



Подспорье

Приложение к газете «Братник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№ 4 (117)

Апрель-май 2011 г.

Читайте в номере:

- Е.Г. Батраков** «Семинар «Метод Шичко», Школа-слет «Еланчик-2010», – стр. 1;
С.А. Сушинский «Президенту от Президента», – стр. 20;
С.С. Аникин «Трезвость – борьба или жизнь?», – стр. 22;
В.К. Шамиев «О положительных примерах» – стр. 24;
Г.И. Тарханов «Остановить произвол» – стр. 24

Евгений Георгиевич Батраков

СЕМИНАР «МЕТОД ШИЧКО» Школа-слет «Еланчик-2010», 1-6 июля

Окончание. Начало семинара в предыдущем номере – ред.

Батраков Е.Г.:

– Александр Александрович Карпачев попросил меня объяснить, откуда и когда взялась эта контрольная сигарета. Кто ее вообще придумал?

Ну, кто придумал, сейчас, пожалуй, уж и не выяснить – чья, конкретно, была идея. По-моему все складывалось стихийно и постепенно.

Сначала, – в 1988 году, – мы давали курильщикам задание: фиксировать количество затяжек и количество сигарет за день. Они с вечера готовили отраву на грядущие сутки, и фиксировали. И вдруг у некоторых стали появляться реакции в виде тошноты и рвоты! Конечно, над этим надо было задуматься, и мы задумались. А тут еще подоспели оригинальные идеи Анатолия Павловича Сугоняко, красноярского ученого...

Долго и тщательно размышляя, я пришел к выводу, что курение вообще, как и любой ритуал, имеет форму и содержание. Более того, и это, может быть, самое главное: курение делится на сам ритуал (манипуляции) и на ощущения, которые появляются в результате курения.

Далее, вспомнилось, что когда мы начинали курить, – а я курил 22 года – с 3-го класса по 1984 год включительно, – первое время это сопровождалось соплями, слезами, кашлем – организм отказывался принимать противоестественное.

Так было от первых сигарет. Куда же все это делось при последующих? Что же потом-то изменилось? Вот мы травились, травились – что изменилось?

А произошло вот, что. Фиксация внимания с *ощущений*, вызванных табакокурением, переключилась на *ритуал*, на ритуализированную роль, которую мы начали

играть. Например, роль взрослого. *И ощущения ушли в зону невосприимчивости*. И многие годы мы продолжали получать удовольствие, фактически, не от дыма, воздействующего на нас, а от своей игры, от ассоциаций с ресурсным образом...

(Знатоки-практики тут мне могут возразить: но ведь для курящего не все же сигареты одинаково приятны?! Совершенно верно! Только тут нужно понять: *привычный* вкус дыма является для курильщика лишь *предвосхищающим свидетельством* того, что сейчас он будет подключен к ресурсу, т.е. дальнейшее удовольствие связано не с привычным дымом, а коммуникацией с ресурсом. Так голодный радуется сигналу «обед», хотя сам сигнал не устраняет голод ни на чуть).

Когда же появилась, как я ее назвал «контрольная сигарета», – а она появилась в 1988 году... А контрольная сигарета это *обязательная* сигарета, – и я это особо подчеркиваю, когда даю задание ее выкуривать. Почему я подчеркиваю, да еще несколько раз? Есть такая психотерапия – провокационная, она хороша при работе с так называемыми навязчивыми движениями... Ну, вот, пример. У одного студента была проблема: он, придя домой, тапочки надевал, затем снимал, и опять надевал, и так раз 5-6. Или телевизионный пульт: выключит, включит, выключит, включит... Его как бы задало на одном месте. И тогда я дал ему простое задание: пульт выключать не 5 раз, как обычно, а 10 раз. Причем, *обязательно* 10 раз. Тапочки не 5 раз надеть-снять, а 10 раз. И т.д. Тут как с вредным ребенком: мы говорим – не делай, он – делает. Мы говорим... И тут происходит то же самое.

Так вот, когда мы сообщаем, что контрольная сигарета

это *обязательная* сигарета, и ее *обязательно* надо выкуривать... Конечно, возникает внутреннее сопротивление, направленное на отказ от курения и т.д. Это как бы один из маленьких нюансов.

Но, когда человек начинает выкуривать сигарету, – вы помните, – идет фиксация произвольного внимания...

Кстати, я давно отказался от того, чтобы завязывать глаза шарфом, затыкать ноздри и уши ватой, обматывать фильтр сигареты лейкопластырем, чтоб не было контакта пальцев с сигаретой и чтобы устранить привычный контакт сигареты с губами...

Почему я от этого всего сейчас отказался? Потому что неприятные ощущения появляются и без ваты. Я даю минимум: выкуривать стоя, глаза закрыты, нос зажат пальцами, голова до отказа назад, дым тщательно прожевать и – в легкие. И все. И этого достаточно.

Итак, идею ритуала поняли, как она работает?

Уже понимая механизм, вы, как люди творческие, сами сможете добавлять в прокуривание контрольной сигареты определенные элементы, чтобы она работала еще более эффективно.

Карпачев А.А.:

– Евгений Георгиевич, ритуал от ощущений отделяется, ты мне вчера говорил – подчеркни.

Батраков Е.Г.:

– Я, по-моему, уже сказал, что есть ритуал, а есть ощущение. Важно, чтобы человек зафиксировал свое внимание *на ощущениях*. Именно для этого убираются каналы восприятия: зрение, слух... Более того, многие рекомендовали сигарету в перчатках курить... Сигарету держать в левой руке, если вы всегда, когда курили, держали ее в правой руке. Ритуал-то ведь какой был? А тут – левая рука.

Ну, когда особо вредные курильщики попадают, женщины, скажем, которые выкуривают за сутки 3-4 сигаретки, а курить бросить хотят, а стаж маленький, года 4. Сложный клиент. (Известно же, что чем больше у курильщика стаж курения, тем легче с ним работать). И тогда я в этих редких случаях применяю, – не знаю, как, Валерий Иванович, называется от подушки кислородной такая хрень... Мундштук называется, да? Там такая штука, плотно накладывается на рот и спереди пипка, в которую можно сигарету вставить. И это работает просто блестяще.

Карпачев А.А.:

– Евгений Георгиевич, я так правильно понимаю процесс, ритуал мы разрушаем...

Батраков Е.Г.:

– Мы не разрушаем! Мы внимание *переносим* с ритуала на ощущения.

Карпачев А.А.:

– А ощущения мы усиливаем...

Батраков Е.Г.:

– А их не нужно усиливать...

Карпачев А.А.:

– Мы же выкашливаем потом...

Батраков Е.Г.:

– Нет, я этого не делаю. Можно, конечно. Но я поясню, почему я против выкашливания и против перехода с сигарет на папиросы. Искусственного тоже нужно поменьше делать. Человек ведь так вообще-то не курит – выкашливать. И почему я от завязываний глаз и прочего также отказался.

Карпачев А.А.:

– Это отталкивает.

Батраков Е.Г.:

– Не то, что отталкивает – много искусственности в этом.

И еще в чем смысл контрольной сигареты?

Дело в том, что человека, как правило, приводит на наши курсы интеллект. То есть, на базе интеллекта он понимает, что курить надо бросать, а вот на уровне эмоций этого понимания нет. Он помнит, что выкурить сигаретку за чашкой кофе – приятно. А значит, возникает внутренний конфликт между эмоциональной и рациональной сферами. А конфликт нужно убрать. Конфликт, который, кстати, не единственный.

Как убрать?

Элементарно – с помощью контрольной сигареты. Это *обязательная* сигарета. До курения человеку было плохо, был какой-то напряг, он выкурил – и стало еще хуже. Долго так можно курить? Ну, два дня. Ну, три дня. Все!

И происходит угашение условного рефлекса, – или привычки, если на другом языке.

Потому что раньше каждая сигарета являлась подкреплением условного рефлекса, а сейчас наоборот – она стала фактором угашения.

Так, эта идея понятна?

С контрольной сигаретой все или не все?

Вопрос с места:

– Скажите, контрольную сигарету они прямо на занятиях должны выкурить или домашнее задание?

Батраков Е.Г.:

– С курильщиками я многие годы работаю индивидуально и первая встреча у меня продолжительностью около 30 минут. И чаще всего, заканчивая эту встречу, мы идем на балкон – выкуривать контрольную сигарету. Нужно показать, потому что не до всех сразу доходит, как правильно ее выкуривать. Мы идем на балкон и я даю инструкцию: бери сигарету, поджигай этот снаряд – раковую соску, и – действуй!

А контрольная сигарета, это у меня домашнее задание. В первый день человек освобождается от так называемых легких сигарет... Что такое «легкая сигарета»? Например, покурил и затушил. А тут – знакомый приходит: «О! привет! Два дня не виделись. Давай, покурим?». Это ж легкая сигарета? От нее можно легко отказаться. И таких, легких сигарет, больше, чем полпачки.

А вот с утра уже все сигареты являются контрольными. Уже нет таких сигарет – посидели, покурили. Только стоя, глаза закрыли, набрали полный рот этой смеси, прожевали, в легкие и – все! И этого хватает.

Но это не главное. Даже в отказе от курения. Это как бы *вспомогательное* средство.

Что касаясь конфликта у курильщика, то, как я сказал, он не единственный. Дело в том, что курильщику страшно отказаться от курения. И от алкоголя тоже. Почему? Потому что алкоголь и табак рассматривается, как то, что помогает: я попадаю в затруднительную ситуацию, я один на один с ней, помощников нет, а сигарета или там водка – поможет. Он именно так привык воспринимать. И вдруг ему говорят: давай, сейчас эту раковую соску заберем у тебя, и стакан заберем. Как это заберем?! Я один на один буду с проблемой, а вы мне говорите «заберем»? Нужна альтернатива.

Я с курильщиками работаю в течение трех дней. Почему? Чтоб не было этого страха, чтобы отказ от курения не становился стрессом, чтобы сигареты отваливались сами... Обычно, курильщик приходит на 3-ю встречу, выкурив за прошедшие сутки 2-3 сигареты. Я спрашиваю:

– Ну, тяга-то, наверно, была у вас?

– Нет.

– А зачем эти сигареты выкурил?

– А вы ж сказали, что нужно обязательно курить?

То есть, отказ от курения идет довольно легко.

Как вчера я уже объяснял, есть ситуация, вызывающая у человека ощущение (напряжение, волнение – как угодно назовите), и после этого возникает мысль о сигарете.

Значит, наша задача что сделать?

Убрать ощущение. Раньше он убирал с помощью сигареты, а теперь нужно найти иное средство. А если новое средство лучше, чем сигарета, – а человек всегда выбирает лучшее из того, что у него есть, – тогда он о сигарете вообще не вспоминает. Ведь главное – убрать ощущение. Человек, обращая внимание, он *не курить* хочет, он не пить хочет, он хочет убрать ощущение. Если его нет, то нет и мысли об алкоголе и табаке.

Понятно, почему так важно понимание этой цепочки?

Так, с сигаретой мы закончили. Эта проблема проще.

Вчера, – не вижу нашего дорогого Губочкина, у которого были вопросы с консерваторией, – но, тем не менее, его случай мы сейчас и разберем.

Тему обозначим так: анатомия удовольствия.

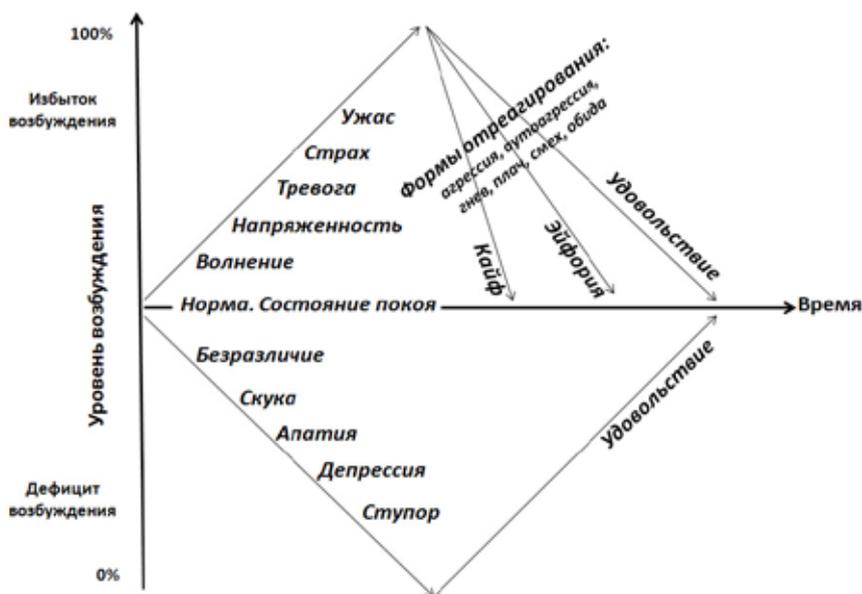
Вчера я утверждал, – а Петр Иванович не согласился, – что именно благодаря стрессам происходит развитие. Нет стрессов – нет развития. Пряник не помогает.

Для того чтобы вы могли меня понять и принять этот мой взгляд, нужно объяснить мое понимание *нормы*.

Представьте, что вы находитесь на канате, на высоте. Находитесь в равновесии. Когда вы находитесь в равновесии, то у вас нет *ощущений*, нет чувств, нет мыслей, ничего нет. Вот, допустим, температура вашего тела 36,6 – вы же ее не ощущаете, верно?

Но как только человек вышел из равновесия, вот тут-то у него и появляется *ощущение*. Если человек этому ощущению придает какое-то значение, оно превращается в эмоцию. Разные ученые насчитывают разное количество эмоций: кто-то считает, что их десятки, кто-то считает, что их сотни... Тут как бы нет единого мнения. Но, сколько б не было этих эмоций, мы с вами все эмоции можем разделить, грубо говоря, на две категории: отрицательные эмоции – сигналы, говорящие о том, что мы утрачиваем равновесие, и положительные эмоции – сигналы, говорящие о том, что мы обретаем утраченное равновесие.

Обратим наше внимание на рисунок:



Точка внизу – 0%, точка вверху – 100%.

Между ними – линия, которая собой символизирует уровень возбуждения. Есть точка *нормального возбуждения*, она же – точка *покоя*. По аналогии: есть точка *нормальной* температуры. А тут – *нормальное* возбуждение.

Все то, что выше – *волнение, напряжение, тревога, страх, ужас* – это все психологические состояния, и они же – *избыток напряжения*.

А все то, что ниже – *апатия, депрессия, ступор* – это все *дефицит возбуждения*.

Эта схема очень важна для понимания табачной, алкогольной, наркотической и многих иных проблем. И очень важно понятие нормы. Тем более сейчас, когда иные журналисты и психиатры утверждают, что норм нет вообще. Согласитесь, если норм нет, то каждый человек волен поступать так, как ему заблагорассудится?

В качестве рабочей формулировки я использую следующее понятие нормы: **«Норма это состояние равновесия, в котором больше шансов выжить»**. То есть, не просто равновесие, – иначе можно ж «уколоться и забыться», – но такое равновесие, в котором больше шансов выжить. Соответственно, все то, что способствует выживаемости, является нормальным, естественным, правильным, а все то, что создает угрозу выживаемости является противоестественным, не правильным, не нормальным.

Когда в голове есть понятие нормы, нас уже не

собиешь с панталыку таким вопросом: «А кто будет определять, что есть нормальное, а что нет?» Инстинкт самосохранения и будет определять, и определяет.

Почему мы вслед за П.П.Дудочкиным утверждаем: «Трезвость – норма жизни»? Потому что в трезвом состоянии больше шансов выжить.

Таким образом, наше понятие нормы возлежит на инстинкте самосохранения. Имея под собой такую опору, нам становится уже проще дискутировать с пьющими, заявляющими, что они там знают некую «свою норму», и что будто бы вообще «сколько людей, столько и мнений»...

Так вот, чтоб не было это словоблудия о множественности мнений, мы с вами под наше понятие нормы и подвели критерий истины, который не зависит ни от нашего мнения, ни от мнения пьющих и спаивающих, ни от телевизора. Есть инстинкт самосохранения, он и определяет.

Было время, я многим людям пьющим задавал простой вопрос: «Ребята, а почему вы решили, что пить – это нормально? Почему вы решили, что *вы* – правы?!..»

Знаете, что самое умное говорят?

Они говорят: «А как же не пить? Ведь все ж пьют? У нас даже такая традиция есть – пить».

