

ВЛАДИМИР ЗВЯГИН

БРОСАЙ

ПИТЬ

**САМО** кодирование  
по системе СОС



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Киев · Екатеринбург · Самара · Минск

2016

*Владимир Иванович Звягин*  
**Бросай пить! САМОкодирование по системе СОС**

Заведующая редакцией	<i>И. Сальникова</i>
Ведущий редактор	<i>Н. Гринчик</i>
Литературный редактор	<i>О. Андросик</i>
Художник	<i>С. Заматевская</i>
Корректоры	<i>Т. Курьянович, Е. Павлович</i>
Верстка	<i>А. Барцевич</i>

ББК 53.574.1

УДК 159.962.7

**Звягин В. И.**

3-45 Бросай пить! САМОкодирование по системе СОС. — СПб.: Питер, 2016. — 240 с.: ил.

ISBN 978-5-496-02010-7

Бросить пить навсегда поможет уникальная авторская система Сознательного Опоередованного Самовнушения. С помощью этой методики вы не только избавитесь от алкогольной зависимости, но и достигнете гармонии тела и духа, обретете отличное самочувствие и долголетие.

Лечебные приемы автора запатентованы и максимально действенны. В книге содержатся простые упражнения, руководства по самовнушению, нетрадиционным методам лечения, лечению водой. Все это не требует серьезной подготовки, изложено доступным языком, подкреплено наглядными фотографиями и рисунками. Вы будете здоровы!

Издание адресовано людям, страдающим алкоголизмом, а также их близким, которые наверняка готовы помогать оступившемуся человеку. Также книга будет полезна широкому кругу людей, столкнувшихся с проблемой зависимости от алкоголя или занимающихся лечением алкоголизма.

**12+** (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ISBN 978-5-496-02010-7

© ООО Издательство «Питер», 2016

Права на издание книги получены, благодаря содействию литературного агентства Ирины Гюрюновой.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В оформлении обложки использованы иллюстрации shutterstock.com по специальному соглашению по многопользовательской лицензии.

ООО «Питер Пресс», 192102, Санкт-Петербург, ул. Андреевская (д. Волкова), 3, литер А, пом. 7Н.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.12 —

Книги печатные профессиональные, технические и научные.

Подписано в печать 30.09.15. Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Усл. п. л. 15,000.

Тираж 3000. Заказ 0000.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных издательством материалов в Первой Академической типографии «Наука». 199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12/28.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Глава 1. Ставим себе диагноз</b> .....	11
Пролог.....	11
Не переступить красной черты .....	16
Начинаем загибать пальцы.....	21
Рост толерантности.....	25
О тех, кто знает норму.....	30
Опять перебрал.....	36
Рубеж пятого пальца.....	41
Ключ-разгадка.....	46
Когда уже не нужно сомневаться .....	52
Изменения на уровне обменных процессов .....	59
<b>Глава 2. Понять — это наполовину сделать</b> .....	67
Пролог.....	67
Самоанализ № 1 .....	70
Самоанализ № 2.....	79
Самоанализ № 3.....	86
<b>Глава 3. Осознание пути выхода</b> .....	93
Исцеление словом .....	93
Отправные точки .....	96
Забытая правда истории.....	100
Эпидемия алкогольного сумасшествия .....	106

Гены и псевдотрадиции .....	112
Социально-родовая обусловленность .....	116
Разве я виноват в этом? .....	120
Иллюзии-перевертыши .....	126
Стратегия победы .....	132
<b>Глава 4. Базовые психотехники системы СОС.....</b>	<b>138</b>
Медицинский гипноз .....	138
Аутотренинг.....	143
Сеансы вечерней релаксации .....	146
Центрирование релаксации щелчками альфа-ритма.....	149
Формулы самовнушения .....	152
Уровень тонких энергий.....	156
Помощь в утилизации негативных впечатлений.....	161
Числовой код системы СОС.....	166
Структурирование воды.....	170
Энергия из НИОТКУДА.....	179
Механизмы самоисцеления .....	183
<b>Глава 5. Работа над собой в паре с инструктором системы СОС.....</b>	<b>186</b>
Дистанционные аудиосессии.....	186
О традиции телефонного гипноза.....	190
Телефонно-словесные подсказки.....	194
Исходные субстраты для приготовления кодировочного снадобья.....	199
Особенности приготовления кодировочных снадобий.....	204
О методе классического кодирования по Довженко.....	208
Принцип доминанты .....	212
Свобода выбора .....	218

---

<b>Приложение</b> .....	222
«Закон трех» и «правило девятки» .....	222
План-предписание (на первые три года работы над собой с помощью системы СОС) .....	225
Инструкция № 1. Как медитировать над геометрическими символами .....	230
Инструкция № 2. Правила приготовления гипнотического снадобья .....	232
Инструкция № 3. Как подготовиться к процедуре самостоятельного ритуально-профилактического САМОкодирования .....	234
<b>Геометрические символы для медитации</b> .....	239

*Есть и душевные лекарства, кои врачуют тело, они дочертываются из науки мудрости, чаще из психологии... Сим искусством сообщается больному та твердость духа, которая побеждает телесные болезни, тоску, метания и которая самые болезни тогда покоряет воле больного.*

М. Я. Мудров

*Невозможно даже представить себе человека, свободного от внушений, такого человека, который действительно думает, чувствует и действует так, как он сам может думать, чувствовать и действовать. В своих верованиях, взглядах и убеждениях, в своих идеях, чувствах и вкусах, в том, что ему нравится и не нравится, в каждом своем движении, в каждой мысли человек связан тысячью внушений, которым он подчиняется, даже не замечая этого, внушая себе, что это он сам так думает и сам так чувствует.*

П. Д. Успенский

*Сколько излишних страданий мы все без исключения сами себе создаем! И при этом повсюду, во всех областях жизни, — и все потому лишь, что сейчас же, немедленно не заменяем «зловредные бессознательные самовнушения» «самовнушениями благими и сознательными», способными устранить наши объективно ничем не обоснованные страдания.*

Эмиль Куэ

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Более 30 лет автор этой книги живет и трудится на Камчатке. О том, с чего начиналась его деятельность как врача-психотерапевта в этом самом отдаленном уголке России, рассказывает известный публицист, писатель и общественный деятель 90-х годов Артур Белашов. Несмотря на то что его статья появилась почти 20 лет назад, она, без сомнения, будет интересна читателю. Ибо первые две главы этой книги — переработанная версия самой первой книги доктора Звягина «Слово к здравомыслию», к которой в качестве предисловия и была написана в 1998 году настоящая статья.

## **Доктор Звягин, однако, хороший человек...<sup>1</sup>**

В 1993 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, чтобы не было куплено ни одной бутылки спиртного. Такую же просьбу высказал и местным организаторам встречи. В ответ

---

<sup>1</sup> С 1982 года автор этой книги живет и трудится на Камчатке. Насколько его деятельность как врача-психотерапевта оказывала влияние еще 20 лет назад на жителей этого самого отдаленного уголка России, рассказывает известный дальневосточный публицист и общественный деятель Артур Белашов. Для сегодняшнего читателя это его предисловие к самой первой книге доктора Звягина «Слово к здравомыслию» будет по-прежнему интересно не только потому, что материал ее в значительно переработанном виде пройдет красной нитью по всем главам настоящего издания. Не менее важным станет и то, что читатель сможет понять, насколько методика САМОкодирования по системе СОС оказалась эффективной уже в ходе первой тестовой ее апробации в п. Анавгай.

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 запросто 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 электроприборов. Он, если можно так выразиться, лечит Словом! 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 дороже 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!

Артур Белашов

г. Петропавловск-Камчатский, 1998 г.

# ГЛАВА 1

## СТАВИМ СЕБЕ ДИАГНОЗ

### Пролог

Смысловая нагрузка, которую я вкладываю в термин «САМОкодирование», радикальным образом отличается от сути того принципа лечения, который сегодня широко известен как кодирование. Это касается как традиционно-классической его формы — гипнотического кодирования по Довженко<sup>1</sup>, так и многочисленных его аналогов, проводимых сегодня с помощью специальных медицинских приборов и медикаментов. По ходу чтения книги вы скоро поймете, что основной смысл этого различия в терминологии будет определяться не только частью «САМО». Тем не менее между методикой моего учителя доктора Довженко и методикой САМОкодирования в рамках системы сознательно опосредованного самовнушения (СОС) имеется преемственность. Ведь только после того, как с помощью классического гипнотического кодирования мной было успешно пролечено более 30 000 больных алкоголизмом, я пришел к пониманию необходимости создания качественно НОВОЙ альтернативы.

Немаловажно и то, что большинство моих нынешних заочных клиентов, проведя себе САМОкодирование, обычно закрепляют его по ТЕЛЕФОНУ<sup>2</sup> на срок от одного до трех лет еще и внешним

---

<sup>1</sup> Подробно об этом прославленном методе лечения алкоголизма рассказано в заключительной главе книги — «Работа над собой в паре с инструктором системы СОС».

<sup>2</sup> О том, как это происходит и почему в рамках системы СОС дистанционная (телефонная) помощь становится необычайно эффективной, вы узнаете из заключительной главы книги — «Работа над собой в паре с инструктором системы СОС».

гипнозом БОДРСТВУЮЩЕГО состояния. Его разработал и внедрил в практику наркологии именно А. Р. Довженко. Возможно, такая двойная страховка от неожиданного срыва и для вас будет далеко не лишней. Но заранее не загадывайте. Потребуется это вам или достаточно окажется только «чистого» САМОкодирования, решите после прочтения книги.

Впервые подобную работу над собой я предложил провести пациентам, которые присутствовали на ГРУППОВОМ сеансе гипнотического кодирования по Довженко утром 31 декабря 1999 года. Желающих поставить последнюю точку в своей пьяной жизни в последний день уходящего тысячелетия оказалось немало. На сеанс записалось тогда около 70 человек. Однако лишь 42 из них смогли в ходе подготовки к кодированию по Довженко выполнить три моих необычных дополнительных задания<sup>1</sup>. Все они, во-первых, прочитали мою книгу «Слово к здравомыслию». Во-вторых, письменно ответили на вопрос «Как изменилось мое представление о норме выпиваемого алкоголя до и после прочтения книги?». И в-третьих, в течение недели перед кодированием нашли возможность заниматься особой формой самовнушения по записанным мной для этого специальным аудиосансам психотерапии. Собственно, эта триада и поныне является основой САМОкодирования в рамках системы СОС.

В то памятное утро я впервые решил проверить в реальном эксперименте, насколько занятие специальными формами самовнушения может помочь хотя и пьющим, но еще вполне сохранным

---

<sup>1</sup> Тем, кто поленился это сделать, я предложил на льготных условиях закодироваться обычным образом после праздников. Их это вполне устроило. Ведь они получали возможность не только сэкономить деньги на лечении, но как бы на законных основаниях «попить» еще раз в новогодние каникулы. При этом им уже не нужно было проводить ту ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ работу над собой, которую требовалось выполнить перед новогодним сеансом.

людям преодолеть соблазн выпить «в самый последний раз» и не откладывая на потом принятое решение начать жить в абсолютной трезвости. Для этого перед началом сеанса мой ассистент внес в зал поднос. На нем стояли бутылка водки, рюмки и тарелка с бутербродами. «Ну что, друзья, — сказал я, — за окном предновогодняя суета, а у вас еще ни в одном глазу!» Все молчали. Кто-то заулыбался, приняв все за шутку, а кому-то такая фамильярность не понравилась. Нахмурились. Всерьез никто мои слова не принял.

Я же продолжил: «У меня к вам предложение. Вы только что оплатили лечение. Деньги немалые. Мы готовы вернуть их любому из вас и одновременно выписать сертификат на бесплатное кодирование 18 января. Но при условии, что прямо сейчас в моем присутствии вы выпьете рюмку водки. Решайтесь! Естественно, что и сегодня вечером за новогодним столом, а потом, 1-го, и 2-го, и даже 3 января, вы еще сможете употреблять спиртное. Перед кодированием, как вы знаете, нужны две недели трезвости. Поэтому если вы уходите «в завязку» даже 4 января, то вам хватит времени подготовиться к кодированию 18 января. И я повторяю, что в таком случае вы будете закодированы бесплатно».

К счастью, никто из присутствующих не поддался на провокацию. Правда, из зала все-таки прозвучало одно контрпредложение: «А могу я получить сертификат на бесплатный сеанс 18 января, не выпивая рюмки водки? Кодирование мне нужно исключительно для подстраховки от срыва. Поэтому я готов подождать и самостоятельно продержаться в трезвости до 18 января». «Нет, — ответил я, — либо вы прямо сейчас на наших глазах выпиваете рюмку, получаете сертификат и идете домой, либо остаетесь на сеансе».

Внешне я проговорил эти слова спокойно и бесстрастно. Но мое сердце тогда все-таки дрогнуло. «Неужели, — подумал я, —

и предварительное прочтение книги, и занятие самовнушением по сеансам психотерапии — все это зря? Неужели ему не поможет даже фактор сознательного намерения закодироваться именно в последний день второго тысячелетия и он сейчас все-таки выпьет?» Но все те формы сознательного и бессознательного самовнушения, которыми пациент занимался в процессе подготовки к этому сеансу, позволили ему не поддаться на мою провокацию. Он, как и все присутствующие в зале, решительно отказался от предложения выпить. Это на любом другом сеансе кодирования по Довженко было бы много желающих отодвинуть срок начала трезвой жизни на таких условиях. Но на этот сеанс ко мне пришли люди особые — те, кто, используя разработанные мной психотехники самовнушения, вполне могли бы уже и сами себя кодировать.

С тех пор много воды утекло. Сегодня уже в любой день года все пациенты, которые сознательно избирают путь САМОкодирования, еще сильнее настраивают себя на бескомпромиссную трезвость, по сравнению с невольными участниками проведенного тогда мной эксперимента. После этого кое-кто из них, приблизительно 15 %, полностью удовлетворяется проделанной работой и уверенно сразу встает на путь сознательной пожизненной трезвости. Но большинство, используя базовые психотехники системы СОС, предпочитают все-таки вначале закрепить, то есть закодировать, самостоятельно созданный особый трезвеннический настрой. Как уже упоминалось, эту услугу я и обученные мной психологи сегодня оказываем обычно по телефону с помощью особой формы гипноза БОДРСТВУЮЩЕГО состояния. Однако, пробыв под «внешним кодом» от одного года до трех лет и окончательно укрепившись в трезвости, такие пациенты с удовольствием переходят на чистое САМОкодирование.

Именно таким образом уже семь лет обычно поступала большая часть пациентов с каждого сеанса, на котором я в очередной раз

опробовал новые усовершенствования своей авторской методики. Не стал исключением и этот памятный для меня сеанс. Ибо впоследствии они приняли мое предложение и заменили внешнее кодирование по Довженко на САМОкодирование в рамках системы СОС. А тогда, 31 декабря 1999 года, я завершил свой эксперимент с ними следующим образом. Выждав еще какое-то время и убедившись, что ни один из сидящих в зале пациентов не передумал кодироваться, я попросил ассистента торжественно открыть бутылку и как бы от лица всех присутствующих на их глазах вылить водку в мусорное ведро. Потом я провел традиционный групповой подготовительный сеанс гипноза бодрствующего состояния по Довженко. Примечательно, что никто из 42 человек не стал в тот день кодироваться только «для пробы», на один год. Все они попросили меня гипнотически закрепить их Слово-зарок жить трезво на срок от пяти лет до пожизненного. Это был рекорд. Такого за весь период моей работы по методу Довженко ни разу не случилось!

Обо всем этом я сейчас рассказываю лишь потому, что по мере чтения первой главы книги вы будете периодически встречаться со своеобразными иллюстрациями — в виде высказываний о норме выпитого именно теми пациентами, которые в упрощенной форме предварительно САМОкодировали себя на трезвость перед тем, как я закодировал их по Довженко 31 декабря 1999 года. Поэтому, читая основной текст книги, не забывайте при встрече с очередным таким высказыванием сравнивать с ним то, что вы сами думаете по этому вопросу. Проследите и за тем, как сложилась их дальнейшая судьба. Ибо еще раз повторяю: кто-то из них вплоть до сегодняшнего дня продолжает жить «под кодом». А кто-то со временем перешел на САМОкод и окончательно утвердился в состоянии САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ пожизненной трезвости. В любом случае пусть их проникновенные слова станут для вас ориентиром в поиске того особого уровня

эмоционального настроения бросить пить, с которого и начинается путь истинной ПОБЕДЫ над злом алкоголизма.

## Не переступить красной черты

Разработанная мной методика САМОкодирования предназначена далеко не для всех пьющих людей. Она прекрасно помогает лишь тем, кто еще не потерял здравомыслия, кто не пропил до конца свою совесть и не запродавал черту в облике зеленого змия душу. Поэтому я сразу хочу откреститься от категории больных алкоголизмом людей, уже докатившихся до образа известного персонажа, который в застойные времена любили изображать на плакатах с короткой надписью «Пьянству — бой!». Кстати, не без воздействия этих плакатов в сознание россиян сегодня вбито предвзятое и искаженное представление о самой сути алкогольной проблемы. Из-за этого многие пациенты с незапущенными формами алкогольной зависимости — а именно для них и предназначена моя методика — не желают идти на очный контакт с врачом-наркологом. Еще печальнее то, что они по незнанию представляют себе процесс развития алкогольной зависимости как некое внезапное перерождение от «хорошо и можно» до «нельзя и плохо».

Сразу запомните, что скорость прохождения скользких ступенек первого и второго пролетов такой лестницы у каждого индивидуальна. Она мало зависит от воли и желания пьющего. Главными определяющими факторами здесь становятся генетическая устойчивость к алкоголю и та атмосфера социальной приемлемости употребления спиртного, в которую человек попадает. Перед моими глазами за три десятка лет врачебной практики прошли многие тысячи человек, имевшие серьезные проблемы из-за пьянства. По своему социальному положению это были и рабочие, и генералы, и люди творческих профессий, и ученые, и даже служители церкви. Были врачи и экстрасенсы. Были биз-



несмены, и 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 в этом плане была и остается для меня безнадежной. Это те, кто, потеряв способность думать, сопереживать и переступив черту потери здравомыслия, срываются в пропасть третьей стадии алкоголизма. После этого они превращаются во всеми презираемых алкоголиков и духовно умирают еще при жизни. Эта книга и предлагаемая в ней методика подойдет лишь тем пьющим, но вполне сохранным людям, которые стоят на ступеньках первой и второй стадии алкоголизма и потому еще не опустились до уровня безнадежных алкоголиков, которым уже нельзя помочь. В связи с этим не могу не отметить определенной нестыковки, которой грешит современная наркология. Ведь она считает алкоголизм болезнью одновременно и тела, и психики. Однако параллельно с этим утверждает, что алкоголизм как болезнь вылечить невозможно. Ибо это явление социальное. Так что же тогда получается? 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?

Меня, как врача-психотерапевта, подобная ситуация никогда не смущала. Может быть, потому, что я никогда и никого не обещал вылечить от алкоголизма. Более того, как психотерапевт я с истинными алкоголиками, в отличие от наркологов, никогда не работал и не работаю. Ну а то, что сегодня более 30 тысяч моих бывших клиентов уже не пьют после окончания курса 5, 10 и даже 20 лет, еще не говорит о том, что я их вылечил от алкоголизма. Правильнее будет сказать, что после лечения у меня они пришли к осознанию необходимости для себя пожизненной трезвости и на основе этого **ПОБЕДИЛИ** на уровне своего ума

пристрастие к употреблению спиртных напитков. А это сильно отличается от понятия «вылечиться от алкоголизма».

