

Иван Владимирович Дроздов  
Геннадий Шичко и его метод



OCR: Joe404; SpellCheck: Joe404

*«Геннадий Шичко и его метод»:  
Журнал Ленгороблсовет ов «Ленинградская панорама», 121025, Ленинград, Невский пр, 53, ЛКК  
«Редакт ор», 190008, Ленинград, канал Грибоедова, 170; Л.; 1991;*

## Аннотация

*Книга состоит из двух частей: очерка И. Дроздова «Тайны трезвого человека» и материалов Г. А. Шичко, раскрывающих разработанный им и проверенный на практическом опыте метод лечения алкоголиков. Писатель И. Дроздов впервые описал опыт Г. А. Шичко и напечатал большой очерк о ленинградском ученом и его методе в журнале «Наш современник» (№ 2, 1986 г.) Здесь этот очерк дается в расширенном виде, в него вошли рассказы о современных отрезвляющих учениках и последователях Г. А. Шичко.*

*Книга послужит ценным пособием для пьющих, желающих стать на путь трезвости, поможет инструкторам-отрезвляющим глубже овладеть методом Г. А. Шичко. Ее также с интересом прочтут широкий круг читателей.*

## ГЕННАДИЙ ШИЧКО И ЕГО МЕТОД

О ленинградском психофизиологе Шичко говорили невероятное: он будто бы имеет способность за две-три беседы отвратить человека от пьянства – даже такого, которого считали пропащим алкоголиком.

Как-то я спросил знаменитого ленинградского хирурга академика Углова, правду ли говорят и пишут о необыкновенном даре Шичко?

– Встречаться с ним не приходилось, – сказал Углов, – но слышал о нем не однажды. Геннадий Андреевич много лет – пожалуй, лет тридцать – трудится в НИИ экспериментальной медицины, ведет там группу ученых. Помнится, лет десять назад читал его монографию о рефлексах – Шичко исследовал вторую сигнальную систему и ее физиологические механизмы. Работа любопытная: много новых и смелых мыслей, интересные наблюдения. Жаль, что монография мало известна в медицинском мире.

– Ну, а пьяниц... действительно излечивает?

Федор Григорьевич скептически улыбнулся, пожал плечами – он конечно же в это не верил.

Показал мне пачку материалов – о Шичко, о клубе трезвости, созданном им – одни были отпечатаны на машинке, другие опубликованы в газетах и журналах,

– Институтское начальство, как мне рассказывали, не одобряет его затеи, а кое-кто и смеется над ним. Но он упрямый. – Федор Григорьевич на секунду задумался и вдруг предложил: – Хотите побывать у него?..

Вечером следующего дня отправились к Геннадию Андреевичу. Ехали на Светлановскую площадь в Выборгском районе, по дороге жена Углова – Эмилия Викторовна рассказывала о работе Шичко в институте, о смелых поисках ученого в области гипноза.

– Он всю науку о гипнозе с головы на ноги поставил. Гипнотизеры вначале стремятся усыпить пациента, а потом внушают ему свои мысли. Шичко же утверждает: усыплять не надо! Внушению быстрее поддаются люди в состоянии бодрствования, при активно работающем сознании.

– Представляю, как на него ополчились рыцари «черной магии».

– У них там директор – академик Бехтерева, она, как мне говорили, терпеть не может Шичко.

– Бехтерева...

– Да, внучка Бехтерева, будто бы внучка. А вообще-то у нас часто эксплуатируют громкие имена. Говорят, в Краснодаре в ученом мире есть Ломоносов, а среди поэтов – Пушкин. Когда мне об этом рассказали, я спросила: «А Лермонтова в Краснодаре нет?..» – «Представьте, есть и Лермонтов». Это уж совсем удивительно.

Некоторое время ехали молча. От улицы Ординарной на Петроградской стороне, где живут Угловы, дорога вела по Кировскому проспекту, соединившему Неву с Малой и Большой Невкой. Места, памятные и дорогие сердцу каждого русского человека. Здесь в мае 1703 года войска под командованием Петра и Меншикова захватили два шведских военных судна – то была первая победа, открывшая нам путь в северные моря, круто изменившая ход русской истории. В честь победы этой была выбита медаль с надписью: «Небываемое бывает».

Жили Шичко в небольшой квартире. Открывшая нам дверь хозяйка Люция Павловна мало походила на жену фронтовика, человека нашего поколения – ей с виду было лет тридцать – тридцать пять. Из-за нее выглядывал хозяин, и облик его рядом с цветущей женой только усиливал мое недоумение. «Ну, братцы-ленинградцы! – думал я о нем и об Углове, – женятся на молодых и красивых!».

Потом выяснилось: Люция Павловна не так уж молода, но случается встретить такой счастливый тип русской женщины, которая выглядит едва ли не в половину своих лет. Между прочим, любопытно бы знать, какие свойства характера, какой образ жизни помогают иным людям – чаще всего женщинам – сохранять столь долго свое девическое обаяние, а иной раз, с возрастом, с расцветом сил, вы глядеть еще краше.

Нас провели в комнату, где стояли резной диванчик, два таких же кресла. Позже мы узнали: есть в квартире и кабинет хозяина, но он завален книгами и бумагами, его гостям не показывали.

Пристально я рассматривал сильную спортивную фигуру ученого, правда, несколько ограниченного в движениях (он был тяжело ранен под Сталинградом, у него была повреждена нога), и пытался понять, что же в нем необыкновенного? Разве что речь – проникновенная, веская, отточенная. Сразу после войны Геннадий Андреевич закончил Военно-морскую академию, потом – философское отделение университета. Несколько лет преподавал философию, заведовал кафедрой.

– Вы что же, владеете искусством гипноза? – спросил я.

– В некотором роде это моя профессия. Но только к гипнозу я подхожу не с общепринятыми мерками. Бытует мнение: гипноз – сноподобное состояние, а я утверждаю принцип гипнотического бодрствования. – Он улыбнулся. – Впрочем, если хотите, можно «проиллюстрировать».

Мы с Угловым согласились охотно, Эмилия Викторовна энтузиазма не проявила, что же до моей жены Надежды Николаевны – она в гипноз не верила, скептически улыбалась, но обе женщины сели с нами на диванчик, приготовились слушать. Шичко попросил нас и наших жен настроиться на волну его желаний. Заметил:

– В отношениях между людьми важно взаимопонимание. Уважать человека – значит верить в него. Быть чутким ко всему, что он говорит. Нам иногда кажется, человек говорит пустое, на самом же деле... великое таинство заключено в словах...

Говорил он все тише, монотоннее. И все медленнее ходил возле нас. Жесты и движения стали плавными, он как бы замирал, настраивал и нас на отдых...

– У вас сегодня был напряженный день, вы устали, а теперь сядьте поудобней. Вот так. Вас ничто не смущает, не стесняет, вы закрыли глаза и дышите ровно. Вы расслабились, настраивайтесь на мой голос. Внимательно слушайте меня. Вы слышите только меня. Напряжение уходит с лица, с шеи, вы погружаетесь в состояние покоя, невесомости. Вот уже совсем не слышите тела...