Ну, традиция – дело серьезное. Поэтому я и полез в Словарь русского языка. А там написано: традиция это то, что перешло от одного поколения к другому; то, что наследуется одним поколением от другого.

Но ведь наследуется же что-то важное, нужное, верно? Никто же не старается своим детям передать свои ошибки. По крайней мере, сознательно. Всегда стараются передать самое умное до чего сами дошли.

Чтоб понять, что такое традиция, я такую метафору придумал: деревянная бочка. Деревянная бочка состоит из досочек, которые называют клепками. Но, чтоб клепки не разваливались, нужны обручи. Благодаря обручам не разваливается бочка, благодаря традициям не разваливается семья, род, народ, общество. А если в традицию попадает такой компонент, как алкоголь, то такая традиция с таким компонентом начинает разваливать все: и семью, и род, и народ, и общество. 80% семей, так или иначе, распадается под влиянием алкоголя! Поэтому, алкоголь из традиции должен быть удален, как компонент совершенно чуждый самой сути этой традиции.

Кстати, такой традиции – пить спиртное – вообще нет! Никто ж не собирается именно для того, чтобы сидеть и пить?! Всегда люди собираются для того, чтобы что-то отметить. А отметить можно где-то киселем, где-то чаем, где-то просто соком... Например, рождение ребенка, или достижение совершеннолетия, или выход на заслуженный отдых... И это хорошие традиции, потому что когда люди собираются за общим столом, они в очередной раз констатируют тем самым важность определенных ценностей, а если рядом младшее поколение, то мы еще и передаем этому поколению ценности: здоровье, долголетие, труд, дружба и т.д.

Итак, а теперь обратим внимание на рисунок.

Что делает ситуация? Ситуация выводит нас из состояния равновесия, что равнозначно стрессу. И что мы начинаем чувствовать? Волнение, тревогу, страх...

Это избыток возбуждения. А если у нас возник избыток возбуждения, его нужно убирать? Нужно. Как? Курильщик/алкоголик именно это и делает – обездвиживает нервную систему с помощью яда...

Кстати, Александр Александрович просил меня пояснить еще один момент. Он процитировал ГОСТ на спирт этиловый:

«Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».

На мой взгляд, в этой формулировке присутствует очень серьезная ошибка – указание на то, что спирт, якобы, возбуждает. Считаю важным пояснить это следующим образом.

Мелехин В.И., хирург: *Евгений Георгиевич, буквально пол секунды. Это вот, откуда идет. Наркоз – есть такое понятие. Там есть четыре фазы наркоза. 1-я фаза начинается возбуждением, а последняя – паралич.*

Батраков Е.Г.: Вот я сейчас это и хочу пояснить. У меня проходила семейная пара реаниматологов, и именно этот вопрос поднимали.

Я объяснил им это противоречие следующим, метафорическим образом.

Представьте, сказал я им, что вы находитесь в средневековой крепости. И вдруг на горизонте появляются полчища врага. Что делает стража, находящаяся в башнях? Она сообщает о приближающейся опасности. Она ударяет в колокола, и все присутствующие в крепости входят в состояние *тревоги*, в состояние *повышенного возбуждения!*

Но, соратники, обратите внимание: это ведь реакция всего лишь на *присутствие* врага! Когда яд, алкоголь, опаснейший враг всего живого попадает в организм, то первая реакция организма – это реакция на *присутствие* яда. Это не яд действует! Яд, или противник, когда начинает *действовать*, то он убивает, обездвиживает, парализует.

Понятна разница?

Есть реакция на *присутствие*, а есть само *действие* яда. Это совершенно разные вещи. И их недопустимо смешивать. Поняли, да?

Мелехин В.И.: *Все понял.*

Батраков Е.Г.: Я напомним, соратники: еще 100 лет тому назад – 6 марта 1908 г. – И.П.Павлов, выступая в прениях по докладу И.В. Завадского, заявил: *«...с самого начала действие алкоголя есть действие парализующее, а не возбуждающее».*

Обратите внимание, Иван Петрович говорит о *действии* алкоголя. Это очень принципиально. Соответственно, в ГОСТе присутствует ошибка.

Так вот, яд *парализует* нервную систему, лишает ее чувствительности. Алкоголь проникает внутрь нервной клетки, и клетка утрачивает свою способность воспринимать и проводить раздражения. А коль так, то человек начинает все слабее осознавать с ним происходящее, у него возникает ощущение, будто бы проблемы ух-

дят куда-то на задний план, и спадает напряжение, и становится легко и приятно...

Причем, соратники, обратите внимание на то, что состояние, когда мы выходим из равновесия, переживается нами, как эмоция *отрицательная*, а когда возвращаемся в состояние равновесия, т.е. нормы, у нас эмоция *положительная*.

В этой связи я хочу обратить ваше внимание на существование мифа о том, что алкоголь вызывает удовольствие, веселье, кайф и т.п. По Шичко, как я уже говорил, заниматься нужно пропитейными убеждениями, так вот, убеждение о том, что алкоголь возбуждает, веселит – один из центральных и зловреднейших мифов, которые разделяет каждый пьющий. С целью нейтрализовать миф, я начинаю разговор с простых вопросов: подумайте, было ли у вас такое, чтоб вы выпили спиртное, а оно – *не веселит*?

Конечно, было!

У некоторых из пришедших на протяжении последних лет алкоголь вообще уже не веселит никогда.

Другие вспоминают вдруг: вот были похороны близкого человека, они пили, а весело не было.

У многих из тех, кто приходит ко мне на курс, уже и потери есть. Кто-то родителей потерял, кто-то детей, семью, близких друзей... Я их спрашиваю:

– Вы когда потеряли, пили?

– Пил.

– А весело было?

– Не было.

Потом он начинает вспоминать: а вот и машину я разбил, и выпил, а ведь весело не было...

То есть, наша память подсказывает, – эти случаи свидетельствуют, – что **алкоголь не веселит и не возбуждает**.

Но ведь каждый из пьющих помнит, что было и поиному: выпил и – весело!?

Так, быть может, алкоголь все-таки веселит?

Но... мы же уже пришли к выводу, что нет?

Странная картина: у нас два истинных вывода, которые противоречат друг другу. В чем тут дело? Где ошибка?

Мы знаем, что алкоголь понижает уровень возбуждения, а это, в свою очередь, вызывает удовольствие.

А → понижение возбуждения → Э⁺

Так вот: без понижения возбуждения алкоголь вызвать удовольствие не может. Понимаете, в чем ошибка пьющих наркологов, которые заявляют, будто бы алкоголь вызывает эйфорию? Алкоголь не эйфорию вызывает, он, будучи ядом, парализующим, вызывает понижение возбуждения. Он парализует нервную систему, а это, в свою очередь, вызывает эмоцию плюс.

Вот, Валерий Иванович, у вас мать, как звали?

Мелехин В.И.:

– Валентина.

– А бабушку?

– Анастасия.

– Можно сказать, что Анастасия родила Валерия Ивановича?

Нет, конечно же! Она родила Валентину, а Валентина родила Валерия Ивановича.

Алкоголь не вызывает Э⁺, он вызывает понижение уровня возбуждения, а это в свою очередь вызывает... Поняли, да?

Вопрос с места:

– А почему же люди пляшут?

Батраков Е.Г.:

– Объясняю! Про пляску. В самом деле, соратники, очень важный вопрос. Приходят люди – настроения никакого, тяжело, плохо... И вдруг, стакан, другой и – пыль до потолка.

Как это объяснить?

Откуда же взялось все это возбуждение и веселье, если алкоголь не веселит и не возбуждает?

Дело вот, в чем. Человек, когда был трезв, ходил и накапливал многие напряжения. Он с ними и в гости пришел. Но что ему мешало, будучи в трезвом состоянии избавиться от этих напряжений?

Комплексы.

Когда мне было годика 2-3, то и меня в том числе, – детских садиков не было, – везли куда-то на заре на покос. И люди в полуторке пели песни. Потом обратно ехали уже в сумерках, и люди опять пели песни. На работу с песнями, с работы с песнями. А что такое песня? Это способ понижения напряжения. Вы сейчас можете представить такое: человек едет в автобусе на работу в 7 утра и песни поет? Что о нем подумают рядом сидящие? И он понимает, *что* они подумают. Вот это-то понимание и есть тот самый комплекс, который сидит в голове желающего петь, но не поющего. Именно этот комплекс и блокирует такие способы снятия напряжения, как пение песен, танцы и пр.

Так вот, когда люди собрались за одним столом, что они сделали? Они с помощью первого же стакана парализовали в своей голове тот участок, который мы и обозначили, как комплекс. Почему именно этот участок? Потому что он более активный. Вспомните, что об этом говорится в книге Ф.Г.Углова: если концентрацию алкоголя в крови принять за 1, то в мозгу будет 1,75, в печени 1,6 и т.д.

А мозг, он же разный? Есть участки заторможенные, а есть – возбужденные.

Какие участки будут орошаться кровью более интенсивно?

Конечно, возбужденные.

А какой из возбужденных наиболее активен?

Конечно, Критик. Значит, именно к нему и пойдет алкоголь?

Он туда и пошел.

Мы этого Критика парализовали. Теперь ничто не мешает напряжению выходить. Так оно и выходит – трансформируется в такие формы, как жестикуляция, словесный понос, ха-ха, хи-хи и т.д.

А ведь все эти ха-ха и жестикуляция – это все способы снятия напряжения!

Правильно!?

Вот, откуда оно взялось, веселье! После стакана.

Вопрос с места:

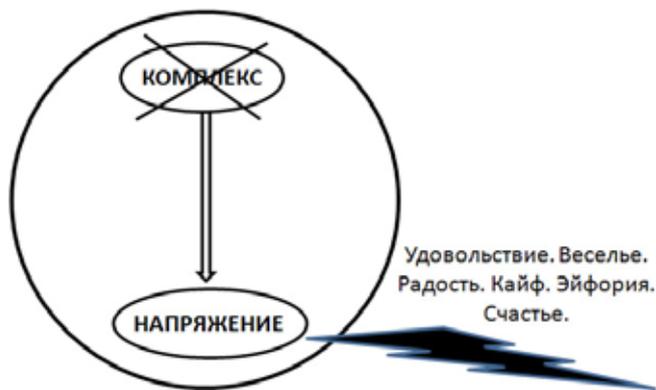
– А какие вообще есть способы? Можете перечислить?

Батраков Е.Г.:

– Кроме алкоголя?

Например, люди собираются на стадионах. Многие

собираются, чтобы просто проораться и, тем самым, снять напряжение.



Обратите внимание на людей трезвых – они же тоже напрягаются, но они свое напряжение снимают без алкоголя.

Кстати, соратники, вопрос: если у человека нет напряжения, может он веселиться, радоваться?

Не может!

Вот, почему мудрые люди – не смеются. В крайнем случае, улыбнутся. Потому что они не напрягаются.

Рассмотрим обычный пример.

У человека была жажда, – а она ощущается и как напряжение тоже, – и он выпил воды. Когда он пил воду, что он при этом ощущал?

Удовольствие.

Походил-походил часик, теперь напряжение в области низа живота нужно снимать. Искал-искал, долго искал – нету. А когда нашел, что ощущал? Кайф!

Так вот, **удовольствие, веселье, радость, кайф, эйфория, счастье – это все побочные эффекты процесса снятия напряжения.**

Побочные эффекты!

Помнится, на Еланчик приезжали представители организации «ПОРТОС», и привозили с собой книгу «Что делать или Теория счастья», в которой были такие строки:

«Все здесь согласны, что «стремиться к Счастью»

–

Есть свойство ста процентов всех людей?»

Из краткой беседы, которая между нами состоялась, я понял, что они озабочены такими вопросами, как «Что делать для Счастья Родины?» и тем, как найти путь к Счастью.

Это очень вредный и ложный путь. Поскольку в качестве цели выдвигается счастье. И им сказал: целью счастье не может быть. Счастье это побочный эффект. Ваша цель – прийти в норму, в состояние равновесия. Все, что мы делаем на протяжении дня, мы это делаем для того, чтобы прийти в норму.

Есть еще один ошибочный взгляд, согласно которому человек стремится либо к эросу, либо к смерти.

Так вот, человек не стремится к смерти, не стремится к эросу, не стремится к счастью. Счастье, как и удовольствие, это побочный эффект процесса, когда снимается напряжение. Эрос, смерть, разрушение – лишь средства, которые человек выбирает для достижения цели – покоя. Покой – вот цель человека! Покой достигнутый за счет самореализации, за счет раскрытия

своей человеческой сущности.

Вопрос с места:

– На графике – вниз напряжение, вверх тоже напряжение?

Батраков Е.Г.:

– Вниз – дефицит напряжения.

Вопрос:

– А если его мало, его тоже снимать надо?

Батраков Е.Г.:

– Отвечу примером. Когда человек начинает пить, чтобы снять избыток напряжения, ощущаемый, как тревога, то максимальная степень отравления возникнет примерно через два часа. При этом тревога будет снята, но пьющий в силу инерционности процесса, окажется несколько ниже той точки, которая у нас обозначена, как «покой». Через два часа начинаются обиды, раздражение...

Напоминаю: когда мы идем от «нормы» вниз, у нас нарастает эмоция отрицательная. Для того чтобы ее полярность изменить, нужно *повысить* возбуждение. А как его повысить? Алкоголь ведь не может, потому что он не повышает, а понижает возбуждение. Поскольку он парализатор. Известно, что если настойчиво пытаться улучшить свое настроение, то можно допить даже до парализации дыхательного центра.

И тогда что пьющие люди делают?

Ответы с места:

– *Дратья начинают!.. Морды бьют!*

Батраков Е.Г.:

– Морды бьют! Зачем?

Если морду набил – возбуждение повысил! Уровень возбуждения повышается, а значит, пьющие начинают себя чувствовать лучше. И поэтому начинают обниматься. И на радостях после мордобоя даже опять выпивают. Но... порция алкоголя, который парализует нервную систему, уровень возбуждения вновь начинает снижаться. И тогда возникает надобность снова морду набить.

Реплика с места:

– *Я по поводу песен. Если поешь, напряжение снижается?*

Батраков Е.Г.:

– Снижается.

С места:

– *Я утром встал и пою песни. Какое у меня напряжение?!*

Батраков Е.Г.:

– Петр Иванович вчера говорил про Ганса Селье. По Гансу Селье есть градация стрессов. Человек прощупал это что? Стресс.

С места:

– *Изменилось состояние.*

Батраков Е.Г.:

– Изменилось состояние! Уровень возбуждения появился. Человек был расслаблен и вдруг кто-то меж палаток бродит и говорит: «кто встает в восемь... на пробежку просим...»

Вы встаете, на зарядку не идете, у вас свой способ снятия напряжения – песни петь.

Вопрос:

– А если мне не хочется его снимать?

Батраков Е.Г.:

– Как не хочется? А вас заставит это состояние это делать. Вот попробуйте не хотеть, если у вас полный мочевого пузыря: «А я не буду ходить в туалет!»

С места:

– Я-то про песни говорю!

Батраков Е.Г.:

– Ну, про песни. А какая разница? В принципе идею поймите.

С места:

– Но я же от хорошего настроения пою?

Батраков Е.Г.:

– Не от хорошего настроения вы поете. У вас *нехорошее* настроение. Вы проснулись, у вас – напряг. И вы его снимаете.

Вот такой еще пример разберем.

Человек приходит на работу и ему говорят, что с сегодняшнего дня условия оплаты труда меняются. (Вы помните, что такое ситуация? Ситуация это смена условий). Получать будешь меньше, работать – больше.

И что тогда происходит?

Он *зависает* ссоратники в точке тревоги. Смотрим на наш рисунок. У него же куча вопросов: «А почему?» и т.д. Он зависает, и он чувствует очень долго эмоцию отрицательную.

Другая ситуация. Он приходит на работу, а ему сообщают: работать будешь меньше, получать – в два раза больше. Что с ним происходит? То же самое. Он зависает *в той же самой точке*. Но, он быстро ориентируется. Он понимает, что работать меньше, а получать больше это, в принципе, недурственно. И его напряжение начинает быстро спадать, он движется к состоянию душевно-психологического равновесия. И при этом он чувствует радость. У него хорошее настроение.

Вопрос с места:

– Я хорошо выспался, встал, какое напряжение?

Батраков Е.Г.:

– Вы сейчас, пока проговаривали все эти слова, что сделали руками? Вы ими энергично двигали. Для чего? Чтобы убрать напряжение.