Дело в том, что недуг одурманивания себя алкоголем (и тем более наркотиками) не похож на обычные болезни. Им нельзя заразиться, как гриппом, или приобрести в результате плохих условий жизни. Это тот редкий случай, когда испытание своего организма ядом на прочность люди проводят добровольно. Так что алкоголизм если и болезнь, то болезнь особая. Ею в определенном смысле очень удобно болеть. Причем многие пьющие люди находят в этом еще и некую иллюзорную приятность. Удивительного в этом ничего нет. Употребление спиртного развращает разум человека. Сознание его начинает уподобляться кривому зеркалу. Как в комнате смеха, где тонкие вещи воспринимаются толстыми, а толстые — тонкими, так и в отравленном алкоголем мозге зло надевает 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 жизни. Но ведь от этого зла сегодня плачут миллионы детей и жен. 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 вся девятилетняя бессмыслица афганской войны. Поэтому внимательное и самокритичное прочтение первой главы этой книги должно помочь вам перестать быть благодушными в отношении приемлемости употребления спиртного и определиться, на какой ступеньке первого или второго пролета символической алкогольной лестницы вы сегодня находитесь. Или, может быть, вы еще не ступили на скользкие ступеньки этого опасного спуска?

При проведении этого своеобразного диагностического теста я предлагаю вам начать пользоваться не только принятыми в современной наркологии терминами, но и словами духовного содержания. Жесткие и прямолинейные медицинские термины позволят вам решить для себя вопрос: «Имеются ли у меня признаки первой или уже второй стадии хронического алкоголизма?» И если да, то почему врачи-наркологи так считают? А вот для определения своих чисто житейских координат на пути от «пьешь как все» до «пьешь как последний» мы будем использовать качественно иные понятия, поэтому я сразу предлагаю договориться: как вы поймете для себя и как истолкуете такие слова, как Бог и душа, — дело второстепенное. Главное, чтобы вы их прочувствовали сердцем. Оно не ошибется и поможет вашему разуму принять качественно новый для него взгляд на саму возможность дальнейшей жизни только в состоянии сознательной и добровольной трезвости.

### **К вопросу о норме**

***«Норма — это удобная форма оправдания своего пьянства. Для того, кто готов полностью отречься от спиртного и кто для этого мобилизует все свои внутренние силы и веру в себя как Человека, нормой будет только полное исключение из своей жизни любых спиртных напитков. Лично я в этом окончательно убедился после прочтения Вашей книги. Спасибо за то, что Вы помогли мне ясно увидеть и понять теоретически то, с чем я на практике уже сто раз сталкивался. Поэтому я больше не намерен обманывать себя установлением “нормы” после трех лет, на которые первоначально думал закодироваться. Только абсолютная трезвость и никаких оговорок в этом моем решении до конца жизни!»***

Д. Н., 27 лет

### *Пояснение к цитате*

Д. Н. — один из тех 42 пациентов, которые помогли мне 31 декабря 1999 года убедиться в целесообразности использования психотехник САМОкодирования по системе СОС даже в случае проведения классической формы гипнотического кодирования. В тот памятный сеанс я сразу закодировал его по методу Довженко «на всю жизнь». На сегодняшний день Д. Н. живет в абсолютной трезвости уже 15-й год. Чувствует себя прекрасно.

## Начинаем загибать пальцы

Я уверен, что в целом вы хорошо знаете свою главную проблему. Это периодически случающееся употребление лишнего. Правда, вам не всегда удастся правильно ответить и на такие вопросы, как «где?», «с кем?», «когда?» и еще с десятков подобных. Вот всю эту цепочку отклонений от «нормы выпитого» врачи-наркологи и называют обычно алкоголизмом<sup>1</sup>. Ваше право — не соглашаться с мнением специалистов по этому вопросу. Но знать то, что они думают об этом применительно к вашему случаю, нелишне.

Для этого я предложу простой тест по самодиагностике основных признаков первой или второй стадии алкоголизма. Делать это мы будем буквально на пальцах. Всего будет предложено пять контрольных позиций. При каждом положительном ответе на них нужно загибать палец на левой руке. Это важно символически. В жизни всегда есть «правый» путь и «левый» путь. Сделать правильный выбор между ними — дело совести и чести каждого человека. В настоящей методике путь становления себя в убеждениях бескомпромиссного, сознательного трезвенника — это «правый» путь. Он предполагает прохождение пяти этапов освоения методики — по числу пальцев на правой руке.

Первый этап — внимательное прочтение этой книги. Второй этап вы пройдете после того, когда на основе новых знаний в ПИСЬМЕННОЙ форме воспроизведете основные эпизоды привыкания к пьянству. Третий этап обеспечит вам возможность поднимать

---

<sup>1</sup> Алкоголизм (от араб. «аль кеголь» — «одурманивающий»). В Большом энциклопедическом словаре (М., 2006) сказано: «Алкоголизм — 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».

силу своего обычного САМОвнушения до уровня силы самого действенного САМОгипноза. Для этого нужно набрать определенный ценз прослушивания специальных сеансов психотерапии. Четвертый этап — освоение методики самостоятельного приготовления гипнотического снадобья системы СОС. И наконец, пятый этап — это САМОкодирование, то есть внедрение в глубины своего подсознания с уровня силы САМОгипноза самостоятельно составленной личной формулы САМОвнушения.

Что же касается пальцев правой руки, вы сможете начать загибать их уже после прочтения этой книги — в ходе практического освоения системы СОС. Сейчас же нужно честно и самокритично исследовать тот путь пьяной жизни, который вами уже пройден. Мы назовем его «левым» путем и определимся, как далеко вы спустились по ступеням алкогольной лестницы. Главным здесь для вас станет выбор между загибанием пальца на левой руке (если это согласуется с указанием теста) и незагибанием (если возникло сомнение). Чтобы не ошибиться в самодиагностике, проводите ее в два этапа. Вначале определите на уровне чисто умственного понимания: «Да, это мне подходит...» — или наоборот: «Нет, такого у меня еще не было в жизни ни разу». Потом я советую отложить книгу и заглянуть внутрь себя, в глубь своей души. Пусть ваша совесть еще раз проанализирует эту ситуацию. Прислушайтесь, что скажет по этому поводу ваш внутренний голос. Именно его позиция в отношении каждого пункта теста должна стать для вас решающей.

Ну а теперь за дело! Для начала решите, можете ли вы абсолютно честно сказать: «Я в течение своей жизни ни одного глотка спиртного не выпил». Если да, то вы относитесь к категории бескомпромиссных трезвенников. Если нет, то вспомните кого-то из близких вам людей, к кому во время застолий даже не пристают с предложением выпить хоть «одну рюмочку». Им если и наливают, то чисто символически. Ибо за столом все и так хорошо знают, что

этой рюмки они едва коснутся губами. Ну а если они неожиданно расхрабрятся и сделают глоток, то закашляются — и уже разговоров, смеха и воспоминаний об этом эпизоде хватит на несколько лет вперед. Вам знакома такая категория людей? Возможно, так относились 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. Итак, если вы относите себя к категории идейных, бескомпромиссных трезвенников, то вам в ходе теста не нужно будет загибать ни первый, ни последующие пальцы на левой руке. Однако если вы все-таки можете за компанию выпить полбокала вина или стаканчик пива, а тем более рюмку водки, то вы уже антипод идейного трезвенника. А это значит, что согласно тесту вы должны загнуть как минимум мизинец на левой руке, как и те, о ком писал английский поэт Роберт Бернс.

Для пьянства есть любые поводы:  
поминки, праздник, встречи, проводы,  
крестины, свадьба и развод,  
мороз, охота, Новый год,  
выздоровление, новоселье,  
печаль, отчаянье, веселье,  
успех, награда, новый чин  
и просто — пьянка без причин.

Однако помните, что эта бьющая не в бровь, а прямо в глаз чисто образная характеристика привычного пьянства может быть осознана вами только в том случае, если вы будете абсолютно честны перед собой. Не бойтесь подвоха. Сегодня спиртное употребляется, к сожалению, абсолютное большинство взрослого населения России. И никто не считает это занятие постыдным. А потому, если вы пришли к выводу, что на категорию абсолютных трезвенников не тянете, загните первый палец на левой руке.

### **К вопросу о норме**

***«После прочтения Вашей книги я немного растерялся в вопросе нормы. Я ведь всегда считал, что, раз существует такой термин, значит, ему есть и смысл. Теперь же я думаю, что такое понятие есть только у тех людей, которые вообще не могут выпить больше одной рюмки. Лично я такими дозами вообще не вижу смысла пить. Значит, жить нужно только трезво. Но сразу кодироваться на всю жизнь меня что-то останавливает. Поэтому для начала ограничусь просто достаточно длинным сроком. А там посмотрим».***

К. Б., 38 лет

### *Пояснение к цитате*

К. Б. один из тех 42 пациентов, которые помогли мне 31 декабря 1999 года убедиться в целесообразности использования психотехник САМОкодирования по системе СОС даже в случае проведения классической формы гипнотического кодирования. В тот памятный сеанс я закодировал его по методу Довженко на 15 лет. В 2014 году за четыре месяца до окончания срока первичного кодирования он прилетел специально ко мне на Камчатку из Саратова, где теперь живет, и продлил код «до конца жизни». Чувствует себя прекрасно.



## Рост толерантности

Предлагаю вспомнить самый первый случай употребления спиртного, причем употребления осмысленного (а не случай из детства — маленьким человеком движет естественный интерес познать все на вкус). Я хочу, чтобы вы вспомнили случай, когда были в подростковом или юношеском возрасте, в компании друзей или сверстников. Итак, восстановите в памяти: где это происходило, что вы тогда пили и сколько выпили. Если трудно вспомнить такой эпизод, то припомните самое первое опьянение (возможно, это будет связано с одним и тем же эпизодом из молодости).

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? Давайте рассчитаем, во сколько раз возросла ваша устойчивость к алкоголю<sup>1</sup>. На языке врачей-наркологов это называется ростом толерантности. Чтобы вам было легче понять принцип расчета, я приведу произвольный пример. Допустим, в старшем классе вы впервые выпили 100 граммов крепленого вина. Этого вполне хватило, чтобы на протяжении всего вечера быть в состоянии алкогольной эйфории. В пересчете на водку это около 50 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 возле костра всю ночь и сокрушались, что надо было брать не по одной, а по две бутылки на человека. Другими словами, сегодня для вас 500 граммов — это как когда-то в молодости 100. Из этого

---

<sup>1</sup> Алкоголь — этиловый спирт, относится к наркотическим средствам жирного ряда. По фармакологическим свойствам приближается к эфиру и хлороформу, отличаясь тем, что граница между наркотической и токсической концентрацией у алкоголя значительно шире. (*Стрельчук И. В.* Острая и хроническая интоксикация алкоголем. — М.: Медицина, 1973.)

примера следует, что ваша переносимость спиртного возросла в 10 раз ( $500 : 50 = 10$ )!

Многим, наверное, доводилось слышать историю, 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 за годы употребления спиртного получен<sup>1</sup>.

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 работает и в человеческом организме. Так, например, серое вещество мозга в обычных условиях используется всего на 5 %. Представляете, какой запас прочности заложила в него природа! Впрочем, что касается других органов и систем, там она была не так щедра. В среднем организм выдерживает девятикратную перегрузку, а дальше наступают необратимые изменения.

Для предстоящего расчета необходимо знать границу нормы концентрации алкоголя в крови. Она составляет 0,2–0,5 промилле (*Стрельчук И. В.* Острая и хроническая интоксикация

---

<sup>1</sup> Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения по лекарственной зависимости включил этиловый спирт в число веществ алко-гольно-барбитурового ряда, вызывающих зависимость (болезненное при-страстие). (*Энтин Г. М.* Лечение алкоголизма. — М.: Медицина, 1990.)

алкоголем. — М.: Медицина, 1973). При освидетельствовании на опьянение для определения количества выпитого используется формула Видмарка:

$$A = p \times c \times k,$$

где  $A$  — общее количество алкоголя,  $p$  — вес человека в килограммах,  $c$  — концентрация алкоголя в крови,  $k$  — константа, означающая вес части тела, которая служит растворителем для алкоголя (для мужчин она определена как 0,68, для женщин — 0,55).

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

Тогда  $A = p \times c \times k = 70 \times 0,5 \times 0,68 = 2,38$  г. Вы только представьте себе! Нормой в абсолютных цифрах будет считаться прием внутрь менее двух с половиной граммов абсолютного алкоголя. Допустимая же нагрузка на клеточном уровне, как я уже указывал, редко бывает больше девятикратной. Максимум, который могут выдержать печеночные клетки, не перерождаясь, составит  $2,38 \times 9 = 21,48$  г чистого спирта. В пересчете на водку получим 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 наподобие самого себя<sup>1</sup>, то все становится на свои места. Поэтому для характеристики

---

<sup>1</sup> О том, что это такое и как важно научиться искусственно структурировать водные растворы для возможности «записи» на них лечебных формул самовнушения, подробно рассказано в четвертой главе книги.

опрокидывания только одной такой рюмочки более удачное и емкое выражение, чем «удар по печени», подыскать трудно.

Эти мои теоретические расчеты пересекаются с данными, которые получены в лабораторном эксперименте. 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?

### К вопросу о норме

**«Пить наперстками — это уже не для меня. Сколько ни держись, а все равно захочется не просто выпить, а напиться. И обязательно до “отрубления”, “до упора”. А это очень опасно, поэтому надо остановиться, пока не поздно. И вообще применительно к спиртному лучше не иметь никаких представлений о норме. Ведь с каждым разом она отодвигается все дальше и дальше. Поэтому надо начинать жить только трезво!»**

Ф. М.

#### *Пояснение к цитате*

Ф. М. — один из 42 пациентов, которые помогли мне 31 декабря 1999 года убедиться в целесообразности усовершенствования метода Довженко. В тот памятный сеанс он закодировался на 25 лет. После этого уже скоро 15 лет, как живет в абсолютной трезвости. За это время неоднократно приводил ко мне на лечение своих знакомых и родственников. Судя по последнему телефонному разговору, чувствует он себя прекрасно.

## О тех, кто знает норму

Третья позиция теста отражает тот период привыкания ранее не пьющего человека к употреблению спиртного, когда для него это становится приемлемым и даже естественным. Другими словами, если раньше ему этот процесс был неприятен и потому во время застолий он старался под разными предлогами отказываться от предлагаемой рюмки, то теперь, особенно по праздникам, употребление спиртного уже стало нормальным явлением. Естественно, что на этом этапе он уже знает свою «норму» и поэтому старается ее не превышать. В этой связи расскажу немного о достаточно большой группе весьма уникальных образований. В научно-популярной литературе их обычно называют гормонами удовольствия. Они позволяют человеку испытывать приятные ощущения. Лучший пример — сексуальный акт, когда в кровь из специальных клеточных структур выбрасывается огромное количество этих веществ. Часть из них по своему строению имеет некоторое сходство с наркотиками опийного ряда. Поэтому ученые называют их эндогенными (то есть самостоятельно произведенными организмом) опиатными пептидами. В целом самостоятельно вырабатываемые организмом гормоны удовольствия выделяются в кровь всякий раз, как только человек попадает в естественную атмосферу любви, защищенности и комфорта. И чем больше в таких условиях эти структуры работают, тем больше они 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, у людей, регулярно занимающихся бальными танцами, туризмом, спор-

том, существует выражение «мышечная радость». Оно весьма красноречиво отражает тот естественный кайф, который они получают от физической нагрузки. Несколько иные, но все равно крайне полезные и приятные экстатические переживания обычно возникают у многих людей при прослушивании классической музыки или просто в процессе созерцания природы. После употребления алкоголя у человека также возникает чувство эйфории. Ибо он стимулирует выработку гормонов удовольствия. Но качество алкогольной эйфории противоположно той естественной физиологической «приятности», которая вызывается активными физическими упражнениями, творческой увлеченностью или восприятием чего-то прекрасного. 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.

Важно знать, и вы должны это запомнить, что чем чаще человек принимает даже самые легкие алкогольные напитки, тем быстрее истощаются структуры, вырабатывающие эти важные для полноценного функционирования организма вещества. При этом чем больше «веселья» принудительно создается с помощью спиртных напитков сегодня, тем более низким настроением это отзовется завтра. Это достаточно быстро приводит к тому, что без дополнительной стимуляции приемом хотя бы небольших доз алкоголя гормоны удовольствия уже не выделяются в кровь в достаточном количестве. А потому такие люди уже не могут получить полного удовлетворения ни от ужина в ресторане, ни от участия в любом празднике, если не подкорректируют свое эмоциональное состояние химическим путем — за счет приема

спиртных напитков<sup>1</sup>. Как правило, чем быстрее вырабатывается такая дурная привычка, тем в последующем быстрее пьющие люди спускаются вниз по ступеням алкогольной лестницы. Поэтому карикатурно-образно разделим всех, кто спускается по скользким ступенькам, на «зайцев», «обезьян» и «мамонтов».

«Зайцы» — это те люди белой расы, которые приобщаются к спиртному уже в детском и подростковом возрасте, а также все народы желтой расы (особенно те, кто живет в северных широтах). Все они, начав употреблять спиртные напитки, сторают быстро, как свечки, и гибнут массово, как зайцы. На то есть особые причины, о которых мы поговорим позже. К категории «обезьян» в таком случае следует отнести тех представителей белой расы, которые начинают периодически употреблять спиртные напитки уже после завершения физиологического процесса созревания клеток мозговой ткани — нейронов (обычно к 21 году). До этого возраста употребление даже слабых спиртных напитков тройне вредно, ибо алкоголь — сильнейший протоплазматический яд, разрушающий клетки, особенно в период их роста. Но одно дело, когда это касается желудка, печени и других внутренних органов, — тогда это более или менее поправимо. Потому что любая клетка слизистой желудка, ежедневно испытывающая воздействие соляной кислоты и других не менее едких ингредиентов желудочного сока, живет всего пять дней. После этого на ее месте возникает новая клетка. Клетки печени, если человек не употребляет алкоголь и не отравляет себя какими-то другими ядами, обновляются каждые 480 дней. А вот клетки мозга, возникнув в период внутриутробного развития, впоследствии могут только умирать. Они не обновляются. Поэтому чем чаще в период роста

---

<sup>1</sup> 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.)



нейронов человек употребляет спиртное, тем меньше их становится. Собственно, именно этим в моей карикатурно-образной классификации категории «обезьян» отличаются от «зайцев». Имея большой запас неповрежденной мозговой ткани, эта категория людей во второй половине жизни оказывается более устойчивой к влиянию любого порочного начала. Соответственно, у них гораздо медленнее формируется зависимость к алкоголю. А это одна из причин того, что, несмотря на уподобление обезьянам в периоды опьянения, они в промежутках между употреблением спиртных напитков долгое время не теряют человеческого облика. Это же было присуще и категории «мамонтов». То есть вашим дедам и прадедам, которые могли выпивать за день по ведру водки и якобы прожили долгую жизнь. К сожалению, финалом их такого алкогольного геройства стало ваше нынешнее положение. Ибо это они, еще до вашего рождения, эгоистически растратили весь потенциал противодействия спиртному по линии вашего рода. Но об этом — в следующих разделах книги.

Сейчас я попытаюсь объяснить, почему уже на этапе загибания третьего пальца решил прибегнуть к аллегориям и сравнениям. Я в этом неоригинален. Нашему великому 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 и сравниваю с животными лишь для того, чтобы на доступных и образных примерах объяснить, как у разных людей с разной скоростью развивается привычка снова и снова испытывать состояние алкогольной эйфории. Кроме того, многолетняя привычка употребления спиртных напитков сегодня не позволяет вам самокритично взглянуть на себя как на пьющего человека. Но это не так трудно сделать, если вам уже приходилось во время застолий примерять характерные маски животных. Помните? Сначала вы, возможно, сидели за

праздничным столом тихо, как мышь, но после 2–3 рюмок уже уподобились павлину и распустили хвост. Выпив еще, вы уже нацепили личину обезьяны и стали демонстративно выказывать всем свою дружбу. А под конец вечеринки вы на кого-то ни с того ни с сего так обиделись, что превратились в «льва». Ну а утомившись, наконец заснули, как «свинья». Или всего этого у вас еще не было?