Шичко еще продолжал говорить нам успокаивающие, умиротворяющие слова. Дошел до того места, где сказал: «Вы невесомы, наступает состояние полета... Вы летите...»

В этом месте я уже настолько отключился от всего земного, что перестал ощущать свое тело и на какой-то миг показалось, что поднимаюсь в воздух.

И неизвестно, чем бы кончилось мое состояние, продолжай Шичко свой сеанс, но он вдруг сказал:

– А теперь вдохните глубоко. Ваше состояние, настроение хорошее. Хорошее настроение, откройте глаза.

Мне не единожды приходилось бывать на сеансах гипноза – и в цирках, и в зрительных залах, где испытывали свою власть над людьми заезжие гипнотизеры. Обыкновенно они говорили примерно одни и те же фразы:

– Вам хорошо, вы засыпаете, засыпаете...

Шичко этих фраз не говорил. В его словах содержались мысли отвлеченные, не обязательно близкие к задаче сеанса, однако это были мысли интересные, разнообразные, они настраивали на спокойный, умиротворенный лад, внушали доверие к говорившему, сеяли зерна взаимного уважения и, в конце концов, выстраивали в сознании слушавших какую-то систему понятий, какой-то стройный взгляд на эту тему беседы. И пусть не сразу можно было высветлить эту тему, определить ее короткой фразой, но она была, эта тема, – общая, большая и сильная мысль о дружбе, доверии, единении людей близких, родственных душ. И еще: о силе разума, возможностях человеческого духа.

– Ну вот... вы отдохнули. Пойдемте в другую комнату. Будем пить чай.

Геннадий Андреевич сказал мне:

– Ваша супруга слабо поддается внушению – для нее нужны дополнительные усилия.

Угощали нас на кухне. Она хоть и небольшая, но мы вполне разместились за столом. По привычке журналиста, литератора я с пристрастием разглядывал обстановку, мебель, посуду. То же делали и все остальные – в особенности чуткие к красоте женщины. Казалось, в подборе посуды, утвари, в украшении стен и всех уголков кухни работал вдумчивый, талантливый художник. Все было к месту, не совсем обычно и – красиво. На столе вместо вина соки в хрустальных графинах.

Я сидел рядом с хозяйкой Люцией Павловной. У нее на щеках гулял здоровый румянец, карие глаза молодо блестели. И вновь и вновь я задавал себе назойливый и не совсем деликат-

ный вопрос: «Сколько же ей лет?»

Люция Павловна неожиданно спросила меня:

– Вы пьете?

– Вообще-то... непьющий, но... в гостях, при встречах...

– Иван Владимирович – ритуальщик, – пояснил Геннадий Андреевич, – сам в одиночку не пьет и тяги к алкоголю не имеет, но при случае... когда все пьют...

Мне не понравилось, что за меня так бесцеремонно расписались, особенно резануло слово «ритуальщик». Больше всего на свете я ценю свободу, внутреннюю независимость от чужих мнений, взглядов. И вдруг: ритуальщик!

– Извините, – стал возражать я, – ритуал – обычай, правило, а я...

– Верно – правило, обычай, – продолжал Шичко. – Скажу вам больше: вы запрограммированы на винопитие. Самой жизнью, всем объемом жизненных впечатлений. Вы были младенцем, а уже видели, как пьет кто-то из ваших близких. Вы видели свадьбы, похороны... Везде пили. И так каждому из нас в сознание закладывалась программа. Ритуал, как перфокарта, – у нас в сознании.

Умом я понимал правоту рассуждений Геннадия Андреевича, а сердце протестовало. Все-таки содержалось что-то обидное, унижающее во всем, что говорилось о моей психологии, о сознании, внутреннем мире – о том, что составляло главную суть моего «я», чем втайне я дорожил и что свято хранил от всяких внешних вторжений.

Наступила пауза – долгая, неловкая. Все думали о природе винопитий, казавшихся невинными нам всем, в том числе и Федору Григорьевичу, который еще до войны начал борьбу за трезвость – писал статьи, читал лекции о вреде пьянства. За столом у Угловых выставлялись бутылки вина, а иногда, в зависимости от гостей, и коньяк. И Федор Григорьевич вслед за Эмилией Викторовной, приглашавшей гостей выпить хоть глоток, отпивал вместе с ними.

Да, мы пили, но так немного, что считали себя непьющими.

Люция Павловна, наклонившись ко мне, тихо проговорила:

– А вы попробуйте совсем не пить. Совсем-совсем. Ну вот как мы. – Взглядом она указала на графины и графинчики с соками, стоявшие на столе. – Ведь это же свобода, это – независимость. Полезно и красиво.

В разговор вновь вступил Геннадий Андреевич.

– Наконец, исполните долг гражданина.

– Каким образом? – не понял я.

– Послужите примером для других. Глядя на вас, и близкие ваши, и друзья задумаются. А может, и совсем перестанут пить.

Мне, естественно, хотелось проявить по отношению к хозяевам, особенно к хозяйке, деликатность;

– Да, да, конечно – я попробую...

– Вы обещайте! Это очень важно, если вы сейчас же, вот здесь, скажете нам: пить не стану. Ни капли. Никогда!

– Разумеется. Я – пожалуйста, если хотите...

– Очень, очень я этого хочу – чтобы вы не пили. И он вот, ваш друг Федор Григорьевич, и жена ваша Надежда Николаевна – все мы очень хотим... Ведь вы литератор, пишете книги, статьи, учите других не пить, а сами хоть и понемногу, но позволяете.

Люция Павловна убеждала, но мягче и мягче, она уже не говорила: «Вы пьете... пьющий», а – «Позволяете...», слышала мою податливость и как бы «дожимала» меня, подводила к той черте жизни, за которой начиналась абсолютная трезвость. И хотя вся сущность моя протестовала, но где-то глубоко в сознании упорно шевелилась, нарастала мысль, что она права, она желает мне добра, эта кареглазая, мягко и нежно улыбающаяся женщина.

И я сказал:

– Обещаю вам – пить больше не буду.

– Совсем?

– Да, совсем. Ни капли никогда!

На обратном пути мы некоторое время ехали молча. На этот раз наш путь лежал по проспекту Смирнова, пересекал Черную речку, печально знаменитую дуэлью, во время которой был смертельно ранен Пушкин. Вечерний Ленинград, отражаясь то в водах Черной речки, то Боль-

шой, то Малой Невки, стелил тысячи огней, и чудилось, что небо поменялось местами с землей и звезды летели нам под колеса. Я думал о своем обещании не пить – никогда и ни капли! – временами жалел, что лишил себя удовольствия изредка в кругу друзей поднять рюмку с хорошим вином, являлись дерзкие мысли нынче же нарушить обещание, но, украдкой поглядывая на свою жену, на Углова и Эмилию Викторовну, понимал, что нарушить слово свое не могу и что не пить вовсе – это теперь моя судьба, мой новый стиль застолий.