Ведь даже для того чтобы лоб почесать нужно сделать некоторое движение пальцем. Мы убираем *ощущение* с помощью движения пальчиком.

А если вы руки развели, если вы рот раскрыли, если выславшись, встали?

Вопрос с места:

– Мне непонятно, откуда напряжение взялось?

Батраков Е.Г.:

– Вы спали, и – проснулись. На органы ваших чувств воздействуют раздражители: вы слышите, вы видите что-то... Если вы *ощущаете* все это, значит, *вы не в равновесии, не в состоянии покоя*, а это и означает, что вы напряжены. Из состояния покоя вас вывело все то, что на вас влияло. Вспомните, слова Г.Селье: «Стресс есть неспецифический *ответ организма на любое предъявленное ему требование*».

Реплика с места:

– Он сейчас не может принять, согласиться не может, у него напряжение.

Батраков Е.Г.:

– Он напряжен, конечно. Раз он не согласен, он пытается адаптироваться. Ему плохо, потому что он что-то не понимает.

То есть, соратники: движение пальцем, песня, танцы, полет в космос – это все способы напряжения.

Я, проходящим у меня курс, даже такой вопрос задаю: вот вы идете на работу, вы в норме находитесь?

Абсолютно все отвечают: да, в норме.

Я спрашиваю:

– А зачем вы туда идете?

– Деньги зарабатывать.

– А вас что – волнует этот вопрос?

– Волнует.

– Если вас *волнует* вопрос, вы – в норме?

– Нет.

Совершенно очевидно, что человек, находящийся в нормальном состоянии, на работу не пойдет.

Реплика с места:

– *Нормальное состояние – это состояние трупа!?* Когда ничего не надо, ничто не волнует?!

Батраков Е.Г.:

– Труп – это то состояние, когда уровень возбуждения равен нулю. А есть нормальное состояние – состояние покоя, состояние удовлетворения. Не удовольствия, а удовлетворения. В этом состоянии мы находимся редко, но – находимся. Например, сидим у костра. И вдруг мы из этого состояния выходим, и неизвестно, сколько мы так сидели, смотрели на огонь, и у нас не было никаких мыслей, никаких ощущений...

Трансовое состояние.

Медитация.

Молитва.

Реплика с места:

– *Вот, йог – счастливый человек.*

Батраков Е.Г.:

– Йог не счастливый человек, но человек, находящийся в состоянии душевного равновесия. Счастье, повторяю, это побочный и довольно кратковременный эффект, возникающий при стремлении к состоянию покоя.

Другой вопрос, что есть плохие способы снятия напряжения... Например, медитация, видимо, не совсем хорошее средство. Тут надо выбирать. Есть средства лучше, есть похуже, есть еще хуже...

Так, с удовольствием мы разобрались?

Спрашивается, почему человек заканчивает школу, консерваторию, вторую консерваторию заканчивает и еще что-то?

Почему?

Он обеспокоен. У него тревога.

Вот, сейчас многие третье высшее образование получают. Почему? Жизнь какая-то опасная, не понятная и неизвестно что завтра будет. А вдруг я окажусь востребованным?

Есть тревога.

Человек идет с этой тревогой, учится, видит, что получается. Пришел к преподавателю, сыграл, он послушал. Играющий получил удовольствие. Положительную эмоцию.

А что такое эмоция положительная?

Сигнал, что я иду в правильном направлении.

А-а, так завтра я снова приду!

Стресс – основа развития. Избавляясь от стресса, мы – развиваемся.

Снимать стрессы, конечно, можно по-разному. Вспомните фильм «Москва слезам не верит». Вспомните эпизод: Катерина Тихомирова, девушка из деревни, поселяется в квартире своего односельчанина, однофамильца профессора Тихомирова, который попросил ее последить за квартирой, пока он будет отдыхать на юге.

И все бы хорошо, но тут Катеринина подруга – Людмила, предлагает в столь шикарных апартаментах провести вечеринку.

Сказано – сделано.

На той вечеринке был и Рудольф Рачков, телеоператор, которому Катерина была представлена, как младшая дочь профессора, как студентка химико-технологического института.

Телеоператор быстро сориентировался. И вот он уже накладывает ей салаты, и вот они уже танцуют, и вот она уже в него влюблена, и вот они встречаются, встречаются...

И все бы хорошо, но однажды Рачков по заданию редакции оказался на заводе галантереи, где ему навстречу, к видеокамере из группы рабочих начальник цеха вдруг вытолкнул... слесаря-наладчика Катерину?!

?!..

Так лопнула красивая легенда.

Так растаяли надежды Рачкова стать зятем профессора Тихомирова.

И Рачков надул губы, и решительно разорвал отношения со слесарем.

А Екатерина, между прочим, уже была от него беременна...

И вот – встреча через 20 лет.

Рачков, как был телеоператором, так им и остался, а Екатерина Тихомирова стала директором крупнейшего комбината. И вот сидят они на лавочке, и она говорит ему поразительную вещь: «...если бы я не обожглась тогда так сильно, ничего бы из меня не получилось».

То есть, что произошло?

Был стресс. И она, чтобы реабилитироваться и в

своих глазах, и, как она надеялась, в его глазах, – чтоб он, когда узнает о ее успехах, пожалел бы о том, что недооценил ее, – пошла учиться, карабкаться, и с помощью этого она не только снимала свое напряжение, но и, как побочный результат, стала директором.

По воле случая, она оказалась на комбинате. Но ведь могла бы оказаться и в консерватории. И даже дважды.

Вопрос с места: Нет худа без добра, да?

Батраков Е.Г.: Да. Но при условии, если мы задаем себе вчерашний вопрос: «А зачем мне это дано – что я тут должен понять?»

Кстати, у Катерины ведь был и другой вариант – найти в общаге подругу, поставить на стол бутылку вермута, засунуть себе в рот сигаретину и заявить, что «все мужики – козлы»... И тогда развития – никакого! Лишь деградация. Но она выбрала иной путь – трудный, но способствующий росту.

Итак, по схеме, соратники, все понятно?

Почему она важна? Когда человек понимает, зачем он закуривает или употребляет алкоголь, он понимает и то, что с помощью отравы он убирает напряжение, понимает, что алкоголь и сигарета лишь средство. **Цель – состояние нормы, покоя, а сигарета или алкоголь – это только средство.** А средство можно за-ме-нить.

Например, если у вас жажда. Пивом можно жажду снять? Можно. А почему? Потому что в пиве есть вода. Но в пиве есть и спирт, а спирт – обезвоживает. Значит, через 15 минут опять пить захочется. И придется повторить. Но через 15 минут... Значит, снять жажду пивом невозможно.

А чаем с медленно действующим ядом можно устранить жажду? Можно. Помрем-то через полдня, но жажду ж успеем снять?

Так вот, умный от другого отличается чем?

Он, во-первых, понимает, что цель – одна, а средств существует – великое множество. И он, умный из всех средств выбирает средство наименее ядовитое.

Еще раз повторюсь, соратники, человек не пить, не курить хочет, он хочет снять *напряжение*. Назовите его, как угодно: жажда, обида, раздражение...

И еще, соратники, есть проблема срывов.

20 лет тому назад я придумал такую программу, которая сначала называлась «Техника безопасности», а сейчас – «10 шагов к трезвости».

Чем она хороша? Дело в том, что среди тех, кто живет по этой программе, срывов нет ни одного. Такая программа, я думаю, важна для любого человека, прошедшего курс – независимо от того, где и у кого он этот курс проходил. Основная идея программы: после прохождения курса надо вести себя не как вздумается, не так, как раньше, а по неким правилам. Если мы водительское удостоверение получили, это же не значит, что теперь можно колесить, где и как захочу? Есть Правила дорожного движения. Их нужно знать. И соблюдать. То же самое и здесь.

Ну, наверно, я их дам под запись.

Итак,

Программа оптималистов «10 шагов к трезвости».

Я дам вам свои формулировки, а вы потом уже сами перефразируете, как вам будет удобнее.

«Шаг 1. Мы считаем, что честность перед собой является абсолютным условием достижения желаемого, реального результата».

Слово «честность» – это слово, которое, вроде бы, не требует особых разъяснений. Однако обратимся к Словарю по этике:

«Честность – моральное качество, отражающее одно из важнейших требований нравственности. Включает правдивость, принципиальность, верность принятым обязательствам, субъективную убежденность в правоте проводимого дела, искренность перед др. и перед самим собой в отношении тех мотивов, которыми человек руководствуется».

Таким образом, честность, как утверждает словарь, это совокупность таких черт, как

- правдивость,
- принципиальность,
- верность,
- убежденность,
- искренность.

И в самом деле, как можно жить, ну, скажем, без правдивости, если правдивость вытекает из нашей потребности иметь:

- правильное представление о мире, в котором мы живем,
- правильное представление о себе и о своем месте в этом мире?

Если человек не правдив перед самим собой, не честен, то его представления не правильные, не точные, ложные, а это означает, что он живет в иллюзиях, и сам стремится создавать иллюзии. Разве не желание быть не тем, кем мы есть на самом деле, приводило нас к питию?

Желание возвысить себя в своих собственных глазах и в глазах окружающих двигало нашим желанием выпить. И мы, выпив спиртного, вводили и себя, и других в заблуждение по поводу своего истинного лица. Мы, выпив спиртного, создавали и у себя, и у других не точное, ложное представление о себе, представление будто бы мы такие умные, разговорчивые, общительные, искромётные...

А ведь еще в Евангелии от Матфея было сказано: **«кто возвышает себя, тот унижен будет».**

Вот за это возвышение не по истинным достоинствам мы и платили своими алкогольными запоями.

Говоря о честности, мы не можем не согласиться с тем, что сказал Чарльз Симмонз: **«Честность и точность – близнецы».**

Честность – это когда ненастоящее не выдается за настоящее, хотя оно, может быть, и похоже на настоящее. Честность – это точность. Ложь – это приблизительность. Если вы свою цель определяете приблизительно, вы

- рискуете пройти мимо,

- рискуете оказаться в ложном положении,
- рискуете попасть в мир иллюзий.

Приблизительные слова это слова, ложно отражающие. Вот, почему мы с вами вместо слов «выпил», «покурил» используем слово «отравил». Слово «выпил» с нашей точки зрения это слово неточное, а значит, нечестно говорить «я выпил водки».

Отражать истинно это, значит, отражать точно, отражать честно.

Мы из житейских наблюдений знаем, что когда человек нечестен, он начинает говорить уклончиво, тень на плетень наводит. Кроме того, честность это ведь еще и внимательность ко всем, даже самым незначительным возражениям, исходящим из глубин нашего подсознания.

Ну, и наконец, вспомним, о чем говорил Цзи Юнь:

«Совершить ошибку и осознать ее – в этом заключается мудрость. Осознать ошибку и не скрыть ее – это и есть честность».

«Шаг 2. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что неспособны контролировать свою жизнь».

Спрашивается, зачем же это нужно – признавать свое бессилие?

Это нужно для того, чтобы стать сильными. Великий французский писатель Оноре де Бальзак так и сказал: **«Признавшись в своей слабости, человек становится сильным».**

На последнем занятии я соратников спрашиваю: кто сейчас сильнее: вы или алкоголь?

Все говорят: мы, конечно!

Все правильно, соглашаюсь я, но вот тут есть какая штука. Есть период, когда из состояния естественно-го трезвенника человек незаметно превращается в алкоголика. И, что интересно, когда человек катится, любого спросить, каждый скажет: а когда захочу, тогда и брошу. И только на 2-ой стадии, и то лишь в краткие периоды он признает, что и хочу – пью, и не хочу – пью. И тогда, пока признает, если успевает, он обращается за помощью.

И вот, – говорю я соратникам, – вы признали свое бессилие перед алкоголем, пришли на курс, мы с вами сейчас шагаем к состоянию «сознательная трезвость» и вдруг вы сейчас опять говорите то, что вы уже говорили когда-то? Я понимаю, почему вы так говорите. Вы говорите так, потому что вы уже побывали в самых разных питейных ситуациях, а тяги нет, желания пить нет... И это все хорошо. Но тут вот, какой есть подводный камень. Если я сильнее алкоголя, то я ж могу однажды сказать: «Наливайте полстакана, я могу полстакана выпить и все – больше не буду. Потому что я – сильнее алкоголя».

Так вот, важно понимать, что алкоголь это очень серьезный, коварный враг, умеющий ждать. Мы видим, какие сильнейшие личности он в «бараний рог» согнул, целые народы вырождаются под воздействием алкоголя. Алкоголь – враг очень серьезный и поэтому лучше держаться от него подальше.

Соратники, мы сейчас с вами записываем пункты программы, пункты, которые ваша задача разъяснить проходящему у вас курс. Важно, чтобы он их понимал.

Я не ставлю сейчас перед собой задачу – дать полный комментарий к каждому пункту, полагая, что каждый из вас это сможет сделать наилучшим образом исходя из своего личного опыта, теоретического багажа, и практической целесообразности.

Шаг 3. Мы пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы сами может вернуть нам здравомыслие и способность контролировать сферу своих собственных жизненных интересов».

Сила, более могущественная, чем мы сами... Что это за сила и что мы имеем в виду, когда говорим о себе?

Пытаясь составить представление о нашем внутреннем мире, итальянский психолог Роберто Ассаджиоли выделил такой компонент этого мира, как высшее Я, не тождественное всем иным компонентам, в том числе, и тем социальным ролям, которые играет на протяжении жизни человек.

Вслушаемся в звучащее умозаключение: «у меня есть тело».

Совершенно очевидно, что, если у меня есть тело, то я – не тело?! Я – нечто большее, чем просто тело. Когда мы говорим: у меня есть сознание, у меня есть дух, душа, то, тем самым, мы утверждаем, что мы – не сознание, не дух, не душа, мы – нечто большее, чем простая их совокупность.

Так вот, единство между всеми этими компонентами и есть сила, более могущественная, чем просто мы сами. Наше внутреннее единство.

Исходя из этого, спросим: а есть ли внутреннее единство у человека кряжца?

И ответим: нет. Потому что у него существует конфликт между телом и тем курцом-диверсантом, который заброшен в мозг.

Телу нужна табачная отравка, вонючий дым?

Нет, телу нужен чистый, свежий воздух.

Таким образом, телу яды не нужны.

Если же человек яды поглощает, у него нет, и не может быть внутреннего единства с самим собой, и поэтому он внутренне расколот, и ведет бесконечную борьбу против себя самого.

А нецелостность, наличие внутренних конфликтов это одна из причин того, почему человек начинает заболеть. Помните, есть такое слово – целитель, тот, кто возвращается больному утраченную целостность. В «Книге занимательных историй» средневекового сирийского писателя Абуль-Фараджа есть такая мысль: «Если бы мы были созданы из одного неделимого вещества, мы никогда бы не болели».

Человек должен стать целостным, и тогда нет восприятия всего остального. Надо стать инертным, невосприимчивым. Именно таковы люди мудрые. Но путь к этому статусу лежит через духовный рост, через боль, через стрессы. Мудрец уже не напрягается, поскольку он знает: такова жизнь.

Вторая сила, более могущественная, чем мы сами, это наш союз с другим человеком. Дело в том, что мы существа парные. Мужчина – женщина. Такой союз обычно называется семьей. И в семье, опять же, больше шансов выжить. В семье человек становится более стабильным.

Третья сила, более могущественная, чем мы сами, это наш союз с другими людьми.

Сейчас есть такая форма работы – индивидуальный предприниматель. И в ней есть масса своих плюсов. Но есть и масса минусов. Чего больше, чего меньше – не знаю, но очевидно, что когда человек входит в трудовой коллектив, он становится защищенным этим коллективом. И чем больше таких структур, в которые человек входит, тем стабильнее человек. Трудовой коллектив, партия, религиозная община, клуб по интересам и т.д. Но, когда мы стремимся к объединению с другими людьми, тут, конечно, не нужно забывать то, о чем говорится в 1-ом Послании Коринфянам: **«Не обманывайтесь: худые сообщества развращают добрые нравы».**

Причем, одни и те же люди могут входить, как в добрые сообщества, так и в недобрые. Например, до 17 часов люди, находящиеся вокруг вас – друзья-коллеги, а в 17 часов они говорят: «О, посидим!»

Не-е, «посидим» это уже собутыльники, т.е. совсем другое сообщество.

Есть хорошая русская поговорка: **«С кем поведешься от того и наберешься».** Надо ли с этим спорить?

День 4.

Шаг 4. Мы простили тех, кто причинил нам зло, и попросили прощения у тех, кому зло причинили мы».