В целом «этап третьего пальца» — это образ среднестатистического человека, который выпить не дурак, но «ум» при этом не теряет. Чаще большую часть вечеринки он проводит в маске павлина или обезьяны. Именно о таких людях принято говорить, что «они свою норму знают». Если вы считаете себя умеренно употребляющим и не прочь «культурно» провести в компании вечер за бутылкой и под хорошую закуску, то будьте добры — загните третий палец. Загнуть палец надо также, если вы знаете свою норму, но периодически ее нарушаете.

### К вопросу о норме

**«С моей точки зрения, у пьющего человека нет нормы! Во всяком случае у меня ее никогда не было. Определить и наметить себе норму — это все равно что взять билет на поезд по маршруту от “пьешь как все” до “пьешь как последний”».**

А. Е., 48 лет

#### *Пояснение к цитате*

А. Е. — один из 42 пациентов, которые помогли мне 31 декабря 1999 года убедиться в целесообразности усовершенствования метода Довженко. В тот памятный сеанс он закодировался на 10 лет. В конце 2009 года сделал продление кода еще на 10 лет. За четыре года перед этим у него в автомобильной катастрофе погибла жена. Смерть ее пережил очень тяжело. Были мысли снять код досрочно и залить горе спиртным. Сдержался, ушел с головой в бизнес. Является владельцем крупной торговой фирмы. Живет один в коттедже. Постоянную спутницу жизни находить не собирается. Удовлетворяется непродолжительными связями с молодыми женщинами.

## Опять перебрал...

Наиболее характерным признаком следующей позиции самодиагностики будет признак лишней рюмки. На эту тему есть анекдот.

Заходит мужчина в бар, садится у стойки и заказывает:

— 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...

Как я сказал, это анекдот. Тем более дело не в количестве выпиваемых рюмок, а в периодическом появлении лишней. Такой человек каждый раз как бы переступает через невидимый барьер сопротивления, который снова и снова выстраивает его организм. Но, перешагнув его, он запускает процесс добавления. Алкоголь в данном случае уже давно стал для него привычным средством коррекции эмоционального состояния. Человек употребляет его уже не под нажимом пьющего окружения, а специально для получения или снятия вполне определенных ощущений. Только на этом фоне и становится приятным общение с окружающими. Более того, некоторые пьющие путем экспериментов определили даже своеобразную пусковую дозу. Они хорошо знают, что превышать ее нежелательно. В этом случае срабатывает «механизм добавления» — еще... еще... и еще! Но парадокс ситуации в том, что, несмотря на знание этой дозы, перебор то и дело случается.

В противном случае возникает состояние «незавершенности» процесса — и люди перестают испытывать удовольствие от выпивки.

Так что, когда не окружение человека, а он сам 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 том этапе алкогольного пути, который будет символизировать загибание четвертого пальца. Следует отметить, что в этот период человек в большинстве случаев становится инициатором выпивки по любому поводу. Например, он 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. И уже от одного предвкушения выпивки, так сказать, на законных основаниях у него начинают 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 не пил. К сожалению, учащающиеся «если бы» начинают отравлять жизнь 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 3–4 лет.

На работе такой человек еще может продолжать оставаться душой коллектива, и поэтому ему снисходительно многое прощается. Совсем другая атмосфера складывается дома. Самые близкие люди, видя его все чаще по вечерам в состоянии алкогольного опьянения, начинают бить тревогу. Но ему уже стало

привычным такое времяпрепровождение, и он начинает яростно отстаивать свое «право» на употребление спиртного после работы в компании себе подобных. Именно там, за рюмкой водки или кружкой пива, только и становится для него возможным поговорить «за жизнь». Именно в таких компаниях он находит понимающих его слушателей. И какой бывает контраст, когда после этих задушевных и затянувшихся бесед ему приходится возвращаться домой, подыскивая оправдание для незапланированной выпивки.

Вообще, постоянные стычки на этой почве становятся привычной атмосферой в доме такого человека. Например, в состоянии опьянения, даже во время семейных торжеств, он становится конфликтным: 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», когда побуждения начинают реализовываться быстрее, чем он их успевает обдумывать. В таких случаях ему на следующее утро приходится раскаиваться в совершенном и даже просить прощения. В целом на этом временном отрезке развития зависимости к алкоголю возникает такая разнообразная палитра негативных переживаний и чувств, что их крайне трудно впихнуть в рамки какой-то одной классификации. Поэтому из всего перечисленного найдите хотя бы что-то одно, знакомое для себя, то, что уже было в вашей жизни. В этот момент вы как бы получите «импульс узнавания». Неважно, что других симптомов, о которых я рассказываю в этой главе, у вас пока еще нет.

Я вполне допускаю, что в определенных жизненных ситуациях алкоголь когда-то помогал вам чисто субъективно почувствовать себя более раскованным, веселым, сильным, неотразимым. Да каким угодно! Но в другой раз почти в такой же ситуации

вы после употребления спиртного выглядели смешным, неуклюжим или даже развязным и пошлым. Вот где подводный камень сложности алкогольной самодиагностики. Один и тот же симптом применительно к себе можно расценить по-разному. Поэтому все же главный и отличительный признак прохождения четвертой позиции теста — это периодически возникающая проблема лишней рюмки. Если с вами это время от времени случается, то заignite четвертый палец.

### **К вопросу о норме**

***«Я много раз бросал пить и думал при этом, что буду употреблять только пиво или сухое вино. Но увы — для меня нормы нет. А вот эффект пусковой дозы (одна или две рюмки) есть. После этого алкоголь нужно вливать в себя до отключения. Поэтому неважно, буду я выпивать мало или много, изредка или слегка, — результат будет один и тот же. Так что слово “норма” применительно к употреблению алкоголя я из своего лексикона просто вычеркиваю».***

Б. Г., 44 года

### *Пояснение к цитате*

Б. Г. — один из 42 пациентов, которые помогли мне 31 декабря 1999 года убедиться в целесообразности усовершенствования метода Довженко. Сразу закодировался на 10 лет. Но через три года принял мое приглашение принять участие в апробации метода САМОкодирования по системе СОС. Соответственно, с 2001 года по сегодняшний день (а это уже 14 лет!) живет в состоянии самостоятельной сознательной трезвости. Чувствует себя прекрасно. Любит активный отдых. Раз в два года выезжают с женой с Камчатки «на материк» и в течение лета путешествуют на машине по России. Работает преподавателем математики в колледже.



## Рубеж пятого пальца

Наконец, последняя позиция. Но прежде чем мы начнем с ней разбираться, я бы хотел остановиться на одном очень важном, но непостоянном признаке злоупотребления алкоголем. Его находят у себя 60–70 % людей, у которых появились 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 заметно выражен — тошнить начинает сразу, как только человек перебрал свою норму. Однако на «этапе четвертого пальца» у многих этого симптома уже нет.

Вот как описывает процесс утраты защитного рвотного рефлекса один из моих бывших 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. Больше по портвейну ударяли. Но и от него меня тогда здорово рвало. Если, бывало, больше стакана сразу выпьешь, то держишь его в желудке, держишь, а потом бегом за угол и два пальца в рот... Потом вернешься весь зеленый, а ребята протягивают рюмку, мол, полегчает. Или вот еще... Стоит, бывало, только после выпивки прилечь, то есть перейти из вертикального положения в горизонтальное, тут-то все и закачалось, и поплыло, и замутило... И давай быстрее тазик к кровати... Потом лет в 18 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 хотя бы один из родителей страдал хроническим алкоголизмом еще до зачатия вас, то утрата

им защитного рвотного рефлекса могла генетически закрепиться в линии рода. Потому уже в ходе вашего привыкания к спиртному вы были изначально лишены защитного рвотного рефлекса в силу патологической наследственности. Мог быть и другой вариант: после многих лет отсутствия он вдруг снова появляется наутро после выпивки. Это грозный симптом. Он говорит скорее о начале серьезной болезни печени или желудка.

Ну а теперь про «этап пятого пальца». Пьющий человек в ходе прохождения этой дистанции еще может сидеть в кресле руководителя и занимать 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 перешептывается за спиной. Нужен только подходящий случай, чтобы кто-то громко крикнул: «А король-то голый!» Вот тогда все заулюлюкают, засмеются и будут показывать пальцем...

Вообще, пятая позиция очень многообразная. В поведении пьющего человека появляются индивидуальные нюансы. Описывать их все будет крайне утомительно. Поэтому я отмечу лишь общие особенности. Во-первых, на фоне опьянения ярче проявляются черты характера: доброта и злопамятность, щедрость и конфликтность, настырность и пассивность и многие другие. Что раньше только едва проглядывало, теперь начинает выступать отчетливо. Это настораживает и пугает ближних. Они видят, что происходит это исключительно на фоне алкогольного опьянения, и поэтому начинают активно противодействовать употреблению спиртного.

Во-вторых, появляется «запамятование» отдельных моментов опьянения. Какие-то периоды помнятся отчетливо, следующие за ними — смутно, а потом опять все ясно. Память 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 слышать, например: «Все помню отчетливо — и как начали, и как продолжили. А вот последнее, что помню, как пили на посошок... и все! Домой уже на автопилоте добирался. Что было потом? Как на кровати оказался? Как раздевался? Хоть убей, не помню!» Но раньше этого признака у пьющего человека формируется еще один — печально знаменитый похмельный синдром.

Чтобы не ошибиться в оценке этого важного ориентира, надо уяснить, что палец следует загнуть не только в том случае, если вы уже имеете опыт опохмеления по утрам, но и если вы, как обычно, приходите на работу неопохмеленный и с нетерпением дожидаетесь конца рабочего дня, чтобы выпить пива. Состояние «после вчерашнего» для вас уже давно стало особенно приятным. Кстати, врачи-наркологи все равно называют это похмельем, хотя и добавляют слово «отставное».

Более того, загнуть палец вам придется даже в том случае, если, несмотря на употребление весьма значительного объема спиртного, вы на следующий день не имеете привычки вообще выпивать. Ибо в этом случае важно не то, что вы пьете или не пьете с утра, а то, что у вас уже выработалась собственная привычная система снятия неприятных утренних ощущений. Здесь уж, как говорится, кто во что горазд. Рецептов на этот счет великое множество. Это и огуречный рассол, и брусничная водичка, и тарелка горячих щей, и минералка... В общем, дело в обыденности снятия неприятных 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 ступеням алкогольной лестницы переворачивается с ног на голову. Например, в первые месяцы знакомства с алкогольными напитками вы на следующее

утро после опьянения вообще смотреть на них не могли. Вас, скорее всего, воротило даже от одного вида их... А сегодня... Почему бы и пивка не попить, если «трубы горят»? Разве этого не было в вашей жизни? Но ведь выражение «пивка для рывка» — это тоже про вас. И разве вы не проходили, что «похмелье — вторая пьянка»? А потому, как говорится, режь последний огурец! Где четыре, там и пятый палец... Чего уж мелочиться, загибаем!

### К вопросу о норме

***«Раньше, много-много раньше, в определенный момент прямо в разгар застолья в моей голове явственно начинал звучать внутренний голос: “Все, хватит! Пора на боковую”. И если я отмахивался от таких настойчивых призывов идти в постель, то... просыпался “лицом в салате”. Так что если и обозначалась когда-то моя норма внутренним голосом, то теперь от этого остались одни воспоминания. Сегодня норма для меня — это полностью завязать с выпивкой!»***

Ф. К., 26 лет

#### *Пояснение к цитате*

Ф. К. — один из 42 пациентов, которые помогли мне 31 декабря 1999 года убедиться в целесообразности усовершенствования метода Довженко. В тот памятный сеанс он закодировался на пять лет. В 2003 году, не дожидаясь окончания срока кодирования, сделал продление кода еще на десять лет. В 2004 году женился. Сегодня отец двух детей. При последнем телефонном разговоре сообщил, что построил большой дом, имеет джип, микроавтобус и КаМАЗ. Занимается частным извозом. Считает, что после кодирования жизнь складывается очень удачно. Пообещал обязательно прийти и продлить код теперь уже на 25 лет.

## Ключ-разгадка

Итак, позади все пять позиций теста по самодиагностике основных признаков развития зависимости к алкоголю. Остается получить ключ для расшифровки. Сделаем мы это в нетрадиционной форме. Ибо окончательный результат необходимо не только понять умом, но, главное, прочувствовать кожей. Для этого сначала вообразим себе посещение врача-нарколога. А для того, чтобы приблизить обстановку к «боевой», представим себе, что это происходит в конце 1980-х годов. Тогда в Советском Союзе развернулась мощная антиалкогольная кампания.

Так вот, сначала вам пришлось бы ответить доктору на вопросы типа «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 другие, на первый взгляд несущественные. Основной же упор он все-таки сделает на выяснение тех пяти позиций, о которых вы узнали в процессе самодиагностики. Разница лишь в том, что вместо вас «загибать пальцы» про себя будет сам доктор: «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 стадий развития зависимости к спиртному ничего нового за это время не появилось. Другое дело, что ушло в прошлое применение жестких административных и репрессивных мер в отношении выявления и лечения больных алкоголизмом. Но только такая воображаемая примерка нравов времен антиалкогольной кампании к своему нынешнему уровню взаимоотношений с алкоголем позволит вам правильно оценить всю серьезность результатов самодиагностики. Впрочем, если вы загнули только один или два пальца, то добровольное посеще-

ние нарколога даже в те годы не привело бы к непредвиденным осложнениям.

Неприятности могли начаться только в том случае, если по своей наивности вы бы рассказали врачу-наркологу о том, что заставило вас загнуть как минимум три пальца. Ибо выявленные симптомы на этом этапе взаимоотношения со спиртным будут свидетельствовать о том, что вы вплотную приблизились к началу спуска вниз по алкогольной лестнице. При этом, встали уже на ее самую первую скользкую ступеньку или только занесли ногу, сразу определить трудно. Вы в это время ходите по лезвию бритвы. Поэтому оценка третьей позиции имеет определенную дозу субъективности, даже когда вас тестирует врач-нарколог. И если бы во время приема он не проникся к вам симпатией, а просто встал на позицию бескомпромиссного выполнения существующего приказа, то ваша добровольная встреча с ним вполне могла закончиться следующим образом.

Врач, закончив писать в амбулаторной карте, закрывает ее и передает медсестре. И та на ваших глазах красным карандашом рисует на титульном листе огромную букву «П». Вы робко интересуетесь:

— А что это значит?

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 профилактический учет 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 ваше состояние больше тянет 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 вы не алкоголик...

— Почему?

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

— Но для чего я должен это делать?

— Понимаете, третьей стороной между нами и вами выступит время. Если пока вы находитесь на стадии привычного пьянства, то вам под силу будет обойтись без спиртного в течение года, и по окончании этого срока мы вас снимем с профилактического учета.

— А если я все-таки выпью?

— Тогда мы возьмем вас уже на диспансерный учет по поводу хронического алкоголизма первой стадии со всеми вытекающими из этого последствиями.



Вот что могло случиться с вами в 1980-х годах. В нынешних наркологических диспансерах такого беспредела уже нет. Тем более что для тех пьющих людей, которые решают туда обратиться добровольно, организованы специальные анонимные кабинеты. В них можно получить и квалифицированный совет, и даже пройти амбулаторное антиалкогольное лечение. Оно необходимо сразу после того, как стадия бытового (привычного) пьянства трансформируется в хронический алкоголизм первой стадии. А этот «квантовый скачок» случается на том этапе взаимоотношения со спиртным, который символизируется «позицией третьего пальца».

Применительно к наркологии суть этого своеобразного перехода количества в новое качество означает следующее. Например, в момент встречи Нового года для тех, кто при самодиагностике загнул только два пальца, необходимость выпить фужер шампанского воспринимается как заметное насилие над собой. Но на уровне бытового пьянства нужно будет задействовать силу воли как бы с обратным знаком. То есть усилия, причем значительные, потребуются уже для того, чтобы удержаться и не выпить на Новый год. Или если даже выпить символический бокал шампанского, то больше не продолжать. На стадии бытового (привычного) пьянства это возможно, если человек ставит перед собой такую цель.

Однако ситуация усугубится, если на середине этапа, который символизирует загибание третьего пальца, стадия бытового пьянства трансформируется в состояние хронического алкоголизма первой стадии. Человек тогда обязательно выпьет, да желательно чего покрепче, еще задолго до 12 часов ночи. А символический бокал шампанского в полночь для него станет лишь той отмашкой, после которой на законных основаниях можно оторваться по полной. Причем на следующий день такой человек с вероятностью 99 % уже с утра «продолжит праздновать». А если по каким-то причинам это у него сразу

не получится, то с нетерпением будет ждать вечера. И его никто не остановит...

И все же — находитесь ли вы еще этапе бытового пьянства, или оно уже трансформировалось в состояние хронического алкоголизма? Для этого вспомните ту воображаемую ситуацию с посещением нарколога в конце 1980-х годов и его слова: «Если у вас бытовое пьянство, то вы спокойно сможете обойтись без спиртного год». Поэтому, чтобы уж окончательно определиться, что лично для вас будет означать загибание только трех пальцев, добровольно дайте честное слово не пить год и выполните это обещание. 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 целый год жизни?» Однако слышится и другой голос. Это стон вашей истерзанной души: «Попробуй, ведь у тебя есть воля. Докажи самому себе, что есть еще порох в пороховницах».

Ну же, решайтесь! И если вы готовы на подвиг здравомыслия, то помните: ни один повод для вас в этом случае не должен стать спусковым крючком. А 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 это действительно ломовой прием постановки себе диагноза «хронический алкоголизм первой стадии»...

### К вопросу о норме

**«Если вдуматься, не я устанавливаю для себя норму, а спиртное — мне. Любое “дозирование” с моей стороны рано или поздно все равно приводит к тому финишу, к которому я столько раз уже приползал “на автопилоте”. Поэтому нормы как таковой не существует. Есть просто заблуждение или, точнее, самообман. Дескать, и мы “можем” себя сдерживать, если надо. Однако долго держать себя надоедает — и рано или поздно появляется непреодолимое желание оторваться по полной. Вывод из всего этого для меня только один: “Если ушел в завязку, то уже никогда не выходи из нее”».**

П. П., 35 лет

#### *Пояснение к цитате*

П. П. — один из тех 42 пациентов, которые помогли мне 31 декабря 1999 года убедиться в целесообразности усовершенствования метода Довженко. В тот памятный сеанс он закодировался на «всю жизнь». Сразу после кодирования занялся челночным бизнесом, несколько раз съездил в Китай с бывшей женой. Через полгода они повторно зарегистрировали свой брак. При последнем телефонном разговоре сообщил, что пять лет назад с женой снова развелся из-за того, что теперь уже она начала пить и не захотела лечиться. Сейчас, спустя 15 лет трезвой жизни, является владельцем трех крупных магазинов. Сожительствует с молодой женщиной, которая младше его на 20 лет. С бывшей женой общается, помогает деньгами. Бизнес ее из-за пьянства развалился. На все его предложения закодироваться по-прежнему отвечает отказом.

## Когда уже не нужно сомневаться

Теперь пояснение, раскрывающее суть загибания не трех, а уже четырех или пяти пальцев. Для этого опять прибегнем к воображаемому посещению врача-нарколога. В этом случае вам не отделаться легким испугом и годом профилактического учета. В том же наркологическом кабинете вы станете теперь «своим человеком», а на обложке вашей амбулаторной карты появится большая красная буква «Д». А это значит, что вы будете поставлены на пять лет диспансерного учета по поводу хронического алкоголизма стадии 2а или даже хронического алкоголизма стадии 2б.

