., 2002).

дит «сдвиг» на уровне ферментной, алкогольдегидрогеназной системы, то после этого она до конца жизни будет крайне чувствительной к поступлению в его организм алкоголя. И любое, пусть даже случайное, употребление спиртного будет выводить из равновесия обменные процессы как минимум на очередные два года.

Это и есть одна из причин, которая не позволяет говорить о том, что пьющий человек может быть вылечен от хронического алкоголизма. Во всяком случае, на уровне тела. Это зло можно ПОБЕДИТЬ лишь на уровне своего ума, но об этом мы поговорим в ключительных главах этой книги.

Сейчас же, чтобы вам стала более понятна роль фермента алкогольдегидрогеназы (АДГ), я в предельно упрощенной форме расскажу о тех основных биохимических изменениях, которые происходят в организме пьющего человека, и прокомментирую их. Но сначала несколько слов о достаточно большой группе белковых веществ, которые в научно-популярной литературе обычно называют «гормонами удовольствия». Они позволяют человеку испытывать приятные ощущения. Лучший пример тому – сексуальный акт, когда в кровь из специальных клеточных структур выбрасывается огромное количество этих веществ.

Часть из них по своему строению имеют некоторое сходство с наркотиками опийного ряда. Поэтому второе их название – эндогенные (т. е. самостоятельно произведенные организмом) опиатные пептиды.

Уяснив это, перейдем к главному. Обратите внимание на то, что самостоятельно вырабатываемые организмом гормоны удовольствия (в том числе и опиатные пептиды) выделяются в кровь всякий раз, как только человек попадает в естественную атмосферу любви, защищенности и комфорта. При этом эти структуры даже «укрепляются», как мышцы во время гимнастики. Главное назначение гормонов удовольствия – это химическим путем дать знать человеку о том, что вокруг него «все в порядке». Степень «приятности», которую человек начинает испытывать после выброса в кровь гормонов удовольствия, может соответствовать настоящей эйфории. Например, среди людей, регулярно занимающихся спортом, существует выражение «мышечная радость». Оно весьма красноречиво отражает тот естественный «кайф», который они получают от фи-

зических нагрузок. Несколько иные, но все равно крайне полезные и приятные душевно-экстатические переживания обычно возникают у многих людей при прослушивании классической музыки или просто в процессе созерцания красот природы.

После употребления алкоголя, когда его концентрация в крови начинает превышать 0,2–0,5 промилле, у человека также возникает чувство эйфории. Но это искусственно созданное чувство иллюзорной приятности абсолютно не соответствует той ситуации, которая в естественных условиях могла бы вызвать подобное состояние. Поэтому одно дело, когда гормоны удовольствия попадают из соответствующих структур в кровь как бы «по любви и согласию», и совершенно другое, когда это происходит принудительно, под действием алкоголя. В последнем случае наркотическое начало этилового спирта оказывает на структуры, вырабатывающие гормоны удовольствия, такое же действие, как кнут на лошадь. Из-за этого, чем чаще человек принимает даже самые легкие алкогольные напитки, тем быстрее истощаются структуры, вырабатывающие эти важные для полноценного функционирования человеческого организма вещества.

Таким образом формируется первый порочный круг зависимости от алкоголя: чем больше «веселья» принудительно создается с помощью спиртных напитков сегодня, тем более низким фоном настроения это компенсируется завтра. Такая принудительная эксплуатация этих структур быстро приводит к тому, что в отсутствие в организме пьющего человека спиртного гормоны удовольствия уже не выделяются у него в кровь. Поэтому, пообещав родным и близким не употреблять алкогольных напитков, он быстро «проваливается» в депрессию. Его все раздражает, окружающий мир кажется ему тусклым, лишенным красок, его ничто не веселит, не радует, а мысли снова и снова возвращаются к фантазиям о том, как хорошо было бы сейчас выпить. И если это реализуется, то выпитый алкоголь заставляет организм такого человека в очередной раз напрячься и на пределе своих возможностей выдать пусть все меньшую и меньшую, но все равно такую желанную порцию гормонов удовольствия.

Но, как вы понимаете, бесконечно продолжаться это не может. Подобно загнанной лошади, которая уже не реагирует на удары кнута, производящие гормоны удовольствия структуры у длитель-

но пьющих людей перестают отвечать на алкогольную стимуляцию. Обычно это соответствует третьей стадии хронического алкоголизма. И хотя употребление спиртного на этом этапе уже не приводит к эйфории, без алкоголя такой доходяга теперь уже просто жить не может. Ему приходится его употреблять в значительно меньших количествах, но зато дробно-регулярно. К этому времени этиловый спирт для него окончательно превращается в «лекарство» от физически плохого состояния (об этом чуть ниже), в котором он будет оказываться каждый раз, как только протрезвеет.

Дело в том, что зависимость от алкоголя определяется не только количественным падением вырабатывания гормонов удовольствия, но и теми качественными изменениями, которые происходят в процессе переработки алкоголя в организме пьющего человека.

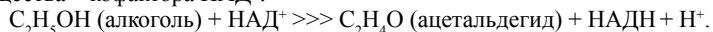
Поэтому теперь самое время нам снова вернуться к пониманию той роли, которую играет фермент алкогольдегидрогеназа (АДГ) в человеческом организме. Для этого проследим весь путь, который пройдет алкоголь (синонимы: этиловый спирт, этанол, C_2H_5OH), если он в виде пива, вина или более крепких спиртных напитков попадет в организм человека.

Освобождение организма от этого яда происходит двумя путями. Очень маленькая часть его (0,1 %) удаляется в неизменном виде с выдыхаемым воздухом, потом, мочой и калом. Основная же часть выпитого алкоголя подвергается переработке в печени в два этапа. Чтобы было понятнее, мы сначала рассмотрим это на примере людей, которые еще не приучили свой организм к периодическому употреблению спиртного.

1-й этап

Сначала алкоголь в печеночных клетках под действием фермента АДГ (алкогольдегидрогеназы) превращается в ацетальдегид (в дальнейшем я буду все-таки заменять слово «ацетальдегид» более легким в произношении словом «альдегид»)*. Так окисляется до 99 % выпитого алкоголя. Еще один путь окисления его в печени до альде-

* Для читателей, знакомых с премудростями биохимии, напоминаю, что эта реакция превращения алкоголя в ацетальдегид протекает с использованием особого вещества – кофактора НАД⁺:



гида происходит с помощью МЭОС (микросомальной этанооксилирующей системы)*. Но таким способом у людей, не злоупотребляющих спиртным, сжигается всего 1 % алкоголя.

2-й этап

Образовавшийся в результате первого этапа альдегид тут же, в печени, с помощью еще одного фермента, который называется АДГ (альдегиддегидрогеназа), превращается в углекислый газ и воду** и в таком виде весь выпитый алкоголь удаляется из организма.

Понятно, что если на первом этапе в норме 99 % выпитого алкоголя перерабатывается в альдегид с помощью фермента АДГ и только 1 % с помощью МЭОС, то фермент второго этапа АДГ все свое внимание сосредотачивает на поведении главного напарника. А вот на МЭОС он в это время как бы и внимания не обращает, а уж тем более не собирается «петь под ее дудку». А зря!

А теперь рассмотрим, что происходит в организме человека с диагнозом «хронический алкоголизм».

1-й этап

В процессе самодиагностики признаков хронического алкоголизма вы зажали второй палец после того как убедились, что ваша толерантность к алкоголю выросла в несколько раз. Это было связано в первую очередь с тем, что вы соответствующим образом «натренировали» структуру, вырабатывающую фермент АДГ. Благодаря тому, что ваш организм теперь стал более активно вырабатывать этот фермент, выпитый алкоголь гораздо быстрее стал превращаться

* Эта реакция протекает с использованием уникального изофермента цитохром Р-450.

** C_2H_4O (ацетальдегид) \gggg $CO_2 + H_2O + \text{энергия}$. (В результате этой реакции повышается концентрация углекислого газа (CO_2) в выдыхаемом воздухе. Это широко используется для того, чтобы быстро установить: выпивал ли человек перед тем, как сесть за руль машины, или нет. Для этого сотрудники ГИБДД обычно предлагают подозреваемому водителю «подуть в трубочку». Прибор в таком случае определяет в выдыхаемом воздухе не сам алкоголь. Запаха изо рта в это время вообще может уже не быть. Однако один из конечных продуктов сгорания алкоголя в печени – углекислый газ – будет определяться в избыточном количестве. Естественно, только при условии, что перед этим имело место употребление алкоголя.)

в альдегид. Впрочем, этот процесс фермент АлДГ постоянно держал под контролем. Чем больше в организме вырабатывалось фермента АДГ, тем на пропорционально большую величину образовывалось и фермента АлДГ. Но рост толерантности привел к тому, что параллельно этому процессу в вашем организме резко активировалась деятельность МЭОС. Теперь ей стало по плечу перерабатывать уже не 1 %, а чуть ли не половину всего выпитого алкоголя. В результате та скорость, с которой теперь в вашем организме перерабатывается алкоголь в альдегид, стала намного выше той, с которой альдегид окисляется до углекислого газа и воды. Поэтому, если вы сегодня выпиваете больше какой-то хорошо известной вам «дозы», фермент АлДГ перестает справляться с быстро образующимся из алкоголя альдегидом. Это и приводит к отравлению вашего организма уже не алкоголем, а альдегидом...

2-й этап

А теперь максимум внимания! Если вы досконально разберетесь с нижеследующим, то вам станут понятны не только глубинные механизмы похмельного состояния, но и то, почему в таком случае опохмеление «помогает».

Итак, после того как выпитый алкоголь в печени с помощью фермента АДГ и МЭОС превращается в альдегид, в работу должен вступить фермент АлДГ. Его задача предельно проста и ответственна: весь полученный альдегид немедленно (!!!) переработать в воду и углекислый газ. Это очень важно! Ведь если сравнить ядовитость выпиваемого алкоголя с ядовитостью слюны комара, то ядовитость альдегида уже вполне сопоставима с ядовитостью самой опасной змеи. Поэтому ферменты АДГ и МЭОС, с одной стороны, и фермент АлДГ, с другой стороны, должны работать слаженно, синхронно, ибо не так страшна даже та концентрация алкоголя в крови, которая соответствует глубокому опьянению, сколько попадание в кровь даже самого небольшого количества свободного, то есть не связанного ферментом АлДГ, альдегида.

В период самых первых опытов употребления алкоголя альдегид еще не отравлял ваш организм. Сколько бы вы ни выпили в то время спиртного, оно равномерно и поэтапно перерабатывалось сначала на 99 % ферментом АДГ до альдегида и следом – ферментом АлДГ

до воды и углекислого газа. Однако по мере того, как вы все чаще и в большем количестве употребляли спиртные напитки, внутри вашего организма стали энергично активироваться структуры, вырабатывающие фермент АДГ. Пропорционально с этим стали активироваться и структуры, вырабатывающие фермент АлДГ. (Вспомните, как росла ваша толерантность!) Однако возросшей активности фермента АлДГ (это происходит уже на этапе третьего-четвертого пальца) оказалось недостаточно, чтобы поспевать не только за ферментом АДГ, но и за быстро выросшей активностью МЭОС*.

Из-за этого вначале стала сильно страдать печень, так как в ней начал появляться свободный, не связанный ферментом АлДГ, альдегид. И тогда этот воистину героический орган, не желая отравлять ядом альдегида кровь, «принимает огонь на себя»: после каждой очередной выпивки весь альдегид, не успевающий инактивироваться, она переводит во внутрпеченочный жир, руководствуясь принципом: «Из двух зол выбираю меньшее»**. В результате печеночные клетки у вас стали все больше и больше переполняться этим жиром, а сама печень все больше и больше увеличивалась в объеме. Если хотите в этом лишний раз убедиться, то пройдите обследование на аппарате УЗИ. В выданном заключении вы, скорее всего, найдете такие слова, как «жировая дистрофия печени» и «гепатоз».

Однако как бы не увеличивалась ваша печень в объеме из-за переполнения ее клеток ненужным и опасным (высок риск развития цирроза!) жиром, на каком-то этапе этот компенсаторно-защитный механизм у вас иссяк. С этого времени после каждой очередной выпивки избыток не связанного печенью альдегида стал попадать в кровь и разноситься ею по всему телу. Вот тут и начались для вас хорошо знакомые муки «отходняка».

В этой связи обратите внимание на то, что похмелье похмелью рознь. Если на этапе привыкания к пьянству вы наутро «болели» по причине отравления своего тела слабым ядом алкоголя, то сегодня, на этапе хронического алкоголизма, – уже сильнейшим ядом альдегида. Именно поэтому в первом случае вы утром и «смотреть на

* Подробнее о том, почему так происходит, читайте в главе «Эволюционная предрасположенность».

** Такой путь образования жира из ацетальдегида в печени является резервным. В здоровом организме, при надлежащем питании, этого не происходит.

спиртное не могли», ибо подсознательно понимали, что если к «вчерашнему» яду добавить «сегодняшний», то станет только хуже. Теперь же все наоборот! А потому для вас сегодня в аналогичной ситуации с утра пиво, а еще лучше – 150 граммов чего-нибудь покрепче – это уже лекарство в буквальном смысле слова.

Чтобы вы лучше поняли, каким образом яд алкоголя превращается в лекарство, прибегну к следующей аналогии. Как известно, при отравлении метиловым спиртом (CH_3OH) пострадавшему нужно как можно быстрее дать выпить обычной водки (40%-ного раствора этилового спирта $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$), а после этого немедленно отправить в больницу. Если не сделать этого, человек раз и навсегда потеряет зрение или даже умрет. Само по себе поступление этилового спирта в организм в этом случае не становится для него «подарком». Под каким бы предлогом алкоголь не вводился в организм человека, он, с точки зрения медицины, все равно остается наркотиком жирного алифатического ряда. А любой наркотик – это яд! Но если метиловый спирт – это яд быстродействующий, приводящий сразу к смерти, то этиловый спирт разрушает организм медленно и незаметно. Поэтому, чтобы сиюминутно хоть как-то защитить жизненно важные структуры организма человека от катастрофически разрушительного действия метилового спирта, врачи в таких случаях вводят в его кровь небольшое количество этилового спирта.

Точно так же, как алкоголь «защищает» жизненно важные структуры организма человека от губительного действия метилового спирта, он ведет себя и по отношению к альдегиду. Правда, с одной существенной поправкой. Ведь после опохмеления алкоголь только на небольшое время «блокирует» разрушительное действие свободного альдегида внутри вашего тела, после чего в силу высокой активности АДГ и МЭОС он быстро будет переработан в тот же альдегид. Как результат, в силу неспособности АДГ связать весь образовавшийся альдегид суммарная концентрация этого яда в организме вскоре после опохмеления только увеличится. Тогда захочется снова выпить, но после временного облегчения станет еще хуже, потому что количество альдегида внутри вашего тела только прибавится. И тогда снова мучительно сильно захочется выпить. В общем, это и есть алгоритм запоев, которые начинают периодически случаться, если достигнута 2-Б стадия хронического алкоголизма.

В то же время, на 1-й и 2-А стадиях хронического алкоголизма многие пьющие люди отмечают облегчение после опохмеления. Но как трудно им бывает остановиться на той «дозе», при которой ферменты АДГ и МЭОС, с одной стороны, а фермент АлДГ, с другой стороны, еще могут у них работать слаженно. И если даже это им удастся, они должны ясно осознавать всю опасность такого «лечения». То сиюминутное облегчение, которое дает «контролируемое» опохмеление, это не что иное, как «лебединая песня» их многострадальной печени, ведь она при этом просто открывает еще те, клетки, не до конца заполненные жиром, в которые под прикрытием наркотического действия алкоголя устремляется не связанный ферментом АлДГ яд альдегида.

Глава 10 КОРНИ ПРОБЛЕМЫ

Определив свое место на шкале развития алкоголизма, вы вправе поставить вопросы: «А почему это произошло со мной? Почему именно я? Кто виноват в этом?»

Давайте договоримся сразу, что искать крайнего в сегодняшних ваших проблемах мы не будем. Не зря по этому поводу говорят: «Тебе что, насильно ее (водку. – В. З.) в рот заливали?!»

Переложить ответственность с больной головы на здоровую – дело недостойное. А начать искать конкретного козла отпущения – это уже совсем последнее дело. Самобичевание же особенно опасно и вредно! Быть виноватым в собственных глазах можно только в одном случае. Кто-то из великих хорошо по этому поводу сказал: «Если человек не знает о том, что он делает плохо, – он заблуждается. Но если он понимает, что делает плохо, и продолжает сознательно это делать, то он совершает преступление».

Для большинства читателей этой книги проведенная самодиагностика может стать настоящим откровением. То, что они легкомысленно считали нормой и обычным состоянием, оказывается, уже АЛКОГОЛИЗМ! Винить человека в том, что он чего-то не знал или не знает, – глупо. И лучший способ ему помочь – это дать правдивую информацию.

Вопрос «Кто виноват?» применительно к развитию алкоголизма у одного отдельно взятого человека просто некорректен. Он отпадает сам собой, как только становится возможным взглянуть трезвым взглядом на саму историю становления этой проблемы.

О том, что виноградный сок имеет свойство самопроизвольно сбраживаться в вино, было известно с незапамятных времен. Однако как распространение пьянства, так и борьба с ним по историческим меркам начались сравнительно недавно. Например, пророк Мухаммед запретил употреблять своим единоверцам любые виды спиртных напитков еще за триста лет до того, как персидский химик Ар Рази в 860 году впервые получил спирт из вина.

В Европе пьянство стало набирать силу несколько позже – в XI–XII веках. В это же время сначала в Италии, а потом и в соседних странах начали изготавливать крепкие спиртные напитки путем перегонки виноградного вина и браги. Россияне со спиртом познакомились только в 1386 году, когда генуэзское посольство привезло его с собой под названием «Aqua Vita» и презентовало царскому двору. Примерно через сто лет это отозвалось эхом нахождения рецепта «хлебной водки».

Из-за климатических условий виноград наши предки никогда не выращивали. Сахар даже в позднее Средневековье продолжал считаться заморской диковиной. Его и в Европе-то научились получать из свеклы только в 1812 году. Вот почему до середины прошедшего тысячелетия россияне были и считались одной из самых трезвых наций в мире. На Руси вплоть до царствования Петра Первого пили меньше, чем сегодня пьют в воинствующе трезвых мусульманских странах Ближнего Востока.

Непозволительную роскошь варить брагу из зерна и готовить меды могли позволить себе на Руси только высшие сановные бояре. Не зря эти напитки назывались княжескими. Величайшей наградой и честью для столбового дворянина считалось принять чарку из рук князя, а тем более – самого царя. За эту «честь» испокон веков и расплачивались господствующие классы десятками болезней и вырождением родов.

Только при Иване Грозном в Москве был открыт первый кабак для самых близких его слуг и сподвижников – опричников. Пить цареву водку считалось в нем большой честью, и простым смердам

вход туда был заказан. А ведь именно они составляли 99 % всего мужского населения средневековой Руси.

Долго такое положение, однако, не сохранилось. Доход от продажи водки оказался настолько высок, что царевы кабаки начинают открываться во всех крупных городах. Теперь уже в них активно зазывается и простой люд. Смена посетителей этих заведений привела и к переименованию их из царевых в кружечные дворы. Для соблюдения внешней благопристойности этого первого, по сути, этапа спаивания русского человека выпускается указ:

«Продавать водку по одной чарке человеку, а больше той указанной чарки одному человеку не продавать и на кружечные дворы и близко двора питухам сидеть и пить давать им не велено».

Новое – это всегда хорошо забытое старое. Как близок по смыслу этот указ 1652 года к известным постановлениям антиалкогольной кампании 1985 года. А между ними всего 333 года! Благими, говорят, намерениями вымощена дорога в ад!

А теперь еще немного цифр и информации. К началу XX века 93 % населения России составляло искренне верующее сельское крестьянство. Трезвость была нормой жизни православных людей. Пьянство имело место преимущественно среди городского населения. Мещане, купцы, пролетарии, военные, духовенство и аристократия – все вместе они составляли только 7 % населения России. Статистика начала XX века в пересчете на чистый спирт утверждает, что на душу населения у нас выпивалось меньше, чем в любой другой европейской стране. Так, например, в сравнении с Германией и Францией это составляло 1 : 3,5 и 1 : 7 соответственно.

Сегодня принято обвинять русских в невежестве и жизни по «Домострою» вплоть до начала XX века. Но посмотрите, какое жесткое напутствие дает простому русскому человеку этот сборник свода правил и предписаний староверческой, допетровской Руси! Еще раз подчеркиваю, что в своей основной массе русские крестьяне были набожны и богобоязненны. Они неукоснительно выполняли заповеди православной христианской веры. Вот небольшая цитата из 15-й главы этой удивительной в своей исконно русской самобытности книги:

«...упивайтесь молитвой и постом, и милостыней, и посещением церкви с чистой совестью. Их одобряет Бог, такие примут от

него награду в царстве Его. Вином же упиваться – то погибель душе и телу, а богатству своему разор. Вместе с земным именем пьяницы лишаются и небесного, ибо пьют не Бога ради, но пьянства для. И единственно только бесы радуются, к которым пьянице путь предстоит, если не успеет покаяться. Так видишь ли, о человек, какой позор и какой упрек за это от Бога, и от святых его? Апостол причисляет пьяницу, как всякого грешника, к неугодным Богу, по судьбе равным бесам, если искренним покаянием не отчистит он душу свою».

Среди духовенства, конечно, встречались пьющие, но приход-то свой они держали в строгости. На деревне было редко больше одного-двух пьяниц – какой-нибудь отставной солдат да спившийся на барской кухне дворовый.

Русский крестьянин по своей природе был очень консервативен и крепко держался обычаев своих предков. В какой-то мере представление об его отношении к употреблению спиртного и курению может дать пример сегодняшних староверов или, как их еще называют, старообрядцев*. По существу, к староверам вплоть до никонианской церковной реформы относились 99,999 % россиян. Сегодня этих людей осталось очень мало. Но они продолжают проживать компактными поселениями в отдаленных таежных поселках Сибири, куда около 300 лет назад, спасаясь от преследований, переселились из Центральной России. Поэтому именно староверы сохранили до сегодняшнего дня в своей первозданной чистоте вековые нравы абсолютно трезвой жизни наших предков.

Эти люди поныне не принимают алкоголь и не переносят запаха табака. Для них является величайшим грехом произнести матерное слово. Они свято блюдут нравственность и категорически отвергают «все иноземное». Это именно о них говорится в сказках: «Там русский дух, там Русью пахнет!». Русских дух – это всегда богатырский, здоровый дух. А трезвость была НАЦИОНАЛЬНОЙ чертой исконно русского человека!

* В 1653–1656 годах в Русской православной церкви патриархом Никоном были проведены реформы. Часть верующих не приняла исправлений в церковных книгах, осталась верна ортодоксальному православию и не поддержала других нововведений этого церковного реформатора. В частности, до раскола на Руси было принято креститься двумя перстами, а не тремя, как сейчас.

Только откупная система торговли спиртным, введенная Екатериной Второй в конце XVIII века, начала медленно менять характерную картину присущей россиянам трезвости*.

Вот с этого момента и начался второй этап целенаправленного спаивания русского человека. Русская деревня ответила на это антиалкогольными бунтами, бойкотами и разгромами кабаков. Целыми селами и даже волостями крестьяне давали перед иконами в приходской церкви «зароки» не посещать открываемых питейных мест и не брать в рот хмельного.

Сегодня в России каждый третий совершает преступление в состоянии алкогольного опьянения. В связи с этим не лишним будет вспомнить, что полтора века назад, на пике трезвеннического движения в судах России также были самыми распространенными «питейные дела». Правда, в это выражение в то время вкладывали прямо противоположный нынешнему пониманию смысл, ибо судебному преследованию подвергались, во-первых, люди, которые никогда вообще сами не употребляли спиртного, а, во-вторых, их наказывали за то, что, противясь распространению пьянства в сельских общинах, они обычно намеренно поджигали питейные заведения. По свидетельству различных источников, репрессиям были подвергнуты до 111 тысяч противников пьянства. Но даже внешне не насильственные меры противодействия спаиванию вызывали гнев всемогущего Министерства финансов: «...приговоры городских и сельских общин о воздержании (употреблении водки. – В. З.) уничтожать и впредь городских и сельских сходок для сей цели нигде не допускать (Сикорский И. А. Алкоголизм и питейное дело. – СПб., 1900. С. 20).

Однако накал противоалкогольного движения и стихийный протест русского народа против этого зла были настолько велики, что в 1863 году правительство Александра Второго отменяет откупную систему торговли водкой. Более того, в мае 1885 года сельские общины получают право местного запрета, т. е. возможность закры-

* С 1795 по 1863 год в России существовало положение об откупной системе торговли спиртным. Согласно ему, за вносимый в казну фиксированный налог откупщик получал право беспрепятственной торговли «где угодно и сколько угодно». Практически вся торговля водкой с самого начала откупной системы сосредоточилась в руках иностранцев.

вать питейные заведения, расположенные на подведомственной им территории. Пользуясь этой возможностью, в десятках тысячах сел крестьяне закрыли кабаки и изгнали со своей территории ненавистных кабатчиков.

Глава 11

ЭПИДЕМИЯ АЛКОГОЛЬНОГО СУМАСШЕСТВИЯ

В антиалкогольном движении конца XIX – начала XX века самое большое и активное участие принимала русская интеллигенция. Учителя, врачи, писатели шли «в народ». Они несли «Слово трезвости», проповедуя «разумное, вечное, доброе». Одним из самых яростных противников спаивания русского человека был Лев Николаевич Толстой. Его перу принадлежат 13 статей на антиалкогольные темы. Вот лишь одна цитата из них:

«Вино губит телесное здоровье людей, – писал он, – губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит душу людей и их потомство. И, несмотря на это, с каждым годом все больше и больше распространяется употребление спиртных напитков и происходящее от него пьянство. Заразная болезнь захватывает все больше и больше людей: пьют уже женщины, девушки, дети. И взрослые не только не мешают этому, но сами пьяные поощряют их. И богатым и бедным представляется, что веселым нельзя иначе быть, как пьяным или полупьяным. Представляется, что при всяком важном случае жизни: похоронах, свадьбе, крестинах, разлуке, свидании – самое лучшее средство показать, что горе или радость состоит в том, чтобы одурманиться и, лишившись человеческого образа, уподобиться животному».

Читая сегодня этот своеобразный крик души великого человека, не надо забывать, что потребление спиртного на душу населения в год тогда составляло в России всего 3,3 л на человека. Самогон тогда еще не гнали. По себестоимости он был гораздо дороже «казенки».

Для сравнения, сегодня в России выпивается за год в пересчете на одного человека, включая грудных детей и немощных стариков, 18 л спирта. С учетом самопального пойла и контрабандной водки

это будет, по меньшей мере, в семь раз больше, чем во времена Толстого.

Семидесятилетие (1795–1865 гг.) усиленного спаивания откупщиками русского человека сменилось эпохой развития широкого трезвеннического движения во второй половине XIX века. На сей раз оно нашло поддержку и у государственной власти. Новое распоряжение министра финансов Барка прямо противоположно вышеприведенному: «...относиться с полной благожелательностью к ходатайствам сельских обществ о закрытии или недопущении торговли крепкими напитками, неуклонно удовлетворяя все законно состоявшиеся о том приговоры» (Трезвая жизнь. Т. 1. – 1914. – № 4. – С. 479).

Кульминацией же борьбы с распространением пьянства в царской России стало введение с началом Первой мировой войны сухого закона. Самым примечательным в этом факте является то, что сухой закон был принят, по существу, в самой малопьющей стране Европы. Чтобы не быть голословным, приведу статистические данные за 1913 год. Во Франции в это время выпивалось в пересчете на чистый спирт 23 л, в Италии – 11, в Германии – 10, а в России только 3,13 л.