Дело в том, что если мы думаем о человеке, который нам неприятен, у нас появляется напряжение, а если таких людей много, то и напряжений много. А напряжения имеют свойство суммироваться и разрушать человека. В материаловедении даже есть такой термин «усталость металла». Под действием напряжений накапливаются повреждения и материал разрушается. А человек ведь не металл? Он тем более разрушается. Причем, разрушаются органы: желудок, сердце, мозги... Зачем нам все это надо?

Каким же образом избавиться от накопленных напряжений?

У автора книг «Диагностика кармы», Сергея Николаевича Лазарева есть техника снятия с себя груза прошлых обид и претензий, нечто похожее – «Прощеное воскресенье» есть у православных. Но зачем ждать год, если все можно сделать прямо сегодня?

Для этого: сели поудобнее, закрыли глаза, расслабились и просканировали свою жизнь, и, у кого нужно, начиная с родителей, попросили мысленно прощения...

Зачем? Когда мы просим прощения, напряжение уходит.

Причем, эту мысленную процедуру тем легче выполнить, чем лучше мы понимаем роль других людей и роль ситуаций в нашей жизни.

А какова роль других людей и ситуаций? Зачем они нам даются?

Для развития.

То есть, если мы человека воспринимаем, лишь как негодяя, который доставляет нам лишние неудобства, и пытаемся его исправить, пытаемся еще с ним что-

то сделать, то это не работает на наше собственное развитие. Проблема наша остается. Если же мы задумываемся: «Зачем мне это дано? Что я тут должен понять?» – и находим ответ на этот вопрос, то напряжение превращается в фактор развития, и акт развития происходит. И тогда мы воспринимаем любого человека и ситуацию, как своего учителя. Учитель – это ж не обязательно что-то седобородое, ясноглазое с Тибета. Учителем может быть любой человек, рядом живущий. Даже дети.

«Шаг 5. Мы убеждены в том, что для закрепления уже полученного результата, необходимо заполнять Дневник в соответствии с полученными рекомендациями и графиком».

Ну, как я уже говорил, по Шичко дневник не играет ту роль, которую ему сейчас приписывают. Якобы, пиши дневник и избавишься от любой вредной привычки. Дневник не способ *решения* проблемы, а способ *закрепления* результата, полученного в ходе проводимого курса.

А чем занимается преподаватель совместно со слушателем в ходе проводимого курса? В ходе проводимого курса преподаватель делает все, чтобы слушатель перевоплотился из питеино запрограммированного в сознательного трезвенника. А быть сознательным трезвенником мешает питейная запрограммированность, состоящая как утверждал Г.А.Шичко, из трех блоков:

установка→программа→убеждения

С помощью нашей работы, формально очень напоминающей лекции, происходит демонтаж проалкогольных убеждений и обретение убеждений новых, трезвенных. Именно эта работа затем и шлифуется, и закрепляется в дневнике.

Конечно, убеждения пришедшего к нам, сначала нужно выявить. Например, задав вопрос: а что тебе мешает прямо сейчас вот в эту минуту бросить курить? Или пить. Какие у него есть убеждения, осознаваемые, быть может, как опасения? Вот с ними-то на протяжении курса мы и работаем.

Итак, дневник это способ закрепления результата, в том числе и в тех случаях, когда соратник повторяется, пишет одно и то же.

Сколько дневником пишут соратники, проходящие курс у меня?

На протяжении курса – каждый день перед сном, после курса – по графику на протяжении полугода 18 дневников. Всего-навсего. Почему 18? Дело в том, что уже после нескольких дневников, написанных после курса, люди приходят и жалуются на ощущение пустоты – нечего писать. Не вспоминаются те ситуации, в которых пил. Это, во-первых. А во-вторых, возникает стойкое ощущение, что пишу о человеке, который как бы не я, а кто-то. Это означает, что сформировалась трезвая личность, а та личность, пьющая – нечто чужое и чуждое. Поэтому писать 18 дневников, даже 18 довольно сложно.

График я даю простой: например, мы закончили 31 числа. Начало графика будет таким: 1, 3, 6, 10, 15, 21, 28...

Дневники я, таким образом, раскидал во времени для того, чтобы не было резкого, стрессоподобного обрыва работы.

«Шаг 6. Мы отказываемся производить над собой эксперименты, с использованием алкоголя».

Существует две категории экспериментаторов:

1-я – «дай-ка, попробую принять алкоголь».

Раньше, лет 20 тому назад, редко, но бывали такие случаи: человек выходил из актового зала и затылок почесывал – «Неужто тут помогло?! А дай-ка, нюхну-лизну – что будет? А будет отвращение или нет?»

Ну, что будет? Будет то, что было? А что уже? А уже – срыв.

2-я категория – «дай-ка, попробую побыть в компании, принявших алкоголь».

В этой связи я даже вот какую метафору придумал.

Человек принимает решение полежать в инфекционной палате. И при этом думает: не-е, болеть-то я не собираюсь – я только пообщаюсь день-два с интересными мужиками.

Что значит «пообщаюсь»?

Люди – инфицированные?..

Одно ж дело прийти в больницу, через стеклышко побеседовать, передачку, если врачи позволят, оставить, и совсем иное – быть в непосредственном контакте?

Одно дело прийти в гости, поздравить, кого следует, подарить, что приготовлено, вежливости ради посидеть за общим столом минут 30-40 и уйти, и совсем иное – быть в контакте с проалкогольно инфицированными людьми весь вечер или всю новогоднюю ночь.

Чтобы понять суть этого вопроса, нужно просто вспомнить о нашей, человеческой природе. Какова же она? Человеку свойственно, как мы уже выяснили, стремиться к состоянию душевно-психологического покоя, к устранению напряжения, существующего между ним и средой.

Когда встречаются два человека, у обоих, как первая реакция друг на друга, сразу же возникает напряжение. Это напряжение люди пытаются убрать с помощью такого ритуала, как приветствие – демонстрация хорошего отношения. Курильщики при этом закуривают – также для снижения напряжения. Затем, задают друг другу простые вопросы, ответы на которые дают возможность продемонстрировать единство:

– Прохладно сегодня.

– Да, не июль.

– А вчера-то было тепло.

– Ну-у! Вчера, да, получше было.

О! у нас есть согласие. Тут он со мной согласен, и тут согласен. И возникает ощущение, что мы имеем дело с человеком, *понимающим* нас.

А если мы говорим:

– Сегодня прохладно...

А он:

– Ну, разве это прохладно?! Вот я на Чукотке был в июле месяце...

Вы ему про вчера, а он – опять «не в строчку». Ну, как с таким человеком разговаривать? Что ни скажи – все не так! А если «все не так», то эта разница в позициях, во взглядах ощущается, как напряжение, дискомфорт.

А человеку свойственно уходить от дискомфорта, свойственно стремиться к снижению напряжения.

Как?

В данном случае, либо прекратить «дурацкий» разговор, либо пуститься в долгую и хитрую словесно-психологическую игру.

Есть такой зверек – хамелеон. Ветка серая, и он – серый, трава зеленая, и он – зеленый. Так ведь, в принципе, все мы – хамелеоны: стремимся к тому, чтобы соответствовать окружающей среде. Мы, мужчины, разговариваем с женщинами не так, как друг с другом; с детьми – не так, как со взрослыми; с начальством не так, как с подчиненными; зимой мы одеваемся не так, как летом... Если человек всегда одинаков, это психиатрический диагноз.

Более того, хотим мы или нет, но среда на нас влияет. Вот простой пример. В конце 80-х годов был телефильм про эмигрантов, ушедших в Харбин после гражданской войны. Им уже лет по 90, и детям немало. Их показывали, и при этом звучали русские фамилии, а лица – ну, чисто китайские!

Вот так человек уподобляется той среде, в которой он живет.

Вспомните известное: собака похожа на своего хозяина. У меня кошка дома, так она тоже на меня похожа, такая же, как я.

Среда оказывает влияние. Это надо иметь в виду.

Значит, если мы попадаем в компанию, – а компания застольная – это толпа, образование более мощное, чем отдельная личность, – то эта толпа нас подавляет. Причем, в толпе, особенно в поддате, разума нет. Древнеримский философ, писатель Сенека в своем письме сыну Луцилию так и писал: «Опьянение – не что иное, как добровольное безумье». То есть, толпа за столом, она – безумна. Там плещутся эмоции, а эмоции – подавляют. Поэтому человек в толпе, как правило, поступает так, как вообще не хотел бы и не поступил бы никогда. И поэтому в любой толпе надо быть, как можно поменьше.

В первые полчаса, когда люди собрались по какому-либо поводу, все, вроде бы, чин-чинарем, но вот, толпа долбанула зелья, а мы-то – нет. И возникает что? Разница. И чем больше мы сидим за общим столом, тем больше разница между нами и пьющими. А разница ощущается, как напряжение. У нас возникает напряжение, и у них возникает напряжение. И тут нужно либо чтоб они отрезвели, либо чтобы мы напились. Либо уйти. Иначе будет дискомфортно.

Таким образом, нашим соратникам я рекомендую в компании, где присутствует алкоголь, не попадать. Я понимаю, существуют встречи, где наше отсутствие будет воспринято, как недоразумение. Случается так, что мы просто вынуждены засвидетельствовать свое присутствие. Но, опять же, присутствуем самый минимум. Ровно столько, сколько к тому обязывает нас формальная вежливость.

Вот, у меня был такой случай.

Пришел соратник и говорит: сорвался.

А если человек сорвался, я тут же достаю нашу программу «10 шагов...» и говорю: давай, будем анализировать, что ты делал не так или не делал вообще. Потому что все срывы, напоминаю, это нарушение правил.

Я спрашиваю:

– Где сорвался?

Он:

– В ресторане. Приехал наш начальник из Красноярска, собрал всех своих подчиненных – местных начальников, семь человек – и за свои деньги повел в ресторан.

– А когда ты сорвался? Во сколько? Сразу?

– Нет, в 12-ом часу ночи.

– А пришел во сколько?

– В 7.

Это он с 7 до 12!?!.. Да за такое время – за пять часов – Федора Григорьевича Углова укатать можно! За такое время!?

Одно дело: пришел, вежливости ради, – если уж никак отказаться невозможно было, – ну, посидел минут сорок. Все! Иначе идет влияние, воздействие компании и всей вообще атмосферы.

«Шаг 7. Мы считаем своим долгом сказать всем, кто будет задавать нам вопросы по поводу нашей трезвости, что мы сознательно отказались от алкоголя».

После прохождения курса, человек может попадать в разные питейные ситуации, и просто получать приглашение составить компанию. Как тут себя вести?

Есть две манеры поведения: 1-я – неправильная, она же плохая, и 2-я – хорошая, т.е. правильная.

Неправильная манера поведения заключается в том, что человек, попадая в компанию пьющих, начинает прикидываться пьющим. Он говорит: «Да, я пока не хочу», или «За рулем», или «Увы, печень» и т.д.

То есть, он как бы хочет показать, что тоже пьющий, но вот **пока** не может. Совершенно очевидно, что если он «пока не может», он с помощью своего собственного языка соглашается с тем, что алкогольную, ядовитую отраву пить можно?! Подобная лживая позиция может однажды привести к тому, что этот человек попросту перепутает, где он пьющий, а где он не пьющий. Не зря ведь Овидий сказал: «А притворившись таким, скоро и станешь таков».

Более того, прикидываясь пьющим, наш соратник, тем самым размывает то **принципиальное** положение, на которое он вышел, проходя курс: «Алкоголь это не пищевое вещество, а самый обыкновенный яд, который не способен входить в обменные процессы нашего организма».

Если же мы начинаем заявлять, пусть даже лицедействуя, пусть даже лукавя, пусть даже шутки ради, то, тем самым, мы начинаем превращать принцип в нечто удобно-пригодное для всех событий жизни.

Ни один принцип такого произвола над собой потерпеть не может!

И еще, эта позиция просто экономически не выгодна. Ведь всякий раз нужно что-то придумывать – то печень, то не печень. А думать же никто не хочет, правильно? Поэтому, в том числе, и поэтому лучше сразу перейти на вторую манеру поведения, т.е. этим людям сказать: я теперь живу трезво! Хотите – принимайте меня теперь таким, каков я есть, не хотите, ну – как хотите. Как раньше говорили: «Я не червонец, чтоб всем нравиться».

Причем, эту идею трезвости собственной, я рекомен-

дую разделить на несколько порций. Потому что идея большая, мозги – маленькие. Если сразу все сказать, она просто не помещается. Это все равно, что в бутылку из ведра наливать.

Первая порция – мы своему окружению сообщаем: я живу трезво.

Вторая порция: я живу трезво и у меня дома «сухой закон».

Третья порция: я живу трезво, у меня дома «сухой закон», и если вы ко мне в гости придете, то – бутылок не будет.

И четвертая порция: с бутылками – не приходите.

Почему важно все это сказать?

Если вы просто сказали, что живете трезво, они это как понимают? Они это понимают так: вот он там с ума сошел, не пьет теперь, а если мы, гости придем в гости, то для нас там, в холодильнике бутылка-то будет?

И кто-то именно с *этим* приходит.

А бутылки – нету?!

У тогда него – обида. А у нас – чувство вины.

Зачем нам все это?

Поэтому мы сразу все сказали, сразу все объяснили... Конечно, проходящий все равно на пол процента надеется на то, что у нас лишь очередные дурные шутки и в холодильнике бутылка будет.

Приходит – нету?!

Ну, нет и нет. Он уже готов, в основном, к тому, что нет.

Добавим сразу по ходу, что отношение к нашей трезвости, проходит три этапа. Причем, первый и второй, иногда меняются местами.

1-й этап: когда узнают, что мы живем трезво, начинают хвалить. «Как?! Не пьешь? Даже пиво?! Ух, ты! О, сила воли!»

Ну, хвалят понятно для чего – для того, чтобы человек сорвался. Помните басню И. Крылова «Ворона и лисица»? Лиса – зачем хвалила? Чтоб ворона клюв разинула, правильно? Вот и здесь – хвалят для того же.

Поэтому нужно хорошо понимать функцию комплиментов в данном случае.

2-ой этап: начинают иронизировать, ехидничать: «Да ты, поди, закодировался?», «И тебе, значит, и нельзя теперь-то?», «А может, ты больной?», «А сам-то ты, выходит, не смог?», «А ты, часом, не в секту ли какую вступил?»...

Тут, самое главное, правильную позицию занимать: не пытаться оправдаться. Мы ж не виноваты, чтобы оправдываться. Лучше подыграть: да-а, мужики, я теперь по сектам пошел, вчера вот еще одну отыскал, и сегодня пойду...

Они все свое неудовольствие выразили, как уж сумели, фантазия у пьющих, как правило, не богатая, стандартно-трафаретная, поэтому на том все и закончится. И тут наши взаимоотношения, наконец, переходят на третий этап: уважительное отношение к нашей позиции. Они начинают понимать, что это не просто очередной бзик у человека, а – по-позиция! Он теперь *живет* трезво. А если *позиция*, то позицию – уважают. Ее могут не любить, – это другой вопрос. Тем более, если мы правильно себя ведем, т.е. над пьющими не хихикаем, не тычем их пьющим лицом в пукающие дрожжевые бактерии. Почему этого не надо делать, в том числе, распространять анекдоты? Дело

в том, что люди пьющие, как мы это понимаем, и как Г.А.Шичко об этом говорил, – это люди верующие: они верят в благотворные свойства алкоголя. У них есть даже собственный бог – Бахус. А Бахус это Бафомет, дьявол. Он еще в средние века изображался с копытами и с рогами.

То есть, пьющие поклоняются совершенно противоположной сущности. Наш Бог – Творец, а у них – разрушитель. У нас разные веры. А поскольку конфликт, можно сказать религиозного плана, то вся наша критика – неконструктивна.

«Шаг 8. Мы приняли для себя абсолютную трезвость, как естественный, нормальный и единственно правильный образ жизни и поэтому отказываемся участвовать в отравлении, в разращении, в растлении других людей».

С конца начну – что там за растление?

Приведу конкретный пример. У меня проходил курс соратник по имени Виктор.

Прежде, чем приступить к решению проблемы пришедшего, я должен понять, в чем она, а чтобы ее поставить, нужно выяснить:

1. Чем плохо пить? Причем настолько, что он принял решение отказаться от спиртного.

2. Что он хочет получить, благодаря своей трезвости? Что он будет делать вместо питания. Ради чего жить трезво?