Впрочем, в такие тонкости клинической диагностики вдаваться не будем. Как говорится, хрен редьки не слаще! Лично для вас существенными окажутся в таком случае ограничения в дееспособности. А они, как на стадии 2а, так и на стадии 2б хронического алкоголизма одинаковы. Вам теперь нельзя будет на протяжении всего срока нахождения на учете управлять автомобилем. Вам уже не продадут охотничье ружье. Если вы моряк, то отныне не ходить вам в рейсы, а «плавать» у причала на подсобных работах. В море вас больше не выпустят. Да что там море! Вам теперь ни электриком, ни каменщиком не устроиться. Кому охота будет отвечать, 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 приходить 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 прийти 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 опять 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». Самое, пожалуй, невероятное в них то, что и пациенты, и лечащие врачи-наркологи понимали, что это чистая формальность. Поэтому, когда доктора 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 покупать 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 врач ставил диагноз «хронический алкоголизм стадии 2б». В наркологическом отделении в то время необходимо было провести от трех до четырех месяцев. Если же человек добровольно на это не соглашался, его запросто могли отправить на 1–2 года принудительно лечиться в лечебно-трудовой профилакторий — ЛТП.

Это только название у него такое ласковое — профилакторий. На самом деле это специальная зона с вооруженными охранниками, обритой головой и прочими арестантскими атрибутами. Естественно, с очень жестоким, принудительным, но малоэффективным лечением. В те годы я как-то закодировал

«на пожизненно» одного человека с очень нелегкой судьбой. Это помогло ему прервать цепь принудительного лечения в ЛТП, где он уже побывал дважды и в общей сложности провел там три года. Самым печальным было то, что 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, где 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 милиционер отвел его на первичный прием к наркологу. Тот сразу поставил диагноз «хронический алкоголизм стадии 2а». В самом этом факте не было никакого подлога. Ибо такой диагноз не только в то время, но и сегодня может быть поставлен очень многим мужчинам в России. Так что этот человек в плане злоупотребления спиртным ничем не отличался от вас, если вы, например, честно загнули все пять пальцев. Однако в соответствии с существующими в то время инструкциями на этом приеме врач предложил ему добровольно лечиться четыре месяца в наркологическом стационаре.

Это было настолько неожиданно, что мужчина с негодованием отверг такое предложение. А зря! Именно из-за этого в его амбулаторной карте появилась запись об отказе от добровольного лечения в стационаре. Только это и нужно было коварному соседу, потому что уже через неделю, когда горемыка пришел вечером домой в нетрезвом состоянии, милиционер тут же в присутствии свидетелей запротоколировал факт употребления спиртного и на следующий день мужчину отвел к наркологу. Так в его амбулаторной карте появился диагноз

«хронический алкоголизм стадии 2б». А этого достаточно, чтобы после еще одного срыва можно было человека оформить в ЛТП. И милиционер не упустил такой возможности, тем самым убив двух зайцев. С одной стороны, служака повысил процент отправки на принудительное лечение в ЛТП пьющих людей со своего участка и получил от начальства поощрение, а с другой — стал на целый год единоличным хозяином трехкомнатной квартиры.

Отбыв положенный срок и выйдя на свободу, наш герой первым делом решил отметить это дело. Хотя сам он говорил, что сделал это исключительно из чувства протеста против совершенного над ним насилия. Что и кому он таким образом хотел доказать — одному Богу известно. Однако это позволило его соседу-милиционеру тут же снова оформить его в ЛТП — уже на два года — и опять на все это время остаться единоличным хозяином квартиры. Возможно, 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 большинство нормативных документов, по которым работала наркологическая служба в 1980-е годы, никто так и не отменил. Другое дело, что теперь принудительно заставить человека лечиться практически невозможно, а на диспансерный учет теперь ставят только тех, кто не в состоянии заплатить за свое лечение. Кроме того, сейчас в соответствии с новым положением при добросовестном лечении и соблюдением на этом фоне абсолютной трезвости можно сняться с наркологического учета через три года.

Попытка решить проблему алкоголизма во второй половине 1980-х годов в Советском Союзе с упором на жесткие административные меры не является чем-то уникальным. Так, во

многих исламских странах, которые живут по закону шариата, употребление спиртного и сегодня считается преступлением. Государственные структуры там не утруждают себя даже формальной постановкой диагноза «хронический алкоголизм». Ибо всего лишь за однократное употребление спиртного не только отправляют в тюрьму, но перед этим еще прилюдно наказывают ударами палкой. 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 1920-х годов — это далеко не лечебно-трудовой профилакторий бывшего СССР в 1980-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 свои загнутые пальцы. При этом обратите внимание, что если последний, пятый, вы так и не присоединили к первым четырем, то он будто бы просится в компанию, чтобы образовать кулак. Так сделайте это, потому что при загибании и четырех, и пяти пальцев вы услышите от наркологов более чем 120 стран мира, которых объединяет Всемирная организация здравоохранения, не подлежащий обжалованию и сомнению приговор: «У вас, дорогой человек, развился ХРОНИЧЕСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ!» Будет ли это стадия 2а или 2б — вторично. Главное, что закон перехода количества в новое качество в вашем случае уже сработал. Но это не говорит о том, что вы превратились в алкоголика. Ибо сам факт прочтения этой книги указывает на вашу способность



к самокритичности. Другими словами, как личность вы еще не разрушились...

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!

### **К вопросу о норме**

***«Я всегда считал, что если я еще при памяти и не падаю, то это нормально и я в норме. Однако теперь для меня такого понятия нет. Для меня уже нет нормы! Я себя в этом плане переделать не в силах. Мне надо просто перестать ее определять для себя в граммах. Единственная норма для меня — это когда ни капли спиртного!»***

Е. Н., 47 лет

### *Пояснение к цитате*

Е. Н. — один из 42 пациентов, которые помогли мне 31 декабря 1999 года убедиться в целесообразности усовершенствования метода Довженко. В тот памятный сеанс он закодировался «на всю жизнь». В настоящее время на пенсии, живет на даче, занимается теплицами. При последнем телефонном разговоре сообщил, что автобусами не пользуется. Круглый год, в том числе и зимой, ездит с дачи в город и обратно на велосипеде. Обливается каждое утро холодной водой по методике Порфирия Иванова. Код снял досрочно в 2012 году, после того как освоил методику САМОкодирования. Сразу после этого, накануне 60-летия, отправился в одиночное путешествие на велосипеде по маршруту Владивосток — Сочи. Чувствует себя, проехав через всю Россию, здоровым, сильным и молодым!

## Изменения на уровне обменных процессов

При постановке окончательного диагноза врачи обычно обязательно опираются на результаты специальных анализов. Почему бы и вам не поступить подобным образом? Это будет несложно, особенно если вы живете в мегаполисе. В нем наверняка найдется лаборатория, в которой на платной основе без всякого направления от врача вы сможете сдать кровь на определение активности основного фермента, окисляющего внутри организма человека спирт, — алкогольдегидрогеназы (АДГ).

Результат любого анализа — это объективный критерий. Он лишен субъективной предвзятости, которая может иметь место как со стороны врача-нарколога во время первичного приема, так и в ходе самодиагностики основных признаков алкоголизма. Поэтому, получив результаты анализа, узнайте, что они означают, из представленной таблицы.

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

Это позволит окончательно принять как данность то, что у вас развился хронический алкоголизм. Подобное принятие помогает смириться с тем, что теперь до конца жизни алкоголь будет перерабатываться внутри клеток организма совершенно иначе, чем на этапе бытового пьянства. Восстановить после этого прежний способ сжигания его также невозможно, как нельзя заново вырастить ампутированный аппендикс (руку, ногу и т. д.). А потому иллюзорная надежда на то, что авось получится все-таки выпивать по чуть-чуть, уже не будет уводить в сторону от выбранного абсолютно трезвого образа жизни.

В этой связи вам будет полезно глубже понять ту роль, которую играет фермент алкогольдегидрогеназа в организме. Для этого проследим весь путь переработки алкоголя (этилового спирта, этанола,  $C_2H_5OH$ ), если он в виде пива, вина или более крепких спиртных напитков попадет в организм. У людей, находящихся на стадии бытового (привычного) пьянства, и у людей с уже развившимся хроническим алкоголизмом лишь мизерная часть выпитого алкоголя (0,1 %) выходит в неизменном виде из организма с выдыхаемым воздухом, потом, мочой и калом. А оставшаяся часть (99,9 %) будет качественно по-разному перерабатываться.

#### *Первый этап переработки (стадия бытового пьянства)*

Сначала алкоголь в печеночных клетках под действием фермента АДГ 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 альдегида происходит с помощью МЭОС (микросомальной этанолокисляющей системы). Но таким способом у людей, не злоупотребляющих спиртным, сжигается всего 1 % алкоголя.

#### *Второй этап переработки (стадия бытового пьянства)*

Образовавшийся в результате первого этапа альдегид тут же, в печени, с помощью еще одного фермента, который называется АлДГ (альдегиддегидрогеназа), превращается в углекислый газ и воду. Именно в такой переработанной форме 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, АлДГ, все свое внимание сосредотачивает на поведении главного на-

парника. А вот на МЭОС он в это время как бы и внимания не обращает. А зря! Ибо сразу после трансформации бытового пьянства в хронический алкоголизм переработка алкоголя в организме изменяется самым серьезным образом.

*Первый этап переработки (стадия хронического алкоголизма)*

Сегодня вы можете выпить намного больше, чем на этапе приобщения к привычному пьянству, потому что соответствующим образом натренировали структуру, вырабатывающую фермент АДГ. Фермент теперь вырабатывается более активно и в большем количестве. Как результат, выпитый алкоголь гораздо быстрее превращается внутри вас в альдегид. Но раньше, когда вы находились на этапе бытового пьянства, еще не было никакого перекоса в производстве ферментов АДГ (разрушает алкоголь до альдегида) и АлДГ (разрушает полученный альдегид до углекислого газа и воды). В то время наблюдалась строгая синхронность: чем больше в организме вырабатывалось фермента АДГ, тем на пропорционально большую величину образовывалось и фермента АлДГ.

Однако по мере того, как вы все чаще и больше выпивали, в организме резко активизировалась еще и деятельность МЭОС. Теперь она может перерабатывать уже не 1 %, а чуть ли не половину всего выпитого алкоголя. Поэтому в результате совместной работы АДГ и МЭОС скорость переработки алкоголя в альдегид стала почти в два раза выше. А вот скорость переработки полученного альдегида в воду и углекислый газ (с помощью АлДГ) осталась прежней. Поэтому, если вы сегодня выпиваете больше какой-то хорошо известной вам дозы, фермент АлДГ перестает справляться с двойной дозой образующегося из алкоголя альдегида. Это и приводит к отравлению организма уже не алкоголем, а альдегидом...

*Второй этап переработки (стадия хронического алкоголизма)*

А теперь максимум внимания! Если вы досконально разберетесь с нижеследующим текстом, то вам станут понятны не только

глубинные механизмы похмельного состояния, но и то, почему в таком случае опохмел помогает.

Итак, после того, как выпитый алкоголь в печени с помощью 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 снова повторю, что фермент АДГ и МЭОС, с одной стороны, и фермент АлДГ — с другой, должны работать синхронно. Страшна ведь даже не концентрация алкоголя в крови, которая соответствует глубокому опьянению, а попадание в кровь даже самого небольшого количества свободного, то есть не разрушенного 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 в два этапа до углекислого газа и воды. Еще раз повторю, что вначале, на первом этапе, из алкоголя образовывался альдегид (на 99 % это происходило с помощью фермента АДГи на 1 % — с помощью МЭОС) и только уже на втором этапе с помощью фермента АлДГ весь (!) образовавшийся альдегид переводился в воду и углекислый газ. Вам, конечно, было тогда плохо на протяжении всего времени, пока организм справлялся с последствиями алкогольного отравления. Но это было качественно иное состояние, которое сегодня проявляет себя как похмельный синдром.

С похмельем в его истинном виде вы столкнулись только после того, как в организме заметно активизировались структуры, вырабатывающие ферменты АДГ и АлДГ. Все это пропорционально происходило по мере роста у вас толерантности к алко-

голю. Однако вскоре фермент АлДГ перестал поспевать вовремя перерабатывать полученный из алкоголя ядовитый альдегид в совершенно безобидную для организма воду и углекислый газ. Ибо с тем количеством альдегида, которое ему подбрасывал фермент АДГ, он привычно и синхронно справлялся. Но вот с переработкой того дополнительного количества альдегида, которое теперь стало образовываться еще и в структурах МЭОС, он перестал справляться.

Из-за этого сначала сильно страдает печень. Ведь после каждой очередной выпивки весь альдегид, который не успевал инактивироваться ферментом АлДГ, она переводила во внутripеченочный жир, руководствуясь принципом «выбрать из двух зол меньшее». В результате печеночные клетки стали переполняться этим жиром, а сама печень — увеличиваться в объеме. Если хотите в этом убедиться, пройдите обследование на аппарате УЗИ. В выданном заключении вы, скорее всего, найдете такие диагнозы-синонимы, как «жировая дистрофия печени» и «гепатоз».

Однако, как бы ни увеличивалась ваша печень в объеме из-за переполнения 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 непереработанного альдегида стал попадать в кровь и разноситься ею по всему телу. Вот тут и начались для вас хорошо знакомые муки «отходняка».

В этой связи еще раз обращаю внимание на то, что состояние нынешнего похмелья качественно отличается от «очень плохого состояния», которое вы периодически испытывали на этапе привыкания к пьянству. Тогда на утро вы «болели» по причине отравления тела слабым ядом алкоголя. Сегодня (на этапе хронического алкоголизма) ваше утреннее похмельное состояние — это уже отравление сильнейшим ядом альдегида. Именно

поэтому в первом случае вы утром и смотреть на 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 теперь 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 ( $\text{CH}_3\text{OH}$ ) пострадавшему нужно как можно быстрее дать выпить 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 потеряет зрение или даже умрет. Само по себе поступление этилового спирта в организм в этом случае не становится для него спасением. Под каким бы предлогом алкоголь ни вводился в организм, он с точки зрения медицины все равно остается наркотиком жирного алифатического ряда. А любой наркотик — это яд! Но если метиловый спирт — 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 от катастрофически разрушительного действия метилового спирта, врачи в таких случаях вводят в кровь небольшое количество этилового спирта.

Так же, как алкоголь сиюминутно «защищает» жизненно важные структуры организма от губительного действия метилового спирта, он ведет себя и по отношению к альдегиду. Правда, с одной существенной поправкой. Ведь после опохмелки 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. В результате из-за неспособности АДГ связать весь образовавшийся альдегид суммарная концентрация



этого яда в организме вскоре после опохмела только увеличится. Тогда захочется снова выпить, но после временного облегчения станет еще хуже, потому что альдегида внутри тела прибавится. И тогда снова мучительно сильно захочется выпить.

Именно поэтому, если вы достигли стадии хронического алкоголизма (неважно, первой или второй), постарайтесь как можно лучше уяснить всю опасность такого «лечения». То сиюминутное облегчение, которое дает «контролируемое» опохмеление, — это не что иное, как лебединая песня вашей многострадальной печени. Выбирая, как уже упоминалось, из двух зол меньшее, она героически поглощает не связанный ферментом АлДГ яд — альдегид. В результате те клетки, которые еще не до конца заполнились жиром, окончательно забиваются. И если человек в этом случае не прекращает пить и не проходит специального лечения, у него быстро развивается цирроз печени.

### **К вопросу о норме**

***«Три года назад я решил установить себе безопасную норму. Дозу эту определил как полбутылки шампанского или литр пива. Больше месяца на этом останавливался и очень обрадовался, что получается. Однажды, культурно употребив эту норму, я на ней не остановился, а ушел в запой на две недели. Так что никакой нормы в этом деле НЕТ и быть не может. И тот, кто вынужден устанавливать для себя фиксированную дозу, уже попался и крепко сидит на крючке алкоголизма».***

Г. С.

#### *Пояснение к цитате*

Г. С. — один из 42 пациентов, которые помогли мне 31 декабря 1999 года убедиться в целесообразности усовершенствования метода Довженко. В тот памятный сеанс он закодировался «на всю жизнь». Через три года, в 2001-м, принял мое приглашение поучаствовать в апробации метода САМОкодирования по системе СОС. После освоения этой методики стал убежденным сознательным трезвенником и снял внешний код досрочно. С 2005 года перешел на вегетарианское питание, а с 2007-го питается исключительно тем, что самостоятельно выращивает на дачном участке. В 2008 году активно занимался практикой духовного преображения. В 2010-м увлекся восточными религиозными учениями. Регулярно медитирует. Женат, имеет взрослую дочь. По профессии инженер.

## ГЛАВА 2

# ПОНЯТЬ — ЭТО НАПОЛОВИНУ СДЕЛАТЬ

### Пролог

Сразу после прочтения этой книги я рекомендую вам письменно изложить основные этапы развития у себя зависимости к спиртному. В системе СОС это называется написанием самоанализа. Отнеситесь к этой работе очень серьезно. Поверьте, что последствия этой работы над собой пройдут красной нитью через все годы становления вас как бескомпромиссного трезвенника. В противном случае перепрограммирование своего мозга с помощью самовнушения будет неокончательным. С пользой для себя избавиться от негативного опыта прежней жизни вы сможете, если только обязательно в письменной форме честно поговорите с собой. Это хорошо помогает трезвенническому настрою устояться сразу в трех различных участках мозга. Не прибегая к сложным медицинским терминам, я просто назову первый из них центром, который позволяет мыслить образно, то есть воображая то, о чем или о ком мы думаем. Второй центр включается в работу только тогда, когда свои мысли мы излагаем письменно. А третий участок мозга задействован, когда мы озвучиваем мысли вслух. Эта особенность функционирования психики сегодня широко используется во многих областях. Так, например, для лучшего запоминания иностранных слов студентам рекомендуют придерживаться следующей последовательности действий. Сначала нужно мысленно представить себе то, что запоминаемое слово обозначает. Потом обязательно

написать его. И только после этого произнести слово на чужом языке вслух.

Поэтому уже сейчас постройте про запас некий новый образ себя — стойкого трезвенника — и после этого в любой провоцирующей на выпивку ситуации тут же выводите его на экран своего мысленного взора. Это реально работает и хорошо помогает удержаться от срыва. Чуть позже я научу вас, как правильно найти словесный эквивалент данному образу и все это вместе использовать при приготовлении гипнотического снадобья. Но вначале ознакомьтесь с принципами написания уже упомянутого самоанализа. Еще раз повторю, что честный, самокритичный разговор с самим собой с помощью ручки и бумаги (или печатания на компьютере) — это одно из главнейших условий освобождения от оков зависимости к спиртному. Существует немало методик, в которых нечто похожее на подобный самоанализ считается лучшим лекарством от алкоголизма<sup>1</sup>. Наиболее распространенный прием — ведение дневника самонаблюдения в течение нескольких лет. При этом ежедневно перед сном письменно анализируются все события минувшего дня, которые раньше бы могли стать причиной или поводом для очередной выпивки. От вас это не требуется. Применительно к системе Сознательно опосредованного самовнушения достаточно единожды (но основательно!) проанализировать всю свою пьяную жизнь. Это особенно важно, если вы будете использовать нашу книгу как самоучитель для самостоятельного избавления от зависимости. Однако я считаю, что гораздо удобнее осваивать методику САМОкодирования, имея постоянную возможность консультироваться с нами и получать ответы на неизбежно воз-

---

<sup>1</sup> Наиболее известна методика ленинградского психолога Геннадия Андреевича Шичко — одного из самых активных зачинателей трезвеннического движения в Советском Союзе. С ее помощью за последние 40 лет сотни тысяч пьющих людей стали убежденными трезвенниками.