И все же, несмотря на насильственное по сути спаивание русского человека, пьянство в его нынешнем понимании смогло расцвести у нас только в XX веке.

Через 130 лет мысль царицы-немки Екатерины Второй* о том, что пьяным народом управлять легче, найдет свое развитие уже в словах другого «пришлого самодержца» многострадальной России – Иосифа Джугашвили (Сталина). В октябре 1924 года в своем письме в ЦК он обосновывает необходимость отмены сухого закона и введения водочной монополии для осуществления плана ГОЭЛРО и грядущей индустриализации страны. Я приведу только несколько слов из этого документа: «...необходимо чуточку выпачкаться в грязи». Неудивительно, что тот, кому могла прийти мысль о возможности «выпачкаться в грязи», не смог устоять от искушения, чтобы еще и «измазаться» в крови...

* Екатерина Вторая Великая – российская императрица с 1762 г. Урожденная немецкая принцесса Софья Фредерика Августа Анхальт-Цербстская. Выйдя замуж за великого князя Петра Федоровича, будущего императора Петра Третьего, она свергла его с престола в 1762 г. и стала единолично править Россией.

Новое, повторюсь, это всегда хорошо забытое старое. Большевики, как в свое время Иван Третий, не смогли побороть соблазна подзаработать на торговле алкоголем. Это «чуточку» обернулось тем, что уже в 1929 году на 25 % превышает довоенный уровень потребления водки и самогона в переводе на 40%-ную водку (Борьба с алкоголизмом в СССР. – М. : Медгиз, 1929. С. 15).

Начался третий, заключительный и самый страшный этап спаивания русского человека.

Вы только представьте себе! За первые 10 лет советской власти прирост потребления спиртного был больше, чем **за весь XIX век!** Таких темпов распространения пьянства не знала ни одна страна мира. Но это были только цветочки... Потеря традиций отцов и православной веры обернулась для русского человека национальной катастрофой и алкогольным вырождением.

Бюджет государства, которое строило коммунизм, наполнялся в основном «пьяными» деньгами. Это время небывалой по мировым меркам массовой алкоголизации простого рабочего люда. К великому сожалению, с потерей духовных ориентиров алкогольная чума захватила умы и советской интеллигенции.

В 1980 году продажа спиртного в СССР была выше, в сравнении с 1940 годом, уже в 7,8 раза, а численность населения – только в 1,36 раза (СССР в цифрах в 1984 году. М., 1985. С. 5, 21).

Эксперты Всемирной организации здравоохранения определили черту потребления спирта на душу населения, за которую не должны переходить страны без риска потери генофонда. В опубликованном ими списке наиболее проблемных в этом отношении стран Россия стоит на первом месте! Поэтому весь русский народ сегодня находится под реальной угрозой вырождения, как в результате прямой алкогольной деградации, так и других деструктивных процессов, напрямую связанных с пьянством.

Например, многим непонятна появившаяся ниоткуда страшная напасть «голубизны» в российском обществе. По подсчетам некоторых ученых-сексологов, она уже достигает 5–10 %. На протяжении тысячелетий русская деревня не знала проявления в своей среде порочного начала Содомы и Гоморры. Эти явления испокон веков касались господствующих классов и являлись расплатой за противный природе образ жизни.

Начиная с 20-х годов XX века советскому человеку из всех «благ» аристократии было предоставлено и доступно в неограниченном количестве лишь одно – спиртное!

По счетам своих пьяных отцов всегда обязаны платить их ни в чем не повинные дети. Врожденные уродства и умственная неполноценность – это лишь видимая и внешняя сторона вырождения на почве «запущенного» алкоголизма. Главным же станет и грозно вырастет уже в ближайшее время тенденция смены сексуальной ориентации у внуков и правнуков сегодняшних «умеренно употребляющих» пьяниц.

История упадка древних цивилизаций от ветхозаветного Вавилона и до Римской империи в период заката всегда сопровождалась всплеском сексуальных отклонений. История же Нового времени на примере царствующих особ и их окружения это подтвердила.

Плотская любовь брата к сестре, отца к дочери и матери к сыну, сексуальные перверсии, гомосексуализм и лесбиянство – это результат превышения допустимой нагрузки в виде алкогольного и наркотического начала на генетическую цепочку такого рода. Сам черт ставит клеймо смены сексуальной ориентации на проклятых Богом детей. Их вина заключается всего лишь в том, что они рождены от пьющих предков.

«Да падут грехи отцов на их детей до седьмого колена!» Эти страшные в своей жестокой наготе слова напрямую обращены к тем, кто сегодня за розовыми очками алкогольного дурмана не видит истинного света здравомыслия.

От пяти до двух тысяч лет тому назад, как только появилась культура виноделия, человечество через индийские Веды и учения Будды, через заповеди Библии и суры Корана было предупреждено и о страшной цене расплаты за порок пьянства.

Природа не допускает легкомысленного отношения к себе. Она по закону естественного отбора просто уничтожает и отсекает испорченные генетические линии, не давая им дальше развиваться. У человека, как существа социального, этому всегда предшествует падение нравственности на почве ее алкогольного и наркотического вырождения.

Вот так и получилось, что за неполных два столетия российский человек потерял свое здравомыслие. По историческим меркам очень

быстро некогда самое трезвое из крупнейших в мире государств превратили в рассадник пьянства.

Судьба каждого отдельно взятого человека уникальна и неповторима. Однако, попадая в неумолимое течение мировой истории, она захватывается его потоком и с головокружительной скоростью несетя в направлении, которое известно только Богу.

Мы не можем изменить ход истории и зачеркнуть свое прошлое. Но мы в состоянии вернуть себе здравомыслие и выбрать для себя трезвое течение своей дальнейшей жизни.

Глава 12

В ВАШЕМ РОДУ БОЛЬШИНСТВО ТРЕЗВЕННИКОВ

Алкоголь, по заключению Всемирной организации здравоохранения, относится к наркотическим веществам так называемого жирного, алифатического ряда. Алкоголизм же как разновидность наркомании – это своеобразная психическая зараза, подхватить которую можно как на улице, так и дома. Для этого достаточно на уровне своих убеждений принять возможность и допустимость хотя бы «культурного» употребления спиртного. Дальше от нашего желания пить умеренно уже мало что будет зависеть. На первый план выступит чисто генетическая предрасположенность к вероятности развития в нашем организме этого страшного порока.

С наркотиками, даже такими «легкими», как алкоголь, без достаточного запаса генетической прочности шутить опасно. И никто не застрахован от вероятности развития у себя химической зависимости*.

Определенный уровень культуры и образования, конечно же, накладывает на этот процесс свой отпечаток. Они не могут задержать или ослабить скорость этого процесса – это определяется не зависящими от человека объективными факторами. Но вот помочь быстрее прийти к самостоятельному пониманию необходимости выбора абсолютно трезвого пути жизни могут.

* Химическая зависимость – это потребность корректировать свое эмоциональное и физическое состояние с помощью химических веществ, которые изначально не нужны и даже опасны для жизнедеятельности организма.

Представьте себя стоящим во главе двух огромных колонн. Там, позади вас, в каждой из них находятся приблизительно по 2 000 поколений ваших предков. В одной из них стоят предки по отцу, а в другой – по матери.

Почему именно эту условную цифру я беру за точку отсчета? Получить ее можно, проведя несложный арифметический расчет. Возраст *Homo sapiens* – человека разумного современная наука определяет в 50 000 лет. Для простоты расчета определим, что каждые четверть века происходит воспроизводство следующего поколения. Тогда $50\,000 : 25 = 2\,000$. Эта цифра и определяет число поколений разумных людей в генетической линии вашего рода.

Вы уже поняли, к чему я клоню? Абсолютное большинство нынешних россиян являются по отцовской и материнской линии прямыми потомками исконно трезвых людей. Они тысячелетиями вели здоровый и благочестивый образ жизни. Через две тысячи поколений они пронесли неизменным генетический код в его созданном природой виде.

Прочитав предыдущую главу, вы на основе полученных знаний имеете теперь возможность самостоятельно определить генетический запас прочности вашего рода по отношению к алкоголю. Сколько там за вами, слева и справа, пьющих предков? По материнской линии – от силы два-три. А по отцовской к рюмке стали прибавляться где-то с конца XIX – начала XX века. Вот и получается, что из 2 000 поколений предков по отцу – не менее 1996 поколений жили в абсолютной трезвости. А по материнской линии – еще больше. И все они были истинно мудрыми людьми. Тех же, кто вообразил себя умнее своих предков и стал бездумно «проматывать» генетический потенциал противодействия спиртному, оказывается, очень мало. В первой колонне их наберется 3-4 человека, а во второй всего лишь 1-2. Да плюс еще вы как сегодняшний продолжатель рода...

Поймите одно: любой здравомыслящий человек не имеет права рассматривать употребление алкогольных напитков как исключительно свое, личное дело. Он должен помнить и понимать свою ответственность перед детьми и внуками! Совершенно беспочвенны ссылки на обычаи и традиции предков для оправдания собственного пьянства применительно к русскому человеку. Для наших прадедов как раз была характерна абсолютно трезвая жизнь!

Кому-то сегодня очень выгодно представить русского человека в виде извечного лентяя и пьяницы. Это самая грубая и ничем не прикрытая ложь! Не зря говорят, что чем примитивнее вранье, тем легче оно воспринимается. Говорят и другое, что обмануть можно только того человека, который сам готов и хочет поверить в этот обман.

Миф о присущем русскому человеку пьянстве был взращен на ниве полного запрета и незнания самобытной тысячелетней истории России. Годы коммунистического режима превратили большинство населения нашей великой страны в «иванов, не помнящих родства». Заглянуть в свою родословную дальше трех-четырех поколений сегодня смогут далеко не многие. Если же нет собственной истории, то нет и вековых традиций! У кого нет прошлого – у того нет будущего!

Употребляя спиртное, человек грубо и беззастенчиво ворует у своих потомков и растрчивает за них потенциал здоровья. Условно говоря, каждый из нас – это всего лишь точка на генетической линии своего рода, уходящего в глубину веков. Помним ли мы свою родословную или не знаем вовсе – это вопрос другой. Обычные люди от Святого духа не рождаются, а являются плодом биологического процесса рождения от своих родителей, а те родились от своих и т. д. Так вот, на каждую такую цепочку людей природа определила допустимую меру нагрузки в приеме различных вредоносных начал. Для этого она на генетическом уровне передает человеку по наследству своеобразный ресурс противодействия наркотическому началу. Проще говоря, дед, прадед и внук пьют из одной и той же емкости, допивать которую им до конца ни в коем случае нельзя. Цепочка в этом случае не выдерживает нагрузки порока и прерывается. Современная наука называет это превышением генетической нагрузки!

Впрочем, еще двести лет тому назад один знаменитый француз пытался обратить внимание своего правительства на то, что на почве семейного алкоголизма род вырождается в среднем за четыре поколения. Вот, что он писал по этому поводу: «В первом поколении – нравственная испорченность. Во втором – пьянство в полном смысле этого слова. У третьего поколения начинают появляться психические заболевания и склонность к самоубийству. В четвертом – тупость, идиотизм, бесплодие».

В связи с этим хочу сказать хотя бы немного о великой жизнеутверждающей роли женщин. Веками они интуитивно вели цело-

мудреный, трезвый образ жизни. Они «разбавляли» и сдерживали в поколениях своим природным здравомыслием алкогольное безумство мужчин. Сегодня этот последний оборонительный вал человеческой природы разрушен. Будущие матери не только позволяют себе выпивать до зачатия ребенка, но пьют во время беременности и даже в роддом поступают в состоянии алкогольного опьянения. Одна из причин злокачественно быстрого развития алкоголизма у современных молодых людей, которые, в отличие от своих предков, «сгорают как свечи», как раз и заключается в этом.

Очень интересны в этом плане генетические различия в скорости привыкания к алкоголю у разных народов*.

Пророк Магомет не зря запретил своим последователям пить вино. В силу генетических особенностей у арабов алкоголизм развивается очень быстро. По скорости привыкания к этому пороку их могут «опередить» разве что малочисленные народы Севера. И тем и другим пить совершенно противопоказано! Для них загибание уже первых двух пальцев отчетливо припахивает алкоголизмом.

Среди абстинентов, которые «завязали» со спиртным, существует расхожая фраза: «Свою цистерну я уже выпил!». Это не совсем точно. Цистерна о которой идет речь, была выписана чертом не каждому такому трезвеннику, а всему его роду. А вот данные Богом ресурсы противодействия разрушающему началу алкоголя пьющий человек эгоистически растратил в одиночку. На его потомство этих защитных механизмов уже не осталось.

Глава 13 ВЫХОД – В ЗДРАВОМЫСЛИИ

И все же гены генами, а корень проблемы находится в сознании человека. Сегодня наше общество вошло в настоящий штопор алко-

* «... (фермент) АДГ кодируется у человека тремя генами и присутствует в форме димера $\alpha\alpha$, $\beta\beta$, $\gamma\gamma$. Существует около 20 изоферментов АДГ, разнообразие которых обусловлено различным сочетанием аллелей одного гена. Для европеоидов наиболее типичны изоформы АДГ₂ 1 ($\beta_1\beta_1$) и АДГ₃ 2 ($\gamma_2\gamma_2$), а для представителей монголоидной расы – АДГ₂ 2-1 ($\beta_2\beta_1$) и АДГ₂ 2 ($\beta_2\beta_2$). Поэтому около 80 % монголоидов обладают АДГ с высокой активностью» (Элементы патологической физиологии и биохимии / под ред. акад. И. П. Ашмарина. М. : Московский университет, 1997).

гольной деградации. Это, во-первых, определяется тем, что со второй половины XX века стало все больше рождаться детей с генетической предрасположенностью к алкоголизму. Ну, а во-вторых, сама атмосфера этого сумасшедшего века все больше подталкивала подростков и молодых людей к пьянству. Наша цивилизация, по существу, уже стоит в преддверии алкогольно-наркотического апокалипсиса. А для России он уже начался.

Вы понимаете, что происходит? Каждая рюмка, выпитая любым родителем, уменьшает ресурс противодействия спиртному у всех, родившихся после этого от него детей. А потом, когда такие дети рождаются, этот человек становится для них своеобразным эталоном бессознательного подражания. Он как бы «обучает» их на своем примере тому, как нужно относиться к спиртному. Но они-то уже не имеют запаса генетической прочности противодействия порочному началу!

Вот так и идет своеобразная передача с одной стороны – эстафеты все большей психологической допустимости употребления спиртного, а с другой – более слабой генетической устойчивости к алкоголю. В результате пьянство и алкоголизм все дальше расползаются как вширь, так и вглубь. Так что на вопросы типа «Кто виноват?» и «Почему именно у меня?» однозначно ответить трудно. Гораздо важнее в практическом плане уяснить для самого себя всю пагубность и противоестественность так называемого «культурно-умеренного» употребления спиртного.

Как же в таком случае быть с народами, в национальной культуре которых тысячелетиями существует культ виноградной лозы? Ответ прост. Они должны жить согласно обычаям своих предков. К великому сожалению, у тех южан, которые отошли от этих традиций и стали хотя бы эпизодически употреблять крепкие спиртные напитки, выбора уже нет. Они теперь для сохранения своего рода должны также начать жить абсолютно трезво. А как по-другому прикажете истолковать библейское предание о том, что Адам с Евой были изгнаны из рая только за то, что всего один раз вкусили от запретного плода?

Что касается народов Севера, где виноград не растет, то у них этого «культя» не было и быть не могло. Ферментная система их организма не обеспечивает возможности «нормального» усвоения даже небольших доз натурального виноградного вина.

В связи с этим я повторю еще раз то, о чем уже говорил. Природа не терпит насилия и экспериментов над собой. В закавказских государствах, например, еще пятьдесят лет назад пьяных джигитов просто не было. Женщинам пить вино там и поныне не разрешается. Сегодня же по числу врожденных уродств и алкогольных психозов жители стран с традиционным виноделием уже начинают давать «фору» более северным соседям. Причина одна – к традиционным виноградным винам добавились крепкие спиртные напитки!

Я хочу, чтобы меня правильно поняли. Я отнюдь не выступаю сторонником замены водки виноградными винами. Это не выход из положения для россиян из средней полосы России. Что же касается северных областей, где компактно проживают малые народности Севера, то там должна быть полностью восстановлена тысячелетиями соблюдавшаяся полная и абсолютная трезвость.

Тот, кто после самодиагностики загнул не более трех пальцев, уже обязан добровольно отказаться от употребления спиртного. В противном случае он невольно будет продолжать забирать физическое и психическое здоровье в долг, без отдачи, у своих детей и внуков. В результате ближайшее поколение его потомков станет уже не «пьющим», а «спивающимся». При этом образование, культура и религия, увы, не смогут поднять этих несчастных из-за нравственной деградации на свойственную нынешнему поколению высоту.

Ну, а тот, кто загнул все четыре, а тем более – пять пальцев, уже никогда умеренно пить вино или пиво не сможет. Он отмечен самим чертом пожизненной черной меткой наркотической зависимости. На этот счет в обществе анонимных алкоголиков не зря существуют выведенные и выверенные самими больными алкоголизмом аксиомы: «Бывших алкоголиков не бывает» и «Алкоголизм – это навсегда».

Культура виноделия в странах Средиземноморья развивалась тысячелетиями и была освещена обычаями и традициями. Не будет лишним, например, вспомнить, что в Древней Греции существовала поговорка: «Неразведенное вино пусть пьют рабы». Речь в данном случае идет о сухом вине крепостью 9–12 %. Обычай разводить за столом красное вино ключевой водой существовал вплоть до XX века и во Франции. В знаменитом романе Александра Дюма

«Три мушкетера» есть эпизод, когда Портос приходит на обед к нотариусу для встречи с госпожой Кокнар. Излагая эту сцену, именитый писатель с долей иронии описывает существующую у простых людей традицию разводить вино. Но ведь именно эти простые люди и были многие века тем неиссякаемым источником здоровых, не подпорченных алкоголем генов, которые в любой стране и пополняли вырождающееся на этой почве дворянство, а впоследствии и интеллигенцию.

Так, например, небывалый взлет российского могущества в XVI–XIX веках в немалой степени объясняется именно этим фактором. Начиная с Петра Первого в России было принято жаловать дворянство и даже производить «в графья» людей неродовитых, но смысленных, зачастую вчерашних крепостных, которые «не щадя живота своего» послужили делу государеву. А российская интеллигенция как особый класс общества по существу родилась «от сохи», из разночинцев только после отмены крепостного права в 1861 году.

В странах Средиземноморского бассейна многие века мужчины выпивали за обедом или ужином один-два стакана **разведенного** красного вина. В пересчете на водку это не больше пятидесятиграммовой рюмки. В третьей главе этой книги мы подробно разбирали «допустимость» такой дозы.

Однако, кроме количественных критериев, на развитие у конкретного человека алкоголизма влияет и качество алкогольного напитка. В своей работе, в процессе лечения тысяч больных алкоголизмом, я на практике пришел к убеждению, что любой крепленый алкогольный напиток – это страшный наркотик!

Виноградное вино, если оно приготовлено без добавления сахара (сегодня такое вино делают исключительно «для себя») – это природная пищевая витаминная добавка для жителей тех местностей, где произрастает виноград. А получаемые путем перегонки напитки любой крепости – уже наркотики. Это же относится и к крепленным до 16–19° виноградным винам.

Переход с натурального виноградного вина на виски, ром, водку и прочие крепкие напитки в традиционно винодельческих странах чем-то напоминает сегодняшнюю ситуацию с маком в России. Наши бабушки и прабабушки любили печь пирожки с этим вкусным продуктом. Они даже подумать не могли, что их внучата-наркоманы

научатся готовить из него при помощи нехитрой кустарной технологии «кукнар». А еще эти «наркокиндеры» открыли способ производства из мака «ханки». Оба этих изделия – наркотики. Первый обеспечивает «балдеж» путем простого питья, а второй – уже через внутривенное введение. Благодаря этому и несутся они наперегонки в страну дураков. Грозный рокот наркоманического вала уже начинает заглушать в России шум алкогольной волны. Но это – тема отдельной книги.

Смешение культур и привнесение в вековые традиции чуждых духу народа иноземных обычаев приводит, как правило, к национальной трагедии. Господь Бог не зря дал человечеству разные языки, разную веру, разный цвет кожи и разные климатические условия жизни. Единственное возможное будущее каждой нации – в ее самобытности. А дальнейший путь всего человечества – в сохранении обычаев, веры, языка и культуры каждого народа на основе взаимного уважения и терпимости.

Опыт истории учит нас, что окончание и начало каждого века сопровождаются смутой. Сегодня всему христианскому миру выпало нелегкое бремя – пережить катаклизмы смены тысячелетий. Как мы выдержим этот экзамен и выдержим ли вообще, зависит только от нашего здравомыслия.

Глава 14 ИЛЛЮЗИИ АЛКОГОЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ

Большинство пьющих людей, которые в свое время обращались ко мне за помощью, не считали себя алкоголиками. И я никогда не пытался переубедить их в этом. Наоборот, когда в результате самодиагностики они загибали все пять пальцев и самокритично выставляли себе диагноз «хронический алкоголизм 2-А или 2-Б стадии», я обязательно подчеркивал разницу в таких понятиях, как «алкоголизм» и «алкоголик».

Дело в том, что хроническим алкоголизмом «инфицировано» сегодня более половины мужчин не только в России, но и в большинстве стран, где употребление алкоголя не запрещено законом. По сути дела, как только «культурное» употребление крепких спирт-

ных напитков становится регулярно-систематическим, то это уже как минимум хронический алкоголизм первой стадии. Например, его признаки явно проявляются у таких известных исторических личностей, как Черчилль, генерал де Голль, Сталин. В то же время, оставаясь вполне дееспособными политиками до конца жизни, они так и не стали алкоголиками. То же самое можно было сказать и о Ельцине. С позиции предлагаемого мной теста все пальцы его левой руки должны быть сжаты в твердый кулак. Однако это свидетельствует лишь о развитии у него второй стадии хронического алкоголизма. Переход же от второй к третьей стадии алкоголизма и превращение из человека, страдающего хроническим алкоголизмом, в алкоголика – процесс не столько «количественный», сколько «качественный». Поэтому, спускаясь все ниже и ниже по ступенькам алкогольной лестницы, первый президент России все же не свалился в провал третьего пролета и остался социально адаптированным человеком до последних дней своей жизни.

Страдали от хронического алкоголизма, но так и не стали алкоголиками очень многие знаменитые творческие люди. Среди них Хемингуэй, Фитцджеральд (оба нобелевские лауреаты), Куприн, Есенин, Высоцкий. Чуть ли не поголовно поражены хроническим алкоголизмом современные музыканты и художники. В этой связи остается только сожалеть, сколько все эти прекраснейшие люди из-за пристрастия к спиртному не дописали, не допели, не дорисовали, не дотворили.

В то же время страшно даже представить, что все эти незаурядные личности «вовремя» бы не умерли. В таком случае они просто выродились бы в истинных алкоголиков и превратились в тех жалких существ, которые заканчивают свою жизнь в облике полных деградантов.

Для окончательного разграничения понятий «хронический алкоголизм» и «алкоголик» я рискну провести параллель с таким заболеванием, как СПИД. Дело в том, что после внедрения вируса СПИД в организм инфицированный человек сначала на несколько лет становится только его «носителем». При этом обычно он об этом долгое время не знает, а внешне практически ничем не отличается от обычных людей. И только спустя несколько лет развивается собственно болезнь. То же самое происходит и в случае «инфицирова-

ния» человека «вирусом» хронического алкоголизма. В алкоголика он после этого превращается далеко не всегда и не сразу.

Вот почему так важно найти смелость для того, чтобы самокритично загнать соответствующее своему состоянию количество пальцев на левой руке. А затем, опираясь на собственное здравомыслие, приступить к радикальному освобождению своего мышления от наиболее распространенных алкогольных иллюзий, так как именно они обычно мешают большинству пьющих людей победить в себе зло алкоголизма.

Как вы помните, на первых двух этапах, пока привычка употреблять спиртное еще не сформировалась, вкус любого спиртного напитка человеку противен. А, соответственно, его мышление еще не поработано иллюзией той «приятности», которая лежит в основе алкогольной эйфории. Но все меняется уже на «этапе третьего пальца», ибо это – тот рубеж, на котором в мышлении пьющего человека появляются первые алкогольные иллюзии. То есть при восприятии соответствующих ощущений в его мышлении нечто переворачивается как бы с ног на голову. В результате то, что еще недавно было ему неприятным, теперь начинает нравиться. И с этого момента, если он даже будет понимать, что пить – это дурно, его все равно будет бессознательно тянуть повторить опыт опьянения. И он будет снова и снова употреблять спиртное, с каждым разом все ниже опускаясь по ступеням алкогольной лестницы, потому что, как говорил один из величайших учителей человечества Сидхартха Гаутама (Будда): «Плохие и вредные для себя дела делать легко. То же, что хорошо и полезно – делать в высшей степени трудно».

О психологической стороне этого момента мы еще поговорим более подробно, когда будем разбираться с понятиями «программ-перевертышей». Сейчас же просто рассмотрим те пять алкогольных иллюзий, которые обычно мешают возвращению к трезвости. На самом деле их больше, но так будет удобнее «привязать» эти основные ошибочные суждения к числу пальцев на правой руке. Помните, еще во второй главе я обещал, что мы тоже будем их загигать. Поэтому давайте назовем путь возвращения к трезвой жизни «правым» путем. А загигая пальцы на правой руке, будем запоминать наиболее распространенные иллюзии и тем самым подстраховывать себя от неверных шагов.

Но прежде мне бы очень хотелось, чтобы только раз вы не столько поняли, сколько поверили мне, как говорится, на слово. Тем более, что под теми простыми истинами, которые я сейчас приведу, с готовностью подпишется каждый, кто смог самостоятельно победить внутри самого себя зло алкоголизма. И если в вашем окружении есть такой человек, то спросите его об этом. Возможно, другими словами, более просто и даже более понятно он расскажет вам о том, от чего я считаю обязательным вас предостеречь.

Иллюзия первая

«Я смогу решить свои проблемы, если начну пить только пиво или сухое вино».

Загните на правой руке мизинец и поверьте мне, что это утопия. Сама попытка замены водки на вино или пиво только усугубит ваше положение. Если в процессе самодиагностики вы загнули более трех пальцев, то с каждым последующим, новым употреблением спиртного (неважно какого – крепкого или слабого) желание «добавить» будет у вас становиться только более навязчивым. В результате вы неизбежно начнете компенсировать слабую крепость выпиваемых спиртных напитков употреблением их в большем количестве. Пиво в таких случаях начинают пить чуть ли не ведрами, а виноградное вино – литрами. Стоит ли менять шило на мыло? Тем более, что в результате такой «замены» процесс разрушения печени только ускоряется.

Иллюзия вторая

«Я просто возьму себя в руки и брошу пить без всяких методов и систем».

Загните второй – безымянный – палец и запомните: метод «взять себя в руки» хорош на «этапе первого» и «этапе второго пальца». Если же в процессе самодиагностики вы сжали всю левую руку в кулак, то в одиночку, без проверенного на практике научного метода с алкоголизмом вам уже не справиться, ибо ваше состояние в этом случае будет в чем-то схоже с положением застрявшей в грязи машины. Мотор у нее работает, колеса крутятся, но все впустую.

Единственное, что теперь сможет помочь, если «дернуть» ее другой машиной (т. е. обратиться за помощью к врачу-наркологу). Но если вы поставите на свою машину лебедку, то потребуются лишь найти точку опоры, за которую можно было бы закрепить буксировочный трос. Именно этому самостоятельному варианту вытаскивания себя из болота пьянства я и собираюсь вас научить.