Несмело, неуверенно заговорил:

– Я, кажется, сдуру...

– Что? – встрепенулась Надежда. – Уже на попятную? Нет, голубчик, ничего не выйдет. Если притронешься к рюмке, всем расскажу, как ты давал обещание, сорил словами.

Ее поддержала Эмилия Викторовна.

– В самом деле, друзья! Как можно совместить ваши призывы к трезвости с вашим же пристрастием... ну, хотя и легким, к винопитию. Признайтесь, нелогично это.

И она рассказала, как однажды их маленький сын Гриша, завидев в руках отца рюмку, крикнул: «Папа! Ты же сам говорил: вино – яд, оно вредно!» Заплакал и убежал к себе в комнату.

– Да, было такое. А теперь вот и она, Люция Павловна...

– Что и говорить, – закреплял я только что внушенные мне убеждения, – логики в нашем поведении никакой. Если уж не пить, так не пить. И что уж тут вилять хвостом.

– Ты полагаешь, – сказал Углов, – мы с тобой до нынешнего вечера виляли хвостом?

Все засмеялись. И, кажется, это был момент, когда мы все четверо, сидящие в машине, окончательно перешли ту полосу жизни, за которой начинается абсолютная трезвость.

Теперь, когда со времени этой встречи прошло много лет, могу заявить: суровая правда суждений Геннадия Андреевича, простые, сердечные вопросы Люции Павловны и ее будто бы наивное изумление перед фактом нашей веротерпимости внесли перемены в наш семейный уклад – напрочь были отринуты рюмки, и все последние годы в доме нет алкоголя. Сами не пьем и не угощаем этой отравой своих гостей.

Некоторые из моих приятелей, зная о моем знакомстве с Угловым, нередко просили определить в его клинику то одного больного, то другого. У Федора Григорьевича в таких делах принцип: в помощи он никому не отказывает, но и очередность жаждущих у него полечиться, по возможности, не нарушает.

Как-то моя старая знакомая, в прошлом балерина из труппы Большого театра Елена Евстигнеевна стала рассказывать печальную историю своего сына Бориса. Он рано пристрастился к вину, страдал ожирением и болезнью сердца. К тридцати годам выглядел совершенно разбитым человеком.

– Не поможет ли ему Федор Григорьевич? – заключила она свой рассказ.

– Чем же он сумеет ему помочь? – спросил я не очень тактично. И чтобы загладить неловкость, сказал:

– В Ленинграде есть ученый – Шичко Геннадий Андреевич. Он будто бы своим особенным методом освобождает пьющих от пагубной привычки.

Последние слова произнес неуверенно: я хоть и сам убедился в способности Шичко и его супруги, но метода не знал, пациентов его не видел.

«Может ли он, в самом деле?»

Елена Евстигнеевна ухватила за эту последнюю возможность и попросила меня поговорить с Борисом.

– Шаманов не признаю, – заявил тот, – и на поклон к ним не поеду, но вот если можно полечиться в клинике академика Углова... Он, говорят, делает какие-то уколы – Борис посмотрел на мать.

– Сердце у меня болит, понимаешь? А ты... Врач мне нужен, а не знахарь.

– Хорошо, хорошо. Согласна...

За день до отъезда в Ленинград Борис Качан навестил Володю Морозова, школьного товарища, работающего врачом в одной столичной больнице. Поговорили о новых формах лечения, о блокаде сердца.

– Блокаду мы знаем, – заявил Морозов. – Тут есть статистика.

– Знаете, а не делаете. Почему Углов может, а вы – нет?

– Блокаду делает не он один. Кстати, и у него в клинике операцией овладели молодые врачи.

– Операцией? – Борис как огня боялся этого слова.

– Ну, не совсем она операция, скорее процедура, но... Сложная, требует большой точности. Длинная кривая игла вводится в область сердца.

У Бориса по телу пробежал неприятный холодок.

– Своеобразный укол, – продолжал Морозов, – игла проходит вблизи сосудов, нервных узлов – входит глубоко, и через нее изливается большая доза новокаина, витаминов и других компонентов. Есть известная доля риска, но у Федора Григорьевича Углова осложнений не отмечено. Шансы стопроцентные!

– Там еще Шичко есть, гипнотизер какой-то – о нем ничего не слышал?

– Нет, о Шичко не слышал, но вообще-то в силу убеждения, воздействия на психику – верю. Если предлагают – сходи. Только без этого твоего вечного скепсиса. Ты, Борис, извини, но когда речь идет о здоровье – скепсис плохой советчик. Это я тебе как врач говорю.

В купе собралась теплая компания. Федор Иванович, главбух завода кровельных материалов, ехавший из Рязани, выставил бутылку коньяка. Борис сказал себе: «Ладно уж, в последний раз».

И только Николай Васильевич, лектор из общества «Знание», сидевший напротив майора милиции, замахал руками:

– Нет, нет. Я не пью.

– Ну, это вы бросьте! Рюмочка коньяка еще никому не повредила. Я вот лет тридцать употребляю, и... как видите...

– Вам на пользу, – Николай Васильевич с нескрываемой иронией оглядел внушительную фигуру бухгалтера, – а меня увольте.

Бориса Качана словно бы кто толкнул в спину: он отпил глоток и поставил стакан. Остальные осушили до дна.

– Мой сосед, видимо, культурнопитейщик, – сказал Николай Васильевич, бросив на Качана укоризненный взгляд.

Все насторожились и повернулись к Борису.

– Как это? – спросил майор милиции.

– А так. Пьет по случаю, понемногу – признает пьянство как привычку, норму поведения. Такие люди сами пьют редко, но другим не мешают. И никого не осуждают. А если соберется теплая компания, то и они со всеми вместе, и даже подзадорят – давай, мол, давай. Если бы из пьющих людей можно было составить пирамиду, то в основании ее находились бы они, пьющие «культурно». Своей примиренческой философией такие люди допускают самую возможность винопития. Они как бы говорят: не в вине надо искать зло, а в тех, кто не научился пить. А того не разумеют: рюмка тянет за собой вторую, третью. Сегодня рюмка, завтра рюмка, а там, смотришь, человек уже в канаве.

– Ну, это как смотреть. А по мне, так пьющий в меру – идеальный человек! Тактичный, деликатный – не ханжа.

– Да, не ханжа. Он потому и попивает, что боится ханжой прослыть. В сущности, это капитулянтство. Знать пагубу алкогольной заразы для общества, самих себя беречь от яда, а для близких своих, для общества палец о палец не стукнуть...

Николай Васильевич говорил, а сам все время посматривал на Качана, он, видимо, продолжая свой извечный спор об отношении к алкоголю, решил, что Качан – за умеренное, культурное винопитие.

– Вам, наверно, знакомы размеры бедствий, причиняемых алкоголем? Их столько, сколько приносят войны – большие и малые – вместе взятые.

– Чушь! Так я вам и поверил, – зло парировал бухгалтер, разливая коньяк в стаканы. – Я работник счетный, признаю цифры, а не слова.