никающие в таком случае вопросы. Обойтись без этого, конечно, можно, заново перечитав книгу или какую-то отдельную ее часть, но на это потребуется дополнительное время. Поэтому все же лучший вариант — стать анонимным участником обучающей телефонной девятидневной аудиосессии (их регулярно проводят мои ассистенты<sup>1</sup>). И без написания самоанализа не обойтись, потому что они работают только с теми заочными клиентами, которые соглашаются его провести. Это не просто традиция, зародившаяся на сеансе 31 декабря 1999 года, а надежный диагностический критерий, который еще на этапе подготовки к кодированию по телефону надежно отсеивает зерна от плевел. Поэтому независимо от того, будете ли вы заказывать у нас подобную услугу или откажитесь исключительно самостоятельно решать свою проблему, обязательно вспомните и подробно опишите:

- ✓ опыт первого знакомства с алкоголем и первое опьянение;
- ✓ как проходил рост толерантности и во сколько раз она возросла к сегодняшнему дню;
- ✓ что такое норма выпитого;
- ✓ когда произошла потеря защитного рвотного рефлекса;
- ✓ как давно вы стали испытывать признаки похмельного синдрома;
- ✓ есть ли провалы в памяти или забывание отдельных эпизодов;
- ✓ опыт переживания алкогольных галлюцинаций, если он был;
- ✓ какой бы диагноз вам выставил врач-нарколог;
- ✓ что вы сами думаете по поводу своего состояния.

Важный совет: работа над самоанализом — это не написание школьного сочинения. За грамматику и стиль изложения своих

---

<sup>1</sup> Подробно об этом читайте в пятой главе книги.

мыслей вам никто оценок ставить не будет. Поэтому пишите свободно и раскованно. Используйте при анализе периода своей пьяной жизни не только ум, но и сердце. А чтобы вам было все-таки на что ориентироваться, прочитайте несколько самоанализов из моего архива. Их авторы на первом этапе работы над собой по системе СОС исключительно для перестраховки были гипнотически закодированы мной на срок от одного года до трех лет. Однако после окончания действия кода они семь и более лет живут в состоянии абсолютной сознательной трезвости<sup>1</sup>. Это достаточный срок, чтобы сказать, что они ПОБЕДИЛИ в себе зло алкоголизма. Так пусть именно их самоанализы покажут вам, как можно и нужно утилизировать негативный опыт своей пьяной жизни применительно к САМОкодированию по системе СОС.

## Самоанализ № 1

Позиция первого пальца. Первые опыты опьянения и отношение к собственной возможности регулярного употребления спиртного.

*«Моя мама не только сама не употребляла алкоголь, но даже грозилась убить меня собственноручно, 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*

---

<sup>1</sup> До каждого из них мои помощники дозвонились в феврале 2015 года.

*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 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 ПТУ 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 40 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, 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...*

Позиция второго пальца. Основные этапы роста толерантности. 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 спортроде. 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 упо-*



*требляли, то только портвейн и пиво. Вплоть до дембеля я ни разу (!) не напивался, а также ни разу даже не попробовал водки.*

*К этому зелью попривык уже в сельхозинституте, куда поступил сразу после армии. Мне на правах отслужившего сразу дали место в общежитии. Кроме меня, в комнате оказались два студента 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 50–70 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 2–3 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 30 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!*

*Позиция третьего пальца. Мое представление о норме до и после прочтения книги “Слово к здравомыслию”*

*Со мной в комнате общежития 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 прыща. Эти 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 30. И после этого стало как в анекдоте: “Бочку вытью, ведро вытью, 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. Но если 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 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!*

*Позиция четвертого пальца. В каких случаях 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 “захорошеет”, 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 компании. Выпили по одной рюмке, второй, третьей. Все*

*закусывают, начинают разговаривать, просят меня сыграть на гитаре и спеть, а у меня как раз в это время появляется желание выпить, но уже сразу 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 30. Как теперь понимаю, в это время количество переросло в новое качество и совпало с моим вступлением на “скользкие и крутые ступеньки второго пролета алкогольной лестницы”.*

*В последние 5–7 лет я стараюсь не пить крепленого вина. После него не только сильно болят печень и желудок, но и 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...*

*Позиция пятого пальца. Как давно я стал испытывать признаки похмельного синдрома? Есть ли провалы в памяти или запоминание отдельных эпизодов? Имел ли место алкогольный психоз?*

*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, что 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 загигать 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, что говорил и что делал. Например, 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 разделать 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 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, 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 плачет. 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 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 и есть чем занять себя в свободное время. Сколько раз звали в школу, чтобы я возглавил секцию. Я как-никак единственный КМС (кандидат в мастера спорта. — В. З.) в поселке. Поэтому начну по вечерам тренировать ребят. 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. 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 не только полностью изменил свое отношение к лечению гипнотическим кодированием, но и твердо настроился освоить методiku САМОкодирования по системе СОС».*

## Самоанализ № 2

*«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 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”, то есть 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 грамотные, 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.*

*Позиции первого и второго пальцев*

*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 полощет. 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, заахала 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 поглядел 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: пашни, лесополосы, всходы озими, восходящее солнце. Шесть минут под куполом пролетели мухой. В месте приземления — трава по колено. Но все ощущения 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 трехлитровую банку домашнего вина. Вот это домашнее вино мы все — восемь человек, кто прыгнул в первый раз, — 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 заплатились.*

*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 следовавшие 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 одноклассников 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.*

*Во время первого опыта, в 14 лет, я выпил 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, установкаobelиска.*

*Почти три бутылки, около 1500 граммов водки. Уснул тут же, в стороне, 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 десять лет выросла в 7,5 раза ( $1500 : 200 = 7,5$ ).*

*В настоящее время доза редко превышает 1,5 бутылки, то есть 750 граммов в день. Но теперь я уже все чаще “западаю” на 2–3 дня подряд.*

#### *Позиция третьего пальца*

*Со времен Афгана и вплоть до прочтения Вашей книги считал нормой столько, сколько не мешает самостоятельно добратся домой, а на следующее утро выйти на службу, чтобы руки 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 вытил больше нормы.*

*После прочтения Вашей книги, уважаемый Доктор, я окончательно пришел к выводу, что НОРМОЙ для меня будет уход “в завязку” до конца жизни. И я понял, как легко перешагнуть крайнюю черту, когда прочитал 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 эффектом тормозов, то я улечу в пропасть, даже не успею моргнуть глазом. Именно в пропасть — и в прямом, и в переносном смысле.*

#### *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 раньше, то 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 системе СОС. И это у меня получится! После знакомства с Вашими книгами я понял главное — нужно жить в абсолютной трезвости до конца жизни. Поэтому я искренне подписываюсь под каждой строчкой этого непростого для меня письма».*

### **Заключение**

- «1. С позиции врача-нарколога у меня выраженный хронический алкоголизм, скорее 2б-, чем 2а-стадия.*
- 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!»*

### **Самоанализ № 3**

*«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 свои грязные ручонки...*

*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 закончиться соревнованиям, 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 “девочки”. 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 2–3 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 куда 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 семи 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 больше месяца. 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 вникла в суть Вашего метода помощи пьющим людям, я поняла, что сделала правильный выбор».*

## **Заключение**

*«Уважаемый Владимир Иванович! Какая бы я ни была пропадающая 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 2б-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 бабий 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 нерелигиозный 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!

## ГЛАВА 3

# ОСОЗНАНИЕ ПУТИ ВЫХОДА

### Исцеление словом

Для своей методики я придумал короткое, но образное название — система СОС. При восприятии на слух такое звуко-сочетание вызывает ассоциацию с широко известным в мире англоязычным сигналом бедствия SOS. Это весьма символично, потому что промедление с решением проблемы пьянства может стать смерти подобно! Если же без аллегорий, то расшифровка аббревиатуры названия методики — Сознательно Опосредованное Самовнушение. Слово «самовнушение» достаточно часто встречается в речи не только врачей. До соответствующих разделов данного пособия вкладывайте в это слово тот смысл, который вам привычен. Однако я сразу расставлю нужные акценты по отношению к двум другим словам из этого названия. Слово «сознательное» означает, что внушать себе определенные словесные установки нужно обязательно с полным пониманием того, что вы делаете. А слово «опосредованное» указывает на то, что эти самовнушения станут автоматически глубоко значимыми для вас за счет прохождения через цепь специально разработанных мной психотехник. Очень важно, что каждое звено в такой цепи усиливает действие последующего звена! Именно это помогает стать очень хорошим гипнотизером самому себе!

В этой связи сразу не спешите делать для себя безнадежный вывод: «Какой из меня гипнотизер?» Поверьте, что по моей методике стать им проще простого. Для этого вам будет достаточно периодически выпить несколько глотков такой воды, на которую с помощью особой психотехники вы предварительно

сами наговорите специальные словесные установки. В результате сразу будет возникать эффект, весьма похожий на эффект лечения себя мощным САМОгипнозом. В то же время это не имеет ничего общего с искусственно наведенным глубоким сном. Наоборот, самостоятельное приготовление и последующий прием такого необычного лекарства переводят ум в состояние удивительно ясного осознания всего происходящего. После этого открывается видение пути доступа к ранее не использованным глубинным ресурсам Силы своего Духа. Введение их в бой дает реальную возможность перейти из категории тех пьющих людей, которым мучительно тяжело дается раз и навсегда взять себя в руки, в категорию тех, кто делает это спокойно и уверенно **ПОБЕЖДАЕТ** в себе зло алкоголизма!

Помните историю, в которой барон Мюнхгаузен сам себя за волосы из болота вытащил? Нечто подобное я предлагаю сделать и вам. Только тащить себя за волосы — это так же больно и тяжело, как бросить пить на одном честном слове. Гораздо лучше и приятнее, если все это вы сделаете без мучений, без напряжения. И это станет возможным, если вы сначала внимательно прочтаете книгу, а потом в соответствии с размещенной в конце инструкции начнете лечить себя своим собственным Словом (я пишу с большой буквы, потому что сила его действия сродни силе волшебного слова из детских сказок). Помните те из них, в которых все хотения главных героев исполнялись с помощью слова? Так вот, нечто подобное теперь сможете сделать и вы.

Скажете, что на самом деле такого не бывает? Тогда вспомните, что мы живем во времена, когда многие сказочные сюжеты уже стали явью. Так, мечта о ковре-самолете давно материализовалась в возможность полета на комфортабельном воздушном лайнере. В «волшебном зеркальце» сегодня тебе и футбольный матч, и любимый телесериал — да что угодно! Моя методика — это тоже своеобразное воплощение фантазий наших предков в реалии се-

годняшнего дня. При этом есть, конечно, и специфические особенности в лечении себя гипнотическим снадобьем системы СОС. Так, например, чтобы лечение стало сказочно эффективным, мало воспринять лечебный фактор Слова из формул самовнушения только умом. Важно, чтобы суть самовнушения проникла еще и в сердце. А для этого процесс «записи каждой словесной установки» на обычную налитую в бутылку воду делайте обязательно с чувством. Только в таком случае на молекулярных структурах воды найдет отражение фактор Слова — и родится уникальное по лечебной эффективности гипнотическое снадобье.

Далее я подробно объясню, почему вода должна заряжаться лично вами. Ни заботливая мама, ни любящий (-ая) супруг (-а), ни даже я как профессиональный гипнотизер за вас это сделать не сможем. Еще одна особенность такой работы заключается в том, что перепрограммирование своего ума с помощью гипнотического снадобья возможно лишь с помощью лингвистически правильно составленных формул самовнушения. Поэтому не занимайтесь самодеятельностью и записывайте на воду только проверенные практикой формы словесных установок. Но содержание всех предлагаемых мной трафаретных слов обязательно прочувствуйте и наполните верой. Делайте это на фоне самой искренней решимости и желания бросить пить. Это важнейшие факторы выздоровления, которые обязательно учитываются в психотерапии.

Я, например, даже когда лечу своих пациентов иглоукалыванием, не просто следую рекомендованным схемам использования определенных точек на теле — не менее важным во всем этом лечебном процессе становится искреннее желание помочь пациенту выздороветь. Лишь тогда вводимая иголка начинает действовать по принципу антенны, то есть получает возможность притягивать из атмосферы земли дополнительную энергию и через специальные биоэнергетические каналы воздействует на «точки самогипноза» в уме этого человека. То же самое,

только как бы напрямую, происходит и при лечении гипнозом. Например, когда с 1985 по 2004 год я много занимался классическим гипнотическим кодированием, разработанным моим учителем доктором А. Р. Довженко, я всегда помнил его наказ: «Проводи лечебный сеанс не умом, а сердцем». Может, поэтому тысячи<sup>1</sup> закодированных мной пациентов живут в абсолютной трезвости уже по 10, 15, 20 и даже 30 лет. А потому и вы, когда будете готовить гипнотическое снадобье для САМОкодирования, не делайте это механически. Активизируйте в сердце все свое страстное желание начать жить трезво и именно этот энергетический потенциал переносите на воду.

## Отправные точки

Люди часто сокрушаются, что поступили в какой-то судьбоносный момент жизни весьма опрометчиво. При этом они говорят: «Если бы снова оказался перед тем выбором, то обязательно сделал бы все по-другому». Но это не так. На самом деле в каждый момент жизни они делали тот выбор, который только и мог быть сделан тогда. Этот своеобразный выбор без выбора диктуется, с одной стороны, особенностью генетического багажа, который дается изначально каждому из нас от рождения. А с другой — достижением того уровня развития ума, который имеется на момент принятия решения. Иначе говоря, и вы, и я (да и любой человек) могли бы поступить по-другому лишь в том случае, если бы уже имели хотя бы самый кратковременный опыт проживания жиз-

---

<sup>1</sup> Одной из отличительных особенностей метода Довженко является то, что лечение проводится за один день и обязательно в группе (как минимум 20, а лучше 40–60 человек). Когда я работал преимущественно с методом своего учителя (1987–2003 годы), обычно за месяц успевал закодировать не менее 500 человек (а за год — более 6000). Подробно о методе Довженко читайте в пятой главе этой книги.



ни после неправильного выбора. Но так не бывает! Не зря ведь говорится: «Знал бы, где упдешь, соломки бы подстелил».

В качестве примера рассмотрим случай, когда некий молодой человек, имея возможность сделать предложение одной из двух нравящихся ему девушек, наконец делает выбор и женится. Но спустя год, не найдя понимания в отношениях с супругой, разводится. Как бы этот человек поступил, если бы ему чисто гипотетически представилась возможность вернуться в прошлое и снова решать, на ком жениться? Конечно, если бы он в это прошлое вернулся, обогащенный годом опыта совместного проживания после свадьбы, то выбрал бы другую девушку или вообще бы не стал жениться. Но наш пример предполагает попадание в стереотип прежней ситуации — с прежним багажом своей генетической и психологической обусловленности. То же самое и в отношении развития у вас алкоголизма. Если бы вы заново оказались в любой ситуации прошлого перед выбором — выпить или не выпить, то вам пришлось бы снова сделать только то, что в то время сделали. Поэтому не корите себя за неправильные выборы в прошлом. Ибо, еще раз повторяю, вам только казалось (и продолжает казаться), что вы выбираете. На самом деле вы благодаря прошлому опыту в каждую минуту, в каждую секунду своей жизни вынуждены делать выбор без выбора. И этот прошлый опыт, даже если вы о нем в данный момент не вспоминаете, все равно будет бессознательно влиять на результат выбора. Изменить здесь ничего нельзя. Однако если вам не дано возможности переписать прошлое, то вы можете уже прямо сейчас приступить к работе над собой, которая обеспечит внесение важнейших коррективов в будущее. Это, конечно, не сможет устранить те генетические поломки, которые теперь определяют особый характер переработки алкоголя внутри вашего организма. Но если вы вполне сознательно начнете внедрять в свой ум специальные трезвеннические установки, то

они неизбежно повлияют на дальнейшую динамику развития вашей психологической обусловленности. Другими словами, при каждом последующем попадании в ситуацию с выбором «выпить — не выпить» они автоматически будут склонять чашу весов в пользу выбора исключительно трезвого образа жизни. Это и позволит вам решить свою проблему.

Но это произойдет лишь в том случае, если вы постоянно будете помнить, что уже никогда не сможете более или менее продолжительное время придерживаться «нормы» выпитого. Понять это нетрудно, если вы честно и беспристрастно проанализируете последние годы своей жизни. Вывод будет однозначным: нужно срочно начинать работать над собой. В противном случае периодическое переступание «нормы» останется до конца жизни и будет только усугубляться. Более того, придется смириться с тем, что каждый раз после неизбежного перебора вы будете болеть с похмелья. От этого нельзя вылечиться. Никакие революционные достижения геной инженерии не помогут. Нельзя напрямую, механически исправить поломки, которые произошли в каждой клетке вашего тела<sup>1</sup>. Их ведь, по самым скромным подсчетам, около 12 000 000 000 000 (двенадцати триллионов). А все окольные пути, основанные на запуске внутренних программ «саморемонта», будут бессмысленными, потому что законы эволюции, контролирующие генетическую линию вашего рода, не могут обернуться вспять.

В этой связи самое время определиться, что мы будем называть выздоровлением применительно к решению проблемы алкоголизма. В медицине слово «выздоровление» означает возвращение больного организма или какой-то его части к тому уровню функционирования, на котором он находился до начала болезни. Например, после перелома руки нельзя сказать, что

---

<sup>1</sup> См. раздел «Изменения на уровне обменных процессов» главы 1.

человек полностью выздоровел, только на основании того, что в месте перелома кость срослась. Ибо нужно, чтобы у него восстановились все прежние функции в этой руке. В наркологии все еще сложнее. Так, в вашем случае необратимые изменения произошли не только в окисляющих алкоголь структурах клеток печени (АДГ и АлДГ). На качественно ином уровне теперь работают клетки МЭОС (а она рассеяна по всему организму и присутствует в области любого органа, в каждой его части), и это невозможно исправить. Кроме того, если сегодня от вас родят ребенка и он со временем начнет употреблять даже самые слабые спиртные напитки, то его организм окажется предрасположен к более быстрому развитию алкоголизма, чем ваш.

Поэтому выздоровление применительно к алкоголизму может произойти только на уровне вашего ума. Но тогда сразу возникает вопрос: к каким параметрам нужно возвращать его функционирование? Где тот рубеж, когда в вашем мышлении произошел роковой перекося, после которого вам стало казаться, что выпить — это круто и даже приятно? Для этого вспомните то время, когда вы еще думали прямо противоположным образом. Например, вполне возможно, что лет в 12 вы говорили себе: «Вот подрасту еще немного и буду пить пиво, как папа (старший брат, американский ковбой из фильма и т. д.)». В таком случае всмотритесь в более ранний период своей жизни, напрягите память — и тогда обязательно вспомните, что где-то в возрасте 5–7 лет вы, глядя на пьющих и курящих взрослых, абсолютно искренне говорили себе: «Они пьют, они курят, а я никогда не буду делать этого!» Обратите внимание: вам этих убеждений тогда никто не навязывал. Это было естественным состоянием вашей души. Оно было дано вам от рождения. Следовательно, именно такой характер мышления нужно взять за критерий выздоровления на уровне ума. Не зря же говорится, что устами младенца глаголет истина.

Итак, будем считать, что главным критерием выздоровления от алкоголизма для вас должна стать искренняя убежденность в том, что трезвость — это норма жизни и что никакие компромиссы здесь не уместны. Еще раз повторяю, что вам придется это сделать исключительно за счет собственного здравомыслия и самовнушения. Но для того, чтобы эти установки стали действительно высокоэффективными лечебными средствами, следует поднять их на качественно более высокий уровень. О том, как вы сможете самым удивительным образом видоизменить силу самовнушения, мы подробно поговорим в следующей главе книги. А в ближайших разделах для укрепления своего решения бросить пить примите к сведению полезную и, скорее всего, ранее неизвестную вам информацию.

## **Забытая правда истории**

По одной легенде, первые люди начали с того, что упились, и поэтому Бог изгнал их из Эдема, а вино проклял. Другими словами, алкоголь изначально стал чуть ли не главной причиной того, что называют обычно первородным грехом. Это уже Христос на брачном пиру в Кане Галилейской снимет с вина осуждение, превратив воду в вино. Спустя примерно 300 лет, как только были записаны первые Евангелия, монахи, руководствуясь этим библейским эпизодом, установили для себя правило: за монастырской трапезой, во время пения тропарей, надлежит ограничиваться тремя чашами виноградного вина. Первая — во здравие, вторая — на веселье, третья — в отраду. А вот что касается четвертой по счету, то ее «не зымай», она «во пьянство». Другими словами, ее не должно быть!