Если нет одного из этих двух составляющих, тогда нет проблемы, а значит, и нечего решать. Я спросил:

– Почему вы решили пить бросить?

– Да, вот из МВД выгоняют, причем, без пенсии. А до пенсии всего год остался. Но – курс все равно нужно проходить. Вот я и пришел.

Ну, ладно. Курс мы прошли. А у меня тогда был центр психологической помощи «Оптималист». И я, как директор, что-то наподобие ходатайства написал, печать поставил. И он с этой бумагой пошел к начальникам. Не выгнали. Оставили дорабатывать. Через полгода даже майора дали. И вышел он на пенсию, как и положено. И пошел работать в золотодобывающую артель. Начальником охраны. Золото возил. Проработал там года 3-4, а потом в стране сложилась такая обстановка, что золото добывать стало делом невыгодным. Это только у нас такое бывает. И артель развалилась. И он пошел работать, – впрочем, слово «работать» тут не подходит, а какое сказать, не знаю, – короче, пошел он вышибалой в казино.

Он когда про это сказал, я даже очень по этому поводу вскипятился:

– Ну, Виктор, ты додумался, куда идти?!

– А что? Выгодно: отдежурил сутки, «бабки» сразу на карман и иди, отсыпайся.

Я говорю:

– Ну, вот, смотри: ты, в том числе благодаря этому казину, сорвался – машину ты по пьянке разбил, семья у тебя развалилась, и квартиру, похоже, ты потеряешь. Вот тебе и вся выгода?!..

Ну, в общем, там он «работал-работал», через какое-то время ушел. И пошел, – не помню, как его там «должность» называлась, – в общем, пошел он проститутку охранять. Там он и сорвался.

Я говорю:

– Ну, Виктор, ты из одного дерьма – в другое!?!..

То есть, соратники, не нужно лезть туда, где что-то разрушительное, работающее на распад, на разложение. Причем заявления, будто бы там на этих кучах навозных кто-то жирком покрывается, вообще не аргумент.

Сергей Николаевич Лазарев, – это автор 12 книг, вышедших под общим названием «Диагностика кармы», – Лазарев, вы помните, прежде всего, объясняет, как нужно быть в жизни ориентированным. В частности, он утверждает: над нами Бог, а мы – вторичны, и что часть и вторичное должны в основном работать на целое и т.д.

Женщина, пришедшая к нему на прием, послушала-послушала это все, да и говорит: «Сергей Николаевич, вот вы рассказываете, как надо себя вести, а у нас в Питере, посмотрите-ка, вон, тот, как себя ведет? Совершенно наоборот! И – процветает?!»

И Лазарев предложил: «А давайте сделаем следующее: вы ножки сейчас свесите из окошка на улицу, и тот тоже, и будем прыгать, но только имейте в виду, что вы это будете делать из окна девятого этажа, а тот – из окна первого.

Будет разница?

Будет. Так вот, поскольку вы ко мне пришли, значит, вы уже на девятом, а тот еще пока на первом».

Внешне все мы примерно одинаковые, а вот то, что наработано каждым из нас, и нашим родом, и предками нашими – оно у всех совершенно разное.

Кстати, в прошлом была такая питерская телепередача «Музыкальный ринг», в которой однажды принимала участие певица Екатерина Шаврина, сказавшая там же: «Вы знаете, у меня есть подруга – Алла Пугачева. И, случается, мы с ней одно и то же дело замутил, но мне судьба за это дело так иной раз по башке дает, что я неделю потом пятый угол ищу, а Пугачевой – хоть бы хны?! Как с гуся вода».

Видите, люди одно и то же дело делают, а получают – по-разному.

Так вот, чтобы не ошибиться, нужно знать, как правильно поступать. Не только смотреть на то, как *кто-то* поступает, но на то, как правильно. А правила надо знать.

Так, с разворотом, будем считать, понятно.

Теперь перейдем к началу восьмого пункта, которое нас ориентирует на неучастие в отравлении других людей.

Дело в том, что мы живем в мире, где действует закон бумеранга, что нашло отражение, прежде всего, в народных поговорках и пословицах: **«Не рой яму другому – сам в нее попадешь»**, **«Кто копает яму другим, пусть снимет мерку с себя»**, **«Как аукнется, так и откликнется»**, **«Если крикнешь в кувшин, то и кувшин на тебя крикнет»**, **«Что посеешь, то и пожнешь»**, **«Поднявший меч, от меча и погибнет»**...

Поэтому мы, после нашего курса водкой не торгуем, бутылками не рассчитываемся, на бутылку не даем, свой дом под пьянку не предоставляем и т.д. То есть, мы *не соучаствуем* в распространении этого зла. Поэтому что оно неизбежно возвращается.

Кстати, примерно процентов 70 из всех срывов,

случающихся с теми, кто проходил у меня курс, приходится на этот пункт. Причем, срыв бывает даже через многие годы.

Вот пример. Александр Николаевич. Отличнейший человек. Уважаемый человек на заводе, где он трудится токарем. Прошел курс. Избавился от алкогольной зависимости. А сорвался через 12 лет.

Каким образом?

У него из Армии пришел сын. Александр Николаевич сам-то трезвенник, а его родня не очень, и друзья у сына тоже не очень. А тут – такое событие! Конечно, он поспротивлялся-поспротивлялся общему нажиму, да и махнул рукой – делайте, мол, что хотите! Дал такую слабину – свой дом предоставил под пьянку.

Ну, а потом, раз уж такая грандиозная пьянка была, то когда сынок с какой-то баночкой пивка приходил, тут уж вроде как бы и заткнись.

Вот так она и пошла – подготовка к срыву.

Сам же срыв произошел так.

Директор завода что-то отмечал свое и грандиозное. И когда начальство расселось за столами, он спросил: а где Александр Николаевич?

Ну, начальник цеха скоренько сбежал в цех, доставил к столу нашего соратника. Соратник сел за стол, а на столе стакан уже налитый, и тут тост был сказан, и вот тут-то Александр Николаевич, находящийся в застольной толпе, и уже подготовленный к срыву, взял да и сорвался.

Но, обратите внимание, срыв-то ведь произошел задолго до срыва. Срыв, как результат нарушения восьмого шага.

«Шаг 9. Мы живем трезво и помним: «Невозможно помочь себе, не помогая другим – помогая другим, я помогаю себе».

Этот шаг базируется на той же самой идее бумеранга: что посеешь, то и пожнешь. Если мы хотим жить трезво, а мы хотим жить трезво, то нам нужно распространять *трезвость*. Кто как может. Кто-то статьи пишет, кто-то газету издает, кто-то деньги на газету дает, кто-то лекции читает, беседы проводит... Но главное, я думаю, даже не это, хотя, конечно, все это является достаточно важным и высокоценным, главное – человек сам живет трезво и не скрывает это. Серафиму Саровскому приписывают такую мысль: спасись сам и вокруг тебя спасутся тысячи. Вот она – роль личного примера!

«Шаг 10. Наше «золотое» правило: «Живи по правилам!»

Ну, понятно, если бы мы по правилам жили, мы бы уже давно святыми бы стали, но – стремиться-то надо, соратники, да? Конечно, не получается. Я трижды пытался весь день поехать без нарушения правил дорожного движения и ни разу не получилось. Но я стремлюсь. Я пытаюсь.

В жизни то же самое – на нашей жизненной дороге не всегда и не все получается, но надо стремиться.

Таким образом, соратники, вот десять шагов, которые помогают, прежде всего, человеку, проходящему курс ориентироваться на какой-то свод правил. Тот свод,

который я доложил вам здесь, вы, конечно же, можете переформулировать, сделать его более удобоваримым, главное – суть не выплеснуть.

Эти шаги и нам самим помогают увидеть и понять, – если человек сорвался, – что же нарушено, а значит, и помогают помочь сорвавшемуся.

Самая главная проблема заключается в том, чтобы человек начал жить по правилам. 20 лет я не могу решить эту проблему. Да и только ли я? вспомните, Адам с Евой не захотели жить по заповеданному, жить по правилам, установленным Богом, по своеволию захотели жить... Отсюда и срывы, отсюда и утраченный рай.

Мелехин В.И.:

– Я вообще считаю, это моя точка зрения, что Пятый этап трезвеннического движения не закончен, поскольку задача, поставленная Федором Григорьевичем Угловым, – введение незамедлительно «сухого закона», – не решена. Более того, за четверть века в дебатах спорах, хоть с интеллигенцией, хоть с рабочими, как только начинаешь говорить о «сухом законе», вывод один: экстремист. Поэтому вопрос сразу ставлю так: «сухой закон» – колоссальная проблема, и нам нужно провести конференцию всероссийского значения и разбираться очень основательно.

Самое ужасное: в 2000 г. ВЦИОМ проводил социологический опрос «Что вам запомнилось в XX-ом веке?»

Вы думаете, что на первом месте стояло?

Водка! А на втором месте – автомат Калашникова.

Это ж как нужно было народу вывернуть наизнанку мозги, чтобы XX-й век они ассоциировали с водкой? Вот это и есть результат зомбирования! Это – привет от «информационной иглы» СМИ, а СМИ понятно у кого в руках. Власть захватывает кто? Тот, у кого в руках средства массовой информации. Вот они и держат нас до сих пор в информационном поле и контролируют ситуацию. Сейчас задача стоит так: как нам дать свою информацию. Снизу. История трезвеннических движений показывает, что трезвость всегда шла *снизу*, а насаждение пьянства всегда шло *сверху*, поскольку пьянство это способ закабалить. Как выразилась Екатерина II: «Пьяным народом править легче»...

Вопрос с места:

– Ваше мнение: где сейчас находится 5-е трезвенническое движение – на спаде или на подъеме?

Мелехин В.И.:

– Отличный вопрос! По всем показателям мы находимся... Как говорил цыган: я приучал эту лошадь не есть, и уже почти совсем приучил, но на 12-й день она взяла да сдохла. Мы находимся где-то на 9-10 дне...

Реплика с места:

– Перед тем, как сдохнуть?

Мелехин В.И.:

– Да. Но, как в гимне поется, «Мы встанем, как феникс из пепла». И вот сейчас надо готовиться на более качественном уровне, и, самое главное, нужно

Что тут поделаешь? Видимо, так уж человек устроен – он самонадеян, ему думается, что можно без запретов, можно как хочу...

Поэтому, никогда нам не достичь 100 процентного результата, но стремление к 100 процентному результату, вне всякого сомнения, и есть тот мотиватор, благодаря которому не только идет наш собственный личностный и профессиональный рост, но и совершенствуется методика дезалкоголизации, подаренная человечеству великим гуманистом и трезвенником Геннадием Андреевичем Шичко.

поставить диагноз для того чтобы лечить. А то, как говорят врачи: «Мы ставим диагноз, а он – падает. Мы его снова ставим, а он – снова падает».

Вот и давайте мы сейчас поговорим.

Кушанова Л.Г.:

– А вы как все-таки оцениваете результат трезвеннического движения?

Мелехин В.И.:

– Я считаю, еще рано оценивать результат.

Батраков Е.Г.:

– Ну, результат какой? Мы сейчас находимся на этапе не то, чтобы сдохнуть, а на этапе прощания с очень многими иллюзиями, которые были у нас, у нашего поколения, у той группы людей, которые в 80-е годы что-то начинали.

Я хочу, Валерий Иванович, вот, что присовокупить. Вы напомнили, что Федор Григорьевич Углов в 1981 году поставил задачу – ввести незамедлительно «сухой закон», но, не будем забывать, что Федор Григорьевич, не смотря на свой очень почтенный возраст, в те годы все-таки имел возможность эволюционировать, и в 1983 году в Доме ученых в Новосибирске он сказал: я посмотрел, ребята, тут на всех на вас, и думаю: раньше-то я считал, что надо вводить «сухой закон», бутылки убирать, а, оказывается, надо дать людям правду.

Вот она, эволюция.

Кушанова Л.Г.:

Когда В.П.Кривоногов рисовал график душевого потребления алкоголя, он оценивал эффективность движения по количеству литров на душу. Если трезвенническое движение в прошлом работало, оно смогло снизить потребление. Сейчас результат трезвеннического движения, если оценивать по количеству литров на душу населения, отрицательный. Но если задачи ставились дать больше информации, тогда выходит, что эффективность трезвеннического движения положительная?

Батраков Е.Г.:

– Если сравнить 30 лет тому назад состояние информационное, идейно-теоретическое нашего движения и сейчас, то это не «небо и земля», это что-то большее.

Реплика с места:

– Но ведь и алкогольная мафия тоже не дремлет. Они нас переигрывают колоссально.

Батраков Е.Г.:

– Совершенно верно! Я бы хотел подхватить вашу мысль вот, как.

Нужно сказать, что этот показатель, – количество алкоголя, – и эффективность нашей работы, они далеко не всегда коррелируют. Правильно соратник сказал: мы наращиваем наши усилия, но и мафия наращивает усилия. А раз она наращивает, а возможностей у нее больше – цветные журналы, телепередачи – то благодаря этим усилиям народ, конечно же, приобщается к алкоголю более интенсивно. Мы в любом случае отстаем. Хоть мы и выросли. Мы все равно отстаем. И правильно Виктор Павлович Кривоногов говорил, что нам необходимо выходить на массовую работу. Я так вообще работаю на протяжении последних 15 лет только индивидуально с людьми. Ну, конечно, газету делаю, но это не извиняет.

Что же касается «сухого закона».

Конечно, я тоже за «сухой закон», как за меру запретительную, но, тем не менее, во главу угла я ставлю распространение информации. Потому что **причина пиятия – не доступность алкоголя, а питейная запрограммированность, убежденность людей.** То есть, благодаря своим убеждениям люди алкоголь употребляют.

Карпачев А.А.:

– Евгений Георгиевич, ты скажи о понятии «сухой закон» с позиции сегодняшнего дня. Ты же хорошо подвел. Эволюция Федора Григорьевича была какая? За «сухой закон», потом он сказал, что нужно донести до народа правду об алкоголе. Теперь ты подводишь к «питейной запрограммированности». Вот ты еще раз уточни понятие «сухой закон»: где его употреблять и как его употреблять; был ли «сухой закон» и что мы под ним понимаем?

Батраков Е.Г.:

– В последних моих статьях, а также в брошюре «Шаг вверх, два – вниз» я об этом уже говорил.

На протяжении последних лет, соратники, мы сами наплодили такое количество мифов, – мало того, что алкогольная мафия их создает, так еще же мы сами их создаем.

Карпачев А.А.:

– Причем, кучу мифов!

Батраков Е.Г.:

– Да. Один из мифов о том, что в стране, якобы, когда-то был «сухой закон». Если человек раз в году употребляет спиртное, это трезвенник или нет? Не трезвенник. Это же нам понятно?

Если в стране производится и продается алкоголь – это «сухой закон» или нет?

Реплики с места:

– Нет!

Карпачев А.А.:

– Хоть один период был, когда не производился и не продавался алкоголь?

Батраков Е.Г.:

– Не было такого периода!

Вот 1914 год. В статье «Еще раз о причинах», («Оптималист», №3 март, 2010 г.) я пишу:

«...и после 17 июля, и после 22 августа 1914 года продолжалась, как и прежде, торговля церковным вином в храмах; с 16 августа 1914 года стал вновь продаваться денатурированный спирт; с 23 августа вновь разрешается продажа виноградного вина, а в ресторанах 1-го разряда и в клубных буфетах она и не прекращалась...»

Это и есть «сухой закон»?

Далее, «17 ноября 1914 г. министр финансов, масон С.Ю. Витте признает возможным «разрешить в ренсковых погребках продажу крепких напитков».

Это, обратите внимание, 1914 год, из месяца в месяц идет откат от провозглашенного. Разве это можно называть «сухим законом»?

А что было в 1915 году?

«В знаменательном 1915 году, по официальным обобщенным данным алкогольные изделия производил 661 завод, розничную торговлю – распивночно и на вынос – осуществляли 4242 заведения».

Это «сухой закон» – сотни заводов, производящих отраву, продолжают функционировать, тысячи гадюшников продолжают продавать зелье?..

Что касается метода, то еще два слова.

Для многих оказалось открытием то, что описание Метода самоизбавления от алкоголизма присутствует аж в целых двух книжках – Л.Шичко-Дроздова «Слово есть Бог» и И.Дроздов «Геннадий Шичко и его метод». Это же все описано. Пошагово, причем. 18 шагов. С разъяснениями. Это индивидуальный метод. А, соответственно, групповой метод, повторюсь, должен быть точно таким же только уже с помощью преподавателя.