Иллюзия третья

«Я брошу пить с помощью хорошего лекарства».

Запомните: таблетки и капельницы помогают лишь в процессе выхода из запоя. Но уже через непродолжительное время после очередного ухода «в завязку» у вас обязательно снова появится навязчивая мысль выпить – как «по случаю», так и без него. И никакая «мертвая химия» лекарств в этом случае вам не поможет. В то же время длительная коррекция своего эмоционального состояния путем приема сильных психотропных лекарств может привести к превращению вас в токсикомана.

Поэтому загните средний палец и скажите себе: «Я найду в себе силы решить свою проблему исключительно за счет веры в Бога, собственного здравомыслия и самовнушения».

Иллюзия четвертая

«Пойду и закодируюсь».

В конце этой книги мы подробно остановимся на этой форме наркологического лечения. Сейчас же просто зажмите указательный палец и запомните, что любая «внешняя» кодировка-страшилка – это всего лишь подстраховка от срыва. Она в лучшем случае может стать лишь дополнительным подспорьем в процессе истинного исцеления. Впрочем, для кого-то действительно будет целесообразно пройти «внешнее» запретительное кодирование. Но это вовсе не повод отказываться от самостоятельного перепрограммирования своего подсознания исключительно **жизнеутверждающе-позитивными, трезвенническими** установками. А только такая работа над собой и может считаться настоящим антиалкогольным лечением.

Иллюзия пятая

«Буду принимать алкоголь только как лекарство».

Запомните: если в процессе спуска вниз по алкогольной лестнице вы достигли ступенек второго пролета (т. е. второй стадии хронического алкоголизма), то ни о какой «рюмочке» коньяка или водки уже не может быть речи. Для вас в таком случае будет противопоказан даже однократный прием лекарственных капель на спирту. Дело в том, что на этом этапе то состояние иллюзорного благополучия, которое раньше возникало после приема «лекарственных» доз, теперь инициирует только возникновение желания «добавить». Поэтому, начав с «рюмочки» или тех же капель, вы вскоре снова «уговорите» целую бутылку.

Итак, загните самый главный – большой палец и почувствуйте, как ваша правая рука сжалась в крепкий кулак. А теперь посмотрите на него и твердо скажите себе: «Никаких капель и рюмочек. Я свое уже выпил!»

Глава 15

ИСКАНИЯ И ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Все, о чем я рассказывал в предыдущих главах, является не просто суммированием полученных мной некогда академических знаний, но и прямым итогом тридцатилетней практики в таких областях медицины, как психиатрия, психотерапия, иглорефлексотерапия и наркология. Но главное – это результат сознательного преображения самого себя.

Дело в том, что после окончания в 1974 году медицинского института мое отношение к самой возможности употреблять спиртное не отличалось от убеждений многих современных врачей. У меня была как бы двойная мерка: одна – для пациентов (бросайте немедленно пить!), а вторая – для самого себя (мне можно!). Перелом наступил в самом начале антиалкогольной реформы 1985 года. Тогда всем работающим в сфере наркологии медработникам повысили зарплату. Я же в то время специально приехал на Камчатку «подзаработать» денег. Поэтому с большим энтузиазмом принял предложе-

ние главного врача областного наркологического диспансера стать штатным психотерапевтом-гипнологом. Меня это вполне устраивало, ибо «гипнотизировать» я любил еще со студенческих лет.

Однако одно дело экспериментировать с гипнозом и проводить его ради собственного интереса время от времени, а другое – начать им ежедневно лечить наркологических пациентов. Поэтому очень быстро я понял: чтобы начать работать профессионально, надо пересмотреть свое отношение к употреблению спиртного и курению сигарет. Дело в том, что лечит не сам по себе гипноз (с этим мы подробно разберемся во второй части этой книги), а те словесные внушения, которые «упаковываются» гипнозом. При этом становится крайне важным, чтобы врач-гипнолог сам отождествлялся с отвращением и к алкоголю, и к курению. А как этого было достичь, если мне в то время доставляло удовольствие «задымить» сигаретку и «нарезать» с друзьями после работы далеко не одну рюмку.

Поэтому я решился на радикальное изменение своего образа жизни. Для этого вначале раз и навсегда полностью запретил себе употреблять спиртное и курить. Но как только я привык жить без этих порочных наклонностей, то увидел, что внутри меня есть еще масса других «маленьких слабостей», с которыми тоже следовало начать бороться. В результате невольно пришлось искать ответ на вопрос: «А для чего и зачем тогда жить?».

Это был очень непростой период жизни. Именно тогда я впервые серьезно задумался и над взаимоотношением своей души с Богом. Особенно это обострилось после смерти отца. Тогда я вполне осознанно решил приобщиться к православной вере. Это выразилось в принятии крещения и совершении паломничества в Святую землю.

После возвращения из Иерусалима и Палестины у меня начался этап изучения философско-религиозных книг. Тогда-то я открыл для себя еще и восточные духовные учения. И только после этого встал на путь, который объединяет в себе все религии мира в одно целое. Это направление эзотерической мысли обычно называют «недвойственностью». Книг по этой теме сегодня издается все больше и больше. Найти их, слава Богу, теперь и в России не трудно. Поэтому глубоко вдаваться в подробности этой темы я не буду, а лишь отмечу, что по-прежнему люблю заходить в православную церковь

и не только для того, чтобы поставить там свечи «об упокоении» и «о здравии», но и отстоять при случае службу.

Если же вы все-таки захотите подробнее узнать, как относятся к жизни близкие мне по духу люди, то загляните на сайт www.ne-2.ru Нечто подобное вы прочитаете, если отыщете в поисковой сети Интернета все, что касается деятельности Международного университета Единства. Но с наибольшей симпатией я отношусь к тем людям, которые регулярно посещают сайт Евгения Багаева www.ponimanie.ru. Мой личный путь ко всем этим, не совсем обычным, формам мировоззрения вполне отвечает тем этапам духовных исканий, через которые в свое время прошел и Евгений. Вот как поэтично он об этом пишет:

«Сначала я искал Силу, но не нашел ничего.

Затем я искал Бога, но не нашел ничего.

Потом я искал Себя и тоже не нашел ничего.

Постепенно мои поиски Силы, Бога и Себя объединились.

Но и тут я не нашел ничего.

Когда я перестал что-либо искать, НИЧЕГО нашло меня.

И теперь есть только НИЧЕГО, в котором Сила, Бог и Я слились в Единое Целое.

Это Целое – есть Самоосознающее Нечто, которое принято называть СОЗНАНИЕМ.

Все что есть – есть только ОНО и ничего больше».

В этих проникновенно мудрых словах, как в зеркале, отражен тот алгоритм духовного преображения, который, как минимум, приводит к обретению покоя и гармонии в повседневной жизни.

Это мировоззрение я никому не навязываю. Однако тот раздел этой книги, в котором речь пойдет о культивировании необусловленной Любви, будет напрямую связан с принятием всего, ЧТО ЕСТЬ. А это – один из фундаментальных принципов целостного мышления, то есть философии недвойственности. В терминологии православного христианства ему соответствуют такие выражения: «На все воля Бога» или «Да свершится воля Твоя».

Более глубоко в философию мы сейчас уходить не будем, ибо пока для вас более важно просто принять истину: «Я свое выпил».

Причем с полным пониманием того, что именно сегодняшнее ваше положение угодно Богу. Что на это Его воля! И это Ему угодно, чтобы лично вы до конца всей оставшейся жизни провели в состоянии абсолютной трезвости. А потому, хотя другого выхода у вас просто нет, абсолютную трезвость как НОРМУ жизни вы должны принять не только через сухую логику размышлений, но и с благодарностью всем сердцем и всеми фибрами своей измученной души.

Вот почему мне больше всего хочется, чтобы вы смогли найти в себе силы самокритично поставить себе диагноз «хронический алкоголизм». Это очень важно, потому что горькая правда признания, а затем и принятия объективной реальности своего состояния – та единственная соломинка, за которую вы еще можете ухватиться. И как только вам это удастся сделать, то на помощь обязательно придет освобождающий и все преображающий фактор сокровенного Слова. Это будет очень серьезная поддержка для вашего сердца и вашей души. И странного в таком лечении ничего не будет.

Пусть кто-то из врачей других специальностей пытается лечить наркологические недуги таблетками, а кто-то специальными приборами. Это их право и даже обязанность. Но я врач-психотерапевт и поэтому лечу Словом. То есть не просто словами, обращенными к разуму человека, а тем их глубинно-сокровенным смыслом, который можно почувствовать лишь самим сердцем. Только в таком случае то, что я называю «Словом», превращается в лекарство. Почти как в нижеследующей притче.

Притча о Слове

Некому страннику нужно было переправиться через реку. Он не умел плавать, и у него не было лодки. Много дней ему пришлось провести в ожидании того, что кто-нибудь переправит его на другой берег. Наконец однажды к реке подошел старец и, услышав горестную историю человека, сжалился над ним. Для этого он снял со своей шеи амулет, передал несчастному и сказал: «Внутри него находится Слово, которое очень многим людям помогало и помогает укрепить Силу собственного Духа. Возьми его с собой, и тогда оно позволит тебе идти по воде, как по земле. Но запомни: ты ни в коем случае не должен открывать амулет до того момента, пока не достигнешь

другого берега. Иначе Слово покинет тебя, и ты утонешь. Не любопытствуй праздно и после того, когда благополучно перейдешь эту реку. Запомни! Слово, которое составляет сокровенную сущность амулета, нельзя прочитать глазами и услышать ушами. Его можно только интуитивно осознать со временем самим сердцем.

Поэтому очень важно, чтобы ты никогда не расставался с амулетом. Только в таком случае Слово станет как бы неотъемлемой частью твоей новой сущности и ты обретишь постоянную способность ходить по воде, не рискуя утонуть в ней.

Человек, сразу уверовав в могущество амулета, повесил его себе на грудь, смело вошел в реку и пошел по воде. Но когда он уже был на середине реки, две главные черты его характера – гордыня и любопытство – настолько овладели его умом, что он решил пренебречь предостережением и указаниями старца.

«Разве может какое-то Слово нести человека над водой? – подумал он. – И если я сейчас это делаю, то уж во всяком случае не благодаря какому-то Слову. Я просто не знал и даже не подозревал раньше, что мне это под силу! Дальше я и без врученного мне Слова смогу самостоятельно идти».

После таких размышлений человек остановился посередине реки, раскрыл амулет и попытался узреть Слово, которое было написано на старинном листке пергамента. Однако, к его удивлению, еще до того, как он смог разобрать светящиеся очертания букв, они на свету мгновенно побледнели и испарились. Перед его лицом мягким дуновением что-то мелькнуло, и он почувствовал, как все его тело вдруг отяжелело и перестало удерживаться над студеной и безжалостной водой...

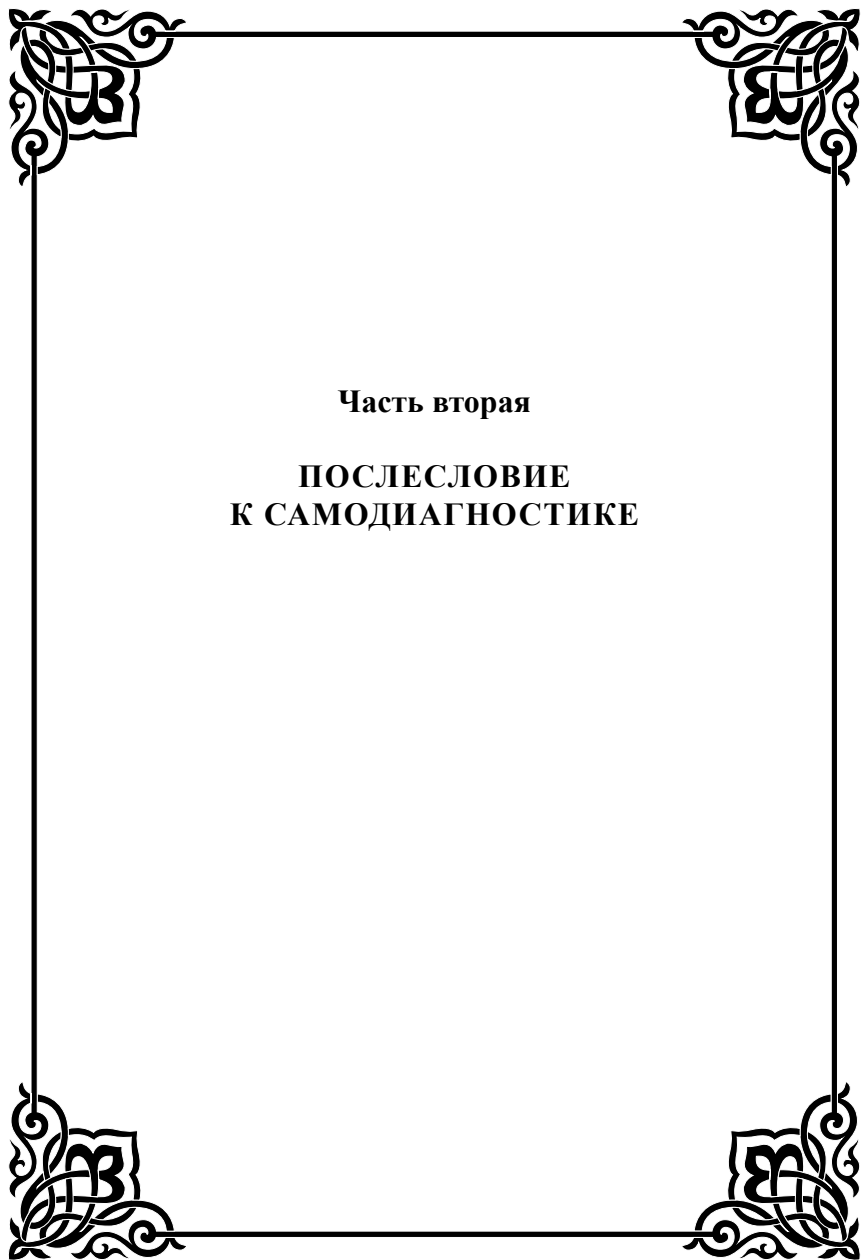
Я рассказал вам эту историю исключительно в назидание, ибо в тупик алкогольной проблемы вас завел не кто иной, как собственный самонадеянный и неверующий ум. Поэтому вам сегодня крайне необходимо поверить в наличие у себя той главной и сокровенной внутренней сущности, которую принято называть душой. Только душа делает человека отличным не только от «глупых» животных, но и от очень «умных» роботов.

Предлагаемое мной лечение, о котором дальше пойдет речь, только для тех, кто еще в состоянии понимать и раскаиваться, кто

еще верит, надеется и любит. Для тех, кому еще можно помочь! И, главное, для тех, кто готов рассматривать свой хронический алкоголизм уже не как просто болезнь, а как зло, которое следует **ПОБЕДИТЬ!**

Только в таком случае для меня будет иметь смысл предлагать вам партнерскую помощь. И тогда, объединив совместные усилия, мы сможем победить зло алкоголизма не с помощью лекарств, а Словом. Собственно говоря, это мы уже и начали делать. Сам факт прочтения вами этих строк – подтверждение того, что лечение Словом началось. Чуть позже вы узнаете, как с помощью специальных психотехник ваше обычное самовнушение может быть поднято до значимости силы САМОгипноза и САМОкодирования. И это тоже будет проявлением Слова.

Ну, а на этапе утверждения себя в трезвости опять же Слово превратится для вас в ту путеводную звезду, которая не даст сбиться с пути здравомыслия. И, наконец, если вам будет ниспослана Божественная милость, то именно Слово откроет для вас врата к истинному духовному преображению.



Часть вторая

**ПОСЛЕСЛОВИЕ
К САМОДИАГНОСТИКЕ**



Отвергающий Меня и не принимающий слов Моих имеет судьбу себе: слово, которое Я говорил, оно будет судить его в последний день.

Евангелие от Иоанна, 12, ст. 48

Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию.

Евангелие от Луки, гл. 5, ст. 32

...на небесах более радости будет об одном грешнике кающемся, нежели о девяти праведниках, не имеющих нужды в покаянии.

Евангелие от Луки, гл. 15, ст. 7



О ПИСЬМЕННОМ САМОАНАЛИЗЕ

Уважаемый читатель! Сразу после прочтения книги «Самокодирование по системе СОС» напишите для самого себя вдумчивый и искренний самоанализ. Отнеситесь к этому заданию очень серьезно. Поймите, что последствия «письменной» работы над собой должны пройти красной нитью через все годы вашего становления в сознательной трезвости.

И запомните: честный, беспощадно самокритичный разговор с самим собой с помощью ручки и бумаги (или компьютера) есть одно из главнейших условий освобождения от оков любой наркотической зависимости. Те люди, которые бросают пить по методу Шичко*, вообще считают самоанализ лучшим «лекарством» от алкоголизма. Для этого они обычно ведут дневник в течение нескольких лет и **ежедневно**, перед сном, письменно анализируют все те события минувшего дня, которые раньше могли бы стать «причиной» или «поводом» для очередной выпивки.

Применительно к разработанной мной системе Сознательно Опосредованного Самовнушения крайне важно **хотя бы однажды**, но зато основательно проанализировать всю свою пьяную жизнь. В процессе этой работы обязательно вспомните опыт первого знакомства с алкоголем и первое опьянение. Восстановите в памяти основные этапы роста толерантности и подсчитайте, во сколько раз

* Геннадий Андреевич Шичко, ленинградский психолог. Являлся одним из самых активных зачинателей трезвеннического движения в Советском Союзе. Благодаря разработанной им методике за последние 40 лет сотни тысяч пьющих людей стали убежденными трезвенниками.

она возросла к сегодняшнему дню. Разберитесь для себя с тем, что такое «норма» выпитого. Вспомните, когда произошли у вас потеря или ослабление защитного рвотного рефлекса. Как давно вы стали испытывать признаки похмельного синдрома? Есть ли провалы в памяти или запечатывание отдельных эпизодов? Если же в свое время вы перенесли алкогольный психоз, то подробно опишите все то, что вам тогда пришлось пережить.

А в конце оцените свое состояние, как с позиции врача-нарколога, так и со своей собственной точки зрения.

Для того чтобы создать соответствующий психологический настрой для прочтения первой части этой книги «Слово к здравомыслию», я в предисловии привел заключительные выводы о своем состоянии тех пациентов, которые успешно победили в себе зло алкоголизма по системе СОС. Чтобы перевести все написанное мной из теоретической плоскости в практическую – конкретное начало вашей работы над собой – я решил поступить аналогичным образом. Только теперь привожу уже семь **полных** самоанализов.

Все они были написаны в разные годы теми пациентами, которые решали проблему самостоятельного избавления от алкоголизма с помощью системы СОС. Однако навыки и САМОгипноза, и САМОкодирования они приобретали непосредственно под моим руководством*.

Все эти анонимные авторы свои сочинения писали уже после прочтения книги «Слово к здравомыслию»**. Соответственно, они придерживались и рекомендуемой мной схемы написания подобных самоанализов. Поэтому, чтобы вы смогли лучше сориентироваться в том, как можно и нужно «перелопачивать» негативный опыт своей пьяной жизни, внимательно прочитайте их.

* С момента выпуска мной лечебных комплектов системы СОС любой искренне желающий бросить пить человек получает возможность освоить все ее премудрости исключительно самостоятельно. Но с 1990 по 2003 г., пока шла апробация психотехник САМОкодирования, я лично готовил к этому важному шагу буквально всех, кто соглашался испробовать на себе мою методику. Среди них были и те семь анонимных авторов, самоанализ которых я решил включить в эту книгу.

** Автор седьмого самоанализа – Александр начал лечение у меня еще в 1985 году, за 13 лет до выхода книги «Слово к здравомыслию». Тем не менее, в 1999 году, имея за спиной уже 14 лет жизни в абсолютной трезвости, он все-таки написал самоанализ для того, чтобы вместо очередного продления кода по Довженко получить возможность САМОкодироваться по системе СОС.

САМОАНАЛИЗ № 1

1. Позиция первого пальца

Вспомните наиболее яркие эпизоды первых опытов опьянения и отношение к собственной возможности регулярного употребления спиртного.

«Моя мама не только сама не употребляла алкоголь, но даже грозилась „убить меня собственными руками“, если я начну пить. Видно, много она натерпелась от моего родного пьющего отца, которого я совсем не помню. Мать от него ушла вскоре после моего рождения. Года через два после этого отец, вроде бы, замерз на улице в пьяном состоянии. Я даже не знаю, где он похоронен. Поэтому, с одной стороны, где-то в отдалении передо мной всегда маячил образ спившегося, но „родного“ человека, а с другой стороны, прямо перед глазами был образ отчима, который был всегда очень строг ко мне, но которого я никогда даже в легком подпитии не видел. Не любил он это дело. Все это привело к тому, что в детстве мое отношение к пьяно-шатающимся людям было каким-то болезненно-испуганным.

Впервые я попробовал спиртное по нынешним меркам поздно – в 15 лет. Было это в квартире у друга. Мы спустились в погреб набрать картошки, а там стояло домашнее вино. Взрослые должны были прийти с работы только вечером, вот мы и решили попробовать. Оба мы в этом деле были новичками и не знали, сколько нам потребуется. Тем не менее, набрали неполную литровую банку. Я выпил всего несколько глотков. Мне не понравился вкус, и я дальше пить отказался. Друг тоже был, по-моему, не в восторге от этого напитка. Однако он сказал, что выливать назад нельзя – содержимое всего бидона прокиснет, и поэтому выпил все один. После этого вплоть до прихода взрослых я то в туалет его таскал, то тазик ему подставлял и даже водой отливал. Потом еще долго боялся, что родители друга расскажут моим родителям о нашей «дегустации». Но не рассказали, обошлось. А я тогда впервые дал себе зарок к спиртному не прикасаться. И до 18 лет это слово держал.

Однако когда я уже перешел в ПГУ на второй курс, наше обучение перестало быть только теоретическим. Мы теперь две недели

учились как обычно, а следующие две недели – проходили практику, работали на заводе, как взрослые, и даже за это зарплату получали. Для тех лет неплохая зарплата была – 150–200 рублей.

Бутылка портвейна в то время стоила не более 2 рублей, а буханка хлеба – 18 копеек. Вот мы и решили обмыть первую зарплату всем курсом. Скинулись, набрали вина, как сейчас помню, это был портвейн-33, закуски, пронесли все в общежитие...

Я, не желая выглядеть слабаком, выпил сразу стакан вина. Это прошло нормально. А вот когда ребята уговорили выпить еще, то я осилил только полстакана. Понравилось или не понравилось тогда состояние опьянения – не помню. В памяти осталось только то, что минут через сорок меня словно силы оставили. Я почувствовал, что разучился ходить. У меня стали заплетаться ноги, и я свалился на кровать около окна. Но лежать спокойно, чтобы заснуть, не мог. Меня крутило, как в центрифуге. Затошнило. Я попытался, цепляясь за все, что было под руками, подняться и сесть. Ребята меня укладывали, а я не мог лежать, меня сразу начинало мутить. Попытался объяснить им это, а язык, как и ноги, не слушался меня. Начались позывы на рвоту. Чтобы не вести меня в туалет, ребята положили меня животом на подоконник, и вот так, с высоты третьего этажа, меня начало «полоскать» прямо на улицу. В этом положении я сильно перевесился вперед, и если бы меня не успел кто-то ухватить за ногу, то, наверное, разбился бы насмерть. С трудом меня втащили обратно в окошко, а мне было так плохо, что я даже испугался по-настоящему только на следующий день, когда понял, чем могло все это закончиться...

Ребята потом долго смеялись надо мной и над тем, как я с высоты третьего этажа, вися вниз головой, весь парадный вход в общежитие обрыгал. Я же во второй раз в жизни дал себе слово больше никогда не пить и не пил... до выпускного вечера. Впрочем, наученный горьким опытом, я тогда выпил не более 100 граммов портвейна и, несмотря на уговоры ребят, «добавлять» отказался...

2. Позиция второго пальца

Восстановите в памяти основные этапы роста толерантности и подсчитайте, во сколько раз она возросла к сегодняшнему дню.

«...После окончания ПТУ с красным дипломом я проработал лето на заводе, а уже осенью был призван в армию. И так как я был к этому времени кандидатом в мастера спорта по вольной борьбе, мне повезло служить в спортроте. Поэтому вспоминаю „срочную“ с удовольствием. Там я впервые увлекся карате и стал регулярно заниматься бегом.

В армии у нас была возможность достать спиртное, но, учитывая, что все мои сослуживцы с увлечением занимались спортом, выпивали мы крайне редко. А если и употребляли, то только портвейн и пиво. Вплоть до „дембеля“ я ни разу (!!!) не напивался, а также ни разу даже не попробовал водки.

К этому зелью по привычке уже в сельхозинституте, куда поступил сразу после армии. Мне на правах „отслужившего“ сразу дали место в общежитии. Кроме меня в комнате оказались два студента с четвертого курса и один выпускник. По возрасту я был их ровесником, но опыта в „питии“ у них было намного больше, чем у меня. Поэтому именно они и научили меня пить «интеллигентно», то есть не оглушать себя сразу большими дозами, а принимать с определенной периодичностью в течение вечера по пятьдесят–семьдесят граммов и обязательно с удовольствием, не морщась.

Я неплохо играл на гитаре, поэтому стал, как говорится, душой компании с застольями. А это всегда девчата, закуска... Мне же все время хотелось есть, так как я усиленно „качался“.

Распорядок дня в это время был следующим: утром – бег, тренировка, потом занятия в институте, вечером тренировка, плавание в бассейне или репетиция (я играл в институтском вокально-инструментальном ансамбле). И снова утром, даже если накануне было пьяное застолье (а такое случалось два-три раза в неделю), бег, плавание, тренировка...

В это время был период, когда я вдруг совершенно „завязал“. Просто проснулся и подумал: „А давай-ка просто не буду пить один год!“ И спокойно стал без этого обходиться! Правда, отношения с самыми прикольными ребятами и девчонками, которые составляли „ядро“ моей компании, сразу испортились. Стало скучно. Тренировки тренировками, но, как говорится, есть еще „вино, любовь и песни“. Так в третий раз я изменил своему слову.

Толерантность за время обучения в институте выросла раза в три. Так, если взять за „исходный уровень“ 250 граммов портвейна, «осиленные» еще в СПТУ, то ко времени завершения своего образования я мог за вечер легко выпить 0,75 литра и не быть при этом пьяным. К тридцати годам, когда я уже регулярно стал доводить себя «до кондиции», я к этой дозе приплюсовал еще 0,5 белой. Или, точнее, с водки обычно начинал, а портвейном заканчивал. Выше этого моя толерантность не поднималась, а в последнее время даже немного уменьшилась. Так что общий рост толерантности увеличился в семь раз!»

3. Позиция третьего пальца

Ваше представление о норме до и после прочтения книги «Слово к здравомыслию».

«Со мной в комнате, в общежитии сельхозинститута, в первый год учебы жил пятикурсник Слава. Так вот, он, когда пил, всегда смотрел на какой-то прыщ на своей руке. При этом он глубокомысленно говорил, что когда этот прыщ начинает сильно краснеть, это сигнал того, что ему нужно срочно отправляться спать. Правда, сам он почему-то обычно засыпал за столом гораздо раньше покраснения его прыща...

Тем не менее, его уроки не прошли для меня даром. Прыща у меня на теле никакого не было, поэтому я отыскал для себя другой способ определения своей личной нормы. Я научился принимать спиртное только до того момента, пока не начинало тошнить. После этого я удалялся в туалет, совал два пальца в рот и уже в этот вечер больше не пил.