Лектор достал из кармана толстую записную книжку, быстро нашел нужную страницу:

– Вот, пожалуйста. Пишет известный ученый: «При клиническом изучении нервно-психического развития 64 детей, родившихся от отцов, систематически пьянствовавших не менее четырех-пяти лет до рождения детей, установлено наличие умственной неполноценности у

всех этих детей, даже при удовлетворительном физическом развитии». Вам мало этого?

Федор Иванович насупился, лицо и шея покраснели. Взял стакан и, никого не приглашая, залпом выпил.

Майор заметно встревожился сообщением Николая Васильевича:

– За пьянством следом идет преступление. У нас по отделению семьдесят, а то и восемьдесят процентов всех хулиганских проступков, дорожных происшествий, краж, хищений – на почве выпивок. Это уж вы точно говорите, – и минуту спустя серьезно, с озабоченным видом спросил лектора: – А как понимать систематическое пьянство? Если, скажем, человек выпьет в неделю два-три раза?..

– Значит, он всегда пьян – все время!

– Ну уж... По-моему, вы не правы.

– А вот послушайте – академик Углов пишет: «С помощью меченых атомов ученые установили, что алкоголь задерживается в мозгу до пятнадцати дней. Значит, выпивший только дважды в месяц подвергается свой мозг постоянному действию яда».

– Приятель! – повернулся к нему побагровевший бухгалтер. – Завел шарманку! Пьянство да пьянство. Хватит, черт побери! Стукнул кулаком по столику, сунул за пазуху бутылку, подался к выходу.

Прошло часа два. За окном вагона сгустился вечер, а Федора Ивановича все не было. Сидевшие в купе начали беспокоиться, а Борис уже хотел было пойти на поиски бухгалтера, как в них вошли проводник с милиционером. Проводник спросил:

– Где вещи четвертого пассажира?

– А что с ним?

Милиционер пожал плечами:

– Сердце. Или инсульт... Мы его на остановке сдали врачам.

Проводник собрал вещи, и они ушли. Пассажиры сидели в гнетущем молчании, и каждый из них, должно быть, испытывал неприязнь к Николаю Васильевичу за неуместный и чересчур резкий разговор о пьянстве. И когда лектор вышел из купе, за ним последовал Качан.

– Наверное, не стоило вам... Таких, как Федор Иванович, не исправишь.

– Не исправим, пока будем терпимо относиться к пьянству. А виноваты прежде всего вы, ритуальщики. Если бы не поощряли так называемые «культурные» выпивки, то бухгалтер бы не выставил на стол коньяк. И не случилось бы беды...

Вслед за Борисом в кабинет Углова вошла молодая женщина, представилась:

– Корреспондент местного радио. Хотела бы с вами побеседовать.

Углов повернулся к Качану:

– Вам придется подождать. Сидите здесь – вы нам не мешаете.

Вопросительно посмотрел на корреспондентку.

– Не могли бы вы рассказать о том, как действует алкоголь на мозг?

Вопрос показался Борису наивным. Тем не менее он напрягся, ожидая, что ответит Углов. Академик поднялся из-за стола, прошелся по кабинету.

– Понимаете, – заговорил он, – нет такого заболевания, течение которого не ухудшалось бы от употребления алкоголя. Нет в нашем организме такого участка, куда бы спиртная отравка не заносила свою пагубу. Но мозг... – он коснулся лба кончиками пальцев. – Мозг страдает особенно тяжело. Концентрация алкоголя в нем обычно почти в два раза больше, чем в клетках других органов. И самые высшие отделы мозга – клетки коры поражаются в первую очередь.

– Но это в случае отравлений, то есть, если человек выпил слишком много, и вообще если перед нами пьяница, алкоголик?

– Ну нет, такие же изменения – пусть не столь сильные – наблюдаем и у людей, «умеренно» пьющих. И что особенно печально: изменения в веществе головного мозга необратимы. У лиц, употребляющих спиртные напитки, происходит склеивание эритроцитов – красных кровяных шариков. Чем выше концентрация спирта, тем более выражен процесс склеивания. Снабжение клетки кислородом прекращается, и она погибает. Вскрытия «умеренно» пьющих показали, что и в их мозгу обнаруживаются целые кладбища омертвевших корковых клеток.

Качан суровые слова о вреде алкоголя принимал на свой счет.

«Кладбища из погибших клеток!» Ведь сколько он пил!..

Углов продолжал:



– У всех пьющих, которых обследовали, установлено уменьшение объема мозга, или, как говорят, «сморщенный мозг».

«Час от часу не легче, – думал Борис. – "Сморщенный мозг"».

Он пристально и с какой-то тайной радостью посмотрел на корреспондентку. Она хоть и слушает спокойно и глазом не поведет, но ведь тоже пьет. Сейчас все пьют. Ну не она, так ее муж.

Сознание, что «сморщенный мозг» не у него одного – у многих, облегчало душу. Он идет ко дну, но не один же – рядом другие...

Корреспондентка тоже забеспокоилась. Черные реснички дрогнули:

– Федор Григорьевич, наверное, это все-таки случается у сильно пьющих. Не может же того быть, чтобы все...

– Понимаю вашу тревогу, но утешить ничем не могу. Многие склонны все зло, причиняемое спиртным ядом, относить к алкоголикам. Мол, это алкоголики страдают, у них все изменения, а мы что, мы пьем умеренно, у нас никаких изменений нет. Это неверно. Есть одно слабое утешение: наш мозг имеет большие резервы, в нем много клеток. Процесс разрушения при винопитии не так скор, но он происходит, и эту суровую правду должен знать каждый, кто берет в руки рюмку.

– Хотелось бы знать: эти выводы принадлежат вам лично или вы их почерпнули из научных источников?

И голос корреспондентки, и ее напряженная, нетерпеливая поза выражали внутренний протест, недовольство.

– Всемирная организация здравоохранения давно высказалась по этому поводу: она определяет алкоголизм как зависимость человека от алкоголя. Это значит, что человек находится в плену у рюмки. Он ищет любую возможность, любой предлог, чтобы выпить, а если повода нет, то пьет без всякого повода. И всех уверяет, что пьет «умеренно».

Кстати, сказать, «умеренно» – самый коварный термин, за которым укрываются все пьющие. В том числе и алкоголики. Достаточно сказать людям, что умеренные дозы безвредны, как все будут пить. А уж кто из пьющих станет алкоголиком, а кто останется «умеренно» пьющим – поди разберись. Одно несомненно: пить – значит глупеть, отравлять мозг и весь организм, катиться в бездну.

Федор Григорьевич замолчал – видимо, собирался с мыслями, а Качан, потрясенный услышанным, внезапно заговорил:

– Простите, но я бы тоже хотел спросить: неужели же совсем не пить – хотя бы вино, в месяц раз-другой?