Выращивание винограда и виноделие тесно связаны со свято соблюдаемыми обычаями, нерушимыми традициями. Невоздер-

жанность в вине считалась с незапамятных времен во всех государствах великим позором. Например, в Древней Греции употребление вина до опьянения было уделом лишь тех несчастных, которых и за людей не считали. По этому случаю существовала даже поговорка: «Неразведенное вино пусть пьют рабы». Немаловажно, что речь в данном случае шла о виноградном вине крепостью 9–12 %. Этот же обычай разводить его за столом ключевой водой существовал вплоть до XX века и во многих других странах Средиземноморского бассейна<sup>1</sup>. Поэтому суточной нормой автоматически становились не просто один-два стакана виноградного вина, а именно вина, разведенного водой. В пересчете на водку это не больше 50-граммовой рюмки. Ранее мы подробно разбирали допустимость такой дозы.

Виноградное вино, приготовленное без добавления сахара (сегодня такое вино делают исключительно для себя), — это природная пищевая витаминная добавка для жителей тех местностей, где произрастает виноград. А любой крепленый алкогольный напиток — это уже наркотик! Я в этом убедился в процессе лечения тысяч больных алкоголизмом. В определенном смысле 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 изготавливать из него при помощи нехитрой кустарной технологии «кукнар». А еще эти «наркокиндеры» открыли способ

---

<sup>1</sup> 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.

производства из мака «ханки». Оба этих изделия — наркотики. Первый обеспечивает «балдеж» путем приема макового наркотического зелья через рот, а второй — через внутривенное введение. Благодаря этому и несутся они наперегонки в страну дураков. Сегодня в России «веселенький шум» от алкогольной волны уже заглушается грозным рокотом наркотического вала. Но это тема для отдельной книги.

Теперь немного истории изготовления «концентрированных» алкогольных напитков. По историческим меркам эта разновидность спиртосодержащих жидкостей появилась сравнительно недавно. Впервые этиловый спирт был получен персидским алхимиком Аль Рази в 860 году путем перегонки виноградного вина. Приблизительно в XI–XII веках благодаря этому изобретению в Европе стали изготавливать крепкие спиртные напитки. В этой связи предлагаю исследовать те исторические этапы, в результате которых население бывшего Советского Союза к моменту его развала заняло лидирующее положение в мире по уровню распространения пьянства. Сегодня, спустя четверть века, больше, чем в России, пьют только в трех постсоветских государствах: Беларуси, Молдове и Литве. Россия занимает четвертое место в мире по употреблению алкоголя. Позади нас Румыния и Украина. Однако к концу ельцинской эпохи разрухи россияне еще занимали среди пьющих стран первое место. Тем не менее сегодня они все же пьют приблизительно в 2,5 раза больше, чем в среднем по миру. При этом на каждого мужчину, употребляющего алкоголь, приходится 32 литра, на каждую женщину — 12<sup>1</sup>.

С чего все началось? Россияне со спиртом познакомились в 1386 году, когда генуэзское посольство привезло его с собой под

---

<sup>1</sup> В основном россияне пьют крепкие напитки — это 51 % употребляемого алкоголя, меньше — пива и вина (37 и 11 % соответственно).

названием Aqua Vita и презентовало царскому двору. Примерно через 100 лет в Московском государстве открыли рецепт хлебной водки. Но это далеко не сразу нарушило тысячелетние традиции наших предков жить в состоянии первозданной трезвости. Дело в том, что из-за климатических условий в границах территории Киевской, а позже и Московской Руси виноград не выращивали. Соответственно, на пирах вино для угощения гостей предлагалось крайне редко. Оно считалось заморской диковиной, и в противовес ему потчевали ставленным медом. Учитывая, что сегодня мало кто знает, что это такое, скажу несколько слов о технологии приготовления. В отличие от виноградного сока мед не поддается самопроизвольному брожению, его закисляли соком ягод (малины, вишни, смородины) без использования воды. После этого смесь из двух частей меда и одной части сока перебразивали в больших бочках. В процессе брожения их несколько раз переливали, а затем бочонки осмаливали и закапывали в землю на длительную выдержку. В результате как минимум после восьми лет выдержки получался алкогольный напиток — ставленный мед. Но такое зелье считалось молодым, сыроватым. Более или менее созревшим оно становилось к 15-му году выдержки, а окончательно созревшим — к 40-му. Иногда для улучшения вкуса в ставленный мед добавляли дорогостоящие пряности — имбирь, гвоздику и корицу. В таком случае его называли поддельным, но не в современном понимании этого слова. Однако использование пряностей не было так широко распространено, как добавление в ставленный мед хмеля (отсюда название «хмельной мед»). Это намного ускоряло процесс приготовления спиртного напитка. Его подавали к столу уже после трех лет выдержки. Но окончательно готовым он становился через десять лет.

Именно такой ставленный мед (простой, хмельной и поддельный), согласно первому летописному упоминанию, пили тысячу

лет тому назад на пирах киевский князь с дружиной<sup>1</sup>. Но много ли других русских людей, кроме князя и его приближенных, могли себе это позволить? Роскошь подобным образом «повеселиться», кроме князя, могли позволить себе лишь самые высшие сановные бояре. Мед в те времена собирался буквально по крупицам только от диких пчел и был дорогим продуктом. Поэтому не зря эти напитки назывались княжескими. Рядовые дворяне могли побаловать себя лишь горькой брагой, приготовленной на основе зерна. Но даже этого не могли позволить себе их холопы. А потому отмечать праздники с чрезмерно дорогими по тому времени спиртными напитками вплоть до середины минувшего тысячелетия могли позволить себе лишь представители правящей аристократической верхушки. Но их доля в численности населения Древней Руси никогда не превышала 3%. Вся остальная часть русских людей впервые получила возможность одурманивать себя хлебной водкой только при Иване Грозном.

Именно с его позволения в Москве был открыт первый кабак по продаже водки. Правда, вначале посещать его могли только ближайšie слуги и сподвижники царя. Простым смердам вход туда был заказан. Долго такое положение, однако, не сохранилось. Доход от продажи хлебной водки оказался настолько высок, что уже Борис Годунов с целью наполнения казны деньгами даровал право употреблять ее и простым горожанам. Сразу после этого царевы кабаки начали открываться в крупных городах. Смена посетителей этих заведений привела и к переименованию их из

---

<sup>1</sup> Технология приготовления так называемой медовухи, которую многие читатели этой книги, наверное, пробовали, с настоящим древнерусским классическим медом имеет мало общего. Даже слово это появилось, а затем и утвердилось только при советской власти. По существу, медовуха — это механическое разведение относительно небольших количеств меда не в ягодном соке, а в воде с последующим сбраживанием раствора термофильными дрожжами. Они, кстати, были изобретены всего чуть более 100 лет тому назад.



царевых кабаков в кружечные дворы. Но весьма примечательно, что практически одновременно с этим для поддержания и соблюдения внешней благопристойности поведения пьющих людей была устроена специальная бражная тюрьма. Туда попадали люди, имевшие неосторожность разгуливать по городу в состоянии заметного подпития. Если их задерживали первый раз, то просто предоставляли возможность проспать. Во второй раз поролы батогами. Но если пьянчуга попадался в третий раз, его били кнутом и отправляли в тюремное заключение. В целом приобщение к пьянству россиян шло вначале достаточно медленно. Вдали от столицы простые люди этому вообще оказывали мощное противодействие. Так, например, в царствование Алексея Михайловича (1646–1676) глава Посольского приказа попытался ввести свободную торговлю водкой в вольном городе Пскове. Это обещало значительное увеличение прибыли. Но «тишайший» государь вынес вопрос на рассмотрение самих псковичей. В результате данную идею горожане отвергли. Они посчитали, что это приведет к хулиганству, преступлениям и сплошным убыткам в промыслах и хозяйстве. После таких отзывов государь новшество не утвердил. Более того, даже издал дополнительные указы, ограничивающие продажу хлебной водки в Москве. Так, например, в одном из них повелевалось: «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». Кроме того, царь распорядился все кабаки вынести за пределы городских ворот столицы, которые на ночь закрывались. Если же пьяные шатались по улицам, то их по-прежнему ждала бражная тюрьма, где держали до протрезвления. Исключение не делалось даже для знатных лиц, дворян и офицеров.

Однако не все последующие цари старались воспрепятствовать распространению пьянства. Например, прямо противоположным образом поступила Екатерина II. Проведенная в конце

XVIII века реформа в так называемой откупной системе<sup>1</sup>, когда людей под угрозой больших штрафов и даже наказания батогами, по сути дела, заставляли пить водку, сразу заметно стала менять общую картину присущей русским людям трезвости. В результате русская деревня ответила на это антиалкогольными бунтами, бойкотами и разгромами кабаков. Кроме того, крестьяне стали целыми селами и даже волостями давать перед иконами в приходских церквях зарок не посещать открываемых питейных мест и не брать в рот хмельного.

## Эпидемия алкогольного сумасшествия

Сегодня, подменяя историческую правду, кому-то выгодно поддерживать миф, что русский народ извечно был склонен к пьянству. Действительно, сегодня в России пьют намного больше, чем в Европе и Америке. Но так было не всегда. Например, всего около 150 лет назад будущего германского канцлера Отто фон Бисмарка очень удивило, что за четыре года жизни в России он так ни разу и не увидел ни одной валявшейся под забором пьяной женщины. А у себя в Германии, а также во Франции и Англии он на них постоянно натыкался. Это настолько потрясло его, что он описал данное наблюдение в своем дневнике.

---

<sup>1</sup> В соответствии с правилами откупной системы строительство питейных кабаков, как и казенных мельниц, бань, мостов, должно было вестись силами и средствами местного населения. Построенные кабаки передавались откупщикам. При этом откупная сумма по договору подлежала ежегодному увеличению. За невыплату казне откупной суммы вместе с откупщиком ответственность перед казной несло также и население (пьющее и непьющее), с которого по кабацкой раскладке взыскивались недополученные казной деньги. В случае финансовой несостоятельности должники направлялись на правож. К правезу могли быть привлечены крестьяне, горожане, ремесленники, служилые люди, ямщики, охотники, приказчики, холопы. На бояр и лиц, имевших военное звание или духовный сан, телесные наказания не распространялись.

К сожалению, большинство современных россиян знают лишь усеченную версию своей истории. Такой она стала под влиянием промывания мозгов их отцам и дедам в период «развитого социализма». Например, им внушалось, что вплоть до революции 1917 года весь русский народ якобы предавался пьянству, потому что жил в атмосфере «темного царства по “Домострою”». Но посмотрите, какое высоконравственное напутствие в действительности давал (и дает!) простому русскому человеку этот свод правил и предписаний допетровской Руси! И его ведь свято выполняли практически все русские крестьяне из-за высокой набожности. Вот небольшая цитата из 15-й главы этой самобытной 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 очистит он душу свою».

Дополнительное представление об отношении основной массы наших предков к употреблению спиртного может дать пример старообрядцев. Сегодня они проживают в основном на Русском Севере и в таежных поселках Сибири, куда переселились около 300 лет назад, категорически отвергнув церковную реформу патриарха Никона. В результате им удалось донести до наших дней в первозданном виде нравы допетровской Руси. Все они самые категоричные сторонники абсолютной трезвости. Кроме того, старообрядцы не курят, для них величайший грех — произнести матерное слово. Они свято блюли и блюдут нравственность

и являются противниками всего «иноземного». В целом их духовные качества хорошо отражают слова «Там русский дух, там Русью пахнет!». То есть русский дух — это не только богатырский, но и абсолютно трезвеннический дух. А сама трезвость вплоть до начала XX века была НАЦИОНАЛЬНОЙ чертой исконно русского человека!

Все перевернулось с ног на голову с началом Первой мировой войны. В 1913 году Россия все еще была преимущественно аграрной страной. В деревнях в силу глубокой искренней религиозности в то время редко можно было встретить более двух-трех пьющих человек. Это были либо отставные солдаты, привыкшие к военной чарке за долгие годы службы, либо спившиеся дворовые, имевшие возможность допивать за господами после пиров остатки спиртного. Отсюда понятны на первый взгляд необычные данные статистики начала XX века: в пересчете на чистый спирт на душу населения у нас выпивалось меньше, чем в любой другой европейской стране. Так, например, для Германии это отношение составляло 1:3,5, для Франции — 1:7. Но это сразу становится понятно, если учесть, что 93 % наших предков в те времена еще вели абсолютно трезвый образ жизни.

И тем не менее проблема распространяющегося пьянства уже тогда начала беспокоить наиболее просвещенных людей. В качестве примера приведу метаморфозу, которая произошла с выдающимся русским писателем графом Львом Николаевичем Толстым. В молодости, как это и было принято в его среде, поступив на военную службу, он начал не только выпивать, но и курить. Однако, расставшись с армией и окунувшись в литературную и просветительную деятельность, он самым решительным образом порвал с этими дурными привычками. Более того, даже стал у истоков первого организованного трезвеннического движения в России. По этому случаю в конце XIX — на-

чале XX века опубликовал 13 статей на антиалкогольные темы. Вот лишь одна цитата из них: «Вино губит телесное здоровье людей, 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»<sup>1</sup>.

Читая сегодня этот своеобразный крик души великого человека, не надо забывать, что в то время в Европе меньше нас пили только в мусульманской Албании, где законы шариата категорически запрещали не только употребление спиртного, но и продажу. Еще раз подчеркиваю, это данные статистики! И они не были тогда замутнены неучтенным объемом выпитого самогона. Его накануне Первой мировой войны практически не гнали, потому что по себестоимости он был гораздо дороже «казенки». В целом пьянство в его нынешнем понимании смогло пышно расцвести у нас только после Октябрьского переворота 1917 года. Через 130 лет мысль царицы-немки Екатерины II о том, что «пьяным народом управлять легче», найдет свое развитие уже у другого пришлого самодержца многострадальной России — Иосифа Джугашвили (Сталина). В октябре 1924 года в своем письме

---

<sup>1</sup> Между датой создания этой статьи Л. Н. Толстым и датой, когда О. Бисмарк написал в своем дневнике, что за четыре года пребывания в России он не увидел ни одной пьяной женщины, прошло менее 50 лет.

в ЦК он обосновывает необходимость отмены сухого закона, который царь Николай II ввел сразу после начала Первой мировой войны. И сделал он это, еще раз подчеркну, несмотря на то, что Россия в то время была самой малопоьющей страной Европы. Однако уже через десять лет для осуществления плана ГОЭЛРО и грядущей индустриализации страны большевикам потребовались деньги. Поэтому, как в свое время Иван Грозный, они не смогли побороть соблазна подзаработать на торговле алкоголем.

Это обернулось тем, что после окончания Гражданской войны и последующего массового отхода от традиционной веры уже в 1929 году в России на 25 % был превышен уровень потребления водки в России 1913 года. Вы только представьте: за первые десять лет советской власти прирост потребления спиртного оказался большим, чем за весь XIX век! Таких темпов распространения пьянства не знала ни одна страна мира. Но это были цветочки. Ибо с 1937 по 1946 год за счет приучения практически всего мужского населения к военным 100 граммам была окончательно разрушена свойственная русскому народу традиция исключительно трезвого образа жизни. В последние годы существования Советского Союза население выпивало в год в пересчете на одного человека, включая грудных детей и немощных стариков, 18 литров спирта. С учетом самогона и контрабандной водки это было по меньшей мере в семь раз больше, чем во времена Л. Н. Толстого. А ему уже тогда стало страшно от происходящего с Россией. Все это уже в начале 70-х годов прошлого века вплотную подвело Россию к черте генетического алкогольного вырождения. Положение усугубилось тем, что водку во второй половине XX века стали изготавливать уже не из зерна, а «химическим» путем из древесины.

К сожалению, коммунистические лидеры эпохи «развитого социализма» не смогли понять, что наполнять казну государства

«пьяными» деньгами не только безнравственно, но и преступно. Но ничего другого тогда они не могли сделать, потому что именно деньги, полученные от продажи водки, взяли в те годы на себя функцию нынешних нефтедолларов. А для того, чтобы водочных денег в бюджет поступало еще больше, именно в те годы населению Советского Союза стали навязывать совершенно эфемерный принцип «культурного» времяпрепровождения за рюмкой. Для этого, используя такие веселые фильмы, как «Карнавальная ночь», в головы советских людей стали весьма наглядным образом вбивать допустимость легкого опьянения. Получая, таким образом, от продажи водки шальную прибыль (более 1000 % годовых), правящая верхушка решала и другую важную для себя задачу — идеологическую. А это для них, как и для когда-то занявшей незаконно русский престол императрицы Екатерины II, было очень важно. Поэтому ее фраза, что пьяным народом управлять легче, пришлась им особенно по душе. Однако, когда в эпоху Брежнева экономика страны стала уже полностью зависеть от водочных денег, возникло весьма неприятное и непривычное для власти осложнение. Дело в том, что среди удобных для власти тружеников, ставших жить по принципу «пей, да дело разумей», начали вдруг в массовом порядке появляться совершенно неуправляемые и порочащие социалистическую действительность алкоголики. Поэтому вскоре после прихода к власти Горбачеву ничего не оставалось, как броситься в другую крайность — приступить к проведению мощной антиалкогольной кампании.

Ну а что было дальше, вы помните. Я лишь в дополнение ко всему сказанному еще приведу статистические факты. По продолжительности жизни мужчин Россия сегодня находится примерно на 160-м месте в мире. Страна прочно заняла лидирующее положение по абсолютной величине убыли населения. По оценкам ООН, ее население с нынешних 143 миллионов человек

к 2025 году сократится до 121–136 миллионов. Я же считаю, что в реальности будет еще хуже, потому что ежегодно мы теряем столько населения, сколько проживает в Псковской области или в таком крупном городе, как Краснодар.

Налицо и самый страшный за всю историю России кризис института семьи. Каждый второй заключенный между молодыми людьми брак распадается уже через год. При этом восемь из десяти стариков, проживающих в домах престарелых, имеют родственников, с которыми они могли бы вместе жить. Но дети и внуки от них отказываются и отсылают в общежития для престарелых. Или взять другую ужасающую крайность. После Великой Отечественной войны в стране оказалось 700 тысяч беспризорных. Сегодня их от 2 до 5 миллионов. А из 370 тысяч детей, находящихся в детских домах, 80 % имеют живых родителей, которых лишили родительских прав из-за алкоголизма. Для сравнения: в 1,5-миллиардном Китае беспризорных только 200 тысяч, то есть в 100 раз меньше, чем у нас! Но в Китае в пересчете на душу населения приблизительно во столько же раз меньше, чем у нас, выпивается водки...

## Гены и псевдотрадиции

Этиловый спирт, по заключению Всемирной организации здравоохранения, относится к наркотическим веществам так называемого жирного (алифатического) ряда. Поэтому ко всем крепким спиртным напиткам вполне можно применить распространенный в обиходе термин «легкие наркотики». Но все наркотики, называйте их хоть легкими, хоть тяжелыми, приводят к значительным генетическим поломкам уже на этапе зарождения организма. Это наглядно доказано в эксперименте,



который был поставлен на куриных яйцах. Для этого в инкубатор положили 160 яиц. Согласно нормативам из этого количества должно было вылупиться не менее 128–136 живых и вполне здоровых цыплят (80–85 % от общего числа яиц). Однако в помещение, где находился инкубатор, на протяжении всего периода инкубации в вечернее время специально впускали пары спирта. Как результат, ровно в половине яиц зародыши умерли. А из родившихся цыплят еще половина умерла в первые сутки. Из тех же, кто выжил, 25 оказались мутантами (у кого-то не было клюва, у кого-то — когтей, кто-то родился с тремя лапами и прочими уродствами).