Это хорошо помогало до того времени, когда меня вообще тошнить и рвать перестало. Так что норму свою я потерял где-то лет в тридцать. И после этого стало, как в том анекдоте: „Бочку выпью, ведро выпью, а наперсток не смогу, потому как норму знаю“.

Ну, а если серьезно, то „задним умом“ я всегда понимал, что норма – это исключительно трезвый, здоровый образ жизни. Жалко и обидно, что к этому сначала тихому, с укоризной, а затем и просто отчаянному голосу своего здравомыслия я так долго не прислушивался.

Теперь, после прочтения Ваших книг, я понимаю, что с точки зрения медицины „нормой“ при попадании спиртного в организм является доза не более 2,38 грамма! Это то, что содержится в кружке кваса или стакане кефира! Ну а рюмка водки – это уже предел той физиологической нагрузки, которую еле-еле выдерживают печеночные клетки. Поэтому, если и есть норма биологическая (в среднем, около 3 граммов), то с точки зрения психологии „норма“ – это абсолютно трезвый образ жизни.

И когда для тебя становится приемлемым употребление спиртного хотя бы по выходным и праздникам, то какую бы норму ты себе ни устанавливал, она будет неуклонно возрастать. Она обязательно будет все больше похожа на растущий в объеме снежный ком, который неумолимо катится с горы к обрыву...

И теперь, когда я все это принял не только умом, но и сердцем, для меня больше никакой нормы не существует. Только трезвость, трезвость, трезвость – и так до конца жизни!»

4. Позиция четвертого пальца

В каких случаях у вас возникает желание добавить? Когда произошла потеря или ослабление защитного рвотного рефлекса?

«...Желание добавить у меня возникает сейчас практически всегда, если я выпиваю 100–150 граммов водки. Впрочем, поговорка „Пивка для рывка“ – это тоже про меня. Как только „захорошест“, ну и пошло-поехало...

Но иногда желание не выпить, а именно напиться „до упора“ возникает без всякой пусковой дозы. Обычно это случается после нескольких дней трезвости, когда я пытаюсь „удержать себя в руках“. В таком случае это становится просто навязчивой идеей, с которой совладать одним усилием воли уже не удастся. Собственно, поэтому я и решил прибегнуть к помощи системы СОС, наглядное действие которой проследил на одном своем друге.

Вся трагедия моей нынешней ситуации в том, что пить „наперстками“, с чего начинал когда-то, уже не для меня. Например, сижу в „приличной“ компании. Выпили по одной, второй, третьей рюмке. Все закусывают, начинают разговаривать, просят меня сыграть на гитаре и спеть, а у меня как раз в это время по-

является желание выпить, но уже сразу с полстакана, чтобы по-настоящему „зацепило“. А тут приходится под окружение подстраиваться. Это раздражает. Поэтому полное „удовольствие“ получал в последнее время либо в компании „себе подобных“, либо дома, когда один „расслаблялся“.

Что касается времени потери защитного рвотного рефлекса, то это произошло где-то лет в тридцать. Как теперь понимаю, в это время количество переросло в новое качество, и это совпало с моим вступлением „на скользкие и крутые ступеньки второго пролета алкогольной лестницы“.

В последние пять-семь лет я стараюсь не пить крепленого вина. После него не только сильно болят печень и желудок, но и сильно рвет по утрам, да так, что пока все до желчи не вырвет, я даже закурить не могу. Так что погибать или не погибать четвертый палец – для меня это уже не вопрос. Он у меня еще тогда, когда я книгу Вашу читал, как бы самопроизвольно загнулся...»

5. Позиция пятого пальца

Как давно вы стали испытывать признаки похмельного синдрома? Есть ли «провалы» в памяти или «запамятование» отдельных эпизодов? Имел ли место алкогольный психоз или «кондрат»?

«...Если не принимать во внимание самый первый, печальный опыт знакомства со спиртным в СПТУ, то что такое плохое самочувствие после пьянки – я долгое время не знал. Уже работая ветврачом и наблюдая, как мои сослуживцы „болеют“, я думал, что они больше придуриваются. Вроде бы пили вместе, я ничего, нормально себя чувствую, а они ходят с утра, стонут: голова болит.

Поэтому когда я впервые почувствовал, что это такое, то сначала решил: чтобы не похмеляться, надо меньше пить. Но, во-первых, с каждым разом это удавалось все реже и реже, а, во-вторых, и это главное, теперь мало ли, много ли накануне примешь – все равно с утра тянет сначала пива попить. Примешь бутылочку – и можно до обеда работать. А за обедом уже граммов 150 водочки – и снова работаешь. Так что пятый палец нужно зажимать без всяких колебаний.

Что же получается? А ничего хорошего. Просто как только бросил заниматься спортом как-то незаметно, потихонечку дошел до того, что начал пить по неделе и даже по десять и более дней. При этом я хожу на работу (профессия ветеринарного врача для такого образа жизни все условия создает), ночью дома и даже дела по дому делаю. Но к моменту отхода ко сну я „на рогах“! Вот именно из этих событий последних часов перед сном в состоянии опьянения я многое забываю. Не помню то, что говорил и что делал. Например то, как начинаю „по пьяни“ воспитывать детей. Стыдно, когда наутро мне это рассказывают! Поэтому „лоскутная память“ – алкогольные палимпсесты – у меня, как говорится, налицо. Она, по-моему, вместе с началом желания опохмелиться поутру появилась.

Все это стало настоящей трагедией для моей семьи. А у меня отличная жена, которую я очень люблю, и которая любит меня, и хорошие дети. Мне стыдно перед ними. Я не хочу их потерять и прекрасно понимаю, что если не брошу пить, то это вполне может произойти.

Расскажу о случае, который подтолкнул меня к тому, чтобы я обратился к Вам за помощью. Произошло это незадолго до Восьмого марта. Я к тому времени уже больше недели регулярно „квасил“. Так вот, один мой хороший знакомый зарезал корову. Я приехал, помог ему разделить ее. Ну, как положено, посидели после этого за столом, „уговорили“ под свежатину бутылочку. Вроде бы все нормально. При прощании договорились, что завтра, то есть 7 марта, я, возвращаясь из города, заеду к нему на машине и завезу бензин, чтобы опалить голову и копыта. Все-таки праздник женский на носу, нужно холодец сварить.

На следующий день из города я приехал уже „навеселе“. Шофер мой помог нам коровью голову с рогами опалить, и после этого я его отпустил. Я же остался „отужинать под бутылочку“, так как живу рядом, через четыре дома по той же улице. Правда, на другой ее стороне в этом промежутке находится единственный в нашем поселке пивной бар. В него-то я и зашел попить пивка после того как с другом после ужина расстался...

Очнулся я на следующий день, Восьмого марта, в больнице под капельницей. Открыл глаза, вижу: сидит рядом моя жена и пла-

чет. Я ей говорю: „Ну, что ты, все нормально. Возьми у меня в кармане костюма подарок к Восьмому марта“. Я ей в городе коробочку дорогих французских духов накануне купил. А она еще сильнее реветь...

Выписали меня через два дня. Лечившие меня врачи так и не поняли, что у меня было: то ли сильная алкогольная интоксикация (водка плюс пиво и пиво плюс водка на протяжении почти десяти дней), а может, просто отравление паленой водкой в баре. Я же себе сказал: „Все, завязываю. Иду лечиться. Ибо дальше на очереди „кондрат“, психоз и полная деградация. Я этого не хочу!!!“»

Заключение

«...Итак, подведем неутешительные итоги, которые неизбежно вытекают из моего самоанализа.

Во-первых, я загнул все пять пальцев, а это значит, что любой врач-нарколог выставит мне диагноз „хронический алкоголизм второй стадии“. Что касается подразделения этой стадии на „А“ или „Б“ – это уже роли не играет. Ведь еще каких-нибудь десять лет тому назад мне при таком раскладе „светило“ либо добровольное лечение в наркологическом стационаре в течение четырех месяцев, либо даже ЛТП.

Ну, а теперь, во-вторых, я должен оценить это со своей точки зрения. И здесь меня все же радуют некоторые моменты, которые никогда не нашли бы отражения в жестоком, но точном медицинском диагнозе. Ну, пусть у меня алкоголизм, и даже второй стадии. Но я далеко не потерянный человек для самого себя, для своей жены и детей. Они меня любят и верят в меня!

У меня много друзей и не только пьющих. У меня хорошая работа, твердо налаженный быт, прекрасный дом. У меня есть желание не просто возобновить тренировки, а начать по вечерам тренировать ребят. Сколько раз звали в школу, чтобы я возглавил секцию. Я как-никак единственный КМС (кандидат в мастера спорта. – В. З.) в поселке.

Я очень рад, что мне прямо в больницу принесли Ваши книги. Как только отключили капельницу и я окончательно пришел в себя, то буквально „взахлеб“ прочитал их! Это оказалось самым лучшим лекарством из всего того, что я получил в больнице.

Ваши книги меня просто потрясли. Особенно „Слово к здравомыслию“. Как жаль, что все мое антиалкогольное воспитание когда-то свелось к маминым словам: „Будешь пить – убью!“

Правильно Вы говорите, что „палками в рай еще никого не загоняли“. И поэтому я очень рад, что полностью изменил свое отношение и к лечению гипнозом, и к самому слову „кодирование“. Поэтому иду к Вам – „не сдаваться“, а использовать разработанный Вами научный метод „победить самого себя“!

И в заключение хочу процитировать слова великого Гете:

*Уменье жить придет само собою,
Лишь верь в себя,
Так жизнь возьмешь ты с бою!»*

Валерий

САМОАНАЛИЗ № 2

«До окончания школы я даже шампанского ни разу не попробовала. Знакомство с алкоголем состоялось только тогда, когда я поступила в институт. После этого сразу посчитала себя „самостоятельной“. А потому, как и все студенты, я стала отмечать удачно сданные экзамены и дни рождения. Потом пошли свадьбы сокурсников. Много не пили, так, понемногу, да и не на что было. Практически до окончания учебы выпивала только вино. Водку стала употреблять уже после распределения в Красноярск. Попала в очень дружный коллектив. Все свободное время проводила вместе с новыми друзьями: вместе на природе, вместе на танцах, на шашлыках, на даче. Вот с этого и началось. Сибиряки любят выпить водочки не только под знаменитые пельмени и соленые грибочки. И я быстро к этому привыкла. А потом однажды на свадьбе у подруги я впервые сильно напилась. Как говорят друзья моего мужа, „в хлам“. Украшали зал, писали плакаты, потом „торговались“ за невесту, а потом еще застолье. В результате два дня лежала пластом – рвота, головные боли и т. д.

Потом все это подзабылось, и жизнь потекла своим чередом. Я все так же любила посидеть в компании друзей, мы веселились, пели

песни и, естественно, выпивали. Однажды во время такого застолья я познакомилась с парнем. Он ходил в моря и проводил в Красноярске остаток своего отпуска. Все у нас как-то очень быстро сладилось. Я и глазом не моргнула, как мы поженились, и я оказалась на Камчатке. У мужа была квартира. Я любила, когда к нам в гости приходили его друзья с парохода. Естественно, со спиртным. Меня даже устраивало то, что у многих из них не было жилья, ведь в таком случае они задерживались у нас на несколько ночей, и тогда „праздник“ затягивался.

Таких „праздников“ стало еще больше после того как муж перешел работать с рыбацкого судна (там рейсы по 3–5 месяцев) на „транспорт“. Теперь „приходы“ и „отходы“ стали отмечаться по нескольку раз в месяц. Но потом, слава Богу, произошло событие, которое круто изменило судьбу моей семьи. Пароход, на котором муж был капитаном, купил новый владелец. По словам мужа, он когда-то кодировался у Вас, и поэтому требовал, чтобы на всех его судах соблюдался „сухой закон“. Поэтому, заметив мужа „под-шофе“, сразу поставил ему условие: либо кодирование у Вас и продолжение „капитанства“, либо увольнение. Естественно, мужу пришлось выбрать первое. О том, что это нам нужно было сделать сразу вдвоем, ни он, ни я даже не подумали. Я тогда еще могла контролировать себя за столом.

Так вот и случилось, что после пройденного мужем лечения все застолья в нашей квартире сразу прекратились. Но только на то время, пока муж был на берегу. Когда же он уходил в очередной рейс, я все чаще приглашала к себе в гости новых подружек – таких же жен моряков, как и я сама. А они меня – к себе. Как-то незаметно я стала все чаще „перебирать“. В таких случаях все плывет, тошнота, рвота... Но в это время я еще с похмелья не болела. Утром крепкий чай, хмеля ни в одном глазу. Потом стала сильно болеть, и вдруг сразу начались запои по три дня...

Во время последнего такого „загула“ пришел с моря муж. Не успела я вовремя остановиться. Поэтому он увидел, наконец, меня „во всей красе“. Ругаться не стал. Помог выйти из этого состояния, а потом достал с книжной полочки Вашу книгу и предложил мне прочитать ее. Согласилась только из-за того, чтобы не перечить ему. А когда прочитала, то... пожалела. Да, да! Пожалела

о том, что эту книгу я не прочитала вместе с мужем, когда он готовился к кодированию у Вас. Наверное, она бы еще тогда открыла мне глаза и заставила взглянуть на свое состояние с позиции здравомыслия.

Собственно, где-то задним умом я уже в течение последнего года начала понимать, что мое развившееся пристрастие к алкоголю – болезнь. Но не хотела это признать. Ну разве я могу быть алкоголичкой? Я – такая умная, такая славная, такая домашняя... Меня ведь все уважают и любят...

Но я, оказывается, действительно больна. Теперь откладывать нельзя. Болен мой разум, и я чувствую, что еще немного, и он вступит в стадию деградации. После этого уже ничего нельзя будет сделать.

После прочтения Вашей книги я проснулась. Я наконец нашла в себе силы признать, что не только у мужа, но и у меня развился ХРОНИЧЕСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ. И, слава Богу, что я еще могу понять то, что если не поставлю окончательную точку на всех застольях, то придется поставить точку, причем жирную красную, на всей своей дальнейшей жизни.

Все, книга прочитана! Хватит! Надоело! Так больно видеть осуждение и жалость в глазах мужа. Не могу слышать слезы в голосе ребенка: „Мама, я хочу к тебе!“ Не могу смотреть на страх в его глазах, что мама опять исчезнет. А ведь эта кроха меня любит – обнимает, гладит, целует...

Господи, ведь все мои родные люди любят меня. Так зачем мне лишний раз причинять им боль? Разве они это заслуживают? И я буду любить их всегда! Ведь жизнь так чудесна! Дождик – здорово! Солнце – прекрасно! Рядом мужчина, который всегда подставляет свое плечо. На руках маленькое, теплое, пахучее тельце, и ручки меня крепко обнимают!

В доме есть все, что необходимо для уюта и комфортной жизни: и еда, и одежда. Так почему совершенно незаметно для себя я все это „измазала“ своим пьянством? Хватит, из-за меня уже достаточно пострадали мои родные!

Я хочу, чтобы муж, уходя в море, мог быть уверен в здравомыслии своей жены. И я не хочу, чтобы ребенок протягивал мне свою курточку и показывал ручками на улицу – дескать, пойдём гулять,

мама – видел, что мама не то, что не хочет, а просто НЕ МОЖЕТ. Ей плохо! И ведь сама во всем виновата. Или просто судьба моя была такая?..

Господи, почему я впала в это пьяное забытье? Спасибо Вам, доктор, что своим „Словом“ Вы меня разбудили! Нужно, чтобы Ваше „Слово к здравомыслию“ начали изучать в старших классах. Только теперь я разглядела, что пьянство среди студентов и вообще среди молодых людей стало бичом нашего времени. А что творится с женщинами? У меня, как и у многих, все начиналось культурно и как быстро, а, главное, печально лично для меня закончилось. Если бы можно было заново прожить последние семь лет после окончания школы... Или хотя бы прочитать Вашу книгу сразу по приезде на Камчатку...

А теперь выводы. Ваша книга – это добрый друг и советчик. А Ваша методика избавления от алкоголизма – как раз для тех, кто осознал свою беду и готов собрать всю свою волю в кулак для победы над „зеленым змием“. Вы помогли моему мужу. И я уверена, что тоже смогу справиться. Хочу, чтобы абсолютная трезвость стала НОРМОЙ на всю оставшуюся жизнь не только для нас двоих, но и для наших детей. Потому что я пообещала мужу родить еще одного ребенка.

Я признательна Вам, уважаемый Владимир Иванович, за то, что Вы поддерживаете меня в решимости САМОкодироваться. Я это поняла сразу, после вчерашней встречи с Вами. Будьте спокойны. Я не потерянный человек, пусть и загнула все 5 пальцев, т. е. врачи-наркологи выставили бы мне диагноз „Хронический алкоголизм 2-Б стадии“. Но я не алкоголичка! Страдать хроническим алкоголизмом и быть алкоголиком – большая разница.

Я оказалась по отношению к алкоголю слабой женщиной. Но ведь самое главное в Вашей методике избавления от алкоголизма – это желание самого человека построить для себя новую жизнь. И я теперь испытываю огромное желание, а главное, чувствую в себе силы осуществить это. Я торжественно обещаю начать вести жизнь трезвую, чистую, достойную высокого звания Матери, Жены и просто Женщины. И я верю в то, что это у меня получится!»

Наталья

САМОАНАЛИЗ № 3

«Уважаемый Владимир Иванович! Мне трудно и стыдно писать дальнейшие строки и не очень-то хочется называть их исповедью или самоанализом, как перед смертью, у священника. А я хочу и жить достойно. Поэтому назову это письмом – письмом к Доктору.

Сразу прошу прощения за корявый почерк. Я травмировал два года назад „по пьянке“ кисть правой руки. Поэтому буквы срываются, мне тяжело держать строчку, а левой я писать еще не научился. Но я напишу это письмо, чего бы мне это ни стоило. И начну с того, что отдал 31 год своей жизни военной авиации. Скажу, что об этом не жалею. Если бы пришлось все начать сначала, снова стал бы только летчиком. Но никогда, ни под каким предлогом не стал бы употреблять спиртное.

За время службы мне пришлось освоить и эксплуатировать семь типов авиатехники. А это сотни томов инструкций, наставлений, технических описаний и руководств по летной эксплуатации. Это 100 узлов и агрегатов с их устройством, принципом работы, взаимосвязями. А квалификация у меня по моей специальности наивысшая – мастер. Поймите меня, я не хвастун. Это я написал для того, чтобы Вы, Доктор, поняли, в каком шоке, в каком ужасе я находился после прочтения Вашей книги. Я ее залпом за один вечер проглотил. И с первых строк понял, что не знал самого главного, самого основного, что должен был знать с рождения. Я не знал себя, своего собственного „Я“, т. е. я не разрешал себе как военному человеку почувствовать свою индивидуальность. Поэтому всю жизнь воспринимал себя как винтик, который исправно работал в отлаженной машине.

Понимаете, я не задумывался над тем, что могу быть человеком, у которого есть право выбора. Ведь для того, чтобы работать и хорошо работать, нужно жить. А жить нужно как все, не выделяясь на общем фоне. Нельзя быть в армии белой вороной, особенно в авиации. Что мне было делать? Ведь моими первыми кумирами были летчики-фронтовики еще той, большой, Отечественной войны. А уже потом моими наставниками стали те, кто раньше меня оказался в Афгане. Многие из них дрались в небе над Египтом и Вьетнамом, воевали в Африке. Все они – люди гра-

мотные, с богатым летным опытом, бесстрашные, любящие небо и жизнь. И, как правило, все пьющие. Я за честь для себя считал возможность с ними выпить. Представить себе, что все эти рюмочки, чарочки и стаканчики доведут меня почти до края пропасти, я просто не мог.

Только теперь, прочитав Ваши разъяснения о тех биохимических изменениях, которые вызывает в организме человека алкоголь, о том, что это за болезнь такая – алкоголизм, я с ужасом понял, почему большинство „дедов“ авиации, которых я знал, так и не дожили до 60 лет. И осознал, что если не предприму самых серьезных шагов для избавления от зла, это в скором будущем ждет и меня. А ведь на всех так называемых корпоративных встречах ветеранов мы всегда пили первую – за встречу, вторую – за авиацию, третью – за тех, кого уже нет с нами, за память о них, а четвертую – за то, чтобы как можно дольше прожили все присутствующие. Какой самообман! Выходит, что тем самым мы, наоборот, приближали свою встречу с теми, кто уже ушел в мир иной.

Вот почему, обращаясь сегодня к Вам за помощью, я четко осознаю, на каком расстоянии нахожусь от той черты, где третья – за меня. А все увиденное, услышанное и прочитанное благодаря Вам, уважаемый Доктор, только укрепило мое решение „завязать“. И не на пять лет, а на все отпущенные мне годы! До самой гробовой доски.

Ну, а теперь, когда немного облегчил душу этим вступлением, буду загибать пальцы. Хотя согласно народной мудрости сжатый кулак гораздо эффективнее раскрытой ладони.

1. Позиция первого пальца

Впервые я попробовал алкоголь в 14 лет, в канун 9 Мая. Мы с другом где-то раздобыли бутылку водки, сока и чего-то заесть, чтобы от нас не пахло, когда вернемся домой.

То первое ощущение от выпитого до сих пор помню. Возникло чувство веселости и понимания чего-то такого, что раньше казалось простым, обыденным, а теперь стало каким-то особенным, имеющим смысл. Поэтому мы тогда стали рассуждать о войне, выпили за павших и т. д. В общем, все, как у взрослых. Потом я встал, точнее, попытался встать... Меня зашатало. Это нас

страшно развеселило. И мы стали ходить по прямой с закрытыми глазами. Так мы пытались определить, пьяны мы или нет. Все это сопровождалось хохотом и всякими бранными словечками. Не помню, допили мы до конца эту поллитровку или нет, но в какой-то момент, открыв глаза, я понял, что меня кидает из стороны в сторону. Настоящий „вертолет“. Меня стало рвать без остановки. Наверное, я выпил больше моего друга, так как он бегал для меня за водой. Когда мне немного полегчало, друг сказал, что идет домой. Я же решил еще остаться и поспать. Проснувшись, я подумал: „Что за гадость эта водка. На фиг она мне, если после нее так полощит. Больше никогда не буду пить“. Зайдя к другу, я умылся, чего-то там съел и, шатаясь, пошел домой.

Скандала дома не было. Мать, правда, всплеснула руками, захала и стала требовать, чтобы я рассказал, с кем пил. Я молчал, боясь выдать друга и из-за чувства стыда. Тогда она сказала, что вот сейчас придет с работы отец и разберется со мной. Но он сам в преддверии Дня Победы пришел в подпитии, а потому просто сказал, чтобы я шел спать, а обо всем остальном мы поговорим завтра.

Утром я проснулся с пересохшим ртом и страхом перед разборкой с отцом. Но был праздник – 9 Мая. Отец у меня – летчик-фронтовик. Он уже был одет в парадную форму, весь увешан медалями и готовился идти на парад. Поэтому только взглядел на меня, покачал головой, а потом достал из холодильника бутылку холодного кефира и коротко сказал: „Попей, легче будет“.

После этого он меня, правда, еще некоторое время „подкалывал“, называя „алкашом“. Лучше бы просто отругал – не так было бы стыдно. Но потом, со временем, все забылось. Да, в этот же день, 9 Мая я торжественно пообещал маме, что пить никогда не буду. Но не пил я только до 17 лет. Причем второй опыт знакомства с „зеленым змием“ также закончился для меня печально. Но правильного вывода для себя я все равно не сделал.

В этот раз была уже не водка, а домашнее вино второго брожения с добавлением сахара из винограда сорта „Лидия“. Почему все это помню? В это время я уже стал курсантом авиационного училища. Наша группа из восьми человек была в лагере. Впервые предстояло прыгать с парашютом. Прыгали на рассвете, пока

не начались „термики“. Красота неописуемая: пашины, лесополосы, всходы озими, восходящее солнце. Шесть минут под куполом пролетели „мухой“. В месте приземления трава по колено. Но все ощущения от того раза не перескажешь! К сожалению, в первый раз выполняют по одному прыжку в день. Но ведь впереди были еще два дня и два подъема в небо. К несчастью, вечером кто-то предложил это отметить. Все согласились. „Гонцы“ сбегали в соседнюю деревню и купили там трехлитровую банку домашнего вина. Вот это домашнее вино мы все – восемь человек, кто прыгнул в первый раз, и выпили. Особого удовольствия я не испытал. Помню, что оно было сладковатым на вкус. И, в отличие от водки, сильно в голову не ударило. Выпили мы тогда быстро, по-военному и сразу улеглись спать. Не борзели – завтра прыгать. И все же платились.

Почему-то именно в нашу палатку пришел спать инструктор. Палатка десятиместная, а нас в ней было восемь человек – тех, кто вино попробовал. Это я сейчас знаю, что такое „выхлоп“, а тогда?.. Утром нас отстранили от прыжков, разборок не устраивали, но два дня, пока все прыгали, мы косили траву на летном поле.

Пережив еще раз отрицательный опыт употребления спиртного, я все же немного чему-то научился. Во всяком случае, до своей свадьбы в 1978 году я больше не экспериментировал. На свадьбе тоже только чуть-чуть пригубил. Такой же дозой отметил последовавшие после этого праздники – 7 ноября, Новый (1979-й) год, 8 Марта и, наконец, выпуск из училища. Все это время вел себя „чин-чинарем“. Потом уже, через год, перед самой отправкой на службу в Афган, заехал домой. Там встретился со школьными друзьями. Начали тогда с водки, а закончили самогоном. От однокурсников решил не отставать. Все-таки офицер уже, на войну уезжаю. Поэтому выпил много и под конец встречи сильно опьянел. Но домой добрался сам. В избу заходить не стал, лег спать в саду у любимой черешни. Она только начала желтеть и была слегка сладкой...

Служить довелось в элитной авиачасти. С этого времени стал выпивать регулярно, почти каждый день или, вернее, после каждого возвращения с боевого задания...

Итак, разберемся, как у меня проходил рост толерантности.

Сначала, во время первого „опыта“, в 14 лет, я выпил где-то не более 200 граммов водки. После этого опьянел, и мне на следующий день было очень плохо.

Второй раз, через три года, в летнем лагере во время парашютных прыжков, на мою долю пришлось около 400 граммов домашнего вина. Но чувствовал себя наутро „огурцом“, если бы не злость на себя из-за того, что от прыжков отстранили. В переводе на водку это, как и в первый раз, где-то граммов 200.

1980 год – перед отъездом в Афган – первое серьезное опьянение. На мою долю пришлось тогда граммов 250 водки да столько же самогона. Но с похмелья не болел. Просто наутро была разбитость в теле и жажда мучила.

1980 год, декабрь – первая боевая потеря в моей части: похороны друга-сослуживца. Выпил тогда залпом 500 граммов водки. Опьянения не было, не тот случай.

1982 год, октябрь – привез „груз 200“ на борту в Ленинград. Одного из наших „дедов“, замкомандира части. Похороны, установка обелиска. Почти 3 бутылки, около 1 500 граммов водки. Уснул тут же, в сторонке, на кладбище. К вечеру проснулся, похмелился остатками, а на следующее утро прошел медконтроль и улетел обратно в часть.

Таким образом, получается, что моя толерантность к водке за 10 лет выросла в 7,5 раза ($1\ 500 : 200 = 7,5$).

В настоящее время „доза“ редко превышает 1,5 бутылки, то есть 750 граммов в день. Но теперь я уже все чаще „западаю“ на два-три дня подряд.

3. Позиция третьего пальца

Со времен Афгана и вплоть до прочтения Вашей книги считал „нормой“ столько, сколько не мешает самостоятельно добраться домой, а на следующее утро выйти на службу, чтобы пальцы не тряслись. Всегда в таком случае считал для себя делом чести „нормально“ весь день отработать. Но при этом никогда не считал за великий грех „поправиться“ вечером, после службы. Однако всякий раз, когда в последние годы стал „западать“ на 2–3 дня, считал, что выпил „больше нормы“.