– А зачем пить вино? Ответьте мне, пожалуйста, зачем? Выпить просто, ради прихоти, заведомо зная, что пьете яд? Вы же не говорите, что вам один раз в месяц нужно сделать укол морфия, выпить порцию гашиша или хлороформа? Зачем же делать исключение для алкоголя?

– Ну, хорошо, мы вам поверили, вы нас убедили, – вновь взяла беседу в свои руки корреспондентка. – Мы вот... – она кивнула в сторону Качана, – люди молодые, многого могли не знать, но если вино так вредно, если оно – яд, то почему только в последнее время серьезно начали бороться с пьянством?

Разговор этот состоялся три года назад. Теперь же приняты решения – снова открыть свободную торговлю вином и водкой, а заводам предписано расширить производство спиртного. И всякие разговоры в верхах о вреде алкоголя прекратились. И пресса центральная, и радио, телевидение – словно воды в рот набрали. Молчат о вреде алкоголя. И наши народные депутаты обходят молчанием эту проблему. Будто и нет ее, а один депутат прямо потребовал снять всякие ограничения на производство и продажу спиртного. И никто не возразил, не возмутился.

– Да, – продолжал Углов беседу с журналисткой. – Сторонники винопития – я бы их назвал отравителями народа, – активны и крикливы, они внушают мысли о безвредности малых доз алкоголя, морочат голову легковерным, особенно молодым людям. Так в обществе, и не только в нашем, советском, укоренилось коварное благодушие, превратное, опасное заблуждение по поводу потребления спиртного. Это как на фронте: враг рядом, он уже разгуливает в наших траншеях, а мы пребываем в состоянии глубокого сна и никто не подает сигналов тревоги. Во многом тут виноваты укоренившиеся традиции: пили во все времена, мало кто считал вино вредным для здоровья. ЦСУ и Министерство торговли долгое время относили алкоголь к пищевым про-

дуктам. И многие врачи поддерживали это заблуждение. Вовсю старались наши сценаристы и режиссеры, рекламируя винопитие на экранах кино и телевидения. Да и теперь не все могут отказать от привычного стереотипа. А плохой пример, как известно, заразителен. Поступки взрослых перенимают дети. И мало кто знает, что у детей, не достигших школьного возраста, глубокое отравление и даже смерть наступает от двух-трех столовых ложек водки. А сколько гибнет взрослых? Если принять семь-восемь граммов алкоголя на килограмм веса, что приблизительно равно 1–1,25 литра водки, то наступает смерть.

Качан при этих словах вспомнил случай, когда он на спор с приятелями выпил один - два пол-литра русской пшеничной. Помнит, как мутило, перед глазами все плыло и он валился кому-то на руки. «Еще бы две-три рюмки – и конец!» – подумал он сейчас.

А академик продолжал:

– Если человек пьет долго, он деградирует как личность. Совесть, стыд, сердечная привязанность – то есть все то, чем красив человек, что характеризуется возвышенным словом «благородство», все эти высшие, наиболее совершенные чувства атрофируются. Проблемы общества, государства, проблемы близких людей его мало занимают. Я наблюдаю за своими учеными коллегами, которые сами пьют. Когда говоришь с таким о вреде алкоголя для общества, государства, видишь нравственное безразличие, своеобразную анестезию к народному горю. Совесть спит, она словно подвергнута наркозу.

А ведь совестливость и стыд были во все времена великой охранительной силой, удерживали людей от зла и жестокости, смиряли низменные страсти, ограждали от неблагородных поступков, а подчас и преступлений. Спиртные зелья имеют скрытую и страшную способность понижать силу и тонкость этих чувств.

С нарастанием пьянства увеличивается ложь, утрачивается искренность. История донесла нам печальную статистику: во всех странах, у всех народов с нарастанием пьянства росли и преступления. В России в период акцизной продажи водки стало расти количество осужденных за лжеприсягу, лжесвидетельство и ложный донос. Лев Николаевич в статье «Для чего люди одурманиваются?» вот что пишет, послушайте:

«Не во вкусе, не в удовольствии, не в развлечении, не в веселье лежит причина всемирного распространения гашиша, опиума, вина, табака, а только в потребности скрыть от себя указания совести...

Трезвому... совестно украсть, совестно убить. Пьяному ничего этого не совестно, и потому, если человек хочет сделать поступок, который совесть воспрещает ему, он одурманивается...

Люди знают это свойство вина заглушать голос совести и сознательно употребляют его для этой цели. Мало того, что люди сами одурманиваются, чтобы заглушить свою совесть – зная, как действует вино, они, желая заставить других людей сделать поступок, противный их совести, нарочно одурманивают их, организуют одурманивание людей, чтобы лишить их совести...

Все могут заметить, что безнравственно живущие люди более других склонны к одурманивающим веществам. Разбойничьи, воровские шайки, проститутки – не живут без вина... Всякий увидит одну постоянную черту, отличающую людей, предающихся одурманиванию, от людей, свободных от него: чем больше одурманивается человек, тем более он нравственно неподвижен.

Освобождение от этого страшного зла будет эпохой в жизни человечества...»

Углов замолчал, отложил в сторону книгу, в раздумье склонил над столом голову. Он как бы предоставлял слушателям возможность осмыслить сказанное. Потом тихо, будто размышляя сам с собой, проговорил:

– Эпоха трезвой жизни не наступила. И Толстой, будь он сейчас жив, поразился бы безумию своих внуков.

Качан, дотоле молчавший, с тревожным одушевлением и с чувством задетого самолюбия сказал:

– Я не могу возразить Толстому, да и вам, конечно, но как понять власть имущих – тех, кто планирует, производит это безумие. И газеты молчат, вся печать наша. Чем объяснить это всеобщее равнодушие?

Федор Григорьевич долго не отвечал на страстную тираду молодого человека. Пристально вглядывался в лица Качана, корреспондентки... Повел речь неторопливо:

– Вы, конечно, знаете, что такое интернационализм? Хорошее дело – любить всех людей мира, граждан других стран, республик, национальностей. Нам с детства внушали: будь интер-

националистом. «Гренада, Гренада, Гренада моя...» Мы любили Гренаду, хотя и не все знали, где она находится, и кто, и почему сложил о ней песню. В юности рвались в Испанию воевать за республику, мечтали плыть куда-то на бригантине... И потихоньку забывали о своей Родине, о своем, породившем нас народе. А кто вспоминал, на него косо смотрели: «Националист!» «Шовинист!»

Перевелись патриоты великие в государстве нашем! Такие, как Лев Толстой... – печальники и заступники народные... Нет теперь таких!.. Словом, вот этим длинным и корявым – интернационализм! – приглушили, прихлопнули боль-заботушку о братьях кровных. Вот и молчат о самом главном – о растлении души, о пагубе тела. А ведь это ведет к вырождению народа.

Молодые люди, склонив головы, сидели молча. Откровения такого не ждали. И были потрясены важностью и глубиной мысли почтенного ученого. Углов коснулся сокровенного – того, что назрело и уже носилось в воздухе.

Журналистка вернула Углова к алкогольной теме:

– Где выход? Как же нам быть?