А теперь будьте особенно внимательны! Накануне начала горбачевской антиалкогольной кампании только за 1985 год было зафиксировано 24 тысячи случаев рождения мертвых и нежизнеспособных детей. Кроме того, сегодня в России более 500 тысяч детей — инвалиды. Далеко не малая их часть инвалиды от рождения. Ими сегодня заполнены специальные интернаты. Они страдают умственной неполноценностью, эпилепсией, слепотой, глухотой, задержкой речевого развития. Многие из них родились без рук, ног или с другими выраженными физическими дефектами. Вывод о том, насколько в этом виновато пьянство их родителей, особенно матерей, которые позволяли себе употреблять спиртные напитки во время беременности, сделайте сами. Но перед этим еще раз прочитайте, что стало с цыплятами, инкубация которых проходила в помещениях, куда периодически вдували пары алкоголя.

Все, о чем я сейчас упоминаю, далеко не ново. С момента возникновения технологии виноделия человечество вновь и вновь предупреждалось Высшими силами о том, что по счетам своих пьяных отцов и матерей будут платить их дети и внуки. Помните известное выражение: «Да падут грехи отцов на их детей до седьмого колена»? При этом прямо указывалось на то,

что самую серьезную опасность несет в себе не только откровенное пьянство, но именно регулярно-умеренное употребление алкоголя. Вначале это было дано через индийские Веды (7000 лет назад), учение Будды (4500 лет назад), в откровениях оракулов Древнего Египта и Древней Греции (3500 лет назад), в заповедях Библии (2000 лет назад) и сурах Корана (1500 лет назад). В последние столетия по этому поводу бьет в набат медицина.

В целом наиболее здравомыслящая часть человечества всегда прислушивалась к подобным предупреждениям. Так, основываясь на древних религиозных и духовных учениях, большая часть жителей современной Индии и Китая и поныне, как в стародавние времена, ведет исключительно трезвый образ жизни. В Европе же многие забыли, что еще в Древней Спарте действовал закон, запрещающий молодоженам пить вино в день свадьбы. В Древнем Риме говорили: «Пьяницы рождают пьяниц» — и вообще запретили пить мужчинам, пока у них не родится первый наследник. А на Востоке пророк Мухаммед определил как страшный грех даже символическое употребление вина. И эту его заповедь уже полторы тысячи лет сегодня свято соблюдают во всех исламских государствах.

Современные молодые родители с огромным воодушевлением планируют свадьбу с возлияниями, однако не удосуживаются заглянуть хотя бы в Интернет (не говоря уж о консультации у врача), чтобы самым серьезным образом подготовиться к зачатию и вынашиванию ребенка. Надо ведь знать, что даже фужер шампанского за час перед зачатием — это большая вероятность того, что ребенок как минимум будет беспокойным (как говорят врачи — гиперактивным). Молодые супруги должны быть предупреждены, что такой ребенок не будет давать им спать постоянным криком. В то же время, чтобы все было более или менее в порядке с малышом, нужно немного. Будущему отцу — как минимум полгода не прикасаться к спиртному, будущей

матери — год, а лучше два. Даже глотка пива не делать. Тогда по крайней мере у их ребенка не так остро проявится повышенная предрасположенность к развитию алкоголизма, присущая его поколению.

В связи с этим хочу сказать хотя бы немного о великой жизнеутверждающей роли женщин, абсолютное большинство которых веками вело абсолютно трезвый образ жизни. Они даже в последнее столетие «разбавляли» и сдерживали своим природным здравомыслием алкогольное безумство мужчин конца XIX — XX века. Сегодня этот последний оборонительный рубеж человеческой природы разрушен. Будущие матери не только позволяют себе выпивать до зачатия ребенка, но пьют во время беременности. А это делает организм их детей предрасположенным к злокачественно быстрому развитию алкоголизма, причем это может произойти даже в том случае, если будущие мамы выпивают лишь пиво или легкие виноградные вина.

Эти напитки, особенно в первый месяц развития плода, когда женщина может еще не знать о беременности, действуют на эмбрион почти так же, как крепкий алкоголь. А ведь это самый важный период в развитии плода, когда закладываются все органы! Поэтому, узнав о беременности, возможно даже и желанной, женщина, у которой имело место употребление алкоголя после зачатия, обязательно должна обратиться за консультацией к акушерам-гинекологам. Только они смогут объективно оценить ситуацию и помогут принять правильное решение в отношении сохранения беременности или ее прерывания по медицинским показаниям.

Развивая эту тему, приведу выводы, к которым пришла группа французских врачей. В ходе исследований они решили восстановить картину того, как сложилась жизнь четырех поколений пьющих людей после того, как они отошли от вековых традиций

употреблять лишь разведенные водой виноградные вина. Для этого нужно было найти такие генетические линии, в которых и мужчины и женщины в семейных парах, начиная с прадедов и заканчивая правнуками, стали выпивать регулярно (преимущественно крепкие спиртные напитки). Тем не менее среди аристократических семей Франции (данное исследование проводилось именно среди них) такие поколения были найдены. После обработки полученных данных ученые отметили, что замена разведенного виноградного вина крепкими алкогольными напитками уже в первом поколении четко определила тенденцию к формированию «нравственной испорченности». У представителей второго поколения «безудержное пьянство начало проявлять себя в полном смысле этого слова». В третьем поколении в промежутках между пьянством практически все исследуемые «страдали ипохондрией и меланхолией», а к концу жизни большинство превратились в запущенных алкоголиков или совершили самоубийства. В четвертом поколении у родителей, если они не оказывались бесплодными, часто рождались дети с выраженными физическими или умственными дефектами. А это значит, что всего за четыре поколения интенсивного пьянства такие родовые линии полностью вырождаются, если не «разбавляются со стороны» не поврежденными алкоголем генами.

## **Социально-родовая обусловленность**

Попробуйте представить генеалогическое древо своего рода в форме нисходящей родословной. На самом верху — вы, ниже — ваши отец и мать, в следующем ряду уже четыре человека — ваши бабушка и дедушка по отцовской линии, а также бабушка и дедушка по материнской линии. Соответственно, в каждом

следующем ряду число прадедов будет удваиваться: восемь, шестнадцать и т. д. В целом позади вас окажется приблизительно 2000 поколений (рядов) ваших предков. 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. С кого на самом деле началась родословная вашего рода — с Адама и Евы, с инопланетян или дремучих неандертальцев и кроманьонцев, — мы в расчет брать не будем. Нам хотя бы разобраться с тем, что уже бесспорно. Поэтому для простоты расчета определим, что в вашем роду каждые четверть века происходило воспроизводство следующего поколения. Тогда  $50\,000 : 25 = 2000$ . Эту цифру и возьмем как определяющую число разумных поколений-рядов в генетической линии вашего рода. Причем будем считать, что у вас, как и у большинства современных россиян, примеси аристократической голубой крови, оскверненной употреблением спиртного, будет очень мало. Тогда получится, что из 2000 поколений вашей генетической линии лишь последние пять считали приемлемым выпить и делали это. Остальные 1995 поколений были бескомпромиссными трезвенниками.

К сожалению, в отличие от них, ваш прадед (может, и прапрадед), затем отец (то же самое и с материнской стороны) и вы сами просто вообразили себя умнее тех своих предков, для которых трезвость была нормой жизни. В результате все вместе вы уже почти выпили ту бочку алкоголя, которую черт выписал всему вашему роду. Поймите: любой человек, употребляя крепкие алкогольные напитки, беззастенчиво ворует у своих потомков потенциал противодействия спиртному. 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 — вопрос другой. Вы, как и любой ныне живущий человек, были рождены конкретными отцом и матерью, а те родились от ваших бабушек и дедушек и т. д. Для каждой такой цепочки природа определила строго допустимую меру алкогольной нагрузки. Она ни в коем случае не должна превышать. Если же это все-таки происходит, то род прекращает свое существование. Но почему это не случилось ранее с теми народами, которые тысячелетиями употребляли виноградное вино? Ответ на этот вопрос я уже давал. В их культурах до последнего столетия не только не изготавливали крепких спиртных напитков, но еще и само виноградное вино разводили водой.

Те же южане и в особенности их потомки, которые переступили эту традицию, теперь должны начать жить абсолютно трезво. В закавказских государствах, например, еще 50 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 северным соседям. Причина одна: к традиционному употреблению виноградных вин они добавили еще и крепкие спиртные напитки. Поэтому и они, и другие представители белой расы, которые уже вкусили запретный плод (крепкий алкоголь), как и все представители желтой расы<sup>1</sup>, теперь должны жить в состоянии абсолютной трезвости.

Я уже объяснял, как перерабатывается алкоголь в организме человека с потенциальной предрасположенностью к быстрому развитию зависимости. Тем не менее для лучшего понимания этого важнейшего момента кратко повторю то, о чем расска-

---

<sup>1</sup> Подробнее об этом см. в разделе «Изменения на уровне обменных процессов» главы 1.

зывал, и добавлю кое-что новое. Итак, вспоминайте: после первого попадания в организм любого алкогольного напитка фермент АДГ и МЭОС, которые переводят этиловый спирт в альдегид, делают это намного быстрее, чем образовавшийся альдегид успевае́т окислиться с помощью фермента АлДГ до углекислого газа и воды. В результате организм отравляется избытком не алкоголя, а именно альдегида, который весьма ядовит. Поэтому если первый всегда весьма болезненный опыт употребления спиртного не отбивает охоту снова выпить, то это неизбежно заканчивается развитием алкоголизма. Особенно этому подвержены представители желтой расы, у которых фермент АДГ имеет несколько иное строение, чем у людей белой расы<sup>1</sup>.

Лично я столкнулся с этой проблемой на Камчатке. Здесь я живу и работаю уже более 30 лет и потому давно заметил, что у четырех коренных народностей Севера (ительменов, коряков, эвенков и чукчей), как типичных представителей монголоидной расы, алкоголизм развивался именно таким быстрым темпом. В то же время еще у одного местного этноса — камчадалов — это происходило не так бурно. Ибо камчадалы — потомки тех первых метисов, которые стали рождаться на Камчатке с конца XVII века от русских переселенцев-мужчин и аборигенов. Поэтому генетически они настолько же менее устойчивы к развитию алкоголизма, по сравнению со

---

<sup>1</sup> 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. И. П. Ашмарина. — М.: Московский университет, 1997.)

своими русскими предками по отцовской линии, насколько более устойчивы к его развитию в сравнении с предками по материнской линии.

Все это я рассказываю сейчас для того, чтобы вы поняли простую истину: гены могут как сдерживать развитие алкоголизма, так и ускорять его. А потому если на фоне систематического употребления спиртных напитков у поколения условных отцов так и не успевает сформироваться явная проблема, то уж их дети или внуки должны обязательно перейти из категории «культурно пьющих» в категорию «спивающихся». И не только по причине передачи им от отцов менее стойких в отношении алкоголя генов, а еще и в силу более благодушного отношения этих отцов к самой возможности употребления спиртных напитков их детьми.

## **Разве я виноват в этом?**

Многие пациенты при первом обращении нередко говорят: «Все, доктор, пришел сдаваться. Я свою бочку выпил». Тогда моя беседа с ними сразу переходит в русло правильного объяснения причин их нынешнего положения. «Не вините себя, — говорю я им в таких случаях. — Черт в облике зеленого змия выписал в свое время бочку алкоголя не вам одному, а всему вашему роду. Поэтому, когда вы родились, бочка уже практически была выпита последними 3–4 поколениями ваших предков». В последующих психотерапевтических беседах я обязательно знакомлю их с той информацией, которую изложил в предыдущих разделах, и с той, что еще собираюсь рассказать. Ибо гены генами, а выход на ту стартовую ступень, с которой начинается опасный спуск по алкогольной лестнице, обуславливается в первую очередь тем мировоззрением, которое навяз-



зывается детям их окружением. Например, вообразите себе, что в младенчестве вас усыновила семья старообрядцев. В таком случае вы бы росли в атмосфере категорического неприятия самой возможности разрешить себе выпить. Но если бы вплоть до сегодняшнего дня, несмотря на переданную вам кровными родителями высокую генетическую предрасположенность к развитию алкоголизма, вы не начали употреблять спиртные напитки, то алкоголизм не развился бы. Более того, если бы ваша жена оказалась родом из старообрядческой семьи, она своими генами значительно усилила бы устойчивость ваших детей к развитию зависимости. Но главное — и вы, и супруга, и все сообщество староверов воспитали бы их в духе исключительно трезвого образа жизни.

В конечном итоге именно воспитание играет решающую роль в противодействии развитию алкоголизма. Сегодня это можно наблюдать в достаточно большом числе стран, где проживают народы желтой расы. Все они — убежденные сторонники таких религий, которые либо способствуют тому, чтобы их последователи жили только в состоянии сознательной трезвости (даосизм и буддизм), либо даже возводят прикосновение к бутылке с любым алкогольным напитком в разряд самого страшного греха (ислам). И это оправдано, потому что для представителей желтой расы иметь непоколебимые трезвеннические убеждения (как и для вас, и в особенности для рожденных от вас детей) — в буквальном смысле вопрос жизни и смерти.

К сожалению, та социально-психологическая атмосфера, которая сложилась в России в XX веке, начала все больше подталкивать подростков и молодых людей к пьянству. В результате мы сегодня оказались перед реальностью самого настоящего алкогольно-наркотического апокалипсиса. Он, по сути дела,

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 родятся, 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 того запаса генетической прочности противодействия порочному началу, которым обладал этот родитель, а тем более его отец, то есть ваш дед!

Вот так и идет своеобразная передача, с одной стороны, эстафеты все большей социальной допустимости употребления спиртного, а с другой — более слабой генетической устойчивости к алкоголю. В результате бытовое пьянство и алкоголизм все дальше расползаются каквширь, так ивглубь. Поэтому предлагаю рассмотреть еще одну типичную ситуацию, с которой сегодня, к сожалению, вынуждены сталкиваться многие новорожденные дети уже в самые первые часы после выписки из роддома. Как результат, они невольно из-за наркологической безграмотности своих родителей программируются ими на то, что подвыпивший взрослый — это хорошо. А потому позже, уже в период полового созревания, почувствовав себя взрослыми, они эту программу начинают совершенно бессознательно реализовывать.

Итак, давайте, вообразим следующую ситуацию: в благополучной во всех отношениях семье рождается желанный ребенок. И вот настал долгожданный день, когда счастливый отец вместе с новоиспеченными двумя бабушками и двумя дедушками приезжают за мамой и младенцем в роддом. Ребенка им выносят в конверте и, скорее всего, спящего. Продолжает он спать и в первый час по приезде молодых родителей и их родственников домой. Пользуясь этим, женщины накрывают праздничный стол и даже разрешают своим мужчинам по такому радостному по-

воду выпить рюмочку. А спустя какое-то время новорожденный просыпается и подает голос. Все тут же встают из-за стола и подходят к нему.

Именно в этот момент и может произойти реализация того, что в современной психологии называется эффектом импринта (импринтинга) — это свойство сознания всех живых существ мгновенно запечатлевать информацию<sup>1</sup>. Например, если только что вылупившийся из яйца утенок первым делом сталкивается не с уткой, а с высидевшей его курицей-наседкой, то он раз и навсегда идентифицирует ее как свою мать и в дальнейшем будет неотступно следовать за ней. Это обуславливается тем, что все зрительные, слуховые и другие впечатления, поступающие в виде различных сигналов от органов чувств именно в первые минуты после рождения, тут же кодируются в мозге в форме целостного монолитного образа.

Нечто подобное будет происходить и в нашем примере, когда молодой папа впервые возьмет на руки проснувшегося малыша. Ведь, пока мама будет перестилать пеленки в кроватке и готовиться кормить его грудью, он, переполненный любовью к своему первенцу, будет «люлюкать» над ним. Но грудничок не может запомнить отца с фотографической точностью — взгляд его плавающий и пока не позволяет вычленять отдельные предметы. Поэтому в его мозг будет тут же впечатан не конкретный целостно-монолитный образ отца, а лишь шаблон пока еще размытого облика, который на всю оставшуюся жизнь определит для него образ «идеального мужчины».

---

<sup>1</sup> Многие современные психологи явление импринтинга относят лишь к неспособным мыслить животным. У человека с целью подчеркивания его потенциальной разумности явление импринтинга они называют импрессингом. Однако я не буду вдаваться в тонкости психологических различий и стану использовать в этой книге только термины «импринтинг» и «импринт».

К сожалению, на этот процесс младенческого восприятия огромное влияние окажут эманации<sup>1</sup> вполне понятной для этой ситуации отцовской любви, которой молодой папа переполнен. Ведь, казалось бы, что плохого в том, если ребенок будет купаться в ней? Разве может ему навредить то, что лучащийся счастьем отец очень осторожно подержит его на руках? Само по себе такое действие — нет. Организм ребенка, наоборот, еще долгое время будет нуждаться в прямом тесном контакте, особенно с матерью. И в три, и даже в пять лет малыш, побегав какое-то время не-вдалеке от родителей, будет обязательно на минутку подбегать к ним и по очереди прижиматься, чтобы напрямую получить от каждого из них дозу родительской любви.

Но в нашем примере отец взял на руки ребенка после того, как выпил пару рюмок. Сделай это кто-либо из тех, кто этого малыша так сильно бы не любил, то и страшного, возможно, ничего бы не случилось. Ибо сама природа в этом возрасте надежно защищает ребенка от эманаций этого страшного яда. Или, точнее, от эманаций того чисто психологического состояния, которые исходят от подвыпивших людей. В норме «энергетический кокон», окружающий тело любого живого организма, выполняет функцию надежного, изолирующего от всех негативных впечатлений барьера. Но этот барьер, оказывается, пропускает впечатления, если они приходят в форме микста из эманаций любви и эманаций легкого алкогольного опьянения. Как иглолка тянет за собой нитку, так и эманации любви невольно прокладывают в глубины подсознания ребенка свободный проход для негативного и крайне опасного впечатления. Как результат, мозг ребенка «инфицируется» одним из самых вредоносных для разумного человека импринтов. С этого момента на подсо-

---

<sup>1</sup> Использую термин «эманации», потому что синонимичный термин «тонкие энергетические вибрации» большинство читателей пока не готовы увязывать со словом «любовь».

знательном уровне у него уже заложен идеальный образ «побуждающего будущего». Первый контакт малыша с подвыпившим отцом бесследно не пройдет: мальчик будет запрограммирован уже с начала периода полового созревания снова и снова подражать отцу в употреблении спиртных напитков; девочке же будет интересно знакомиться, а в дальнейшем и жить с мужчиной, который выпивает.

Что сделать супружеской паре, чтобы минимизировать последствия от взятия на руки ребенка подвыпившим отцом? Во-первых, пока ребенок — грудничок, это больше никогда не должно повторяться. Во-вторых, принять во внимание, что из того объема информации, которую мозг ребенка получит за всю последующую жизнь, 90 % придется на первые 5–7 лет его жизни. А потому именно в эти годы ребенок ни разу не должен увидеть отца в состоянии даже легкого подпития. В-третьих, родителям вообще не стоит употреблять спиртные напитки. Все праздники должны сводиться не к поеданию вкусненького<sup>1</sup>, а к обычному ритуалу приема здоровой пищи. Для ребенка даже наступление Нового года не должно ассоциироваться с открытием шампанского. Для него этот и все другие праздники — это не застолья, а выход семьей в театр, турпоход, совместное занятием спортом, долгожданная поездка на море и лыжные курорты. Совместные трапезы — лишь дополнение к празднику.

Что касается лично вас, то, опираясь на свою волю и способность здраво мыслить, сделайте все возможное, чтобы начать жить трезво. Ведь вам, как человеку разумному, самим Богом

---

<sup>1</sup> Обменные нарушения, вызванные чрезмерным употреблением алкоголя и сладостей, проявляются на самом глубоком биохимическом уровне, по сути дела, в одних и тех же реакциях. Поэтому у ребенка, предрасположенного к быстрому развитию алкоголизма, будет предрасположенность и к набору лишнего веса.