После прочтения Вашей книги, уважаемый Доктор, я окончательно пришел к выводу, что НОРМОЙ будет окончательный отказ от употребления алкоголя до конца жизни. И я понял, как легко перешагнуть последнюю черту, прочитав Ваши слова, написанные в главе о ферментах АДГ и АлДГ. Если не остановлюсь сейчас, пока мой организм еще работает как хорошо отлаженная машина, но с дефектом тормозов, то я улечу в пропасть, даже не успев моргнуть глазом. Именно в пропасть – и в прямом, и в переносном смысле.

4. Позиция четвертого и пятого пальцев

Двух мнений быть не может – и четвертый, и пятый пальцы мне следует, без сомнения, загнуть. Был бы на левой руке шестой – и его бы загнул.

Понимаете, доктор, только написав все это, я понял, что мое письмо к Вам, это, в первую очередь, письмо к себе самому. Поэтому у меня сегодня нет и не может быть другого пути, кроме полного отказа от алкоголя. Если бы я прочитал Вашу книгу хотя бы в 2005 году, я уверен, что справился бы и сам. Но за последние два года мой организм в плане противодействия спиртному заметно ослаб. Поэтому решать свою проблему буду строго по науке, с помощью САМОкодирования по системы СОС. И это у меня получится! После знакомства с Вашими книгами, я понял главное – жить в абсолютной трезвости нужно до конца жизни. Поэтому я искренне подписываюсь под каждой строчкой этого, не простого для меня, письма.

Заключение

1. С позиции врача-нарколога у меня выраженный хронический алкоголизм, и скорее 2-Б, чем 2-А стадии.

2. С моей позиции: что бы ни говорили врачи-наркологи, я лично пришел к умозаключению, что допился „до красной кнопки“. Есть такая в авиации! А дальше, в результате обстоятельств, которые нельзя контролировать, последует моя гибель как человека... Это тот предел, за которым не спасет даже мой здоровый организм. Пора ставить точку! Трезвость, Трезвость и еще раз Трезвость! Этого требует жизнь! Это чувствует моя душа! Это воля моего разума!»

Максим

САМОАНАЛИЗ № 4

«Сейчас уже второй час ночи. Спать не могу. Днем на часок забылась, но даже в это время в полусне продолжала вспоминать и обдумывать все этапы „становления“ у меня алкоголизма. А началось все вчера под утро, когда закончила читать или, лучше сказать, „проглотила“ за ночь Вашу книгу...»

Понимаете, этот самоанализ я намеривалась написать сразу после прочтения книги, еще днем. Но до настоящего момента никак не получалось собраться с духом и все честно рассказать самой себе. Настолько это мерзко и неприятно, что долго не могла заставить себя взяться за ручку. Будто ехидна какая-то сидит внутри меня, копошится в дерьме и каждый раз, когда находит в нем что-то, начинает мерзко хихихать, да еще при этом радостно потирать своими грязными ручонками...

Но пора. Итак, по схеме...

Наиболее ярким эпизодом на этапе первых опытов употребления спиртного были поминки девочки из нашей команды. Ее Машей звали. Я хорошо ее знала. Мне было в то время 14 лет. Первая встреча со смертью моей ровесницы. Вся ее семья сразу, в одно мгновение, погибла – разбились на машине. И она сама, и отец, и мать, и младший братик. Вот тогда, сразу после тренировки, кто-то из старших ребят купил водки. И я (ведь нужно было по обычаю помянуть подругу) сразу выпила полстакана. До этого я только однажды попробовала из интереса несколько глотков шампанского. От этого меня тогда не „торкнуло“. А тут сразу 150 граммов водки. Я только возгордилась после этого. Ну как же, не упала после такой дозы и даже плохо себя не почувствовала. Наоборот, прикольно стало, легко. После этого про Машу все мы быстро забыли, смеяться стали. А потом я и еще трое из нашей компании на дискотеку отправились... С этого времени, видимо, и уверовала, что по отношению к спиртному я крепкая, а значит, пить можно.

Спортивная жизнь – это особый мир. Он дает самостоятельность, волю, а заодно и вседозволенность, ведь во время сборов и соревнований надолго уезжаешь из дома. А значит, нет опеки родителей, нет тормоза.

Как все тогда обычно проходило? Стоило только закончить соревнования, как тут же собиралось застолье. Естественно, с алкоголем. Как же без этого! Победа, поражение и все такое...

По меркам сегодняшнего времени девственность я потеряла поздно, в 17 лет. Да и то только потому, что в нашей команде уже не осталось ни одной „девички“. Мне было просто стыдно за себя. Из-за этого как-то по пьяни вдруг пришло решение. Я подошла к уже взрослому парню и предложила ему себя. Какой же мужик от такого откажется? В общем, вот так у меня это первый раз и получилось. Как-то не по-хорошему. И с этого времени началась моя половая жизнь. Жутко даже вспомнить...

Может, поэтому по сей день у меня с мужчинами не складывается доверительных и глубоких отношений. Так, все как-то легкомысленно каждый раз случается. Не испытала я любви, о которой песни складываются. А только расчет или секс. Да уж...

По поводу РОСТА ТОЛЕРАНТНОСТИ.

Ну что тут подсчитывать? Если в 14 лет на поминках подружки я выпила 150 граммов водки, то сейчас могу выпить и бутылку. Но все-таки всегда предпочитала пить вино. Сейчас моя доза – до трех бутылок. Значит, моя переносимость за все это время возросла в четыре, а может, в пять раз.

Теперь насчет НОРМЫ.

Представления о ней по отношению к выпивке у меня никогда не было. Я даже не задумывалась об этом, а, наоборот, считала, что если пить, то пить! Чего мараться?.. При этом я с самого начала знала, что до хорошего пьянство не доводит. Но никогда не считала, что это может иметь отношение лично ко мне. Тем более, что прежде чем «оторваться» на очередные два-три дня, я могла в прежние времена не притрагиваться к спиртному и две, и три недели.

Только сейчас, после прочтения Вашей книги, впервые обо всем этом задумалась. И пережила настоящий шок, когда поняла, что норма – это меньше чем 3 грамма! Значит, в дальнейшем никакой „нормы“ для меня быть не может. Есть только „градус“, который с каждой выпитой рюмкой разрушает меня как личность. Заглушает все хорошее и разумное, что присуще мне. Разве нельзя жить трезво и красиво, чтобы мной просто восхищались как женщиной,

чтобы за меня не испытывали стыда самые близкие мне люди, чтобы меня любили и гордились мной?

Сейчас, после того как я пережила страх, стыд и настоящий шок от развившегося психоза и вынуждена была „сдаться“ в наркологию, поняла, что нужно что-то менять в своей жизни. Поэтому хорошо, что я обратилась к Вам, и именно Вы смогли убедить, что лично для меня до конца жизни только одна норма – абсолютная трезвость.

ПОТЕРЯ РВОТНОГО РЕФЛЕКСА. В последние годы от больших доз водки стала быстро „улетать“. После этого плохо становилось. Но меня никогда не тошнило. Просто еще во времена серьезных занятий спортом я в таких случаях всегда прибегала к простому приему: нужно сразу в туалет и пальцы в рот. Именно таким образом я до последнего времени и спасалась. Особенно, если еще намешаешь всякой фигни. Поэтому не знаю, то ли есть у меня рвотный рефлекс, то ли его никогда не было, ведь рвоту-то я всегда вызывала искусственно. А желание ДОБАВИТЬ в последние годы появлялось сразу не только после бутылки вина, но и после бутылки пива – „мазь пошла“, как говорится в таком случае. Поэтому, если я в это время находилась дома, то сразу бежала в магазин, чтобы „догнаться“. А если все это происходило в кафешке, то и ходить никуда не надо было – все под рукой.

ПОХМЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ и АЛКОГОЛЬНЫЙ ПСИХОЗ. Признаки похмельного синдрома появились одновременно с тем, что я в состоянии опьянения стала несдержанной, конфликтной и даже агрессивной. Особенно дома, при общении с мамой и сыном. Все это стало усугубляться еще и тем, что в период воздержания у меня стали случаться внезапные перемены настроения. Запой у меня в эти годы стали длиться по 5–7 дней. Отходила очень долго и тяжело. Несколько раз „откапывалась“ на дому, пока, наконец, не попала в больницу с алкогольным психозом.

Пить я начала 23 февраля и пьянствовала на протяжении 7 дней. При этом практически ничего не ела. К концу запоя стала спать урывками, словно ванька-встанька: очнулась, приняла дозу и снова в постель. Так и допилась до психоза. 1 марта ночью мне уже ничего не помогало – ни 100 граммов, ни бульон, ни чай. А главное, меня

впервые в жизни стало рвать, возникла просто неукротимая рвота. Я уже к этому времени вернулась „из гостей“ домой. Хотела, как обычно, отлежаться, но сон полностью пропал. Так продолжалось до утра 3 марта. Мама все это время не отходила от меня. А потом перепугалась окончательно, когда с 5 до 6 утра я трижды теряла сознание при попытке встать. Перед этим я категорически запретила ей вызывать „скорую“, но она это все-таки сделала. К этому времени мне уже стало настолько плохо, что когда приехала врачебная бригада, меня уже долго не нужно было уговаривать. И я впервые в жизни была госпитализирована в наркологию. По дороге туда ко мне на колени сел „зеленый инопланетянин“, и кошмар начался...

Вплоть до 7 марта я была во власти своей измученной психики. Зрительные галлюцинации у меня носили очень жестокий, устрашающий характер. Не хочу даже вспоминать. Кроме того, я постоянно слышала голоса-то просто осуждающие меня, то грозившие меня разрезать на части без наркоза. В общем, жуть!

В больнице я провела большие месяцы. Там от других пациентов и услышала о Вас и Вашей методике. Когда перед выпиской лечащий врач предложил мне закодироваться, я отказалась, потому что уже тогда решила, что буду САМОкодироваться по системе СОС. Тогда я, правда, еще толком не понимала, что это такое. Но теперь, когда я прочитала Ваши книги и поняла суть Вашего метода помощи пьющим людям, я поняла, что сделала правильный выбор.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Уважаемый Владимир Иванович! Какая бы я ни была пропащая в глазах других людей, но сама-то я знаю себя другой. За время своей спортивной карьеры я научилась не только побеждать на соревнованиях, но и достойно проигрывать. И если проигрывала, то это заставляло меня еще больше тренироваться, чтобы в следующий раз обязательно **ПОБЕДИТЬ!**

Да, с позиции врача-нарколога у меня хронический алкоголизм 2-Б стадии, но, если я правильно Вас поняла, страдать хроническим алкоголизмом – еще не значит быть алкоголиком. Поэтому, пусть я даже допилась до алкогольного психоза, то есть дошла до самого дна алкогольной зависимости, это еще не конец. Потому что я готова собрать все свои силы и, оттолкнувшись от этого дна, все-таки вынырнуть на поверхность – к свету и новой жизни.

Я еще молодая, красивая, относительно здоровая женщина. У меня есть мама, которая очень любит меня, а главное – сын. Он хороший парень. И пусть он сегодня уважает бабушку больше, чем свою мать. Но я смогу все исправить. Он не будет больше за меня краснеть. Хотя бы ради него я должна начать жить трезво.

Но это нужно и мне самой. Разве я не могу дожить свой бабуин век красивой и хорошо пахнущей женщиной? Страшно сейчас даже представить, что так и буду валяться в чужих постелях в пьяном виде. А наутро, с похмелья, не только бояться взглянуть на себя в зеркало, но и, сгорая со стыда, смотреть в лицо очередному сексуальному партнеру.

Понимаете, я не религиозный человек. В церковь, правда, всегда заходила – свечку поставить. Но вот „стоять службу“ меня как-то не зацепляет. Не понимаю этого. А тут в наркологии, уже перед самой выпиской, я все же пересилила в себе гордыню и решила сходить на собрание общества анонимных алкоголиков. Впечатление осталось двойственным. Не знаю, пойду ли еще к ним. Но они правильно считают, что без веры в Бога очень трудно будет жить в трезвости. Мне как-то больше по душе Ваш подход решения проблемы алкоголизма – через САМОкодирование. Но свой самоанализ я хочу закончить молитвой, которую впервые услышала на том собрании. Она очень точно передает все то, что я бы могла и что мне очень нужно сегодня попросить у Бога.

Господи!

Ниспошли нам чувство умиротворения в принятии того, что уже не изменить;

Даруй мужество изменить то, что мы в состоянии,

И мудрость, чтобы отличить одно от другого.

Аминь!»

Ольга

САМОАНАЛИЗ № 5

«Началось все по-глупому. По натуре своей я был очень стеснительным молодым человеком. Не мог с девушкой познакомиться»

ся, комплексовал. Приходилось принимать немного алкоголя, чтобы хоть как-то себя растормошить. Со временем „нормой“ стали 200 граммов, а потом, как-то незаметно, я стал устанавливать для себя все большие и большие дозы, сверх которых не стоило пить. При этом я еще пытался подразделять обстоятельства на те, при которых следует выпивать, а при которых „нельзя“. Однако все установленные таким образом „нормы“, если не каждый раз, то уж через раз снова и снова нарушались мной. В итоге стал все чаще напиваться, но единственный вывод, который я в то время делал, так это тот, что нужно найти новые „правила“ приема алкоголя. Я таким образом пытался определить новую „оптимальную“ дозу и пересмотреть „приемлемые“ обстоятельства употребления спиртного. Понятно, что все эти бесплодные попытки заканчивались очередными срывами. Сейчас удивляюсь тому, что лишь теперь, после прочтения Ваших книг, я впервые задумался и понял: если человек вынужден через силу устанавливать для себя какие-то „нормы“ в употреблении спиртного, он уже никогда не сможет пить умеренно.

Но пойдём дальше. Как-то незаметно для себя я начал опохмеляться. Сначала это проявлялось относительно безобидно: голова болит, во рту сухо, тело ломает, изредка рвота. Но в то время какой-то особой необходимости похмеляться еще не было. Хотя „после вчерашнего“ я уже иногда ходил „за компанию“ с ребятами пить пиво.

К сожалению, окончив институт и отслужив „срочную“ в армии, я к 26 годам попал в такое окружение, что пить „за компанию“ приходилось почти каждый день. Вот тогда я и узнал, что такое настоящая алкогольная абстиненция. Это когда думать ни о чем не можешь, кроме спиртного, когда трясет и ломает все тело, когда жуткая депрессия и одновременно – страх умереть. Идешь, помню, среди ночи, да еще без денег, – хоть что-нибудь отыскать выпить, и единственная мысль в голове: „Лишь бы не „сдохнуть“ и „придти в себя“ хоть чуть-чуть“. Поэтому то, что я в конечном итоге „словил глюки“, стало закономерным явлением. Сейчас, кажется, что это даже не со мной было. Просто я как бы просмотрел какой-то фильм-ужасник. Но запомнил его буквально до мелочей. Поэтому остановлюсь на этом эпизоде своей пьяной жизни подробно.

Случилось это в конце лета 1985 года, во время отпуска. Как раз в это время Горбачев развернул по всей стране антиалкогольную кампанию. Я, между прочим, только из-за этого и „развязался“. Забыл сказать, что я перед этим уже кодировался у Вас на год. Соответственно, не пил весь этот год „под кодом“ и еще после его окончания почти два месяца. Поэтому и решил впервые провести отпуск культурно, путевку взял в Ленинград. А тут, сразу после окончания кода, талоны стали на водку выдавать. Она как бы в валюту сразу превратилась. Не пропадать же такому добру! Отоварил я их в первый месяц в водочном магазине за себя и жену – всего четыре бутылки. Через месяц – еще четыре. Но не пью, хотя и без кода, отпуска дожидаясь. В общем, за две недели до отлета с Камчатки я и начал с этих восьми бутылок...

В Ленинград прилетел с полной уверенностью в том, что употреблять буду там только культурно, в ресторанах. Это же город моей мечты! Сколько я в него рвался, но возможности не было. Никого знакомых, а на вокзалах кантоваться – слуга покорный... А тут – путевка, гостиница „Енисей“, шикарный номер, рядом Невский. А на нем – ресторан „Москва“, где мы питаемся. И недалеко – магазин, где водку берем. Да, свободно, совершенно свободно! И это после Камчатки, где перед водочными магазинами давка и люди на головы друг-другу лезут. Если тебя не задавят, то, может, что-нибудь и возьмешь. Короче, дорвался. Подобралась неплохая компания – четверо. Сначала в меру, а потом... какая там, к черту, мера! Все без всякой меры!.. Даже в Эрмитаже не побывал. Так бездарно мое пребывание в Ленинграде и закончилось.

По плану после этого мне нужно было к родителям на Украину заехать. В общем, очнулся на вокзале – полупьяный, с одним чемоданом, бутылкой в одном кармане и билетом до Киева, но без сумки. А в ней была рыба, труба подозрная, фотоаппарат, бритва, мыло, кроссовки „Адидас“, пять банок красной икры, полотенце, зубная щетка, книги и... деньги!

Украли прямо на глазах. Опустил на землю чемодан и сумку, пока вагон свой высматривал, а захотел поднять – чемодан на месте, сумка же тютю-тютю... И пять минут до отправления. Не в милицию же идти... А было это 10 августа. К этому времени я пил без передышки уже около месяца. Понятно, что слабость была и в голове

что-то... Что делать? Плюнул... и поехал. С бутылкой своей втерся в доверие к проводнику и у него сутки... блевал. Бутылка уже не смогла помочь. И он где-то немного достал – тоже не помогло.

Неделю уже ничего не ел. В общем, состояние аховое. И никакого просвета! Тут еще качка началась. Со мной такое впервые случилось. То ли давление повысилось, то ли, наоборот, стало пониженным. Я так до сих пор и не понял. Иду, и вдруг голова кругом, теряю равновесие и чуть не падаю... Кошмар! Только сидя голова не кружится...

Подъехали к Киеву во второй половине дня. Я, было, попросил займы у проводника червонец, чтобы взять билет на автобус до родного своего хутора. Документы показал, пообещал, что сразу возьму у мамы деньги и вышлю ему, – без толку. Не дал. Что же, пришлось так выйти. Кое-как слез, пошел к вокзалу, но не тут-то было – опять повело. Короче, с этого момента и начались все мои страсти-мордасти...

Помогла женщина, дала какую-то таблетку от давления. Качка, вроде, прекратилась. Обратился к майору милиции: так, мол, и так, обокрали в Ленинграде, помогите добраться до К. (туда билет-то стоит всего рублей шесть-восемь, не больше).

Он мне в ответ: „Покажите справку, что вас обокрали“. Говорю ему: „Нет такой справки!“ Он плечами пожал: „Добирайся, как хочешь“. Я говорю: „Вот, документы. Дайте в займы червонец“. Какое там... И слушать не захотел: „Кто ты мне такой, чтобы я тебе деньги занимал“. В общем, глухо. Выручил сержант. (Он слышал наш разговор.) Показал, где электрички, и дал маршрут, где пересаживаться. И то хлеб! Спрашиваю: „А контролеры?“ А он: „Их почти, не бывает“. Короче, надо ехать зайцем. Что поделаешь? Зайцем, так зайцем. А у самого все внутри трясется, что у того зайца. Да еще, кажется, простудился, температура.

Ночью наконец выехал. Утром должна быть конечная. Всю дорогу меня преследовала какая-то чудная музыка из динамика. Здорово так, под стук колес. Так и скоротал время. Следующая электричка вечером. День надо ждать.

Появился аппетит. Но денег – ни копейки. У какого-то мужика с трудом выпросил 20 копеек. Купил два пирожка с капустой. Съел и запил газировкой из автомата. Жду следующую электричку...

Уставился в угол, там что-то зашевелилось. Интересно! Привстал – ничего нет! Снова смотрю. И снова какой-то червяк блестящий... Тьфу, тьфу – изыди сатана! Но не тут-то было. Ползет, гад этакий! И никакого сладу с ним нет. До меня, кажется, начало доходить: „Галлюцинации!!!“»

Вот это номер! Вслед за батей! Да, но у него сначала „кондрат“ был. А у меня, значит, без всякой промежуточной фазы, прямо сразу?!

Постарался взять себя в руки и стал заниматься самовнушением: „Я спокоен, я спокоен, у меня все хорошо“. Червяк, вроде, ползать перестал. „Нужно, – думаю, – только полностью контролировать себя, и тогда ничего страшного не случится“.

Я немного успокоился. Вскоре сел на электричку и поехал по второму этапу. Снова чудная музыка под стук колес. Ребята, наверное, те же самые, что и на первом этапе, поезд ведут, любят эту мелодию. Сижу у окна, глазею на окрестности и замечаю, что в глазах что-то мерцает. „Опять, зараза!“ Но это уже не черви, а паутина.

„Так, – думаю себе, – у отца тоже паутина была. Это мы переживем!“ Стараюсь отвлечься, кажется, помогает. Тут контролер! Пришлось рассказать ему свою печальную историю. Кажется, поверил. Но Боже, до чего все это было унижительно!

Добрался до конечной. Подошел к расписанию. Нужно ждать до ночи.

„Доживу ли?“ – подумалось. А паутина беспокоит все сильнее. Но пока терплю. Зашел в магазинчик, неподалеку от станции. Одеколон! По 70 копеек! „Ура, спасение от горячки!“ – екнуло в душе! Но в кармане пусто. Решил идти милостыню просить. Походил – людей очень мало. К одному, другому сунулся, всего по 20 копеек просил – не дали! А как смотрели-то!

Вообще, субъект, достойный внимания и наблюдения: небритый, грязный – спать-то где попало приходилось – голодный, больной, лихорадочный блеск в глазах. Короче, не нашел я так нужных мне 70 копеек. Очень нужных! Подумалось тогда: „Умри я сейчас, упади – споткнутся, но не поднимут. Что же это такое с людьми происходит? Милосердие! Где оно?! Грамма внимания – и того нет. Ведь я здесь, перед вами, люди! Откуда у вас такое бездушие?!“»

Плохо помню, как проехал третий этап. Но вот я в райцентре. Тут уж рукой подать до родной деревни. Всего три часа езды. Там мама! Последний этап... а паутина не отпускает. Электричка же только утром, в 5 часов.

Нашелся все-таки сердобольный человек и дал мне рубль. Купил, наконец, билет: „Ну, кажется, все... я на коне“. Но не тут-то было! Паутина все сильнее меня одолевает, даже глаза закрываю. Она начинает щекотать мне лицо, шею, руки, короче – открытые места тела.

Познакомился с большой группой ребят. Не то студенты, не то туристы. С одним из них разоткровенничался. А он, сволочь такая, проболтался. Туристы эти стали на меня поглядывать с хитрецей. Я, конечно, понимаю их. Не каждый день увидишь мужика, у которого паутина в глазах. Ушел я в другой зал. Сел. Сделал вид, что сплю. Но эти студенты за мной и в этот зал. Сели. Слышу, обсуждают вполголоса, посмеиваются... Терплю! Паутина же щекочет меня все сильнее. Не выдержал, смахнул ее с лица. В ответ – хохот! Я им тогда и говорю:

– Товарищи, вас ввели в заблуждение. Неужели я похож на сумасшедшего?

После этого поднялся, вышел из вокзала и начал бродить по перрону. Паутина не отставала. Причем, даже начала связываться в какой-то жгут, который то распрямлялся, то кружился вокруг меня. Нещадно кусал. Подумалось: „Что-то надо предпринять“.

Решил пойти в медпункт, в конце перрона. Приняла меня какая-то женщина – толстая, неповоротливая и не особенно любезная.

– Ничем не могу помочь. Не мой профиль.

– Что мне делать? Вызовите хоть „скорую помощь“.

– Вызову, ждите.

Жду. Опять по вокзалу брожу. Наконец приехала „скорая“. Снова зашел в медпункт. Посмотрели меня. Порасспросили. Но помочь отказались. Не их профиль. И, вообще, у них в районе нет наркологического отделения. Будто Горбачев им на Украине не указ или здесь одни трезвенники живут!.. Но ближайшее профильное учреждение только в Кировограде.

А паутина, видно, уже и их достала.

– Уйдите отсюда, – говорит толстая, – вы мне весь медпункт засорите!

Врач со „скорой“ убежал вприпрыжку. Я тоже вынужден был покинуть помещение. На улице стало еще хуже. Паутина носилась за мной, как шальная. Она задевала при этом людей, которые встречались на ее пути. Они начали ворчать, а потом в мой адрес понеслись откровенные угрозы:

– Он здесь всех заразит. Гнать его! В милицию сдать...

Один здоровый парняга подошел и приказал:

– Вон отсюда! Иначе я тебе шею сверну.

Пришлось ретироваться. Ушел на площадь. Нашел укромную площадку около автобусной остановки. Сел, закрыл глаза от усталости и горя. А когда открыл, то почувствовал, что у меня льется из глаз какой-то луч. А паутины уже нет. Страшно обрадовался, но, оказалось, рано. Этот луч, зараза, стал, почему-то асфальт буравить. Я, значит, смотрю на асфальт, а луч, как отбойный молоток, разваливает его помаленьку. Кошмар! Я сначала не поверил самому себе, а потом гляжу – в натуре разваливает! Ломает асфальт. Песчинки сдувает...

Пробежала какая-то собака, я на нее взглянул. А она как завизжит! Будто ошпарили.

„Это, – думаю, – уже хуже. Я и людей теперь могу зацепить“.

А люди, что были на площади, уже узнали каким-то образом об этой моей способности. И она их не обрадовала. Площадь мгновенно опустела. А из дверей вокзала в мою сторону понеслись угрозы:

– Вон, с площади, ублюдок! Иначе убьем!.. Женщины! он же моего ребенка пополам разрежет! Гнать его! – И град камней посыпался в мою сторону

– Вызвать милицию, пусть его застрелят, иначе он всех перережет! – уже не в шутку, а всерьез понеслись возгласы.

Мне стало страшно. Я немного представлял себе, на что может быть готова разъяренная толпа. Чтобы предупредить их активные действия, я пару раз через площадь взглянул на двери вокзала. Кто-то вскрикнул, и двери захлопнулись. Я от изнеможения закрыл глаза. При закрытых веках они ничего и никого не резали.

Минуты через две приехали два УАЗика – „скорая“ и милиция. Покружились по площади, но ко мне не приблизились. А я на это

очень надеялся. Думал, что, может, отвезут, куда следует, но бесполезно. Повертелись и уехали. На перроне послышалось объявление:

– Граждане пассажиры! У нас на вокзале объявился чрезвычайно опасный пассажир. Лучом режет бетон и органику. Опасайтесь выходить на привокзальную площадь и перрон. Администрация вокзала заверяет вас, что в ближайшее время мы устраним источник опасности. Соблюдайте спокойствие и осторожность.

Такое вот объявление я прослушал насчет себя. Право, никогда прежде мне не приходилось быть источником повышенного внимания сотен и сотен людей. Мне даже захотелось, чтобы людей предупредили о другом: вот, мол, к чему приводит пьянка – человек становится объектом повышенной, а порой и смертельной опасности для окружающих.

Между тем, по шуму, все более усиливающемуся на вокзале, по отдельным выкрикам я понял, что мое пребывание на площади неуместно. Меня или забросают камнями, или застрелят... В общем, не знаю что, но что-то со мною сделают.

Что меня поражало особенно, так это полное отсутствие реакции местных руководителей города и ученых на феномен, неизвестно откуда свалившийся на этот городишко. Феномен ведь был уникальный для науки, да к тому же опасный...

Но площадь была пуста. Никто из отцов города мной не интересовался. А шум на вокзале становился все сильнее и сильнее. И я принял единственно правильное решение: покинуть эту „обитель печали и страха“.