– Выход один: отказаться от вредной привычки. Отказаться, пока не поздно. Алкоголь коварен, он не вдруг, не сразу уродует человека. Но он аукнется, обязательно аукнется. У одного разовьются признаки дебилности, у другого – плохой характер. Перемены в характере происходят и у людей, умеренно пьющих. Они еще сохранили способность владеть собой и могут одолеть страсть к винопитию. Но их мозг задет, и они находятся на спуске. Еще немного, – и они быстро заскользят вниз. Мозг придет в такое состояние, что он уже не сможет управлять поведением человека. Наступит полная алкогольная зависимость и откроется путь к деградации. А поскольку людей, находящихся в таком состоянии, то есть на спуске, у нас, к сожалению, много, то вполне реальна угроза перемены характера народа. Вот это обстоятельство должно больше всего тревожить каждого, кто любит свой народ, свою Родину.

Я не однажды слышал эти речи Углова и в частных беседах, и во время его лекций, когда собирались большие аудитории. Свою антиалкогольную войну он начал еще в сороковых годах. О вреде спиртного говорили и другие врачи, и ученые, и литераторы, но голос Углова звучал сильнее многих честных и благородных патриотов: – все-таки академик, знаменитый хирург! В последние годы он так обнаженно и горячо говорил о вреде алкоголя, что, прослушав его, половина аудитории принимала у себя сухой закон. Но как убедить другую половину слушателей? Как добиться полного отрезвления народа и утвердить в государстве нормы абсолютно трезвой жизни?

Этого не мог добиться от своих слушателей даже и такой большой авторитет как академик Углов.

Такова сила алкогольной зависимости.

Эту зависимость знали древние греки. Вот как писал об этом поэт IV – III века до н.э. Асклепиад:

*К ЗЕВСУ* Снегом и градом осыпь меня, Зевс! Окружи темнотою,  
Молнией жги, отряхай с неба все тучи свои!  
Если убьешь, усмирюсь я; но если ты жить мне позволишь,  
Бражничать стану опять, как бы ни гневался ты.

Углов все чаще задумывался о тщете традиционных методов отвращения людей от пьянства – и медицинских, и педагогических. Из алкоголиков, прошедших курс лечения в больницах, лишь десять двенадцать процентов перестают пить. Лекторы и совсем перестали читать лекции о вреде алкоголя – никто не хочет их слушать. В стране создана наркологическая служба, отвлечены в нее тысячи врачей. Но чего же она достигла, эта служба? Пьяниц становится все больше, а попить культурно стали женщины и почти все школьники. Где же выход?

Мы после посещения четы, Шичко перестали пить – все четверо, совсем, напроць. Что же с нами приключилось? Почему же мы раньше никому не верили – даже себе – а тут вдруг за один вечер, за одну беседу...

Мы слышали, читали в газетах о каком-то самодеятельном клубе, где Геннадий Андреевич Шичко ведет работу с запойными алкоголиками и будто бы отвращает их от пьянства. Вот как и

нас – совсем, напрочь. Но, встретившись с ним, не спросили, не коснулись этой темы. Не верили в это «чудо». А теперь вот сомнение шевельнулось, захотелось узнать, что же он там делает, в своем клубе? А тут еще и Борис Качан. Надо же и ему как-то помогать.

Борис был в смятении. Впервые он как бы глянул на себя со стороны и увидел не просто любителя выпить, а человека, погубившего в вине все свои силы и само здоровье. Глубоко в сознание западали слова академика: «Нет такого органа в человеке, который бы не страдал от спиртного зелья». «И мое сердце, – думал он, лежа на больничной койке, – не выдержало перегрузок. Я безобразно толст, таскаю лишних четыре ведра воды, к тому же пью... пятнадцать лет, со школьной скамьи, с девятого класса...»

Вспомнил вечеринку у одноклассницы. Родителей не было, ребята принесли вино – по две, а то и по три бутылки на брата. Тогда им казалось: будешь лихо пить прослывешь мужественным и сильным. И они пили. Один перед другим похваляясь. Борис помнит, как его мутило. Он едва стоял на ногах, но пил... Думалось, девчонки смотрят на него с восхищением. «Вот так Борька! Вот парень!»

В студенческие годы пил еще больше. Деньги водились, отец не отказывал. Потом, когда начал трудиться в научно-исследовательском институте, стал во главе небольшой группы ученых, – пил дома, пил на работе. Даже похвалялся тем, что выпивал бутылку коньяка. Однако пьяницей себя не считал. Пьяницы – те, что валяются под забором, по утрам бегают к пивнушке, «соображают на троих» И вдруг – открытие: у него склеены эритроциты, «сморщенный мозг».

Было больно и обидно осознавать, что в тридцать лет утратил здоровье, способность творить, совершать открытия. И невольно думалось: «Углов преувеличивает. Пугает, умышленно нагнетает страха»,

На третий день незадолго до обеда в палату к Борису пришел худощавый бородатый мужчина. Поздоровался с больными, прошел в угол, где стояла койка Качана.

– Я – Копылов, вам прописаны мои процедуры.

Качан не спеша поднялся с койки, положил в тумбочку книгу. Да, конечно, Борис слышал о Копылове, знал, что он будет делать ему какие-то болевые нажатия.

– Мне говорил Федор Григорьевич. Предложил пройти ваш курс лечения. Я согласился, но, признаться, не совсем верю, не понимаю.

– Если не верите, не надо лечиться. Я помогаю тому, кто верит.

– Да, да, вы правы, врачу надо помогать. Но вы, как я слышал, будто бы даже и не врач. То есть образование медицинское имеете, но были авиатором, конструктором-испытателем вертолетов. Правда ли это?

Копылов не сразу ответил, видно, ему не нравился допрос, но он, внимательно оглядев больного, сказал:

– Вам кто-то верно обо мне рассказывал. Еще недавно моей стихией была авиация. А теперь вот еще и эта... теория боли.

– Теория боли?

– Да, представьте. Болевые нажатия – это мое орудие, технической средство, а цель – механизм боли. Будто бы старая шутка – боль и знакома каждому, а на самом деле – явление чрезвычайно сложное. Все знают, даже малые дети, что боль возникает и затем проходит. Но почему она прекращается, какие силы включает организм для избавления нас от неприятных, а иногда и мучительных ощущений? Нельзя ли докопаться? Атавизм ли, функции которого уже исчерпаны в предыдущих этапах эволюции, или она имеет определенный смысл в физиологических процессах организма?

Копылов старался быть веселым и откровенным. Наверное, помнил древнее присловье «Веселое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости».

Углов рассказал ему о Качане – о том, что он сын известного московского профессора, директора крупного научно-исследовательского института. И сам Качан – ученый, заведует технической лабораторией. И как равному поверял тайну своей профессии, историю так неожиданно и нестандартно складывавшейся жизни.

– Понимаю вас, – сказал Качан. – Но разве проблема боли раньше не интересовала ученых-медиков?