дарована свобода выбора. Но запомните: в этом выборе нет места даже самому малому компромиссу. В противном случае вы позволите черту в облике зеленого змия уводить вашу душу все дальше от Него. Другими словами, либо вы побеждаете внутри себя страсть к периодическому погружению своего ума в иллюзии алкогольного опьянения и становитесь **Человеком**, либо сдаетесь и с возрастающей скоростью превращаетесь в жалкого алкоголика.

Чтобы выздороветь на уровне ума, укоренитесь в мысли, что вы **НИ В ЧЕМ НЕ БЫЛИ ВИНОВАТЫ**. Алкоголизм у вас развился исключительно в силу совершенно не зависящей от вас психологической и генетической обусловленности. Однако своим близким эту концепцию не объясняйте. Она будет для них не только неприемлема, но и неприятна. Ибо на ваше пьянство они привыкли смотреть исключительно через призму своих обид. А это не только затрудняет непредвзятое понимание, но зачастую делает его вообще невозможным. Поэтому обязательно попросите прощения у них за все свои пьяные выкрутасы. Им будет приятно услышать ваши извинения. Однако, произнося их, не занимайте по отношению к самому себе позицию обвинителя и тем самым лишний раз не провоцируйте себя на срыв. Как показывает практика, иногда выздоравливающий человек только потому и срывается, что не выдерживает груза внушенной себе вины. Поэтому освободите себя от этой ложной идеи. Вы ни в чем не были виноваты.

## Иллюзии-перевертыши

Итак, мы разобрались, что алкоголизм у вас развился в силу генетической предрасположенности и тех социальных условий, в которых вы воспитывались. Теперь осталось понять, что так называемого хотения выпить на самом деле не существует.

За него вы научились и привыкли принимать воображаемую ИЛЛЮЗИЮ его хотения. То есть то, чего на самом деле нет. В основе этой очень распространенной психологической обманки лежат стереотипы перевернутого восприятия действительности. Поэтому важнейшим этапом решения проблемы алкоголизма по системе СОС становится возвращение себе способности увидеть за привычными иллюзиями действительную реальность жизни. Поясню это на примере.

Допустим, вы заходите в какое-то заведомо пустое темное помещение и вдруг смутно видите в углу нечто, напоминающее притаившегося человека. У вас от испуга в такой момент может перехватить дыхание и похолодеть в животе. Или так забьется сердце, что его удары начнут отдавать в висках. Согласитесь, что подавить эти предательские ощущения страха усилием воли будет непросто. Да почти невозможно! Но если вы в это время нащупаете на стене кнопку спасительного выключателя и одним щелчком зажжете свет, то просто чертыхнетесь и начнете смеяться над собой. Ибо там, в углу, на спинке стула, оказывается, висит ваше пальто. Это была иллюзия. А то, что произошло с вами, было мгновенным освобождением от внушенной себе иллюзии.

Поверьте, что так же быстро и легко вы сможете освободиться от иллюзии желания выпить. Ибо самым смешным при возвращении к трезвости по системе СОС окажется то, что вся работа над собой для вас сведется не к преодолению несуществующего хотения выпить, а к умению тут же увидеть подменяющую его фикцию. При этом окажется, что игра вашего воображения потенциально готова, наподобие мыльного пузыря, мгновенно лопнуть и перестать существовать в любое время. А потому так важно научиться замечать эти «мыльные пузыри» несуществующих хотений и с помощью заранее самостоятельно приготовленного гипнотического снадобья с легкостью их «отстреливать».

Чтобы понять суть процесса, я буду все свои дальнейшие объяснения иллюстрировать психологическими примерами. И для начала предложу вам самостоятельно провести следующий опыт. Наполните две емкости водой: одну — горячей, другую — холодной. Опустите на минуту в емкость с холодной водой левую руку, а в емкость с горячей — правую. Запомните возникшие ощущения. А затем опустите левую руку в третью емкость, предварительно наполнив ее водой комнатной температуры. Вода покажется вам горячей. Однако если вы опустите в эту же емкость правую руку, то почувствуете, что вода холодная. Это пример того, как легко сбить мозг с толку, но одновременно и демонстрация всей иллюзорности ощущений, с которыми нам приходится сталкиваться в повседневной жизни.

Мозг — совершенный, самообучающийся и самонастраивающийся биокомпьютер. Он с легкостью и за очень короткое время ежедневно создает огромное количество адаптационных программ. Поэтому при обманах восприятия ему обычно достаточно быстро удается устранить возникшее «зависание». Как, например, в приведенном опыте, когда уже через несколько минут иллюзорное ощущение горячего и холодного по отношению к воде комнатной температуры бесследно улетучивается и нормальное восприятие полностью восстанавливается. Однако это касается только случаев, с которыми мозг уже неоднократно сталкивался раньше. Если же перед ним впервые возникает какая-то новая ситуация, то на активизацию соответствующих программ адаптации у него уходит намного больше времени. При этом ему зачастую еще и дополнительную помощь придется оказывать.

Рассмотрим эксперимент, который поставил над собой один американский профессор психологии. К проведению научного опыта его подтолкнули следующие рассуждения. Хрусталик глаза, как известно, выполняет функцию обычной линзы. Поэтому,



согласно законам оптики, на заднюю стенку глазного яблока (на ее светочувствительный слой — сетчатку) все воспринимаемые изображения проецируются в уменьшенном и **перевернутом** виде. Однако мы видим по-настоящему не глазами, а корой головного мозга. Ибо полученное на сетчатке первичное изображение объекта сначала превращается нашим организмом в электрический сигнал. Затем по специальным нервным путям этот импульс поступает в затылочный отдел мозга. Именно там располагается центр зрения, который и разворачивает, наподобие телевизора, закодированную в электрический сигнал видеoinформацию в трехмерное изображение. При этом все воспринятое сетчаткой **еще раз** переворачивается как бы с головы на ноги. Чтобы не запутаться, я подытожу сказанное на примере с обычной чернильной ручкой. Итак, допустим, я держу ручку перед глазами в таком положении, чтобы перо было направлено вниз. Тогда на сетчатке глаза ее изображение появится пером вверх. А в коре головного мозга произойдет «перевертывание» — в результате я вижу ручку снова в том же положении, в котором она действительно находится у меня перед глазами.

Так вот, отважный профессор решил надеть плотно прилегающие к лицу специальные перевертывающие очки-линзы и не снимать их ни днем, ни ночью. Он хотел установить, как долго зрительный центр в его мозге будет адаптироваться к перевернутой реальности и сколько потом времени потребуется на то, чтобы вернуться к прежней врожденной способности видеть. Ученый прекрасно осознавал опасность эксперимента — он мог затруднить возвращение из перевернутой реальности к естественному способу восприятия мира. По его признанию, если бы он не обладал навыками аутотренинга, то на такой опыт не решился бы. Но он умел лечить самого себя с помощью особых форм самовнушения и самогипноза, потому решил, что они ему

помогут, если возникнут осложнения (он неоднократно по роду деятельности встречался с людьми, которые с помощью этих психотехник успешно избавились от самых необычных функциональных расстройств).

Итак, подробно разработав план опыта, профессор в присутствии своих сотрудников надел на глаза очки-перевертыши и сразу попал в другую реальность. Ему стало казаться, что под ногами у него небо с облаками. А над собой он видел идущих по земле вниз головой людей и едущие кверху колесами машины. Из-за этого почти неделю он не мог передвигаться без посторонней помощи. Однако на восьмой день мир перевернулся — и он начал воспринимать его таким, каким привык видеть с детства. Эта адаптация оказалась настолько полной, что испытуемый даже смог снова водить автомобиль и пилотировать самолет. Целые сутки профессор наслаждался жизнью в ее знакомой любому зрячему человеку реальности. А затем снял очки. И мир для него снова перевернулся! Мозг не собирался сразу отказываться от выработанной привычки лишней раз переворачивать воспринимаемую реальность. Отважного профессора это не испугало. Собственно, первая часть эксперимента и предполагала это, и всю следующую неделю (в течение которой, по его расчетам, у него должно было снова восстановиться привычное видение мира) он провел спокойно. По его теории угол падения должен быть равен углу отражения. Однако этого в его случае на восьмой день не случилось! Нейропсихологический механизм, отвечающий в мозге «за перевертывание» электрического зрительного сигнала, почему-то не стал возвращаться к своему исходному состоянию. Не случилось этого и на девятый день.

Профессору захотелось хотя бы на минутку снова надеть очки, потому что смотреть на окружающий мир словно через объектив первого старинного фотоаппарата было сложно. Но он

ПОНИМАЛ, что такая минутная слабость может отдалить его способность нормально видеть уже не на дни и месяцы, а, возможно, даже до конца жизни. Поэтому по истечении девяти дней он решил начать курс лечения особой формой сознательного самовнушения, поднимая его силу до уровня самого действенного самогипноза. В результате этот потрясающий эксперимент для отважного ученого закончился без осложнений. На пятнадцатый день после снятия очков и на седьмой день с момента начала работы над собой при помощи самовнушения и самогипноза мир для него еще раз перевернулся. И он возвратился в ту реальность, в которой ему, как здравомыслящему человеку, и надлежало жить.

Какие выводы можно сделать из этого эксперимента? На мой взгляд, все это лишний раз доказывает, что мозг — совершенный биокомпьютер. Поэтому, пропуская его самую замечательную особенность быть одухотворенным, сделаем акцент только на его способности к самообучению и, естественно, к созданию новых адаптационных программ. Причем, создав такую программу, мозг не испытывает желания «просто так» от нее отказаться.

Привыкание к ношению очков-перевертышей в рассмотренном эксперименте продолжалось небольшой срок. Однако даже в этом случае «просто так» отучить себя от совершенно ненужной и противной человеческой природе привычки видеть мир перевернутым профессору не удалось. Только задействовав навыки в области самовнушения и самогипноза, этот здравомыслящий человек смог вернуть себя к жизни в данной ему Богом привычной реальности. Но разве все пережитое не похоже на уже прочно устоявшуюся привычку пьющих людей смотреть на мир не трезвым взглядом, а через очки алкогольного опьянения? Другое дело, что если, например, сложить вместе все ваши плановые и незапланированные выпивки, то ваш эксперимент по перевертыванию электрических

сигналов от органов чувств по сравнению с экспериментом профессора длится намного дольше. Поэтому и лечить себя гипнотическим снадобьем придется гораздо дольше.

## Стратегия победы

Лишнее перевертывание как важная форма адаптации организма к восприятию длительных, вредящих его здоровью сигналов от органов чувств имеет широкое распространение. Вспомните, например, как быстро люди привыкают спать в комнате с окнами на шумную улицу. Некоторые спустя какое-то время не только перестают слышать этот шум, но уже и заснуть без него не могут. А как религиозные фанатики умудряются ловить кайф от бичевания своего тела? В этих случаях окружающий человека мир и посылаемые им различным людям сигналы одни и те же, а вот истолкование мозгом воспринимаемых ощущений часто становится иллюзорно перевернутым. Поэтому прямо с этого момента начните обращать внимание на типичные жизненные ситуации, которые провоцируют вас начать с помощью алкоголя воспринимать реальность в иллюзорно перевернутом виде. Постарайтесь сначала просто увидеть, что РЕАЛЬНОЕ восприятие подобных ситуаций вас перестало устраивать. Вам стало интересно жить лишь в перевернутом мире. Поэтому те периоды, когда ваш ум окутан опьяняющими иллюзиями, стали для вас и нормой, и смыслом жизни. Но этот самообман — лишь результат привычного бессознательного самовнушения. Ибо после того, как прием алкоголя растормаживает нервные процессы в мозге, воображению легко построить любую иллюзию. Это доказывает следующий эксперимент.

Для участия психологи пригласили группу студентов-добровольцев. Задание, которое им предложили выполнить, было очень про-

стым. Большинству испытуемых оно даже понравилось. Суть его сводилась к тому, что им нужно было рассказывать обо всех ощущениях легкого опьянения, которое у них должно было развиваться от приема алкоголя не внутрь, а при введении в вену. В капельницу зарядили 500 миллилитров 0,5%-ной глюкозы и туда же на глазах испытуемых добавили 10 миллилитров 96%-ного спирта-ректификата. Эту смесь и стали вводить в кровь.

В результате все подопытные почувствовали приблизительно такие же ощущения, как если бы выпили 100 граммов сухого вина на голодный желудок. Они начали громко говорить, отпускать плоские шуточки, смеяться, а кое-кто даже попросил добавки. В общем, все ощущения от введения раствора спирта в вену оказались похожими на те, которые они много раз испытывали при обычном употреблении спиртных напитков. После окончания опыта студентов поблагодарили за помощь и пригласили поучаствовать в другом эксперименте (в дополнение к устной благодарности всем выдали денежную премию, поэтому все ответили согласием). И через месяц после того, когда подробности ощущений от капельницы были подзабыты, испытуемых снова пригласили в лабораторию. Но в этот раз им было предложено испытать на себе действие якобы нового лекарственного препарата. При этом было сказано, что препарат уже много раз проходил апробацию на крысах. Первый раз, правда, из десяти крыс одна погибла. Токсичность лекарственного средства в ходе доработки уменьшили — и при повторных испытаниях все крысы оставались живы. И вот пришло время экспериментов на людях. Студентов попросили в мельчайших деталях сообщать обо всех ощущениях, которые они будут испытывать в процессе введения препарата в вену. Причем если кому-нибудь станет плохо, введение экспериментального лекарства тут же прекратят, а вместо этого дадут препарат, нейтрализующий испытываемое средство. Поколебавшись, студенты согласились на эксперимент

(денег в этот раз им пообещали заплатить гораздо больше, чем в первый раз).

Главной «фишкой» нового опыта стало то, что в вену этим добровольцам начали вводить все тот же 10%-ный раствор спирта. Только теперь подопытные думали, что это какое-то необычное лекарство. В результате уже через минуту практически все испытуемые сообщили о появлении неприятного чувства жара в области лица и шеи. Кто-то пожаловался на сильную пульсирующую головную боль. У кого-то возникла тошнота. Кто-то почувствовал страх из-за того, что сердце стало биться необычайно громко и сильно. У кого-то появился сильный позыв к мочеиспусканию. У нескольких человек появились боли в области печени, даже возникла рвота. В результате из-за крайне неприятных и даже болезненных ощущений все испытуемые потребовали остановить эксперимент еще до того, как в вену им было влито менее половины раствора из капельницы.

Почему же месяц назад все студенты с весельем и удовольствием восприняли введение 10 миллилитров спирта в вену через капельницу? Ведь тогда многие, смеясь, потребовали даже «продолжения банкета». И почему в ходе повторного эксперимента им стало по-настоящему плохо уже от 5 миллилитров того же самого раствора? Ответ очевиден. Введение алкоголя в организм облегчает способность к самовнушению. Точнее — к заранее обусловленному отношению к происходящему, которое благодаря самовнушению легко возникает у любого человека. Вот почему еще до начала приготовления гипнотического снадобья постарайтесь увидеть как можно больше тех иллюзий, которые вы сами обычно создаете с помощью самовнушения на фоне приема алкоголя.

Например, вы предпочитаете пить только светлое пиво. Тогда у вас есть убеждение в том, что все крепкие темные сорта неприятны. Или, допустим, вы пьете только водку, потому вкус

и запах французского коньяка (или какого-то другого крепкого «иноземного» напитка) вам не нравится. А может быть, вы считаете себя знатоком виноградных вин? Тогда весь их букет — это также плод вашего расторможенного алкоголем воображения. Не верите? Дайте понюхать или лизнуть любой из перечисленных спиртных напитков маленькому ребенку. Что он вам по этому поводу скажет? А его устами глаголет истина.

Любой необыкновенный вкус и приятный запах даже самых престижных спиртосодержащих жидкостей есть просто внушенная себе фантазия! Или выразимся жестче — это самообман. И он существует исключительно за счет «перевертывания» вашим мозгом целого комплекса поступающих в него сигналов. Например, вспомните, как вам уже после первых рюмок начинает нравиться «звуковое оформление» застолий. Тогда почему после вчерашних пьяных разговоров по душам вы, протрезвев, испытываете стыд? Или почему в плане получения тактильных удовольствий вы стали походить на мазохистов, потому что для вас, как и для них, совершенно неважно, что все тело будет болеть на следующий день? Сиюминутное удовольствие от опьянения лишь по форме отличается от «удовольствия» самоистязания.

Какой же вывод напрашивается из анализа всех перечисленных фактов? Только такой: ваш мозг истолковывает сегодня все порождаемые алкоголем ощущения исключительно в перевернутом формате. Поэтому если вы разделите целостный компонент «удовольствия» от употребления спиртного на составляющие его электрические импульсы от органов зрения, обоняния, вкуса, слуха и тактильных рецепторов, то получится пять маленьких обманов восприятия. Но что будет, когда в вашем уме они соединяются в одно целое? Правильно! Одна большая, глупая, но цепко держащая вас в объятиях алкогольного рабства ИЛЛЮЗИЯ.

Я бы сказал, что благодаря активизации в своем организме адаптационной программы перевернутого восприятия вы теперь живете в алкогольно-иллюзорном зазеркалье. В то же время где-то в глубине души вы продолжаете чувствовать себя сильным человеком, готовым еще раз «перевернуться» на уровне своих убеждений и стать сознательным трезвенником. И поверьте — это реально! Однако только в том случае, если вы вначале выполните данное ранее задание написать самоанализ. То есть вспомните всю прожитую жизнь от самой первой рюмки до сегодняшнего дня и отобразите в письменной форме. Делайте это обязательно в свете информации, почерпнутой из настоящей книги. И лишь основательно переосмыслив ранее полученный опыт употребления спиртного, утилизировав его с пользой для себя, приступайте к сознательному перепрограммированию своего ума с помощью разработанных мной особых форм САМОвнушения.

В этой связи несколько слов о важности силы воли. Использовать ее нужно будет «с умом», а не бездумно. Представьте себе стальную гитарную струну. Если вы начнете закручивать ее на грифе все больше и больше, она в какой-то момент обязательно лопнет. Так будет и с той своеобразной струной вашей воли, которая «отвечает» за взаимоотношения со спиртным. Без фиксации в определенном положении с помощью САМОгипноза она будет подвержена сильному влиянию неизбежных превратностей обыденной жизни. Стрессы начнут беспрепятственно закручивать эту струну все сильнее и сильнее. Это приведет к тому, что после очередной жизненной неприятности она лопнет и вы совершенно неожиданно для себя сорветесь. И это произойдет, даже если вы себя считаете человеком с железной силой воли.

У военных есть понятия «тактические силы» и «стратегические силы». Первые используются в локальных сражениях или для того, чтобы удержать ситуацию до того момента, пока в бой не будут введены основные стратегические силы. В соответствии



с этой аналогией будем считать фактор воли силой тактической. На первом этапе войны со злом алкоголизма вы уже неоднократно пытались бросать в бой все новые и новые части этих тактических сил. Но все они героически гибли, так и не дождавшись подхода главных стратегических сил обороны. А их-то до сегодняшнего дня у вас как раз и не было. Ибо ими применительно к рассматриваемой проблеме могут стать только бескомпромиссно трезвеннические УБЕЖДЕНИЯ.

Поэтому в этот раз прибегните к военной хитрости и поставьте перед собой две тактические задачи. Первая будет направлена на удержание себя от соблазна выпить сначала в течение дней. За это время любой не потерявший здравомыслия человек обычно с легкостью осваивает психотехники системы СОС. После этого продержаться еще 40 дней вам будет очень просто. Ибо с каждым днем вы будете все больше укрепляться в состоянии сознательной трезвости с помощью особой формы САМОВнушения. Поскольку его сила будет автоматически подниматься до силы самого действенного САМОгипноза, это автоматически приведет к САМОкодированию (то есть к закреплению и твердой фиксации) на уровне подсознания исключительно трезвеннических УБЕЖДЕНИЙ. Они и станут той главной стратегической силой, с помощью которой вы перейдете в наступление и через 3–5 лет обязательно победите внутри себя зло алкоголизма.