Встал, взял чемодан и с полуприкрытыми глазами поплелся по прямой дороге от вокзала. На асфальт уже почти не гляжу. Слишком силен стал луч. Буквально дроблю все подряд. Только изредка открою глаза, чтобы не сбиться с дороги, и сразу снова закрываю.

Случайно пришла мысль: „А что, если в небо глядеть?“ Попробовал, и воздух стал сворачиваться в какой-то жгут! Даже испугался. И снова закрыл глаза.

Дорога повернула влево. Я увидел обширный пустырь. К этому времени я уже почти изнемог. Столько бед свалилось за это время на мою голову! Запой, болезнь, недельный голод, нервотрепка, страх, тяжелый чемодан...

Я отошел метров на десять от дороги и присел на чахлую траву. Минут пятнадцать сидел с закрытыми глазами, отдыхал. Потом приподнял тяжелые веки и взглянул на землю. Она, бедная, аж вскипела под моим лучом! Пропав пропадом мой феномен, если он приносит мне одни несчастья и я стал опасен для земли и людей!..

А ведь вначале, когда только появился у меня этот луч, я даже чуть-чуть загордился. Ну где вы еще найдете такое чудо?

И вот сижу я усталый, разбитый от горя и чуть не плачу. А по дороге рядом ездит, судя по звуку, одна и та же машина. Не к добру все это...

Потом машин появилось несколько. Сижу, зажмурив глаза, и гадаю, что им надо. Вот они остановились. Вышли люди. Стали между собой переговариваться вполголоса:

– Он очень опасен!

– Да, если его не изолировать, то много натворит.

– Может, застрелить? От начальника РОВД у меня есть приказ: в случае опасности – стрелять!

– Нет, не стоит... Он еще ничего не сделал такого.

– Сделает – будет поздно.

Сижу, слушаю их разговоры, и мурашки по телу. Вот те на! Как лихо они моей судьбой распоряжаются. А я сначала обрадовался даже. Наконец-то хоть эти люди не побоялись оказаться рядом со мной, метрах в десяти. Именно поэтому, чтобы им не причинить никакой боли, я специально прикрыл глаза еще и ладонями. И вот, на тебе! Они решают прикончить меня!

Послышался властный женский голос, по-видимому, какого-то медицинского начальства:

– Нет, я предлагаю, товарищи, усыпить его. У нас есть винтовка, шприц и снотворное.

– Да, это, пожалуй, выход, – послышался солидный мужской бас.

Я вспомнил телепередачу „В мире животных“. Там тигров и львов усыпляли. И я буквально увидел, как наяву, что в меня прицелились из винтовки. Неважно, что там была не пуля, а шприц. Меня обуял такой страх, какого я в жизни не испытывал... Это был почти животный страх смерти. Он только освещался проблесками разума, что не убьют же, а лишь усыпят. Но я почти физиче-

ски ощутил и предстоящий выстрел, и шприц, который почему-то должен был попасть мне прямо в область сердца. И я не переживу этого и сразу умру...

Мое тело стало, как натянутая струна. Я напрягся до предела и закричал:

– Товарищи, дорогие товарищи! Что вы делаете? Я же живой человек! Я же не тигр, не лев и не обезьяна, чтобы со мной можно было так обходиться. Клянусь, я не открою глаза! Я никому не причиню боль...

– Нет-нет! Его надо усыпить! Где винтовка? – услышал я опять голос врача. В животе у меня противно заныло, и я закричал:

– Да, что же это такое происходит? Вы же убьете меня! У меня слабое сердце! Я не переживу выстрела!

А сам слышу – им наплевать. Особенно свирепствует эта баба в белом халате. Вот уж, воистину, во всех бедах „шерше ля фам“. Если женщина свирепеет, страшнее людоеда не придумаешь!!! И буквально все мое существо закричало:

– Товарищи, дорогие мои, вы же люди! Неужели так просто взять и выстрелить в человека?! Хоть каплю милосердия поимейте! Я сейчас завяжу глаза. Кто-нибудь подойдет сзади и наложит двойную повязку. Для страховки. Потом отвезите меня, куда угодно. К военным что ли, в какой-нибудь бункер бетонный. А там изучайте, сколько хотите! Только не стреляйте!

С этими словами я открыл наощупь чемодан, достал какую-то рубашку, разорвал ее и крепко завязал себе глаза. Потом открыл их под повязкой – луча не было. Слава Богу! Значит, через материю луч не пробивается. И на том спасибо. А то глаза уже затекли от долгого напряжения закрытых век. И я снова продолжил:

– Вот видите, я гляжу в вашу сторону и никого не задеваю. Ну пожалуйста, подойдите кто-нибудь ко мне и наложите еще более плотную повязку для страховки. Только не надо стрелять! Я не переживу...

От страха, от обиды хлынули слезы. И я сквозь них непрерывно повторял:

– Только не стреляйте, только не стреляйте...

Послышался чей-то здоровый голос:

– Может, действительно...

– Ни в коем случае! Его нельзя так оставлять. Виктор Иванович, что вы медлите? Я же приказала усыпить!

Я снова затрясся. Руками начал прикрывать живот и область сердца.

– В голову цельтесь, в голову, – услышал я ненавистный голос. У меня же от страха уже зуб на зуб не попадал

„Боже мой, да что это за исчадие ада в виде женщины,“ – только стучало в висках. Я уткнулся головой в колени, ожидая каждую секунду выстрела. пытка эта продолжалась, казалось, вечность. Вдруг я почувствовал страшную сухость во рту и непреодолимое желание закурить. Но особенно мучила жажда.

– Товарищи, дайте кто-нибудь глоток воды... и закурить, если можно.

В ответ молчание. Повторил просьбу несколько раз. Безрезультатно. Вспомнил, что в чемодане несколько пачек „Примы“. Но боюсь шевельнуться. Как бы не подстрелили. Все это время я был в величайшем напряжении. А вода уже как мираж в моем воображении! Все заполнила, все... Лишь бы выпить глоток воды...

Сколько это продолжалось, сколько я просил воды и курева, сколько просил не стрелять, сжимаясь от страха, – не помню. Но очень, очень долго...

Закончилось же все как-то сразу.

– Ты чего тут расселся? – услышал я довольно грубый мужской голос. Я очень удивился:

– Вы рядом и не боитесь?!

– Чего мне бояться? А глаза почему завязал? Ну-ка, снимай тряпку!

– Но мне же нельзя! Я вас пораню!

– Снимай! Снимай давай! Какого черта здесь расслаиваешься?

– Хорошо. Я сниму. Я на вас глядеть не буду. Вы не бойтесь, – и потихоньку развязал узел на затылке. Потом, устремив взор в землю перед собой, чтобы, не дай Бог, не задеть мужчину, потихоньку открыл глаза...

Что такое? Уже день. Солнце. И глаза мои не режут землю. Я от счастья чуть не подпрыгнул! Оглянулся, еще не веря своим глазам. Нет никакого луча! А рядом черноусый сержант милиции! Боже, какое счастье! Я опять (!), опять (!) нормальный человек!!!

Какое счастье быть нормальным человеком! Никому не угрожать, никого не резать. И даже то, что рядом милиционер, и, кажется, сердитый, не омрачило моего счастья. Даже наоборот. Ведь именно он заставил меня снять повязку с глаз. И я за это был ему очень благодарен.

– Пойдем в отделение.

– С удовольствием, – весело ответил я сержанту. Тот взглянул на меня, как на сумасшедшего.

– А чего это ты здесь сидишь, на пустыре? Глаза завязаны, чемодан раскрытый валяется, да еще и плачешь? – удивленно начал расспрашивать меня сержант.

Я оглянулся. Действительно пустырь, раскрытый чемодан, рядом с ним сидит тридцатипятилетний мужик и ревет крокодильими слезами. Картинка! И по дороге в отделение милиции я ему, захлебываясь от пережитого волнения и страха, все рассказал.

Вот так, мой отпуск удлинился еще на три месяца, которые мне пришлось провести в Кировограде, в наркологии. Хорошо хоть, доктора пошли навстречу. Выпустили меня на месяц раньше положенного срока. Я для них все-таки был иногородним. „Езжай, – сказали, – на свою Камчатку. Но помни, если снова выпьешь, то сразу снова „белочку“ схватишь“. Вот поэтому я сразу, как прилетел, снова обратился к Вам. Пить я сейчас не хочу и не буду, но мне надо обязательно подстраховаться от срыва. Запретительная кодировка в этом плане хорошо помогает. Я это уже проходил у Вас. Жаль, что тогда не только не прислушался к Вашим словам о том, что код по Довженко нужно снова и снова продлевать, но и в САМОкодирование не поверил. Теперь, когда я внимательно прочитал все Ваши книги, попробую все сделать сам. Вы только проконтролируйте, чтобы я все правильно сделал и ничего не перепутал. Поверьте, что вся эта страшная история, которая приключилась в этом году со мной, многому меня научила. Я сделал для себя вывод.

Без всякой самодиагностики теперь ясно, что у меня самая последняя стадия алкоголизма. И слава Богу, что пока еще, похоже, без каких-либо признаков деградации личности. Поэтому я твердо решил прожить всю оставшуюся жизнь в состоянии абсолютной, сознательной трезвости».

Олег

САМОАНАЛИЗ № 6

«Вернуться бы в то время, когда учителя в школе предрекали мне большое будущее. Как недавно все это было! И первая победа на областной олимпиаде по информатике, и приглашение, прямо со школьной скамьи, в лабораторию военного научно-исследовательского института для работы в одном из самых серьезных и передовых проектов. Вернуться бы в то незамутненное состояние молодого ума и души! Был же еще тогда, в выпускные школьные годы, совершенно непоколебимый и гранитно-твердый устой: „Ненавижу пьяниц и курильщиков! Никогда не прикаснусь к этой гадости!“

Почему же не пошли мне впрок примеры жалкой судьбы моих родственников? Я ведь видел, как спиваются братья и сестры моей мамы, мои дяди и тети. Мы приезжали, и не один раз, во время отпуска в деревню, откуда она уехала, будучи еще молодой. Я тогда по-детски брезгливо относился ко всем этим пропитым лицам и прокуренным голосам. Но, понимая, что они мои родственники, все-таки жалел их...

Но шло время. Тяга к электронике у меня возникла еще со 2 класса. Серьезно же компьютерной техникой и программированием увлекся в 5-м или 6-м (точно не помню) классе. А первый доступ в большой вычислительный центр и знакомство с передовиками-программистами и учеными состоялся уже в 14 лет. Все это словно кипятильником разогревало мою кровь, и хотелось как можно быстрее стать старше. Учебу в школе я воспринимал как досадную необходимость. Все нужные мне знания я получал из научно-технических книг и справочников. Читал их буквально взахлеб. Поэтому в своем отношении к учебе я не был похож на других мальчишек из своего класса. Это же касалось и „секса“. Как-то само собой получилось так, что я еще в школе установил для себя „табу“ на девочек, считая, что вообще никогда ими интересоваться не буду. Это не мое. Я выше этих чувств типа любви. И вообще, семья – не моя стезя. В будущем видел себя астрономом. Мне грезилась какая-то высокогорная, далекая и уединенная обсерватория. Я делаю великие научные открытия с помощью самого новейшего оборудования. Романтика, тишина, горный воздух, ночь, негромко работающие механизмы огромного суперсовременного телескопа. А внизу, глубоко

под землей, затаились сверхмощные „электронные мозги“, обрабатывающие всю полученную мной информацию о вселенной. А вся вселенная – это мой объект изучения. Вот так я, словно наяву, видел себя в самом недалеком будущем.

Понятно, что с таким мышлением я был, в общем-то, изгоем в нашем на редкость дружном классе. Это порождало, конечно, и проблемы психологического плана. Хотелось все-таки, чтобы к тебе относились нормально, дружили с тобой.

Первый палец (Начинаю отсчет)

Как-то в 8 классе к нам пожаловали „сексуальные просветители“. Шла уже горбачевская „перестройка“ и, пользуясь ей, они начали проводить ликбезы по половым отношениям. Ребята и девчата в классе буквально на одном дыхании прослушали эту лекцию. Но по окончании ее никто из них ни стал задавать вопросы лекторам. Никто, кроме вашего покорного слуги. И то, это был не вопрос, а, скорее, протест. Я тогда поднялся с парты и в гробовой тишине отчеканил: „Все, о чем вы говорили, это противоестественный и опасный разврат! Я против секса вплоть до первой брачной ночи! И против секса для чисто животного удовлетворения инстинкта!“

Откуда все эти мысли взялись в моей голове, а главное, желание громко и во всеуслышание озвучить их? Почему возник во мне тогда этот протест? Не помню. Но надо мной тогда стал смеяться весь класс, и я бы остался один, если бы не стал активно вливаться в сильный и грозный „костяк“ класса. А метод выбрал самый простой. Все эти ребята уже тогда курили. Вот он и предлог! Вот и решение! С этого времени начал с ними на переменах курить. Для этого приносил сворованные у отца сигареты и угощал „сильных мира сего“. Влил. А вскоре последовало и первое знакомство с алкоголем.

Сразу после выпускных экзаменов весь „костяк“ решил в лесу отметить это дело, а заодно и расставание. Я шел учиться дальше в 10–11 классы, а они уходили в ПТУ. Лес, две бутылки вина, пятеро нас... мне досталось что-то около стакана. Тогда у меня не возникло не то чтобы рвотного позыва, но и даже ощутимого опьянения, хотя остальные ребята явно охмелели. Мне было за-

бавно за ними наблюдать. И я сделал вывод, что на меня вино не действует. Даже немного обрадовался этому – мол, я сильнее их. И уже через час, со жвачкой во рту (чтобы не пахло) сидел как ни в чем не бывало за партой в школе на оглашении результатов экзаменов. Мальчишки же, с которыми я пил в лесу вино, сами себя выдали неадекватным поведением. Их за это сразу выгнали с собрания. А я опять сделал для себя страшный, лукаво-неправдоподобный вывод: „На меня ЭТО не действует!“.

Интересно, что после этого случая решил сразу бросить курить, ведь уже не нужно было быть членом „силового костяка класса“. Но курить бросить не смог. И со всеми этими ребятами, поступившими в ПТУ, продолжил общение. Отчетливо помню, как носил им в общежитие брагу, отливая ее из запасников отца. Отец пил и пьет до сих пор, как это считается, „в меру и по праздникам“. Во всяком случае, напившимся его я помню от силы 2–3 раза за всю жизнь. В перестроечные годы подобно многим он гнал из браги самогон. Вот эту брагу, а иногда и самогон я обычно и приносил в общежитие. Сам попробовал на вкус всю эту гадость только однажды, и мне сразу стало дурно. Поэтому, принося друзьям этот „неисчерпаемый источник радости“, я его не пил. Просто общался и угощал радушно всех, кто собирался в комнате общежития.

Но однажды, по случаю дня рождения одной из девочек нашей компании, был накрыт скудный стол, на котором было и вино. Это был какой-то суррогат под маркой „кавказского“. Его разливали прямо из бочек на улице. „Ну, – думаю, – вино-то можно выпить. Надо все-таки поддержать компанию“. Выпил стакан, потом еще пол-стакана. Все нормально. Девушка эта стала переводить разговоры на откровенные темы. Вино заканчивалось, ребята охмелели, стали кто куда расходиться, хотя времени было 3 часа дня. „Слабаки“, – подумал я и выпил за здоровье именинницы еще один стакан вина. „А не такой уж и плохой вкус у него“, – снова мелькнуло в голове. Вино закончилось. Народ разошелся. Даже хозяин комнаты куда-то удалился, а почему – я только на следующий день узнал. Эта девушка соблазнилась моей невинностью и решила, как говорится, „взять тепленького“. С великим стыдом признаю, что это ей удалось. Впрочем, я особенно и не сопротивлялся. „Сделаю это, – подумал, – ведь могу же быть как все и не хуже всех“. Ни-

чего кроме разочарования, мне этот „секс“ не принес. Зато ближе к вечеру, когда снова собралась вся компания, я выступил в роли гонца за следующими тремя литрами. А пока продавец наполнял банку, я уже спокойно стоял и пил из стакана это самое вино. Зачем это делал – до сих пор не понимаю. На обратном пути в общежитие голова уже приятно закружилась, дорога стала длинной-длинной, а мне хорошо было идти по ней не спеша, раскачиваясь, дышать, слушать чирикание птиц. Ну просто сказочное состояние! Так вот оно, как здорово быть пьяным!

Дальше я уже не отказывался на праздниках от бокала шампанского. Будь это дома на Новый год или в день рождения, или просто в гостях у приятелей. А утром как ни в чем не бывало приходил в школу. Со жвачкой во рту, конечно. Чувствовал себя повзрослевшим, самоутвердившимся. А что? Выпускной 11 класс, скоро совсем взрослая жизнь. Теперь можно.

Второй палец (Разгон начался)

От первого до второго пальца дистанция у меня оказалась страшно малой. Уже на выпускном вечере „раздавили“ за диджейским пультом в клубе на двоих бутылку вина. А еще одну я припас для отдыха у костра в лесу с особо приближенными друзьями. Утром опять все было нормально, хотя вторую бутылку, уже перед сном, выпил в одиночку. С друзьями у костра в лесу окончание школы все-таки отметил. Но только спустя несколько дней и уже страшным для меня напитком – водкой. Как сейчас помню ее название „Литовская кристальная“ и первый позыв к рвоте от первой же рюмки. Но удержался, не „ударил в грязь лицом“. Вторая... третья рюмка. Нехитрая закуска, разговор с друзьями. Вторая бутылка, третья... на четвертой, когда, по моим расчетам, я лично уже выпил 0,5 л чистой водки, не чуя земли под ногами, рванул в кусты чистить желудок. А когда вернулся, ребята посоветовали выпить еще, чтобы утром не было плохо. Послушался, выпил. Плохо утром не было, но „трубы горели“ и очень хотелось пить. Был выходной день, делать ничего не хотелось. Просто отоспался, отпил-ся и забыл.

Рост толерантности я даже не могу подсчитать навскидку, т. к. изначально обладал слишком высокой. Как видно, по наслед-

ству по материнской линии. Да и отец мой мог много выпить и не пьянеть.

Третий палец (За подъемом следует спуск)

Пролетели школьные годы, я почти сразу занял достаточно высокую должность в научно-исследовательском институте. Одновременно поступил на заочное отделение в университет. Все это время как-то не задумывался о норме выпиваемого. На праздниках выпивал даже с некоторым удовольствием. Как только становилось неприятно, начинало шатать, сразу прощался и уходил домой спать. Наутро после этого, естественно, испытывал „сушнячок“. Но мне в то время казалось, что это нормальное явление. Я ведь тогда даже представить не мог, что тем самым я безвозвратно губил свой основной ресурс и даже дар от Бога – свои мозговые клетки. А потом для меня сработал, наконец, закон перехода количества в новое качество. Потому что, уже не стесняясь ни матери, ни отца, я стал спокойно приходить домой в нетрезвом виде и произносил при этом только одну фразу: „Иду спать“.

Понятно, что первыми тревогу забили именно родители. Точнее, мать. Потому что она, наверное, понимала, что эта напасть является страшным проклятием и клеймом генетической ветви именно ее рода. И что я уже качусь по наклонной. Она плакала и, взывая к моему разуму, снова и снова приводила примеры того, какой жизнью живут сейчас ее братья и сестры, что кое-кто из них эту жизнь уже закончил...

Четвертый палец (Вниз под парусами)

Рвотные позывы, эти сигналы и попытки вывести яд из организма, я потерял очень быстро. Впрочем, так же быстро развивались мои неправильные, несогласованные с совестью поступки. Быстрый карьерный рост привел к тому, что ко мне стали все чаще обращаться с заманчивыми предложениями „со стороны“. Началась эра так называемой „страховой медицины“. Специалистов, умеющих быстро отслеживать и прогнозировать изменения в законодательстве, оказалось не много. А я мог еще и быстро автоматизировать рутинную бумажную работу больницы и страховых компаний. К тому же, чуть ли ни на шаг вперед, просчитывал по-

становления правительства. Это позволяло скорректировать медико-экономические стандарты, нормативные документы и, как результат, влияло на финансовое положение учреждения, которое мне за это и платило немалые деньги. Очень не хотелось бросать научную карьеру, но деньги ослепили. Зарплата не просто приличная, а более того. Вскоре появился первый автомобиль. Потом, не успев продать первый, купил второй, более продвинутой. Ездил даже без прав, самоуверенно полагая, что меня-то уж не остановят. И не останавливали. А на финансовые излишки я стал позволять себе все чаще и чаще расслабляться с откуда-то взявшимися „друзьями“. Они были менее обеспеченными, но такими компанейскими в застольях! Я тогда спонсировал все вечеринки и вылазки на пикники.

В то время я продолжал свято верить, что такое понятие, как Любовь, не для меня. Даже не замечал девчонок, а ведь красив и строен был. Да к тому же с умом и „неординарным мышлением“ (как отмечено в одной из грамот с олимпиады по информатике). Поэтому тогда любая НОРМАЛЬНАЯ связь с женщиной для меня ассоциировалась с понятием „брачные узы“. Повторять же опыт „пьяного секса“, который у меня случился в общежитии ПТУ, я больше не хотел. Успокаивал себя тем, что вот будет своя квартира, обстановка, нужный возраст, тогда и подумаю об отношениях с противоположным полом.

В это время, сам того не замечая, я стал все чаще после очередного возлияния „отлеживаться“ дома. Но на работе меня почему-то прощали. За мои прогулы получали от руководства мои же подчиненные, а я – нет. Стоило зайти в кабинет самого строгого и разгневанного главного врача, и одного моего взгляда хватало, чтобы он, покачав головой, все-таки с улыбкой говорил мне: „Игорь, прекращай куролесить! Скоро конец месяца, отчеты надо сдавать“. Или что-то в этом роде. Удивлению секретаря и других сотрудников в те минуты предела не было. Я до сих пор не понимаю, как это у меня получалось. Забегая вперед, скажу, что так было на второй и на третьей работе. Видимо из-за того, что был хорошим специалистом.

А потом произошел случай, который подорвал не только мой авторитет, но и здоровье мамы, которая и теперь больна из-за меня.

Я тогда сильно напился, но на этом не остановился. Меня потянуло на героизм. Уговорил всех присутствующих сесть ко мне в машину и повез их под вулканы. Декабрь, снег, лед, дорога опасная. В багажнике 5 бутылок коньяка. Герои! Как ни странно, до вулкана доехали, а спускаясь с перевала, я стал показывать, как надо и как не надо водить машину на крутых, скользких перевалах. Как живы остались и не улетели в обрыв – одному Богу известно. Видно, рано было нам умирать. Но то мое первое безумие на этом не закончилось. Приехав в город, я предложил всем выйти из машины, так как почувствовал, что добром все это не закончится. Когда все вышли, развернул машину опять на объездную дорогу, педаль газа упала на пол, послышался приятный звук мощного двигателя, и я уже через несколько секунд наблюдал на спидометре 170 км/ч. „Круто, здорово“, – пронеслось в голове. Но вскоре поймал себя на мысли, что на мгновение выключился. Быстро выровнял машину и снова поехал по направлению к городу. На одном из крутых поворотов все-таки мягко вылетел в сугроб. Уже было утро, на остановке стояли люди, я каким-то образом уговорил водителя автобуса вытащить меня из сугроба, и опять как ни в чем не бывало продолжил свою смертельную гонку. В результате на светофоре въехал во впереди стоящую машину. Протащил ее 60 метров. Повредил себе фары, радиатор, но машина была на ходу, поэтому скрылся.

Помню, утром очнулся от удара по голове – это меня нашли спищим за рулем разбитой машины среди каких-то гаражей „братки“. Времена были смутные, бандитские, и эти ребята „предложили“ мне выложить за их разбитую машину кругленькую сумму в течение недели.

Как добирался домой – не помню. На автобусе. Со страшной головной болью. А главное, даже не представлял, что теперь делать. Мать, узнав о случившемся, испытала сильнейший стресс, последствия которого до сих пор сохраняются (а прошло уже 12 лет). Обойдя всех знакомых коммерсантов, собрал нужную сумму. Помню, как бандитский авторитет нашего города, выступивший в роли моего „защитника“, вез меня в назначенное место. А у меня внутри было так пусто, что хотелось разбиться. После всего этого наступило отчаяние и безразличие к жизни. Состояние было, как у зомби. Все чаще стало появляться желание напиться до беспя-

мятства, просто чтобы забыть на время весь этот ужас. Вся моя зарплата и зарплата моих родителей уходили на погашение долгов. Только спустя пять лет основная сумма была отдана. А я в то время, в очередной раз напившись с друзьями, потерял рассудок и совершил преступление – проник вместе с ними в охраняемое здание и вынес много оргтехники, дорогой по тем временам. На следующий день, протрезвев, мы все обратно подбросили охране. Конечно, в небольшом военном городке такие вещи раскрываются быстро. Через несколько дней ко мне на работу пришли люди в штатском. Полное признание и раскаяние позволили мне остаться на воле. Но от стыда мне пришлось уволиться с основной работы.

Мать, подорвав здоровье, продолжала навзрыд плакать и умоляла больше не пить. Я давал ей слово. Давал его и себе. Но удержаться больше месяца, от силы двух уже не мог. В это время в городе стали возводить православный храм. Я стал безвозмездно участвовать в этой работе. Это, вроде, помогло. Во всяком случае, острое желание напиться до безумия перестало возникать. К тому же, в это время я решился встать на биржу труда. На удивление быстро получил направление в воинскую часть. И опять очень интересная работа. Но у военных особенное отношение к спиртному: каждую пятницу отмечают. Да не чем-то, а военным спиртом. Я иной раз и не помнил, как добирался до дому. Однако успел за довольно короткий срок получить два авторских свидетельства, внедрить новый, разработанный мной тактический тренажерный комплекс на базе реального военного оборудования. Голова-то светлая была. Но спирт научился пить быстро...

5. Пятый палец (На грани черты)

Наутро после пятниц уже возникало стойкое желание опохмелиться пивом, потом вином. Такое похмелье вскоре стало затягиваться до воскресенья. В это же время воинскую часть стали переводить в другой город, на материк. Ехать туда я отказался, выбрал вариант сокращения. Думал, пару-тройку месяцев погулять без работы, да с зарплатой. Но не вышло. Как-то неожиданно для себя я снова оказался сотрудником лаборатории одного из крупнейших на Камчатке НИИ. Работа оказалась профильная и хорошо оплачиваемая.

В общем, вскоре я снова стал ходить в наглаженном костюме и вести собственную научную тему. Снова поступил на заочное отделение университета. Мое имя стало известно и зарубежным коллегам. Я в это время разрабатывал совершенно новый и очень эффективный метод прогнозирования подходов лосося и его учета. Методикой, естественно, не делился, лишь сообщал результаты. Были скрытые намеки и явные предложения со стороны норвежцев и канадцев. Приглашали уехать к ним. Но я никуда! Родная земля, родители здесь, да и не изменник я Родины. Такие мысли были.

Наивысшее удовольствие я испытывал от северных экспедиций, где девственная горная природа, доброжелательные и любившиеся мне местные косолапые – да трудно описать те чувства, которые возникают вдали от цивилизации. Все как бы шло хорошо. Но раз в месяц, с зарплаты, по 3-4 дня запой! Вскоре начальство все-таки предложило мне закодироваться. К Вам я тогда принципиально не пошел. „Лучше, – подумал, – «кодирнуться» на годочек лазером, чем с гипнозом связываться“. В общем, закодировался в наркологическом диспансере на год.