– Еще как интересовала! Однако и до сих пор у них нет единого мнения. Вот, например,

как трактует суть боли Большая медицинская энциклопедия. – И Копылов без усилий прочел на память длинное определение: «Боль – своеобразное психофизиологическое состояние организма, возникающее в результате воздействия сверхсильных или разрушительных раздражителей, вызывающих органические или функциональные нарушения в организме». А Чарльз Дарвин рассматривал ощущение боли как фактор защитного характера, развивавшийся и зафиксировавшийся в процессе естественного отбора. По Ивану Петровичу Павлову, биологический смысл боли состоит в отбрасывании всего, что мешает, угрожает жизненному процессу, что нарушает уравновешивание организма со средой. Как видите, сигнал опасности, защита. Древние греки оставили нам высказывание: «Боль – это сторожевой пес здоровья». Однако я заговорил вас. Меня ждет мальчик, страдающий астмой.

Копылов ушел, а Качан в волнении ходил по палате, думал о человеке, который так круто изменил свои интересы в жизни – с такой верой и смелостью устремился в заповедную область науки, к которой раньше не имел никакого отношения.

«Есть же люди! – размышлял Качан, выходя в коридор и гуляя в безлюдных закоулках. – Интересно, а как он относится к алкоголю? Пьет ли? И если пьет – что думает о взглядах академика Углова?»

Назавтра в условленный час Копылов явился в палату и позвал на процедуру. Не на массаж, а на «процедуру» – так и сказал.

В небольшой комнате у окна стояла низкая широкая лавка.

– Раздевайтесь до пояса. Ложитесь.

– На спину?

– Да, на спину.

Копылов сел рядом. Качан сжался – невольно, машинально. Но Копылов сперва нежно коснулся кожи. Стал поглаживать, распрямлять. Теплые жесткие пальцы ходили кругами, все сильнее давили тело. Качан успокоился, расслабился, но вдруг он вздрогнул всем телом. Боль возникла внезапно от сильного нажатия большим пальцем под ключицей и тревожной волной разлилась по телу.

– Лежите спокойно, – сказал Копылов.

Он надавил сильнее. В одном месте, другом. Теперь уже всеми пальцами. Качан закрыл глаза, постанывал. А Копылов «ходил» по телу – то там, то здесь... Качан сжал зубы. Терпел. И даже стонать перестал. Только навязчиво думал о конце процедуры. И Копылов, словно понимая его нетерпенье, ослабил нажимы, снова мягко, нежно разглаживал, успокаивал.

– Организм, умница, мы причиняем ему боль, а он защищается, мобилизует силы и в то место, где ощущает боль, бросает средства и материалы, не совсем еще нам понятные, неведомые, но способные ремонтировать, восстанавливать, устранять поломки. И заодно, так сказать, попутно – излечивает болезни целого региона. В этом смысл нашей процедуры.

– Может быть, может быть, – соглашался приходивший в себя Качан. – Хотелось бы верить. Скажите, это ваши собственные мысли?

– И свои, и чужие. Наука не исключает чужих открытий. Но вы потерпите. Вот здесь...

Он надавил раз, другой. Разгоряченные и еще более жесткие пальцы Копылова словно вонзились в рыхлое тело Качана, прошли под ребром и словно крючьями зацепили нерв. Боль прострелила все тело, бросила в жар.

– Это слишком! – Качан пытался увернуться от бегающих пальцев, но пальцы настигали, за одной волной катилась другая волна боли, третья. И Качан уже терял терпенье, он весь покраснел и покрылся испариной. А руки снова взлетали над ним, и он видел, как были красны и словно бы дымились подушечки пальцев Копылова.

Шел десятый день пребывания Качана в клинике Углова. Клиника – старое, недавно отремонтированное пятиэтажное здание, палаты, лаборатории просторные, потолки высокие. Но главное здесь люди. Каждый сотрудник, будь то профессор или рядовой врач, исполнены какого-то особого, величавого достоинства: идеально отглаженные халаты, мягкие тапочки, серьезные, заботливые, внимательные лица. Здесь всегда царит атмосфера каких-то важных дел, событий... И, действительно, тут почти каждый день совершаются операции – на сердце, на легких, на сосудах. В коридорах можно слышать: «Кто оперирует? Федор Григорьевич?.. Ну, значит, закончат рано».

Углов берет на операцию сложных, тяжелых больных, но оперирует быстро. Одну и ту же операцию опытный хирург, профессор, делает три часа, Углов закончит за два. От операции, особенно, сложной, редкой, зависит ритм и характер всех дел клиники. Освобождаются хирурги, ассистенты, начинаются приемы больных, обходы, дела, требующие участия ведущих врачей, самого академика. Об этом не говорят, но это знают все – от профессора до няни и гардеробщицы.

В этот ритм был вписан Качан – человек по природе пытливый, склонный все оценивать, анализировать методом ученого, меркой точных наук, математики.

Ритм жизни и всех дел клиники указывал ему на стройную систему, четкость и деловитость, внушал уважение и веру в знание и мастерство врачей.

Он знал: Углов назначил ему нестандартное, немедикаментозное – и даже как будто бы немедицинское лечение. И это ему нравилось, значит, он не так уж плох, раз ему еще может помочь этот конструктор-испытатель вертолетов – наверняка какой-нибудь чудака, однако, чудака безопасный. Ну, пожмет пальцами – там, сям... Вроде массажа. Больно бывает, но человека, случается, избыют до синяков, и – ничего. Проходит. А тут – болевые нажатия. Точечные. Что-то от китайской или тибетской медицины. Может, и в самом деле – будет толк. Чем черт не шутит!

Сегодня Борис прошел седьмую процедуру – последнюю, самую интенсивную. Назначь ему Копылов восьмую, девятую – он бы, наверное, не выдержал, попросил ослабить болевые нажимы, но Копылов сказал: «Хватит! Посмотрим, как поведет себя ваше сердце». А сердце, умища, трудилось без сбоев, Качан уже много и резво ходил по коридорам – в безлюдных местах переходил на быстрый шаг: взад-вперед, взад-вперед. До пота, до легкой ломоты в ногах. А сердце – как бы не сглазить! – билось в груди ровно и сильно.

Качану никто ничего не носил. В клинике он сидел на строгой диете, чувствовал, как тает масса его тела и весь он становится легче и крепче.

Углов назначил ему блокады с введением лекарства в область сердца. Ночью Качан не мог заснуть. Длинная, кривая игла маячила перед глазами. «Нужна большая точность... можно задеть сосуды», – беспокойно бились в сознании чьи-то слова.

Утром Качана разбудила сестра.

– В одиннадцать часов вам назначена операция.

– Укол или операция?

Сестра пожала плечами.

Чтобы как-то скоротать время, он вышел в коридор и до одиннадцати толкался у дверей палат. Затем дежурная сестра привела Качана в предоперационную. Тут было много народа, готовили операционный стол, пробовали лампы, тянули провода к аппарату со стеклянными цилиндрами. Сестра, видя его замешательство, сказала:

– Это не для вас, для серьезной операции.