Далее, соратники, я хотел бы обратить ваше внимание и на сам Словарик Г.А.Шичко. В Словарике описано, что такое метод гортоновической дезалкоголизации. И тоже пошагово описано. То есть, Словарик, соратники, нужно взять – там все расписано.

Почему я вас туда направляю? Дело в том, что в последние многие годы мы начинаем методом Шичко называть что-то такое, что к методу никакого отношения не имеет. Вспомните в этой связи о возмущении Ю.А.Соколова, который громил с помощью своего неумемного темперамента тех, кто к методу стал присовокуплять такие штуки, как «чай Петрович» и т.п.

И, поскольку мы сейчас ведем речь о терминах, то у сидящих есть что сказать и по «сухому закону», и по госмонополии.

Что касается меня, то я большое письмо президенту РФ Д.А.Медведеву уже написал. В письме я обосновал мысль: госмонополия – это явление вредное, а,

соответственно нам, соратники, за нее бороться не нужно, как и за предоставление прав своре частников торговать зельем. Наша задача – не за монополию глотки драть, а за то, чтобы алкоголь не поддерживался государством ни в каких формах, и соучастие государства в этом преступном промысле постепенно было бы сведено к нулю.

Мелехин В.И.:

– Моя точка зрения на госмонополию такова. Одни говорят: нужно убрать госмонополию, другие, что нужно установить госмонополию. Исторический опыт ведь показывал. Ну, ввели госмонополию в 1895 году благодаря Витте. Потом упразднили. Потом, при Сталине в 1925 году опять установили... И что мы видим? Хоть ввели, хоть отменили – алкоголизация нарастала. Поэтому, я тоже соглашаюсь с тем, что это вопрос не стратегический, не принципиальный.

Карпачев А.А.:

– Соратники дорогие, вопрос с госмонополией и с «сухим законом», он не так прост. Тем более, что он выявился когда начались частные выходы наших соратников на СМИ, где задают обычный вопрос: «Вы за «сухой закон»?»

У нас есть соратники, которые всегда говорят – «Мы за «сухой закон». Но дело в том, что, как мы видим, его, во-первых, не было, а во-вторых, сам термин «сухой закон» уже давно в массовом, в общественном сознании, в том числе, и у нас, в России, охаян. Именно сам термин. Термин не наш – американский. И поэтому, как только говорят о «сухом законе», так сразу – это Америка, это 30-е годы, это мафия... И специально этот термин подведен для того чтобы уводить в сторону от решений и грамотного анализа. Поэтому, когда речь идет о «сухом законе», мы должны грамотно понимать, что нужно сказать. Если аудитория структурированная, позволяет объяснить, что мы понимаем под «сухим законом», то можно объяснять, говорить об исторической основе, что реально было и т.д. А если аудитория со штамповым, клиповым мышлением, то, естественно, нужно от этого вопроса уходить.

И есть вторая подоплека, психологическая под «сухим законом». Люди, которые в СМИ все время говорят о «сухом законе» – «мы за «сухой закон»... Термин очень удобный, чтобы показать, что ты смелый, что ты борешься за народ. Но ведь дело-то в том, что конечной цели-то не видно. Тем более что «сухого закона» не было, как такового. И тогда, получается, что это очень удобная позиция и для властей: «Вы требуете «сухой закон»? А-а, вот, нашлись очередные люди, которые требуют то, чего дать им никто не может».

Еще один аспект: «сухой закон» – это нормативный акт.

Что такое «нормативный акт»? Нормативный акт это то, что нам дают «сверху»: или царь в 14-ом году, или ЦК КПСС Постановлением от 85-го года... А нормативный акт нам, общественным организациям, естественно, неподвластен. То есть, мы, как просящие люди: дайте нам «сухой закон», спасите нас «сухим законом». А власть... Вы знаете, как к нам относится. И поэтому это заведомо ущербная позиция – просить

«сухой закон». Поэтому, обсудив в свое время среди соратников терминологию, мы стали вводить термин «трезвость» вместо «сухого закона».

Чем это лучше?

Трезвость это нравственное убеждение. Мое, моей семьи, коллектива, общества, нас, как ассоциации определенных людей. *Мое нравственное убеждение должно быть мне гарантировано Конституцией*, потому что мое нравственное убеждение позволяет мне жить в этом мире, воспитывать, спасти их и т.д. Вы чувствуете? Из лица просящего я становлюсь требующим. Мы уходим от подоплеки высмеивания «сухого закона», а требуем то, что нам и должно быть дано.

Это один момент.

По поводу госмонополии. Госмонополия термин не то, чтобы вредный, но уводящий в сторону разговор о сути вещей. Госмонополия это вопрос, не имеющий особого, принципиального значения.

До 85 года была госмонополия? Была.

С 85 по 88 год была госмонополия? Была.

С 88 по 92 год была госмонополия? Была.

А периоды, как вы видите, все разные.

До 1985 года – один процесс алкоголизации населения, с 1985 по 1988 – обратный процесс, улучшение демографии и т.д., с 1988 года опять откат начался. А при чем тут госмонополия?

Получается, что **госмонополия это процесс, не имеющий существенного значения для отрезвления народа.**

Поэтому, не нужно ввязываться в полемику по этим терминам, которые не выявляют существо вопроса.

И последнее.

Надо выявить, что было и является на данный момент ведущей силой Пятого трезвеннического движения. Вот по себе я помню, когда в 1985 году приняли Постановление и, тем более, когда появился метод Шичко, у нас была эйфория: вот у нас есть научный метод в руках, есть Постановление, мы сейчас начнем всех отрезвлять, начнет меняться ситуация...

А потом поняли: мы людей отрезвляем, а они что-то не сразу становятся очень хорошими людьми...

Эволюция Ф.Г.Углова произошла – правду донести – но средства массовой информации нам не были доступны. И вот, где-то в 2000 году появилась идея массового мотивирования людей на трезвость. Те миллионы дисков, которые сейчас распространяются нами по России, это только первичная мотивация людей. Поэтому данный семинар был задуман, чтобы подвести нас к практическому осуществлению следующего этапа. А следующий этап я вижу в создании этапа массового появления сознательных трезвенников. Этап массового мотивирования людей на трезвость. И перспективы этого намечаются. Есть мощный интернет-ресурс, который наша молодежь создает, – и если в этот интернет-ресурс мы поместим отработанную методику, то мы тогда создадим момент, когда любой человек, принявший решение, смотивированный дисками Кривоногова, Жданова, Маюрова и других наших соратников, вошел в интернет-ресурс, а там написано: «Этап становления сознательного трезвенника». Нажал кнопку – «В первый день прочитать то-то, написать то-то». Вот, 10 дней отработал.

Я вижу три методики. 1-я массовая – для тех, кто освобождается от алкогольной и табачной зависимости. 2-я – специфична, она для молодежи, потому что они, в основном, все культурнопитейщики. И 3-й методический материал, который будет выработан, для преподавателей.

Таким образом, я вижу перспективу очень хорошую и положительную. Нельзя поддаваться унынию, хотя я полностью согласен с Валерием Ивановичем – культурнопитейская среда, она, к сожалению, за последнее время выросла.

Все. Я на этом закончил. Петр Иванович, пожалуйста!

Губочкин П.И.:

– Уважаемые друзья, коллеги и соратники!

Действительно, ситуация сейчас дает нам некоторую надежду на отрезвление нашего общества – возник определенный интерес к трезвости, власть дала определенный импульс на отрезвление страны. Возможно, чуть-чуть будет напоминать то, что было в 86-ом году, когда был лозунг «Трезвость – норма жизни!». Тогда было легко работать по отрезвлению, потому что была другая морально-психологическая обстановка. Сейчас, возможно, трезвость станет модой. И люди потянутся к трезвости. Но, к сожалению, не все люди в состоянии обрести свободу от той зависимости, которая у них уже есть. И вот, в этих случаях важно, чтобы им на помощь пришли грамотные специалисты, которые использовали этот импульс для развития личности, а не для того чтобы ее запрограммировать на какие-то другие состояния, что иногда и происходит, когда человек обращается за помощью, чтобы избавиться от алкогольной, а вместо этого, например, его программируют на какую-то религию. Поэтому, психолог, к которому обращаются за помощью, должен помочь человеку решить ту проблему, с которой он обратился.

Мы продолжаем спорить, что такое метод Шичко. Уважаемые друзья и коллеги! Вот у меня в руках книга «Психология формирования сознательной трезвости». Это совершенно официальное издание, одобрено департаментом Ярославской области, там есть рецензии нескольких докторов психологических наук, здесь дается определение, что такое метод Шичко и т.д. У меня не было времени на этом семинаре поделиться с вами этими знаниями. К сожалению. А то, что здесь звучит, иногда у меня возникает резкое несогласие. А вы же, в большинстве своем, люди, которые этим не занимались. Я 21 год этим занимаюсь. Удалось добиться и поднять на уровень уже официально принятой методики.

Эта книга тиражом издана 5 тысяч экземпляров. Здесь я говорю, что такое психологическая сущность освобождения от химических зависимостей, каковы критерии того, как мы можем отнести человека к сознательной трезвости. Здесь у меня выделено порядка 11 признаков, что такое сознательный трезвенник. Я смотрю, многие люди не соответствуют этим критериям.

Ну, нет возможности обо всем говорить, я хочу сказать, может быть, о самых важных вещах.

Здесь звучало, что мы даем жесткие установки, программы и т.д. Я на своих курсах начинаю свои занятия с

того, что говорю: «Уважаемые слушатели! Я прошу вас не верить тому, что я говорю. Я прошу вас обдумывать то, что я говорю». Потому что к нам приходит человек, который, прежде всего, разучился думать. Принцип моих занятий: давайте будем учиться жить своим умом. А дальше я растолковываю, что такое свой ум, и что в наш ум занесено всякого мусора. И учу человека отличать мусор от собственных мыслей и мнений. Это самое главное: восстановить самостоятельную, творческую личность, которая способна в дальнейшем противостоять различного рода программированию. Потому что освобождение от химической зависимости это только первый шаг, и это не самоцель – трезвость. Это лишь условие полноценной жизни.

Далее. Наша задача распрограммировать, но не запрограммировать.

Далее. Есть понятие Я. Наше понятие Я обрастает различными гранями: я – мужчина, я – профессионал какой-то, я – отец, я – рыболов и т.д. В какой-то момент среди этих субличностей появляется такая субличность, как алкопотребитель. Вот наша личность она такая вот, многогранная и надо установить там гармонию. К нам приходят люди, у которых эта грань алкопотребителя разрослась и уже все другие субличности подавляет. Когда я анализирую дневник, всегда можно понять, какая субличность пишет этот дневник. Вот в этот момент какое слово написала какая субличность. И нам надо добиться того, чтобы мы шаг за шагом выкорчевывали субличность алкопотребителя, химически зависимого человека, чтобы освободить место для других субличностей, нормальных, а потом их, соответственно, гармонизировать. Но здесь важно не переборщить – не начать управлять жизнь человека вообще по всем аспектам. Нам нужно вывести на уровень свободного развития, а дальше тактично, не навязывая ничего, создавать условия для его развития. И потом уже важно не прямо сразу внушать ведическое, например, мировоззрение, православное мировоззрение – это дело лично каждого человека. А вот пусть он трезво оглядится в этой жизни, осмотрится, и сам выбирает для себя путь в этой жизни. А иначе мы будем навязывать ему свою волю.

Свиридов В.М.:

– Дорогие товарищи! По существу вот, сейчас решается вопрос по теории трезвеннического движения. Я полностью поддерживаю и согласен с тем, что сказал Карпачев по госмонополии, «сухому закону». Это прошлое. Надо уходить от этих вещей. Сейчас изменилась ситуация и в мире, и в стране. Надо работать по-новому. Более того, запретительные меры, на которые нас толкают – давайте, там, до 23-х часов... Не это задача трезвеннического движения!

И еще. Мы должны сделать наши идеи привлекательными. Вот, человеку задаешь вопрос: «Что для тебя главное?» Многие отвечают: «Здоровье». Да, здоровье очень важно. Но в то же самое время, я не согласен, что здоровье – главное. Зачем мне здоровье, если у меня нет жизни? Потому-то и срывы, и вешаемся, и культурнопитейщики погибают и т.д. Я считаю, мы должны ставить задачу и пропагандировать, вести работу, показывая трезвую, радостную жизнь в

противовес существующей в настоящее время пьяной, горестной жизни.

И, возвращаясь к методу Шичко. Метод в свое время разработал, развивался, Соколов Юрий Александрович его развил в оптимализм и т.д. Оптимальный, значит, наилучший образ жизни. И мы должны об этом говорить. Наилучший образ жизни – это трезвая, радостная жизнь. Вот, я на этом я хочу закончить.

Батраков Е.Г.:

– У меня реплика и вот, какая. Петр Иванович, конечно, у нас специалист «блестящий», но, как мне, я надеюсь, показалось, из его речи такое создалось впечатление, что вот он единственный человек, знающий метод Шичко, книжку написал, даже две написал, и одобрено, – что главное, – какой-то административной структурой, – поэтому уже и истина как бы.

Но, наряду с этим, я, просто, когда слушаю, внимание обращаю на термины, а термины, порой, звучат просто дикие. Например, Петр Иванович сказал, что «надо выкорчевывать субличность». Это как же мы ее будем выкорчевывать?

Что такое субличность, Петр Иванович?

Субличность это, все-таки, условные рефлексy. Базой условных рефлексов является физиология. Мы как ложкой чайной будем выковыривать эти субличности? То есть, давайте будем внимательнее обращаться с теми терминами, которые мы используем.

И большая критика пошла в плане того, что нам не нужно заниматься самовнушениями. У Геннадия Андреевича, если взять тот метод, который я представлял тут на первой встрече, седьмой шаг – выявляются индивидуальные особенности и составляется, – по Геннадию Андреевичу Шичко, – составляются тексты внушения. И мы же помним, что в основе методе Г.А.Шичко лежит триада Бехтерева: убеждение, внушение и самовнушение. Об этом, кстати, неоднократно говорила и Л.Ю.Захарова, лично бывавшая на занятиях Геннадия Андреевича.

И еще одна, вот такая важная вещь.

Я хожу, радуюсь, конечно, что есть все-таки Петр Иванович, есть Январский Николай Владимирович и т.д., но, к сожалению, соратники, мы проводим семинары, а пора уже, наверно, нам, узким кругом собраться и провести конференцию – выяснить, навтыкать друг другу, разобраться с этими терминами, с базой понятийной и т.д. И тогда мы действительно будем как-то в одну дуду дуть.

Январский Н.В.:

– Здравствуйте, дорогие соратники!

Я согласен и с выступлением Александра Александровича. Почему? Потому что надо, в конце концов, что-то делать, да? Надо выходить из этого кризиса.

Дело в том, что нам, в конце концов, надо понять – мы все говорим о методе Шичко, а Шичко Геннадий Андреевич говорил так: если бы дали нам средства массовой информации, то за 1-3 года страну можно бы было отрезвить.

Каким образом?

Александр Александрович попросим меня сказать,

как я понимаю метод Шичко. Надо, прежде всего, сказать, чего мы добиваемся. Мы добиваемся трезвости. Что такое трезвость? Мы, в конце концов, определились, что трезвость это естественное, оптимальное состояние человека, семьи, общества. И значит, – поскольку мы возвращаем трезвость, – метод Шичко это восстановление естественного, оптимального состояния человека, семьи, общества. И не надо никуда шараться, а нужно идти в этом направлении. Не перепрограммирование сознания, – перепрограммирование это зомбирование... Мы должны понимать, что Геннадий Андреевич метод не успел доработать, мы 25 лет над этим все трудились, и практические результаты у нас сейчас есть. И когда кто-то выходит и саморекламой занимается, – о том, что у него книги есть, и еще что-то, – я спрашиваю: где твои делегации, где твои ученики, где твои соратники? Ты покажи. Когда мы увидим, мы скажем. Я знаю, что у Жданова есть ученики, – я их вижу по всей стране – вот, они, здесь соратники. Я их вижу, я могу об этом сказать. У других соратников есть ученики. Вон, Морозов умер, а у него до сих пор армия целая приезжает сюда. Вот, Комарова сидит – у нее есть ученики.