Как же я ошибся тогда! Лучше бы меня тогда с работы выгнали, и я пьянствовать продолжил. Потому что проблему-то свою через эту кодировку я не решил, но зато за этот год вынужденной трезвости успел встретить и полюбить девушку, которая стала моей несчастной женой. Сначала все складывалось хорошо. Повенчались в церкви, а расписались чуть позже (нам священник сделал исключение, т. к. обычно венчают после официальной регистрации). Ну и как в этих случаях полагается, жена оказалась в положении. Вопросов не было: Бог послал! А тут, как назло, заканчивается срок моей кодировки. У жены токсикоз, я изо всех сил ей помогаю, прямо из ложечки кормлю, а сам дни считаю до окончания кода. Вот, думаю, наконец-то можно будет „расслабиться“. И только он закончился, я так начал „расслабляться“, что сразу на неделю в запой.

Естественно, и все родные, и коллеги на работе сразу забили в тревожные колокола. А я от стыда сгорал, когда трезвел, но повторно пойти в наркологию и закодироваться категорически отказывался. Вместо этого давал каждый раз слово себе и им, что

больше пить не буду. Месяц, полтора держался, а потом снова та же карусель. Жена, естественно, стала терять ко мне интерес – и как к мужчине, и как к хозяину в доме.

Я отчетливо помню, как заплакал, увидев, как она, беременная, с большим животом, принесла домой две трехлитровых банки краски (мы делали ремонт квартиры). А я, как инвалид, лежал и болел с похмелья, даже не мог встать с кровати. Я посмотрел ей в глаза, увидел в них отсутствие всяких чувств и заревел.

Я помню, как выпив лошадиную дозу антипохмельных таблеток, встречал жену и сына из роддома, а потом снова ушел в запой на две недели. Это был конец ноября 2003 года. Приходили подруги жены, помогли ей в первые дни, а я лишь изредка выходил из своего добровольного заточения (дальней комнаты) в магазин за очередной бутылкой. Но после этого снова как бы протрезвел. Целых три месяца прожил без спиртного. Начал исполнять свои отцовские обязанности. Но супруга уже совершенно не проявляла ко мне интереса. Из-за это я снова и снова напивался, скандалил с ней дома, а наутро ничего не помнил.

Хуже всего, что провалы в памяти стали повторяться все чаще и чаще. И все же я верил, что виноват не я, а обстоятельства. Кого-то винил в этом. Дошло до супружеской измены с моей стюардессы. И снова по этому поводу запой.

В очередной раз услышав нарекание, что мало денег приношу домой, я наивно подумал, что в этом-то все и дело. В результате бросил перспективную работу в институте и ушел в коммерцию. Денег от этого больше не стало, а учебу в университете оставил по причине загруженности.

Дальше де-факто развод, хотя юридически его до сегодняшнего дня так и не оформили. Продолжили жить вместе просто так – как брат и сестра. Я ей деньги давал, а она, когда трезвый, разрешала мне гулять с ребенком. Но совсем недавно, напившись до беспомощности, не помня вообще, как это произошло, стал домогаться ее. Потребовал выполнения супружеского долга. А когда жена отказалась, сильно ударил ее. И в этом своем алкогольном безумии опрокинул кроватку с ребенком. В общем, после этого инцидента я решил еще раз попробовать пролечиться. И, как к последней инстанции, обращаюсь к Вам.

Предварительное заключение

На извечный вопрос „Кто виноват?“ сейчас отвечаю вполне искренне и осознанно: „Только я сам!“. Я сам травил себя. Я сам приучал себя ко все возрастающим дозам алкоголя. И теперь весь мой жизненный уклад, весь мой организм и даже психика зависят от этого чертова зелья – алкоголя!

Только странно, почему до сих пор работаю и даже потихоньку снова поднимаюсь вверх по служебной лестнице? Странно даже то, что до сих пор жив. Поэтому глубоко признателен Богу за то, что невзирая на страшные дозы алкоголя он до конца не лишает меня разума. Только поэтому я еще никого не убил и не покалечил. А ведь это могло случиться еще во время той злосчастной поездки под вулканы. Хватило же ума все-таки высадить из машины своих пьяных друзей...

Я же могу жить по несколько месяцев без спиртного. И прекрасно при этом себя чувствую.

Да, я навсегда лишился семьи. И это считаю лишь самым малым наказанием за свое слабоволие. Но я до сих пор ношу в своем сердце дружеские чувства к бывшей жене. Даже большие, чем дружеские! Но понимаю, что жить вместе мы уже никогда не будем. Благо, что она не препятствует моему общению с сыном. Но что я могу ему дать, какой пример показать?

Я осознаю тот вред, который уже (!) причинил его генам. Ведь он – плоть от плоти я сам. А я прекрасно помню, что после первой сигареты мне даже плохо не стало. Как будто всегда курил. И с выпивкой так же было. Значит, организм сына будет к этому набору ядов еще более податливым и зависимым! Вот это теперь моя главная душевная боль.

Впрочем, кое-что все же смогу сделать. Нужно будет просто приложить все силы к тому, чтобы он не повторил мой жизненный путь. А для этого нужно стать для него примерным отцом, пусть и разведенным с мамой, но все равно настоящим. Жаль, очень жаль, что понял я это только теперь, изучая курс системы СОС.

Жаль, что не вернуть здоровья матери. Но ведь своим трезвым образом жизни, своим новыми успехами можно оправдать ее ожидания и надежды и тем самым продлить, сделать радостнее ее жизнь! Она по-прежнему верит в меня и верит в пророчество цы-

ганки, которая несколько лет назад сказала ей: „Много он еще чудить будет. Много боли принесет. Но будет из него настоящий человек. Потерпи немного“. Значит, или теперь, или никогда. Большие не буду испытывать терпения ни Бога, ни мамы, ни сына.

Ну, а для себя лично чего хочу? Думаю, еще не поздно осуществить школьные мечты о научном росте, о передовых технологиях, о пользе всему человечеству. Пора разбудить их. Надо снова начать радоваться жизни и, главное, приносить радость близким. И все, что для этого нужно, так это БЛАГОДАРИТЬ, ПРОЩАТЬ и ЛЮБИТЬ буквально всех людей. И, может быть, полюбить ту единственную, которая пройдет со мной дальнейший путь жизни, но которую пока еще не знаю. Я часто вижу ее в своих грезах, где-то в горах, на альпийских лугах. Знаю, что она где-то там живет и ждет нашей встречи. И мы с ней обязательно встретимся!

Заключение

То, что я стал алкоголиком, мне было понятно еще до прочтения Ваших книг. Тем более, что я к этому времени уже полностью расстался с иллюзиями о том, что могу выпить чисто символически и только в исключительных случаях. Какая уж там бутылочка пива! Если пить, то почти до смертельного отравления. И дело здесь не только в моих ферментах и генах. Просто алкоголь – это та „обманка“, с помощью которой меня сам черт все это время кругами по жизни водил. А может, правы, наоборот, Вы, когда говорите, что этот путь был предначертан мне Богом. И что именно в жесточайшей борьбе с „зеленым змием“ мне уготовлено закалить свою волю и стать настоящим человеком. Я же не один раз, выходя из запоя, думал, что все, настал крах карьере. А получалось обратное. Что-то снова меня поднимало. Значит, действительно Бог или некая Высшая Сила буквально ведет меня по жизни, призывая: „Ты только не пей! Разве не любят тебя близкие люди, разве не уважают и не ценят тебя как сотрудника? Ты нужен людям. Поэтому мы тебе снова сохранили жизнь и поэтому ты до сих пор в здравом уме!“

Но если даже я и стал алкоголиком (неважно, какой стадии!), то еще не пропил свой ум и совесть. Я могу, как например сейчас, ясно мыслить, а главное – испытывать душевные страдания из-за

своих поступков. Значит, мне просто нужно лечиться. И лечиться серьезно. А не так, как это было сделано в наркологии. Тогда доктору, который кодировал меня лазером, даже некогда было поговорить со мной. У него на всю эту процедуру кодирования ровно пять минут отводится. Приставил лазер к какой-то точке на голове, включил тумблер – вот и все. А беседа свелась к тому, что под его диктовку я расписку написал о том, что если после кодирования выпью, то сразу „дуба дам“.

Поэтому, хотя я эту кодировку и выдержал, понял, что такое „лечение“ не лечит. И уже после того, как „развязался“, пытался самостоятельно в периоды трезвости разобраться с тем, что со мной происходит. С этой целью достал и прослушал лекции профессора Жданова, купил и прочитал учебник наркологии, ну и, конечно, все соответствующие антиалкогольные порталы Интернета просмотрел. В общем, „теоретически“, я уже хорошо подкован.

Может быть поэтому после просмотра первого видео-фильма в Вашем центре, где Вы рассказываете о методе своего учителя – гипнотическом кодировании по Довженко, я сильно насторожился. С одной стороны, меня, конечно же, впечатлило, что Вы помогли бросить пить десяткам тысяч людей, и главное, я действительно воочию убедился в этом – встречался и даже беседовал с Вашими пациентами, которые не пьют после встречи с Вами по десять и даже пятнадцать лет. Тем не менее, я чуть было не ушел во время перерыва перед второй частью видео-фильма. „Нет уж, – подумал, – увольте! Лечиться с помощью лекарств еще согласен. Но любой «внешний» гипноз – это не для меня.“

Понимаете, если даже я сам дам себе „установку на трезвость“, а Вы ее только гипнотически закрепите, это все равно будет удар по моему самолюбию. Я не хочу, чтобы „чужая“ воля даже косвенно касалась моего мозга. Пусть даже на время. Я могу, конечно, смириться с волей Бога, но и то при условии, что все же претворяет ее в жизнь буду я САМ. А подставлять свой мозг другому человеку, пусть даже очень хорошему и желающему мне только добра, я не хочу.

И все-таки каким-то чудом я заставил себя остаться на вторую часть лекции. И вот тут-то, в самом ее конце, Вы бросили мне спасательный круг. Это было, как удар молнии. Вот оно! Именно

для меня! САМОкодирование! Это то, чего интуитивно я так долго ждал и хотел! Как здорово! С Вашей помощью, но СОБСТВЕННОЙ волей. С помощью БОГА, но со СВОИМ волеизъявлением. Не внешний гипнотический код, а САМОкод!

Знаете, я не шел после лекции, унося домой Ваши книги, а, казалось, летел. И в голове была только одна фраза: „Я СПРАВЛЮСЬ!“ И у меня не было ни малейших сомнений в этом!

А потом были Ваши книги. И окончательно развеялись все сомнения, как на религиозном, так и на психологическом уровнях. Особенно мне понравилось то, что благодаря подготовке к САМОкодированию я начал через Интернет общаться с двумя АНОНИМАМИ, которые так же работают над собой по Вашей методике. Так что я уже член виртуального Клуба анонимных алкоголиков. Это здорово! Мысль установить связь с такими ребятами у меня уже давно была. И я знал, что и у Вас в центре, и в наркологии, и в областной библиотеке такие собрания регулярно проходят. Но где было найти силы, чтобы справиться с гордыней? Как переступить через стыд признания „Я алкоголик“ перед теми, кого я там увижу. А если среди них окажутся мои знакомые?..

Но алкоголизм в одиночку не победить. Здесь я с Вами согласен. Мне нужна поддержка „единого виртуального поля“. Хотя сейчас, после прочтения Ваших книг „Победить себя“ и „Запретительное САМОкодирование“, а особенно после просмотра видео-уроков и работы над собой по Вашим сеансам психотерапии, я уже знаю, что никогда не сорвусь. НИКОГДА! Я уверен в этом на 101%! И очень важно, что сейчас, перед этим ответственным шагом в моей жизни – САМОкодированием, я уже ВИЖУ весь дальнейший алгоритм своих действий после него! Я не буду останавливаться и продолжу курс самооздоровления. Сегодняшняя моя жизнь – это „непаханое поле“, усыпленное возможностью напиться. Но „УШЕЛ „В ЗАВЯЗКУ“ – НЕ ВЫХОДИ ИЗ НЕЕ“. И поэтому я буду обязательно двигаться вперед по 12-шаговой программе, расти дальше и не прекращать занятий самовнушением. Что касается спиртного (пива, водки, вина – значения не имеет), то я просто больше не вижу его в своей жизни. Уже не вижу. Где оно? Его нет!

А раз так, то мне уже больше ничего не мешает снова стать успешным человеком. Да, я сам себе не раз ставил „палки в колеса“,

но ведь и поднимался быстро. Значит, сам Бог благоволит мне! Я нужен Ему в этой земной жизни, потому что многое могу сделать. И сделаю это!

Я сильный человек! Я СПРАВЛЮСЬ!»

Игорь

САМОАНАЛИЗ № 7

«Мне было года три-четыре, когда я впервые попробовал домашнего пива. Жили мы тогда в деревне и ходили в баню всей семьей к деду с бабушкой. Деда я плохо помню, умер он рано. Единственное, что запомнил, так это как он возвращался из бани – весь раскрасневшийся, в одном белом исподнем – и ложился на диван отдыхать. После него шли мы с отцом и дядя Жора.

Когда же мы возвращались, стол уже был накрыт. Бабушка наливала из деревянного бочонка густое коричневое домашнее пиво, и мужчины, крикнув, выпивали по первому стакану. Пиво у бабушки, наверное, было доброе. Отец и дядя Жора его всегда хваливали. Ужин обычно затягивался надолго. Помню, как за столом все пели протяжные и мелодичные украинские песни.

В один из таких вечеров мне под хохот присутствующих дали попробовать... Пиво было горьковато-сладким и холодным... Я сделал один глоток и больше не захотел. Вкусного было в нем мало: мои органы чувств просигналили об опасности в мозг. Я интуитивно почувствовал, что второй глоток делать не стоит. Одного мне вполне хватило, чтобы удовлетворить свое любопытство. Я не то, чтобы был разочарован. Нет! Просто убедился, что детям пиво нравится не может. Иное дело – взрослые. Они совсем другие. Для них пиво вкуснее конфет и варенья. Я же видел, что и деду, и отцу, и дяде Жоре питье хмельного напитка доставляет удовольствие. И я даже за это стал их еще больше уважать. Мне захотелось побыстрее вырасти.

Стоп, стоп, стоп, Саша! А не дураком ли был я уже в то время? Ведь где-то в моем мозгу самопроизвольно совершился этот чудовищный по последствиям вывод. Я как бы сам себя запрограммировал на проверку того часа X, когда наступит моя „взрослость“.

Причем, проверку я собирался провести через употребление и приучение себя к спиртному.

Уже много позже отец скажет мне: „Так, как я, сынок, пью, можно пить всю жизнь“. И я последовал его примеру и совету. Последовал вопреки своим ощущениям и желанию. Это был настоящий гипноз, как в первый год лечения. Только тогда я получал внушения от Вас во сне, а в детстве – от своего отца и более старших по возрасту ребят наяву. Естественно, и результаты были противоположные. Так, благодаря гипнозу окружения, у у меня с годами в предвкушении употребления спиртного такое желание выпить возникало, что даже слюна во рту появлялась. А вот после лечения у Вас я на водку смотреть до сегодняшнего дня не могу.

Но ведь это уже было в моей жизни! Так было в детстве, когда мне было противно и пиво, и вино, и водка! Это было дано мне с самого рождения! Доктор лишь помог восстановить то, через что я вполне сознательно сам и переступил в свое время.

В юности я испытывал только неприязнь и отвращение к выпивке. Но окружение гипнотизировало меня своим примером. Я испытывал от самого процесса питья водки досаду и раздражение. Но все же смог обмануть самого себя. Я стал фиксировать свое внимание не на вкусе того, что пью, а на ожидании того необычного, что давало опьянение. Я как бы перешагнул через сигналы предупреждения, которые подавали мне мои органы чувств. Защитный барьер здравомыслия, отделяющий реальность окружающей меня жизни от ее пьяного искажения, постепенно разрушался...

Мне остается только сожалеть, что запрограммировали меня своим примером на пьянство самые близкие и дорогие мне люди. А их, в свою очередь, – близкое окружение. Сознательной вины этих людей в этом нет! Они не знали Истины и Слова!

Для многих поколений моих предков уделом жизни была тяжелая, беспросветная физическая работа. Вершиной счастья для них в силу их интеллекта было состояние „сыт, пьян и нос в табаке...“. Можно ли их за это винить? На что они могли еще надеяться? Те духовные ориентиры, которые почти тысячу лет определяли их жизнь, после 1917 года были разрушены. Их оторвали не только от сохи, земли и религии, но и от привычного крестьянского уклада.

Они стали „городскими“. Им внушали, что они стали новыми господами, „гегемоном“, его величеством рабочим классом... А чтобы эта иллюзия казалась правдой, проводилась сознательная политика спаивания в государственном масштабе. Пьянство стало подаваться как национальная черта русского человека, а праздничные застолья – как образец семейного благополучия...

Плохого я тогда в этом ничего не видел. Мне нравилось, когда за столом все дружно пели и были такими веселыми. Кстати, мои мама и бабушка никогда не выпивали. Тогда это было обычным явлением среди женщин. Что касается мужчин, то выпивать им, как мне тогда казалось, просто по рангу было положено. Вот и засело в сознании, что только так и должен вести себя взрослый мужчина.

Я тут посчитал, и вышло, что только за три поколения сформировалась в моем роду алкогольная проблема. Она возникла не сразу и не сразу себя обозначила.

Вообще, должен сказать, что тогда, в начале шестидесятых, я как-то очень редко видел пьяных в своей семье. За исключением дяди Жоры, никто не напивался.

Кстати, одним из моих первых воспоминаний является как раз тот момент, когда пьяного дядю Жору отец и еще кто-то усаживают на мотоцикл. Все, помню, смеются, а отец говорит: „Главное для него – тронуться... Это он только пешком идти не может...“ Тогда это мне казалось смешным, потому что напрямую не касалось меня.

Много позже, когда я учился классе в пятом-шестом, выпивки отца мне перестали нравиться. Все чаще, когда взрослые возвращались с гулянки, отцу становилось плохо. Его рвало, он громко стонал, а мать хлопотала вокруг него и бегала с тазиком... Надо отдать должное отцу – он никогда не похмелялся в отличие от меня. Встанет, бывало, утром, полкрынки простокваши выпьет – и на работу...

В это время мое отношение к спиртному резко изменилось. Мать часто плакала, когда отец был пьяным, и я дал себе слово, что никогда не буду выпивать...

Вот тебе и на!.. Вот и первый сюрприз... Вот, оказывается, зачем надо проводить не устный, а письменный самоанализ! Выхо-

дит, свое первое честное слово жить трезво я дал в десять или одиннадцать лет... И хватило его тогда на пять лет...

Господи! Да ведь все мои обещания бросить пить за последние годы, перед последней ходкой в наркологию, гроша ломаного не стоили. Даю себе клятвенное обещание: „с понедельника ни капли в рот до конца жизни“. А к концу недели опять „нарезаюсь до чертиков“. И отходнячок – дня на три, потом опять раскаяние и обещания... Я не бросал пить, а лишь обманывал себя и „ломал комедию“. Трагедия же произошла тогда, когда я впервые нарушил данное самому себе слово. Не будь той первой сознательной рюмки, не было бы и последующих.

Я и сейчас прекрасно помню тот свой первый Новый год в восьмом классе с выпивкой. Нас собралось тогда четверо мальчишек. Перед тем, как идти на новогодний вечер в школу, долго спорили, что брать – водку или шампанское. Все ребята склонялись к водке, а я наотрез отказался и сказал, что выпью только шампанского...

Да, это был мой самый первый компромисс с самим собой. Я не хотел выпивать. Я вообще был настроен прожить всю жизнь трезво. Спиртное и, особенно, пьющие люди у меня вызывали раздражение, ведь перед глазами был горький пример отца. Так почему я так легко тогда сдался? Почему так легко смог обмануть самого себя в тот день. Давай-ка, Сашок, разберемся с этим вопросом. Речь, по сути, идет о том, как ты, мил человек, сделал первый шаг на пути собственного пьянства.

Итак, мне уже почти четырнадцать лет. Я твердо знаю, что мне надо хорошо окончить школу и поступить в институт. Я с удовольствием занимаюсь баскетболом и лыжами, и у меня твердый настрой прожить всю жизнь трезво. До новогоднего вечера еще несколько часов, и он меня очень волнует. Мне нравится девочка Лена. Я много ставлю на этот вечер. Так, может, для смелости?.. Нет, нет и нет! Не поэтому. Итак, дальше: у нас на четверых денег на одну бутылку...

Кто был, вообще, инициатором? Больше всех я спорил тогда с Вовкой Кротовым. Точно! Он и предложил забалдеть перед танцами. Именно он предлагал купить водки, а я горой стоял за шампанское, хотя не хотел ни водки, ни шампанского... А почему тогда спорил? Вот, где собака зарыта... У меня ни нашлось смелости

просто отказаться. Я надеялся, что ребята все-таки возьмут водку. Тогда я буду иметь полное право не участвовать в ее распитии... Я сам себя загнал в ловушку. Когда взяли шампанское, то я уже вынужден был выпить, потому что сам предлагал. Но почему все-таки я уперся в шампанское, а не в коньяк, например?.. Не в это ли время я смотрел фильм „Карнавальная ночь“? Скорее всего, программирование шло через кино и книги. В доме у нас никогда шампанское не пили. А в кино и книгах все было так необычно и непохоже на наш Богом забытый поселок. Да, да, да. Вот, сейчас вспоминаю кадры из кинофильма „Война и мир“, где гуляют гусары и пьют только шампанское. Они живут какой-то особенной жизнью, они из другого мира, и для меня шампанское не связано с пьянством отца и с деревенскими пьянками. А на Новый год так красиво – фужер шампанского... То есть подсознательно сработала заложенная программа на принципиальную возможность и даже необходимость выпить благородного вина на Новый год!

А ведь мне понравилось! И вкус понравился, и ощущение приподнятой веселости... Вот с чего все началось! И я хорошо помню, как мы, оживленно переговариваясь, спешим к клубу. Наркотическое начало алкоголя, растворенное в искрящемся шампанском, уже одержало надо мной свою первую и главную победу. Оно окрасило реальность жизни в розовый цвет дурашливой веселости! И я, забыв о своих принципах, уже даю себе обещание выпивать на праздники только шампанское. Зарекалась, как говорится, свинья в луже спать...

А ровно через год я уже испытал первое сильное опьянение. Это был девятый класс. Мы встречали Новый год в компании с девчонками на квартире у Варьки Тюриной. Ее родители ушли гулять на всю ночь. Нам никто из взрослых не мешал. Шампанского, точно помню, не было. Но был в обилии дешевый портвейн и под занавес – домашнее пиво. Меня тогда впервые рвало. И не только меня... Напились и Вовка Кротов, и Борик. Мы облевали весь снег вокруг дома Тюриных.

Домой я пришел под утро и сразу прошимыгнул в свою комнату: на вопросы матери только буркнул что-то успокаивающее. Понимал, что разговаривать с ней не надо, иначе она сразу заметит, что я выпил... Может, и заметила, только ничего не сказала. Вообще, удивительное дело. Мать никогда мне не делала замечаний по поводу выпивок. Я умел держаться. Потом, уже много лет спустя,

когда я приезжал домой, мы с отцом крепко выпивали, но я сразу ложился спать, и мать это устраивало. Отец же в это время уже митинговал после каждой выпивки, и я на его фоне выглядел для нее агнцем Божиим... У нее хватало забот с ним и дядей Жорой. Я же был всегда очень далеко от нее после школы. Домой приезжал один раз в два-три года, а потом и еще реже. К тому же постоянно, что называется, „шел в гору“, она мной гордилась в деревне. Так что во всей красе она меня, слава Богу, и не видела никогда...

Да, вот так все это и было... Алкоголь совершенно не мешал учиться. В десятом классе я уже мог выпить изрядно и знал свою „норму“. В отличие от Вовки Кротова я редко напивался, а до бесчувствия, как он, вообще ни разу. Но рвало меня тогда регулярно. И праздник без выпивки мне уже праздником не казался...

Очень хорошо помню, как в десятом классе мы зашли с Бориком в столовую после школы и взяли по кружке жигулевского пива. Вот с этого времени оно мне стало нравиться, особенно с похмелья. Кстати, за все время обучения в институте я не помню, чтобы испытал потребность опохмелиться вином или чем-нибудь покрепче. А вот пива с утра попить после вчерашнего – святое дело. Помню, по воскресеньям, с утра, к десяти часам подъезжаешь к пивному бару. Трубы внутри горят! А там толпа страждущих, и достояться – гиблое дело... Правдами-неправдами пару кружечек урвешь. И первые глотки – залпом! А потом испарина на лбу выступит, и уже можно потихоньку посмаковать глоток за глотком...

Если учесть, что выпивать начал в 14 лет, а институт закончил в 24, то получается, что за десять лет моя доза выросла со стакана шампанского до пол-литра портвейна. Водку тогда не любил. Начал ее пить, когда пошел работать. А в студенчестве родным напитком был портвейн.

Кстати, именно в эти первые годы после института, когда перешел на водку, у меня, наконец, и защитный рвотный рефлекс начал исчезать. Помню, мне даже неудобно как-то было с мужиками. Они пьют хоть бы хны, а я чуть больше „нормы“ – и сразу блевать... Практически перестало рвать только тогда, когда выпить мог уже около бутылки водки. То есть за один год после института толерантность выросла с бутылки портвейна до бутылки водки, к тому же еще за этот год и защитный рвотный рефлекс я потерял.

Вот тебе и годы застоя... Пили тогда все. Это было возведено в ранг нормы. На непьющих смотрели, как на прокаженных... А может, это только я так смотрел? Давай-ка, Александр Павлович, начистоту, ведь общаться с этого времени ты начал исключительно с людьми пьющими. Тебе было неинтересно с теми, кто пригублял или не пил совсем.

Помнишь, уже в Москве, когда впервые обошли с назначением? На должность зама взяли тогда этого придурка Федора, а ведь он практически не пил. И главный только пригублял...

Да... тогда я был оскорблен до глубины души. Подал заявление об уходе. И никто не задержал... Это о чем-то сейчас тебе говорит? И что после этого началось, помнишь?

Было мне в это время уже двадцать семь. „Расслаблялся“ я тогда регулярно. Рвать уже, за редчайшим исключением, не рвало. А доза была – бутылка водки и бутылка портвейна 0,75 л. Похмеляться уже стал регулярно. Сначала пивка одну-две кружечки. Потом – стакан портвейна и обязательно горячее харчо или шурпу из баранины в чебуречной. Пот прошибет, хорошо так сразу станет. До вечера можно снова работать. Вечером еще слегка «поправиться», а потом добавить. Вообще-то пьянство носило такой интеллигентно-плавный характер. Если взять недельный цикл, то в понедельник был отходнячок, во вторник – передышка, в среду и четверг – только пиво, а с пятницы начинается разгон. Максимум обычно приходился на субботу и воскресенье...

В это время я опять перешел на дешевый портвейн, им-то печень и загубил. На работе держали, прогулов не совершал, но крест уже все на моей карьере поставили. А сам жил, в основном, мечтами... Я постоянно ждал: вот-вот что-то произойдет, и я сразу всем докажу, какой я на самом деле...

А что тогда вытворял дома с женой... Во всех грехах своей несложившейся жизни винил только ее. О, Господи! Стыдно вспоминать...

Ну, а первый раз решил бросить пить после одеколона. Я так болел с утра, что решил попробовать одеколон „Цветочный“. Разбавил его водой, он стал как молоко, я и хряпнул... Тут-то меня моя благоверная и застала. Вынудила она тогда меня дать обещание „завязать“. Да и сам уже устал. Надоело! Только не тут-то было.

Продержался я, по-моему, недели две и каждый день за подвиг считал... А потом так надрался, что пришлось больничным на работе отмазываться. Вот с этого времени и началась борьба с самим собой. Кто кого? Я его или он меня? И чем больше мне удавалось продержаться, тем более жестоким был запой.

Семью потерял в 1978 году. Но перед этим свозил все-таки жену за границу, в Болгарию, на Золотые Пески. Все уши она тогда мне прожужжала: люди, мол, по заграницам ездят, путевки выбивают. А мы, значит, людьми интеллигентными себя считать не можем, коли „за бугром“ не побывали. Достал-таки я эти чертовы путевки. Со скандалом, но достал. Потом еще позору натерпелся, когда в райкоме партии какой-то хмырь решал: достоин ли сей вишневый интеллигент представлять советских людей за свои кровные деньги в братской Болгарии. Вот, после той злосчастной комиссии и начал. Перед этим месяца полтора совсем сухо во рту было. А здесь, соответственно, на законных основаниях разрешил себе по случаю отпуска. Это получается, что недели за две до Болгарии и там двадцать один день да по приезде еще отходнячок – без передышки полтора месяца. Хреново, прямо скажу, получилось. Кто-то в Болгарию на Золотые Пески в свадебное путешествие ездит, а я, так сказать, съездил в „разводное“.

Ушла тогда от меня Ленка, не выдержала. Съездили в Болгарию и расстались, как в море корабли. Может, и к лучшему все получилось. Я после этого на Камчатку завербовался и стал в моря ходить. Алименты она хорошие от меня получала и сыну смогла образование дать. Я же впервые в жизни себя человеком почувствовал. За первый рейс, помню, еще без северных надбавок заработал на „Жигули“! Это больше, чем я до этого за всю свою трудовую жизнь в Уфе в НИИ получил!

Вот так все это было... О жизни на Камчатке что вспоминать? Море и пьянка! Пьянка на берегу и работа в море. Больше и вспомнить нечего. Денег заработал за пять лет – кучу. Только ведь куда они все ушли? На выпивку. Хорошо хоть в сберкассе не хранил, а то бы вообще сгорели. Впрочем, то на то и вышло. Если посчитать, забавная выходит арифметика... За пять лет я получил чистыми где-то тысяч семьдесят. Но и вернул добровольно государству в виде платы за водку, по крайней мере, шестьдесят. Себестоимость ее

для государства – смехотворная, где-то 10 копеек за литр. Тогда, при продаже в розницу по три рубля за пол-литра, прибыль получается 1 к 60. Ну, может, чуть поменьше. Но суть та же! Я пять лет ишачил в море за десять тысяч, которые пошли на поддержание того скотского образа жизни, который я вел на берегу, приходя с моря. Да, вшивая тысяча пошла на водку, если бы я ее брал по себестоимости. Но в этом-то и весь фокус! Мне ее продавали не по 10 копеек, а по 3 рубля и даже дороже. Да еще как бы и одолжение делали! Государству такие работяги, как я, просто необходимы! Это за наши пьяные деньги и в космос летают, и танки производят! А пятьдесят девять тысяч – это налог, который я выплатил за свою алкогольную запрограммированность. Вот это бизнес был у государства! Какой же дурак от него откажется?

Летом был я на родине. Сходил к отцу на могилку. Сколько ровесников моих уже ушло! Борик по пьяни пять лет назад на мотоцикле разбился. Раздавила в лепешку его буйную пьяную головушку гусеница трактора. А Васька Кротов спился уже к тридцати годам и в сарае на колючем металлическом тросе повесился. Витьку Баева из параллельного класса на БАМе в пьяной драке зарезали. Господи, сколько трагедий, когда вокруг себя трезвыми глазами посмотришь!..

О покойниках плохо не говорят, а отца я все-таки очень любил. Обижался иногда на него, сердился, но любил! Сел я на скамейке у его могилки и повел с ним разговор. „Тебе, – говорю, – сейчас, батя, оттуда виднее. Учить тебя не надо. Теперь ты и сам все понял. Был ты крепостным своего государства и бесплатно на него всю жизнь проработал. А те жалкие крохи, что оно тебе платило, ты в магазине на водку обменивал. Оно и на пенсии твоей сэкономило. Четко рассчитало, что большие шестидесяти с такой жизнью не протянешь... Спи, батя, спокойно. Главное, чему ты меня в детстве научил, – умению мыслить. Низкий тебе поклон за это. Не успел я, слава богу, свой ум пропить. Пораскинул им и понял: жить надо по-другому. И как только понял, тут и хороший доктор попался. И женщину встретил. И работа пошла. Сегодня меня губернатор области лично знает. У меня в кооперативе почти сотня человек трудится, и все уважают. Дочка родилась. Значит, у тебя еще и внучка появилась. А я вот здесь, у тебя на могиле, перед твоим прахом и ее светлым ликом обоим вам слово даю: БУДУ ЖИТЬ ТРЕЗВО!“

Так вот, я тогда хорошо, что называется, „за жизнь“ с отцом поговорил. И впервые, можно сказать, он и я были при таком разговоре трезвыми.

Сегодня за моей спиной уже почти 14 лет трезвой жизни. Я пишу этот самоанализ в преддверии того дня, когда Вы, уважаемый Владимир Иванович, „выпускаете меня“ в самостоятельную трезвость. Низкий Вам поклон за то, что помогли мне вернуть здравомыслие и научили специальной методике самовнушения в состоянии релаксации. Теперь я уже смело могу сказать: „Слава Богу, я бросил пить!“ Я сделал ЭТО! Я смог!

И теперь я знаю, что пока ум человека не пропит, повернуть назад и победить себя еще можно!»

Александр

Дополнительное пояснение к самоанализу № 7

В феврале 1985 года Александр Павлович К. впервые прошел у меня лечение классическим гипнозом. В дополнение к этому я еще и закодировал его по Довженко – сначала на год. На больший период он в то время не считал нужным уходить «в завязку». Однако трезвая жизнь и проведенное лечение ему понравились. Поэтому, спустя 11 месяцев, в январе 1986 года он «созрел», чтобы продлить код уже на 5 лет. А перед окончанием уже этого срока кодирования, в 1991 году, я сделал ему «продление» на 10 лет, но в этот раз он согласился в дополнение к «внешнему» кодированию обучиться навыкам самогипноза и очень быстро освоил те психотехники, которые составляют основу разработанной мной системы Сознательно Опосредованного Самовнушения. Результатом всего этого стало то, что уже через год он перешел с «внешнего» кода на САМОкод, или, как я теперь это называю, САМОкодировался по системе СОС. А еще через три месяца (к этому времени его стаж трезвости уже был почти 14 лет) он вместо того, чтобы в очередной раз продлить действие Запретительного* блока, активно занялся практикой Духовного пре-

* При САМОкодировании по системе СОС строительство второй, запретительной, линии обороны, называется постановкой Запретительного блока и вначале осуществляется на 3 месяца. Подробно об этом – в третьей части книги «Сознательно опосредованное самовнушение».

обращения*. Судить о том, насколько стали к этому времени сильны его трезвеннические убеждения, вы сможете по нижеследующему «Обращению». Его по моей просьбе он специально написал еще в 1998 году в качестве своеобразного послесловия к книге «Слово к здравомыслию»**.

Учитывая, что до сегодняшнего дня мы продолжаем обмениваться не только праздничными SMS, но и телефонными звонками, я продолжаю оставаться в курсе его дел. И очень рад тому, что он не просто не пьет уже 25 лет, но и 11 из них живет в состоянии **самостоятельной** сознательной трезвости. Это и есть наглядный пример того, как человек действительно ПОБЕЖДАЕТ в себе зло алкоголизма.

ОБРАЩЕНИЕ

«Дорогие друзья! Для того, чтобы я получил сегодня возможность обратиться к вам со страниц этой книги, наверное, нужно было пройти по жизни именно мой путь.

Тридцать лет тому назад я был подающим надежды инженером и писал кандидатскую диссертацию в достаточно престижном научно-исследовательском институте. Это было время молодости и надежд.

К сожалению, привычка заглядывать в бутылку оборвала мою научную и административную карьеру. Она разрушила мою первую семью. Волею судьбы я оказался на Севере. Здесь и прошел страшный путь от старшего механика по технологическому оборудованию на рыболовецких судах до заурядного камчатского бича.

Был в моей жизни этот короткий и позорный период, когда меня списали с флота. Был! Без денег, без документов, без прописки, без родных и близких... Наверное, надо было дойти до самого низа, чтобы понять простую истину, что я болен. Что я алкоголик... Такой же, как сотни и тысячи других, которые об этом не догадываются.

И после этого все стало просто и ясно. Надо было всего лишь найти в себе мужество признать этот печальный факт. И ни в коем случае не винить себя. Не надо и никого другого обвинять. Прошлого не исправишь. Надо просто начать жить заново.

* Об этом будет подробно рассказано в четвертной части книги «Сознательно опосредованное самовнушение».

** Эту книгу он читал еще в ее машинописном варианте.

Мне повезло. Господь услышал мои молитвы, и я встретил людей, которые мне помогли выкарабкаться. Я, по сути, заново родился. Теперь и свой день рождения два раза в год отмечаю.

Не то, чтобы я вычеркнул сегодня из своей жизни тот страшный и пьяный ее период. Я просто не люблю о нем вспоминать. Но сегодня я, исключительно по своей инициативе, хочу обратиться со страниц этой очень нужной книги к тем, кто загнул все пять пальцев.

Представьте, что вы попали в яму с дерьмом. Какое самое первое желание в таком случае появится у любого здравомыслящего человека? Здесь двух мнений быть не может. Побыстрее вылезти и мыться, мыться, мыться! Но даже потом, когда вы наденете чистое белье, вам еще долго будет казаться, что от вас дурно пахнет...

Для меня сегодня выпить любое спиртное – все равно, что для вас нырнуть в это дерьмо... Только для вас будет достаточным помыться снаружи, а для меня – чиститься снова многие годы изнутри. Я давно уже вылез из этого дерьма. И от одной мысли, что опять можно измазаться, меня просто выворачивает наизнанку.

Поймите это правильно. Сегодня меня держит не угроза потери достигнутого за годы трезвости. А сделано немало! Но я не хочу терять того, что заработал. Главное – не материальный фактор, а состояние удивительной душевной чистоты, в которой я хочу пребывать до последних дней жизни! Понять это умом пьющего человека невозможно. Но пережить это состояние внутри самого себя доступно каждому. Помогите вам Господь, ребята, это состояние когда-нибудь прочувствовать... Ни мига своей зрелой и трезвой жизни сегодня я не променяю на самые лучшие дни пьяной молодости...

Дорогие друзья! В старом офисе доктора Владимира Ивановича Звягина, в его кабинете была дверь с чеканным барельефом. На нем была изображена горящая свеча и сделана на латинском языке надпись: «*Aliis inserviando consumer*». В переводе на русский язык это означает: «Светя другим – сгораю...». Лично для меня этот свет указал начало нового и трезвого пути. Сегодня я иду по нему самостоятельно. Путь этот непростой, но желанный и счастливый!

Да откроется он и вам, друзья! Да поможет вам в этом сила вашего разума и чистота стремления вашего сердца! Да поможет вам Бог в этом великом и главном деле всей вашей оставшейся жизни!»

Александр



КНИГА ВТОРАЯ

**СОЗНАТЕЛЬНО
ОПОСРЕДОВАННОЕ
САМОВНУШЕНИЕ**

ПРОЛОГ

Я не могу вас возвысить, я только могу создать вам условия, благодаря которым вы сможете возвыситься сами.

Г. И. Гурджиев

Мой врачебный стаж составляет уже 36 лет. За это время мне довелось работать с огромным количеством пациентов, которые страдали алкоголизмом. Но ни одного из них я так и не вылечил от этого недуга. Это невозможно. Во всяком случае, если понимать слово «вылечить» как возвращение тела к прежнему, исходному состоянию. В этом плане я не одинок. Ни один врач в мире, ни один целитель, никакая «бабка-знахарка» еще не смогли этого сделать. Это как после ампутации ноги: никакие виды лечения не приведут к тому, чтобы на месте этой недостающей части выросла новая конечность. Так обстоит дело и с перспективой для пьющего человека когда-нибудь в будущем начать снова «нормально» выпивать.

Но если вылечить вполне здравомыслящего человека на уровне тела от алкоголизма невозможно, то вот помочь ему раз и навсегда ПОБЕДИТЬ это зло на уровне разума можно. И абсолютное большинство пациентов, которые в свое время обращались ко мне за помощью, смогли это сделать! В результате, став сознательными трезвенниками, они перестали испытывать чувство дискомфорта и неловкости от осознания того, что до конца жизни им даже глоток спиртного сделать нельзя. Наоборот, сама эта суровая необходи-

мость радикального неприятия алкоголя помогла им отыскать ту принципиально новую модель поведения, которая позволяет жить в состоянии постоянной радости от обретения истинного душевного равновесия.

Аналогичная задача теперь стоит и перед вами. Поверьте, что решить ее вам будет намного легче, если сможете понять, что все случившееся с вами было эволюционно предопределено. Поэтому, переосмыслив свою прежнюю жизнь, снова и снова высказывайте слова благодарности самым близким людям, которые вынуждены были жить последние годы рядом с вами. Они это заслужили. Далеко не лишним будет, если вы однократно попросите прощения у них еще и за все свои прежние «выкрутасы». Сделайте все это с чувством самой искренней любви, чтобы им действительно стало приятно и от слов благодарности, и от извинения.

Однако по отношению к самому себе ни в коем случае не занимайте позицию обвинителя.

По большому счету, **ВЫ НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТЫ!** Все случилось и произошло так, как и должно было произойти. И поверьте, что это «не черт вас попутал», а самому Господу Богу было угодно, чтобы в линии вашего рода именно вам выпала судьба перенести все тяготы тех физических и душевных терзаний, которые происходят во время мутации генов у избранных Им людей. Эту концепцию своим близким можно не объяснять. Она будет им малопонятна только из-за того, что на ваше пьянство они привыкли смотреть исключительно через призму перенесенных обид. А это не только затрудняет непредвзятое понимание, но делает его зачастую вообще невозможным.

Для себя же твердо уясните, что «перекос» во взаимоотношении ферментов, которые перерабатывают алкоголь, уже генетически закрепился в вашем организме. И теперь, в случае рождения от вас детей, это будет передано им по наследству. Поэтому, начиная с вас, все дальнейшие поколения в генетической линии вашего рода будут постоянно стоять перед жесточайшим выбором: либо жить в состоянии абсолютной трезвости, либо очень быстро спиться и погибнуть самой жалкой смертью. Третьего не дано. Это закон эволюции. Как, не сумев приспособиться к новым требованиям жизни, с планеты Земля исчезают отдельные виды рыб, насекомых и животных,

так и у людей подлежит вымиранию тот «подвид», который, в отличие от «человека разумного», я бы назвал «человеком пьющим». Богу, Жизни, Эволюции – назовите это, как хотите, угодно только одно: чтобы современный вид человека разумного уже в самое ближайшее время трансформировался бы в человека духовно продвинутого. А это несовместимо даже с символическим употреблением спиртного.

Лично вы, как отдельно взятый человек, повторили судьбу тех предков нынеживущих людей желтой расы, которые в свое время также вынуждены были выпить «все, что можно» за все последующие поколения своего рода. Тем самым они невольно поставили своих потомков перед жесточайшей необходимостью начать жить только в состоянии абсолютной трезвости. Около 1 500 лет тому назад это нашло свое отражение и закрепилось через понятие «смертельного греха» в традициях такой, наиболее многочисленной, «восточной» религии, как ислам. По-другому и быть не могло, потому что к тому времени уже около 70 % людей желтой расы стали рождаться с генетической предрасположенностью к развитию алкоголизма. Сегодня этот процент еще выше.

Современные представители желтой расы, которые под влиянием «западной культуры» пытаются употреблять спиртные напитки, превращаются в алкоголиков даже не за год-другой, а всего за несколько месяцев. Печальный тому пример – малочисленные народности Севера. Чтобы сохранить свою независимость, их предки несколько тысячелетий назад мигрировали с благодатных широт субтропиков в студёные, таежные просторы Сибири, а потом еще дальше – в заснеженные, неприступные районы Крайнего Севера. В результате, в течение многих веков они просто физически были лишены возможности изготавливать, и, соответственно, употреблять спиртные напитки. Одновременно с этим их культура и традиции оказались не затронутыми влиянием как старообрядческой православной веры, так и ислама с их ортодоксально непримиримым запретом употреблять спиртное. Поэтому сегодня они просто вымирают на почве поголовного пьянства.

Точно так же, словно свечки, «сгорают» и те современные молодые люди с белым и черным цветом кожи, которые рождены от людей, у которых совсем недавно произошла генетическая мута-

ция. Из-за этого только в России уже 10 %, а по другим источникам – 20 % детей от общего числа рождающихся имеют «перекося» во взаимоотношении антиалкогольных ферментов. То есть они генетически предрасположены к злокачественно быстрому развитию алкоголизма.

Все это говорит о том, что люди с планеты Земля в соответствии с законами эволюции просто ставятся перед необходимостью жить только в абсолютной трезвости. А сама важность ПОНИМАНИЯ ими этого факта является, по-видимому, частью Божественного замысла по трансформации их сознания.

Другими словами, как когда-то, после выхода живых существ из водной среды на сушу, у них отпала необходимость иметь жабры, и как много позже, у обезьяноподобных предков современного человека, «потерялся» хвост, так и в последние тысячелетия все большее число людей теряет способность употреблять даже символические дозы спиртных напитков.

Как результат, они оказываются перед осознанным выбором: либо стать СОЗНАТЕЛЬНЫМИ трезвенниками, либо неизбежно деградировать в личностном плане и после этого умереть жалкой смертью.

Нетрудно сделать вывод, что весь этот процесс относится уже не только к эволюции тела человека, но и к эволюции его личностного сознания. И он вносит весьма существенную лепту в превращение сегодняшнего вида человека разумного (*Homo sapiens*) в более совершенный вид – человека сознательного, духовно продвинутого.

На этом пути лично для вас ПОНИМАНИЕ того, что вы свое уже выпили, имеет огромное значение. Но оно сможет обеспечить вам лишь «трезвость по необходимости». Ее характерной особенностью является периодическое появление предательского чувства сожаления от невозможности употреблять спиртное хотя бы символически, по праздникам. Это – еще не совершенная трезвость.

Поэтому вам теперь предстоит узнать, как с помощью САМОВНУШЕНИЯ можно будет так сознательно перепрограммировать свой ум, что не только мысли о желании выпить перестанут возникать, но, главное, сама жизнь в абсолютной трезвости превратится в нескончаемый праздник ПОБЕДЫ.

И это будет вам под силу, так как однажды, на заре приобщения себя к спиртному, вы нечто, обратное этому, уже сделали. Помните, как будучи еще подростком и получив первые отрицательные опыты употребления спиртного, вы, вместо того, чтобы укрепиться после этого в решимости жить трезво, снова и снова убеждали себя в том, что «я не хуже других», что «я тоже смогу», что «я – не слабак» и пр.

Так, незаметно для себя, занимаясь, по сути дела, бессознательным самовнушением, вы и заставили себя поверить в то, что, якобы, в горьком вкусе пива или более крепких алкогольных напитков, который вначале был вам отвратителен, есть что-то приятное. После этого вы пришли к ложному убеждению и закодировали на уровне своего ума установки типа: «В праздник надо выпить, и это хорошо», «Надо пить только „хорошие“ спиртные напитки!» и т. д. Но разве можно применять слова «хорошо» и «хорошие» по отношению к ядам? Это, по меньшей мере, является самообманом. Да и вообще, как можно сочетать намеренное отравление своего тела и замутнение ума с понятием «человек разумный»?

Измениться в лучшую сторону и заново уверовать, что в горечи алкоголя может быть сокрыта только горечь крушения всех надежд и планов, и что дурное по своей глубинной сути не может быть хорошим, во что бы оно ни рядилось, – вот задача, которая теперь стоит перед вами. Самым лучшим подспорьем в ее решении станет для вас моя методика, позволяющая очень легко и уверенно стать самым лучшим гипнотизером для САМОГО СЕБЯ. Только в таком случае вы сможете очень эффективно САМОкодировать себя на ТРЕЗВОСТЬ с помощью психотехник сознательного самовнушения.

Это будет прямо противоположно той «самокодировке» на приемлемость употребления спиртного, которую вы невольно, под влиянием окружения, осуществили в первой трети своей жизни. Тогда, правда, вы сделали это с помощью бессознательного самовнушения, и вам не нужно было учиться погружать себя в самогипноз. В то время вы постоянно находились под его чарами в силу самой природы детского и подросткового возраста. На этот удивительный феномен с прозорливостью гениального писателя обратил внимание еще Л. Н. Толстой: «Дети и тем более, чем моложе, – писал

он, – находятся постоянно в том состоянии, которое врачи называют первой степенью гипноза». Поэтому сегодня, что бы уже сознательно перекодировать себя на трезвость, вам придется научиться выходить на более высокие, а значит и более сильные уровни самогипноза.

Из последующих глав вы узнаете, как достаточно легко это делается. Труднее будет другое: как, бросив пить, стать по-настоящему счастливым человеком. Для этого придется научиться тому, как следует по-новому воспринимать уроки жизни, а главное, как на них реагировать.

Для этого в заключительных главах этой книги я подробно расскажу вам о том, как можно начать работать над собой с помощью совершенно уникальной Духовной практики. Во многом она основывается на тех практических наработках, которые вывели за последние 80 лет в недрах содружества Анонимных Алкоголиков (АА).

Если вас заинтересует, то работа над собой в этом направлении обязательно наполнит вашу новую, трезвую жизнь совершенно особым духовным содержанием. Сам-то по себе отказ от употребления спиртного не приводит к тому, что все вокруг вдруг становится совершенно безоблачным. На место сегодняшних проблем, связанных с употреблением алкоголя, придут другие и тоже нелегкие. Жизнь будет снова и снова подбрасывать вам «задачи» и ставить перед необходимостью решать их. Но вы перестанете «западать» в обиды и уже не будете вовлекаться в бесплодно-горестные сетования на судьбу.

Однако уже прямо сейчас, когда есть много того, что кажется сиюминутно неразрешимым, попробуйте снова и снова вспоминать с чисто философским спокойствием об изречении, которое, по преданию, было выгравировано на перстне царя Соломона: «И это пройдет!». А если станет особенно тяжело, то откройте эту книгу и заново перечитайте очень сильное стихотворение Р. Киплинга «Заповедь». Его периодическое повторение помогло многим моим бывшим пациентам перестроить характер своего мышления на философский лад и вступить на путь полного Духовного преображения.

ЗАПОВЕДЬ

Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятенье всех.
Верь сам в себя, наперекор вселенной,
И маловерным отпусти их грех.

Пусть час не пробил, жди, не уставая.
Пусть лгут лжецы, не снисходи до них.
Умей прощать и не кажись, прощая,
Великодушной и мудрей других.

Умей мечтать, не став рабом мечтанья,
И мыслить, мысли не обожествив;
Равно встречай успех и поруганье,
Не забывая, что их голос лжив.

Останься тих, когда твое же слово
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,
Когда вся жизнь разрушена и снова
Ты должен все воссоздавать с основ.

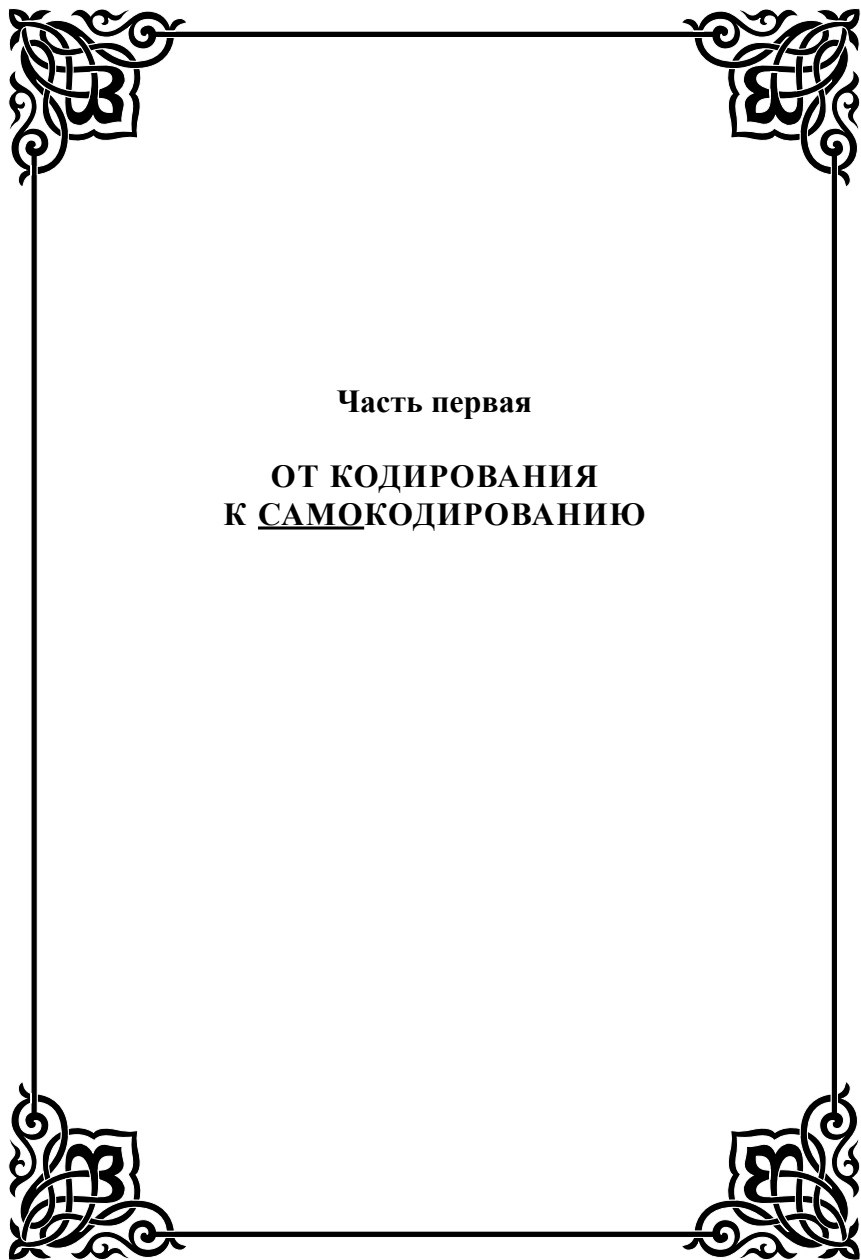
Умей поставить в радостной надежде
На карту все, что накопил с трудом,
Все проиграть и нищим стать, как прежде,
И никогда не пожалеть о том.

Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело
И только Воля говорит «Иди!».

Останься прост, беседуя с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,
Пусть все, в свой час, считаются с тобой.



Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неумолимый бег, –
Тогда весь мир ты примешь, как виденье,
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

Р. Киплинг
(пер. М. Лозинского)



Часть первая

**ОТ КОДИРОВАНИЯ
К САМОКОДИРОВАНИЮ**



...Иоанн сказал: Наставник! Мы видели человека, именем Твоим изгоняющего бесов, и запретили ему, потому что он не ходит с нами.

Иисус сказал ему: «Не запрещайте; ибо кто не против вас, тот за вас».

Евангелие от Луки, гл. 9, ст. 49–50

...говорили, что Он имеет в Себе вельзевула и что изгоняет бесов силою бесовского князя. И призвав их, говорил им притчами: как может сатана изгнать сатану? И если дом разделится сам в себе, не может устоять дом тот. И если сатана восстал на самого себя и разделился, не может устоять, то пришел конец его.

Евангелие от Марка, гл. 3, ст. 22–25

Если бы он не был от Бога, не мог бы творить ничего.

Евангелие от Иоанна, гл. 9, ст. 33