Добивался Шичко средств массовой информации – не дали. Но у нас сейчас есть альтернативное телевидение, у нас есть диски, у нас есть прекрасная молодежь... Но я не согласен с тем, что мы с помощью интернета сможем овладеть методом Шичко, мы сможем людей отрезвить. Надо понимать, что такое человек. Об этом очень хорошо сказал Архиепископ Лука Войно-Ясенецкий, – это предшественник Углова, хирург знаменитый, – он сказал: человек это тело, душа и дух. Мы, психологи работаем в области души. Душа это наш разум, чувства, эмоции, воля. Но, кроме того, еще есть дух. Наилучшее состояние духа это православие нам несет. Если в области тела работаем, то тут не обойтись без здорового образа жизни. Все это нам нужно в совокупности рассматривать, и тогда, конечно, успехи будут.

И еще. Какая главная цель наших семинаров? Это подготовка преподавателей по методу Шичко. Это разговор о клубах. Где у нас клубы? 400 клубов было только оптималистов. Где клубы? Где в Москве трезвые клубы? Если не будет клубов, не будет движения. Поэтому, если сюда приехали, надо не на поляне прыгать, а подготовкой преподавателей заниматься. И обмен опытом преподавателей не так делать: я хотел Батракова послушать, он хотел меня послушать – нас в одно время поставили, чтоб мы друг на друга сердились. А что нам сердиться? Мы преподаватели, мы знаем друг друга 25 лет, мы в любом случае друг друга поймем, но нам не было времени пообщаться. Я вот только сейчас прибежал.

Давайте как-то соберемся действительно таким кругом, давайте создадим коллективный, настоящий учебник, в которое все лучшее бы вошло, опыт.

Сейчас надо работать, готовить преподавателей как можно больше, создать методику общую. Не спорить друг с другом, а самое лучшее друг у друга взять, учиться друг у друга и тогда, я считаю, мы – победим.

Президенту от Президента

Президенту России
Дмитрию Анатольевичу Медведеву
От Президента Фонда «Защита нации»
Сушинского Сергея Александровича
Уважаемый Дмитрий Анатольевич!

Сегодня алкоголь в России является, согласно расчетам экспертов, причиной примерно 400 тысяч смертей. Такая высокая смертность происходит в результате несовершенства законодательства, включая налоговую политику в отношении алкоголя.

Между доступностью водки и общей смертностью существует надёжная связь (см. Приложение 1). Так, при повышении цены общая смертность всегда снижается, при снижении – повышается. В настоящий момент россияне, потребляющие алкоголь «ударными» дозами, потребляют его в виде крепкого алкоголя (см. Приложение 2). Ставки акцизов на крепкий алкоголь выше, чем на слабый при расчёте объёма жидкости в целом. Однако, при расчёте стоимости грамма этанола в напитках, крепкий алкоголь оказывается значительно дешевле (см. Приложение 3). При том, что выпить ударную или смертельную дозу алкоголя в виде вина или пива крайне сложно, в виде водки – гораздо проще за счёт меньшего объёма жидкости. Из-за ценовой доступности водки, смертность в России от алкоголя самая высокая в мире.

Согласно Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года, одобренной распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 2128-р (далее – Концепция): «Приоритетными задачами в реализации поставленных целей являются: ... применение ценовых и налоговых мер с целью снижения доступности алкогольной продукции для населения, особенно для молодежи».

При этом согласно Концепции «Приоритетными задачами в реализации поставленных целей являются: ... изменение структуры потребления населением алкогольной продукции за счёт уменьшения доли потребления крепких спиртных напитков при одновременном существенном снижении общего уровня потребления алкогольной продукции;...».

Концепция во многом основывается на международном опыте, закреплённом в документах ВОЗ, а также на опыте скандинавских стран.

Таким образом, необходимо добиться меньшей ценовой доступности алкоголя, при этом цена на алкоголь должна повышаться пропорционально проценту этанола в алкогольном напитке. В ряде стран грамм этанола в крепком алкоголе даже дороже, чем в слабом алкоголе.

В Скандинавии, Польше, странах Балтии повышение цен в значительной степени способствовало снижению тяжести алкогольных проблем. С другой стороны, повышение акцизов на водку должно, без сомнения, сопровождаться серьёзным усилением борьбы с производством и продажей нелегальных и суррогатных алкогольных «напитков».

При этом согласно опросу ВЦИОМ, 62% россиян убеждено, что борьба с пьянством является сегодня первоочередной задачей для нашего общества.¹ В то время как 58% респондентов поддержали бы сегодня реализацию программы мер, подобных 1985–1987 гг.,² 28% россиян выступает за то, чтобы в России ввели полный запрет на производство и торговлю спиртными напитками.³ При этом, поддержат новую антиалкогольную кампанию уже 65%, а количество тех, кто одобряет повышение цен на водку превышает количество тех, кто против.⁴ Мы видим готовность населения к решительным мерам по борьбе с алкогольной угрозой.

Таким образом, необходимо:

Повышение акцизов на алкоголь с достижением к 2014 г. единой цены на грамм этанола и минимальной цены 0,5 л. бутылки водки в 400 руб. и выше;

Суровое административное наказание (высокие штрафы, аннулирование лицензии) за производство и (или) продажу самогона, а также алкоголя, избежавшего налогообложения («третьесменная водка»);

Суровое наказание для подразделений МВД, на подведомственной территории которых обнаруживается производство или продажа нелегальных алкогольных или спиртосодержащих изделий.

При этом, особо подчеркнём, что ждать снижения нелегального рынка до какой-то величины не представляется целесообразным, необходимо действовать параллельно. Сам по себе риск некоторого увеличения нелегального рынка не должен останавливать в принятии решения о повышении акцизов. Некоторое увеличение нелегального рынка возможно, однако оно не перекроет снижение легального потребления, в результате произойдёт общее снижение смертности.

Министерство финансов предлагает с 1 января 2012 года значительно повысить акциз на спирт. Ряд федеральных органов власти уже дали положительный отзыв этой мере. Так Министерство экономического развития считает, что идея министерства финансов по увеличению акцизов на алкоголь и табак – осуществима. Руководитель Роспотребнадзора, главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко поддержал предложение о повышении акцизов на алкоголь и табак: «Очень нужная мера, которая обязательно положительно скажется на здоровье россиян».

Просим Вашего содействия в повышении акцизов на алкоголь.

Ответ просим направить по адресу: ...

1 Пресс-выпуск №1643 (06.12.2010) «Запрет на продажу алкоголя ночью: поддерживаем, но со скепсисом» (<http://wciom.ru/index.php?id=268&uid=111142>)

2 Вспоминая антиалкогольную кампанию Горбачева // Пресс выпуск ВЦИОМ № 207. Москва, 13 мая 2005 г. (<http://www.wciom.ru/?pt=45&article=1256>)

3 Треть россиян выступают за введение сухого закона // NEWSRU.COM, 22 июля 2006 г. (<http://www.newsru.com/arch/russia/22jul2006/alk.html>)

4 Проблема алкоголизма и пьянства в России // ФОМ, 21.01.2010 (<http://bd.fom.ru/pdf/d02alkogol.pdf>)

Приложение 1.
Корреляция между доступностью водки и смертностью

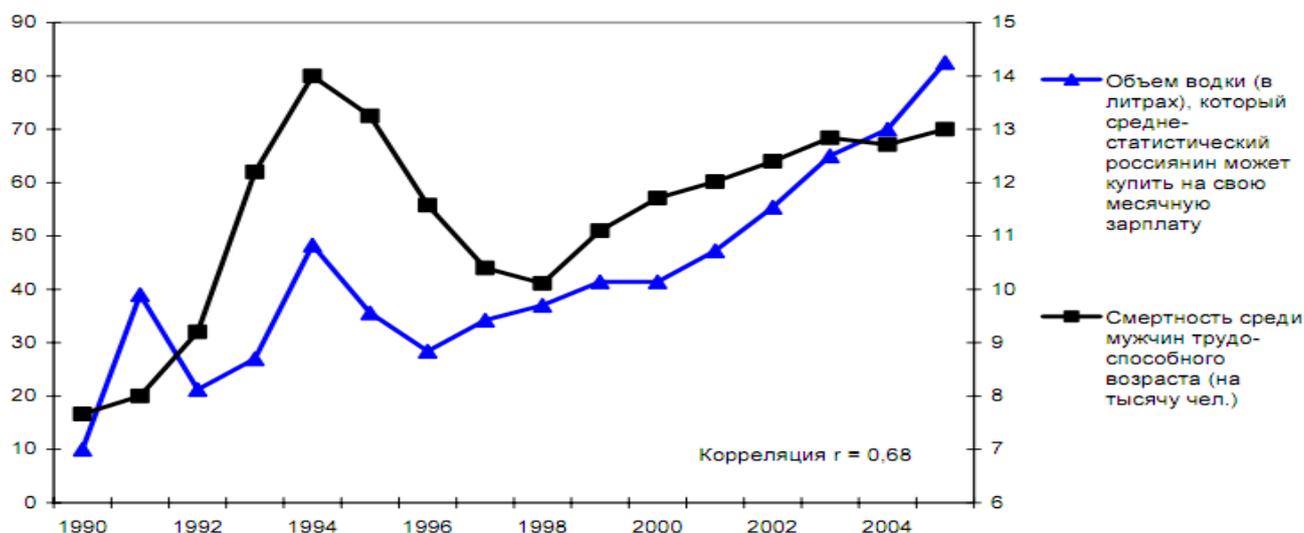


Рис. 1. Корреляция между доступностью водки и смертностью в России, 1990–2005 гг.

Источник: Treisman D. Alcohol and Early Death in Russia: The political economy of self-destructive drinking. Moscow: State University – Higher School of Economics, 2008. P. 9. Treisman D. Death and Prices: The political economy of Russia's alcohol crisis // The Economics of Transition 17 (2009, in press): 9.

Доклад ОПРФ «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия», «Табачная эпидемия в России: причины, последствия, пути преодоления» <http://oprf.ru/files/tabakokurenje.doc> (16.09.2009)

Приложение 2.
Доля потребителей

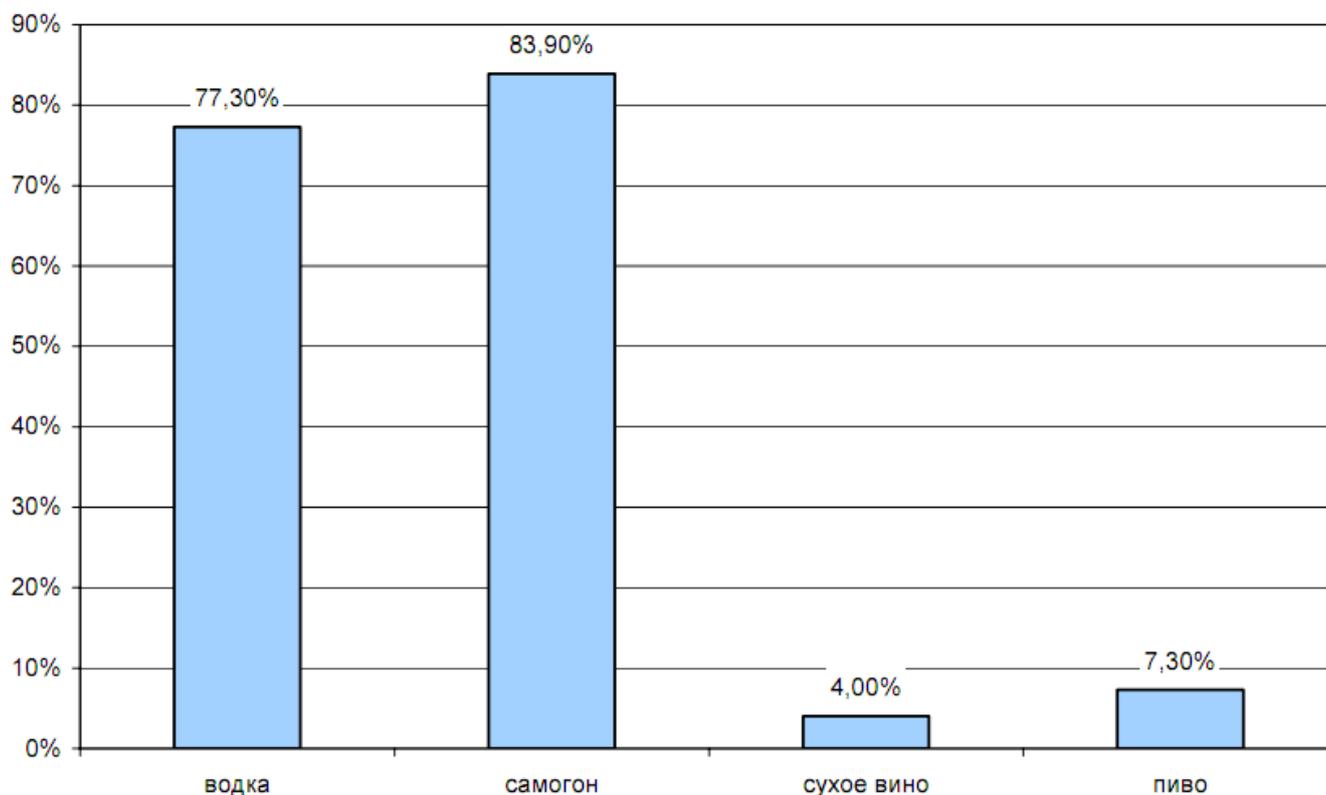


Рис. 2. Доля потребителей среди мужчин 20–55 лет, выпивающих 80 мл и более этанола за раз (Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения, волна 2004 г.)

Доклад ОПРФ «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия», «Табачная эпидемия в России: причины, последствия, пути преодоления» <http://oprf.ru/files/tabakokurenje.doc> (16.09.2009)

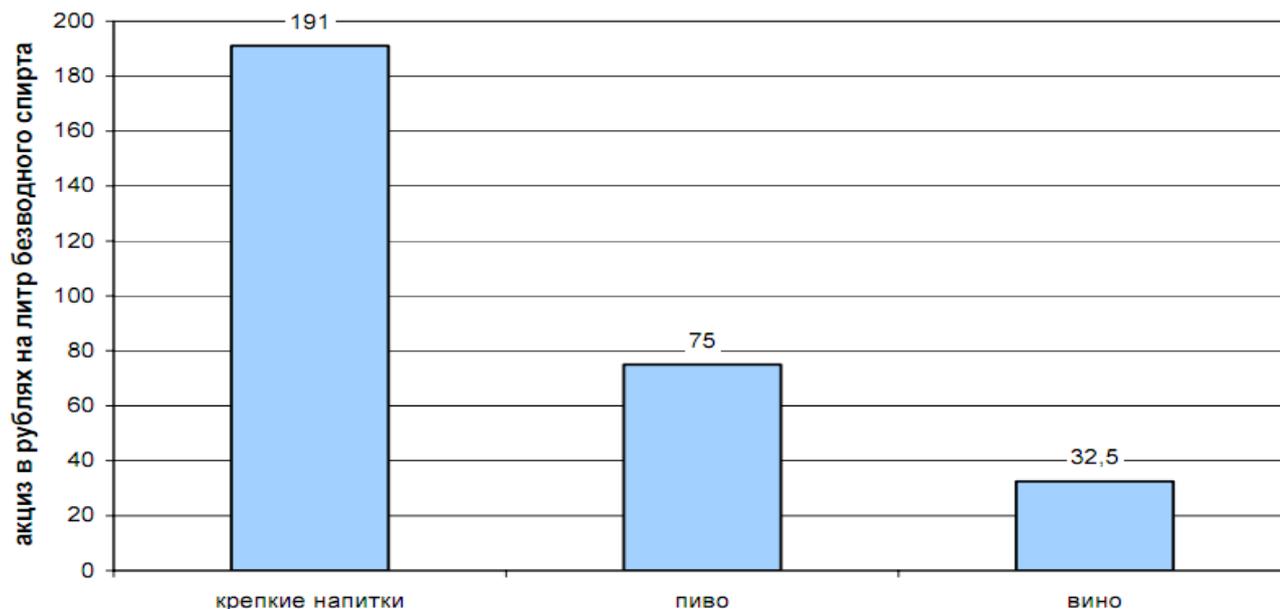


Рис. 3. Ставки акцизов на алкоголь в России в 2009 г.

Доклад ОПРФ «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия», «Табачная эпидемия в России: причины, последствия, пути преодоления» <http://opr.f.ru/files/tabakokurenje.doc> (16.09.2009)

Приложение 4.
Стоимость грамма этанола в разных напитках

Стоимость грамма этанола в разных напитках в России в 2008 г.

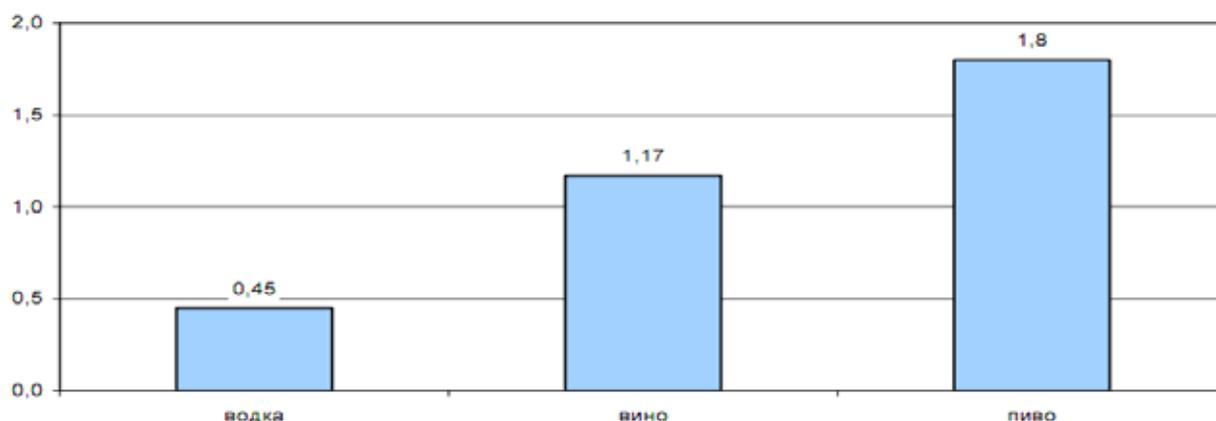


Рис. 4. Стоимость грамма этанола в разных напитках в России в 2008 г., руб. Рассчитано по источнику: Цены в России 2008. М.: Росстат, 2008.

Доклад ОПРФ «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия», «Табачная эпидемия в России: причины, последствия, пути преодоления» <http://opr.f.ru/files/tabakokurenje.doc> (16.09.2009)

ТРЕЗВОСТЬ – БОРЬБА ИЛИ ЖИЗНЬ?

Неоднократно на страницах трезвеннических газет разгорались дискуссии относительно терминологии, используемой трезвенниками в своих выступлениях. Порой доходит до смешного, когда лектор по антиалкогольному вопросу заявляет, что он не антиалкоголист, а нечто наукообразное ничего общего к борьбе с алкоголизмом не имеющее. Он, мол, собриолог-материалист, который ратует за трезвость, а то, что он читает, относится к собриологии, молодой науке, где схоронилась теория трезвости (в целях конспирации, ведь приходится вести борьбу в тылу врага). Как удалось выяснить, «собриология» – новейший термин, введенный А.Н. Маюровым в

лексикон российских трезвенников в начале 90-х гг. прошлого столетия, и ничего общего не имеющий ни к Павлову, ни к Введенскому, ни к Бехтереву, не употребляют его в своих публичных выступлениях ни академик Углов, ни профессор Жданов. Опасаются пользоваться им и другие трезвенники, т.к. на памяти у многих судьба некогда модного словечка «валеология». По мнению новоделов, собриология – это наука о путях достижения трезвости, путях отрезвления народа, причем трезвость понимается ими как антиалкогольная деятельность.

Слово «собриология» произошло от двух древних слов: латинского *sobrietas* – трезвость, разумность, и греческо-

го *logikē* – благоразумие, здравый смысл. В российской транскрипции читается как наука о «трезвом, здоровом мышлении, разумном образе жизни». По семантическому звучанию оно близко к словам: собор, соборность, соборование, собрание, собранный, собрат и т.п. Поэтому собриология в чувственном восприятии предполагает соединение, сосредоточенность, подтянутость, единство.

Ввиду того, что в современной трезвеннической среде нет общего понимания слова трезвость, обратимся к его истокам. Считается, что сам термин исходит из религиозной лексики, и трезвенность, трезвение, трезвление это все оттуда. В древнегреческом звучании «трезвость» – *Nefalioetes*, т.е. воздержанность, бодрствование – качество и состояние души. Предполагается, что трезвенник – *nefalios* (гр.) – стремится к духовно-нравственному самосовершенствованию, бодрствует и трезвится, т.е. заботится о таком состоянии духа, когда он недоступен увлечению, пристрастию и прочим склонностям, и руководится в суждениях и действиях здравым смыслом, правильными понятиями и взглядом на вещи. Другими словами, трезвость – это добротолубие, духовное преуспевание во внутренней жизни человека, священное трезвение.

На эту сторону трезвого образа жизни обращает внимание Патриарх трезвеннического движения XX в. Ф.Г.Углов, раскрывая, что «делать людям добро – такая цель жизни отвечает самым высоким идеалам и поэтому достойна человека, созданного по Образу и Подобию Божьему¹». С высоты своего прожитого трезвого столетия ученый отмечает, что «душа решившего сделать доброе дело уже при одной мысли об этом наполняется радостью» (там же, с.8), и призывает читателя: «Делай добро» (там же, с. 139). Как это созвучно словам друга последней царствующей семьи Романовых: «Добрые дела твори и будешь на пути праведников», – сказанных Г.Е. Распутиным-Новых².

Вот он – путь трезвенника! Как эта мысль первого из трезвенников переключается с мыслями святых отцов! «Ибо, – как пишет апостол Петр, – если угодно воле Божией, лучше пострадать за добрые дела, нежели за злые» (1-е Петра, 3 гл, ст.17).

Апостол Павел ясно показывает нам две различные добродетели – трезвость и непьянство, сообщая, что епископ должен быть «трезв» и «не пьяница» (1 Тим., гл.3). Понимая различие между этими добродетелями, в конце XIX – начале XX вв. существовало две группы, как сейчас бы сказали, трезвенников (что не совсем верно), одну из которых условно обозначим как антиалкоголисты, другую как прицерковники. Те и другие ратовали против политики спаивания, но первые выступали с позиции науки и светского образования (отсюда словосочетания: антиалкогольное воспитание, антиалкогольные кружки, антиалкогольный музей, борьба со школьным алкоголизмом и пр.), что предполагает более точное и более ясное направление борьбы. Вторые в основу своей деятельности положили религиозные взгляды на пьянство как порок, считая, что отношение к алкоголю зависит от внутреннего содержания личности, его духовно-нравственного стержня, ценностных ориентаций. По мере реабилитации Православной Церкви, стало возможным открытие при храмах не только церковно-приходских школ, где детей русских крестьян обучали грамоте и правилам нравственной жизни – Закону Божьему, но и братств и школ трезвости для взрослых прихожан. Неслучайно в российских и советских словарях трезвенники раскрываются как члены религиозных групп. Любопытно, что большинство трезвеннических печатных изданий начала прошлого века выходило под патронажем православных священнослужителей. Более того, проведение Всероссийского праздника Трезвости также стало возможным во многом благодаря «прицерковным» трезвенникам.

Не секрет, что и в среде антиалкоголистов были верующие люди, но вместе с тем были безбожники и ярые ненавистники Церкви и русского народа. Поэтому хотелось бы, чтобы при проведении просветительской деятельности собриологи и иные антиалкоголисты разделяли эти фигуры, указывая на их особые мировоззренческие платформы. К примеру, не совсем этично ставить рядом такие фамилии как И.П. Павлов и В.М. Бехтерев, утверждая, что они оба выступали за трезвость, не отметив при этом, что первый из них стоял на позиции полного отрицания алкоголя в жизни людей, второй же настаивал на возможности его употребления. Данное расхождение во взглядах на проблему алкоголизма сделало их непримиримыми соперниками в общественной и научной деятельности. Кроме того, как известно, Лауреат Нобелевской премии академик И.П. Павлов был не только всемирно известным физиологом, но и верующим человеком, часто посещающим церковные службы, соблюдающим посты и т.д.

Пятое трезвенническое движение, которое возглавил в середине 80-х гг. прошлого столетия академик Медицинских наук СССР Ф.Г.Углов, изначально стояло на позициях трезвости, а не вулгарного антиалкоголизма. Доказательством этому служит эмблема СБНТ, на которой изображен на коне святой великомученик Георгий Победоносец разящий змия. И это закономерно, т.к. трезвость всегда вела народ к Правде, которая зиждится не на антиалкогольных знаниях, а сведениях о Царствии Небесном и правилах земной жизни. Не является исключением деятельность современных трезвенников, которые выступают не против алкоголя, табака, наркотиков, а за трезвый образ жизни, трезвенное мышление, трезвение и трезвление человека. Они призывают взрослых и молодежь изменить поток своего сознания в сторону добра и самосозидания, строить свою жизнь на принципах Божьих заповедей и Любви. И здесь для них незаменимым подспорьем служат храмы и церкви – места служения Богу, куда входят новообращенные соратники после осознания своей греховности и слабости уже соратниками.

Как видим, разница между антиалкоголистом и трезвенником огромна – пропасть! Ведь антиалкоголист (антинаркотист, антитабакист и пр.) выступает за прекращение производства и распространения алкоголя (наркотика, табака и пр.), что само по себе благородно, но недостаточно, иногда абсурдно и, скорее всего, утопично, никогда не выполнимо. Трезвенник же призывает человека изменить не мир вокруг себя, а себя самого, свое отношение к предмету и явлению, прекратить эту изматывающую и неэффективную борьбу с миром (социумом), перестать злобствовать и начать жить по заповедям Божьим, помня, что спасение мира заключено в спасении самого себя от соблазнов мира.

Советская власть превратила слово трезвость, а вместе с ней и трезвенников в жупел, которым накрыла и антиалкогольную деятельность. По сути, антиалкоголисты приравнялись к трезвенникам и не только осмеивались, но и изгонялись из общества. На них охотились, так же навешивая на каждого непьющего ярлык «сектант». Это привело к тому, что к концу XX века в общественном сознании россиян смешались понятия о трезвенниках, антиалкоголистах и нормальных непьющих людях. Всех их стали обозначать одним общим словом: «трезвенники». Вот эта путаница и вносит сумятицу в современные трезвеннические ряды, из которых раз от раза отходят то трезвенники, не желающие слыть антиалкоголистами, то последние, не хотящие стать первыми. Это трагедия, т.к. с годами, некогда соратники, превращаются в непримиримых противоборцов. Вероятно, здесь требуется не только самоидентификация членов движения, но и реабилитация трезвости и всего с ней связанного. Потенциально на какое-то время стабилизирующим фактором может

выступить собриология. Но это будет зависеть от того, насколько корректно, честно и научно будут раскрываться исторические вехи мирового и отечественного трезвеннического движения, как будут показаны и расшифрованы те или иные понятия и суждения. Так или иначе, рано или поздно каждый для себя что-то выберет: борьбу с алкоголизмом (наркотизмом, табакизмом, пр.) или утверждение

трезвости. А может быть нормальную жизнь, во имя процветания своего рода, народа, Родины.

Аникин Сергей Сергеевич,
кандидат пед. наук, г. Красноярск
SoberSiberia@yandex.ru

Публикуется в сокращении – ред.

О ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ПРИМЕРАХ

Пример №1

Четыре года назад мы ехали как обычно в конце июня на Всероссийский слет трезвых сил на Южном Урале. В поезде Москва-Челябинск проводники продавали пиво, оказалось это пиво им давали принудительно, продашь не продашь а деньги за пиво давай. Если будешь сопротивляться, то с работы долой. По моей инициативе были собраны подписи по этому поводу не только среди трезвенников, но и среди пассажиров; притом подписи мы собирали и на обратном пути, на поезде Челябинск-Москва. Письма с подписями были адресованы: в министерство путей сообщения, в транспортный отдел милиции, в прокуратуру.

Ответы на наши письма были получены, и примерно через три месяца проводники перестали продавать пиво не только по южноуральской железной дороге, но и по всей России.

Пример №2

Более четырех лет по моей инициативе мы собирали подписи против продажи алкогольных изделий на православных выставках. Письма были адресованы на имя Патриарха (обоих), они никаких результатов не дали. Ни разу из патриархии мы не получили ответа. Да и вряд мы могли получить поддержку у руководителей самой пьяной

религии мира. Полтора года назад по моей инициативе мы начали отправлять письма: в роспотребнадзор, милицию, в церковно-общественный совет, в лигу здоровья нации. И вот с начала декабря на православных выставках практически не продают алкогольные изделия. Я считаю что на этом процесс не закончился; нужно закрепить достигнутый результат, нужно регулярно приходить на выставку и контролировать ситуацию иначе всё вернётся на круги своя. Я им всем уже надоел, мне уже взятку предлагали - не согласился, теперь угрожают или побить или убить. да и милиции я тоже надоел неоднократно вызывал наряд на выставку. Для закрепления результата нужно, чтобы разные люди из разных организаций приходили туда контролировать ситуацию. К примеру КОНФОП, Антиалкогольная коалиция, КОБа, КПЕ и др. никогда не были там; да и многие члены СБНТ и Оптималиста не участвовали в этом вопросе.

До 28-го марта выставка проходит в 69-ом павильоне ВВЦ, с 5-10-го апреля в 70-ом павильоне, с 26-апреля по 1-го мая в 69-ом павильоне ВВЦ. Ждем Вас в плотных рядах борцов за трезвость.

Валерий Кугубаевич Шамиев
член координационного совета СБНТ.

Остановить производ

Президенту России Медведеву Д.А.

Уважаемый, Дмитрий Анатольевич!

Вопиющий случай произошел в пятницу 22 апреля в городе Белово во время митинга, проводимого местным отделением КПРФ. В качестве приглашенных гостей в митинге принимали участие активисты Беловского отделения Кузбасской региональной общественной организации «Союз Борьбы за Народную Трезвость» (КРОО СБНТ). В ходе мероприятия члены организации распространяли среди участников акции и прохожих листовки, содержащие информацию о вредном воздействии пива на организм человека и его будущих детей. Поддержать активистов СБНТ пришли ученики 6-7 классов школы №9 посёлка Черта г. Белово, в которой незадолго до этого была проведена антиалкогольная лекция. Дети пришли на митинг в сопровождении преподавателя и с личного разрешения родителей.

Сотрудники полиции и администрации города Белово в ультимативной форме потребовали незамедлительно убрать всю символику организации, а одна из сотрудниц администрации вызвала директора школы с помощью которой дети были уведены с митинга. В школе детей заставили писать объяснительные, оказывая на них психологическое давление через угрозы об исключении из школы. Были также вызваны их родители, с которыми провел беседу, прибывший к этому времени, сотрудник полиции. В конечном итоге родителей вынудили написать заявления в полицию, на основании которых преподавателя, сопровождавшего учеников на митинге, хотя обвинить в похищении детей и принуждении к раздаче

агитационных материалов.

По мнению руководства КРОО СБНТ все произошедшее ни что иное, как целенаправленная попытка разрушить на корню трезвенническую деятельность КРОО СБНТ в городе Белово, заказанная местными воротилами алкогольного рынка. Более того, то, что сделала полиция, представители администрации и директор школы, можно смело назвать саботажем и умышленным препятствием реализации антиалкогольной Концепции, утвержденной Президентом РФ Д.А.Медведевым, а также нарушением Конституции России. КРОО СБНТ будет добиваться отмены всех обвинений, выдвинутых против активистов организации, а также требовать справедливого наказания сотрудников полиции и администрации города Белово, совершивших противоправные действия и превысивших свои полномочия.

Дети пришли поддержать идею трезвости в обществе, а, следовательно, и курс Президента России Медведева и председателя Правительства Путина. Но получив от сотрудников администрации, полиции и директора школы удар по рукам, вероятно, теперь они навсегда потеряют интерес к данной теме и здоровому образу жизни. Неужели представители власти добивались именно этого, отстаивая интересы алкогольной мафии?

Прошу Вас, уважаемый Дмитрий Анатольевич, не оставить этот вопиющий случай без внимания и содействовать тому, чтобы происшедшему была дана объективная оценка.

Первый заместитель председателя Общероссийской общественной организации СБНТ **Г.И.Тарханов**

Адрес редакции: 655016, г.Абакан, à/я 327, т.(3903)22-83-29, (913)445-59-06, (950)307-22-49
E-mail: trezvo@yandex.ru, www.sbnt.ru. Тираж 1200 экз.

Редактор Г.И.Тарханов, верстка Наталья Тарханова.

Редакционный совет: С.С.Аникин, Н.А.Гринченко, М.А.Метелёв
Издается на благотворительные взносы сторонников трезвости