Потом Бориса усадили в кресло, которое тут же опустилось, и он оказался в полулежачем положении. Свет слепил глаза, слева и справа хлопотали сестры. Углов в операционной не появлялся, но Борис чувствовал, что его ждали.

В руках одной из сестер он увидел иглу – ту самую, длинную, кривую. Качан криво усмехнулся. Хотелось спросить: а не опасно это, сестра? Появился Углов. В откинутую назад руку ему вложили баллон с иглой. Другой рукой он коснулся груди Качана, нащупал мягкое место – там, где шея соединяется с грудью. Игла кольнула, стала погружаться. Ни наркоза, ни просьбы закрыть глаза. Борис видел и чувствовал, как длинная, блестящая в лучах лампы игла уходила в плоскость груди. И затем так же видел, как Углов большим пальцем с силой надавил поршень. Внутри стало тепло – все теплее, теплее.

– Мне жарко, – проговорил Борис.

– Ничего. Так действует новокаин.

– Очень жарко. Я теряю сознание.

– Крепитесь, мы даем вам большую дозу лекарств.

Около месяца пролежал в клинике Борис Качан. Ему делали болевые нажатия и дважды – новокаиновую блокаду сердца. За это время он не выкурил ни одной сигареты. Врачи в клинике предупреждали: за рюмку или сигарету – выпишем.

Борис похудел на двадцать килограммов. И когда после клиники вечером поднимался к

другу на третий этаж, то, к радости великой, не почувствовал обычного сердцебиения.

– Явился – не запылится, – встретил его друг. – А мы уж думали, укатил в Москву.

Переступив порог гостиной, Борис увидел накрытый стол. И ряды бутылок с яркими наклейками. Сердце екнуло, но тут же решил: «Пить не буду!»

С этой мыслью Качан садился за стол. Юра Кочергин жил когда-то в Москве, по соседству с Борисом. Они учились в одной школе. Потом Юра женился и переехал в Ленинград. Здесь он работал архитектором.

– На больничных-то харчах отошал, наверно... Вот мы и подкрепимся.

– Только этого, – Борис показал на бутылки, – не надо. Сердце, брат!

– В детстве ты будто не жаловался. Что случилось, а? – Юрий смотрел на него с состраданием. – Однако я тебе сладенького... Выпьем за встречу! – Юрий поднял рюмку.

Качан искренне хотел воздержаться, но вскинутая над столом рюмка и призывный голос друга вышибли из головы тормозные рефлексy. Мелькнула обезоруживающая мысль: «Все равно ведь... не прожить без вина!» И вот уже Борис держит рюмку перед собой. «Выпью для пробы, – успокоил он себя. – Узнаю, прав ли Углов... Потом завяжу».

Рюмка малая, вино слабое, а в голове уже слышится знакомый расслабляющий шум. Мысли текут вяло – но не тревожные, навеянные дорожной историей и беседой с академиком, а легкие и веселые, вселяющие надежды. Жизнь хороша, и я хорош, и здоровье мое не так уж плохо. Ну, сердце! Ну, поболело. Устал, много нервничал – надо отдохнуть.

– Эх, Юра! Налей вон того, покрепче!

– Ага, давно бы так! А то завел волюнку: уволь, сердце... Сердце заболит, когда нет вина, не на что выпить, а так-то...

Теперь оба пили коньяк, и Борису было приятно сознавать себя таким же крепким и здоровым, как его друг.

– Пьянчугам гайки подкрутили, – говорил Юрий. – И поделом, давно надо было укоротить. Пьют где ни попало. Вон там, на углу сквера, пивной бар стоит. По утрам пьянь, словно мошкара, вьется. Грязь, вонь – тьфу, черт! Свинство!

Поначалу-то, как бороться с пьянством принялись, и наш бар прикрыли. И во многих магазинах с прилавков бутылки слетели... Запреты на продажу спиртного ввели.

Но нам-то с тобой... всякие алкашные кампании – не про нас. Мы пьем культурненько, с умом и смыслом. У нас коньячок и все прочее в шкафу. Протяну руку – бутылка! Вон, видишь: батарея! И какие марки: на выбор! И ром египетский, и коньяк французский. Хочешь? Раскупорю вон ту, пузатую? – Юрий ловко открыл бутылку, наполнил рюмки. – Пьяниц, алкоголиков – не терплю! Позорят наше мужское сословие. Но чтобы вовсе не пить?.. Для этого, Борис, нам всем надо заново родиться. Нужен переворот в мозгах, новые понятия, другие ценности. У нас не знают иной дружбы, как только на почве выпивки. Не выпей с ним – не найдешь контакта. Взять хотя бы нас, архитекторов. Мы имеем дело со строителями, а с ними без бутылки ничего не решишь. Мне недавно дочку нужно было в ясли определить. Иду в местком строительного треста. Там дядя сидит. Говорит: «Пиши заявление». Написал, положил на стол, а он смотрит на меня загадочно, ждет чего-то. Не понял я с первого раза, ушел, а дело не двигается. Спасибо, работяга один шепнул.

– Ну, и ты... того? – Борис многозначительно щелкнул по кадыку.

– А куда же денешься? Вот ты об этом бы сказал своему академику. Дилетант он в житейских делах, простых вещей не понимает.

– Ну, ты тоже завел минор, – огрызнулся Качан. – Что же мы – не одолеем этой заразы? Да у нас, если захотят...

– Вот-вот, если захотят. А кто захочет? Я, например, нет, не хочу жить на сухую.

Выпили коньяк, потом водку, потом снова коньяк...

Расстались они без надежды на новую встречу. Борис хотя и слышал хмель в голове, но болтовня бывшего товарища мучила его больше, чем вино. По вечерней, тихой улице, оставшейся нам от времен Петра, шел он в гостиницу и вспоминал беседу Углова с корреспондентом, невольно сравнивал его научный анализ пагубы спиртного, тревожную боль за судьбу людей, государства, и эти пустопорожние и глупые разглагольствования...

Как ученый, аналитик, сравнивал: «Боже мой! Как велика дистанция от обывательского

примитива до логики и выводов ума большого и просвещенного!»

Утром Борис проснулся от сильных болей в области сердца. И первой мыслью было: «Дурак!.. Напился, как свинья!.. И это после всего, что было, что видел и слышал! Что делать? Не пойдешь теперь к Углову, не скажешь: напился и вот... снова болит сердце. Одна теперь надежда – на Шичко».

Борис поднялся и достал из сумки корвалол. Вспомнил совет Углова: «Боли в сердце старайтесь снимать. Есть много сосудорасширяющих средств». Накапал двойную дозу – сорок капель, и выпил. И снова лег.

Тем же утром Борис позвонил Шичко. Геннадий Андреевич назначил Борису время, просил прийти на квартиру. Качан пришел с опозданием, поднялся на третий этаж. Позвонил. В ответ тишина. Позвонил еще – никто не ответил.

Нехотя, вяло стал спускаться с лестницы. У выхода из подъезда встретила женщина – хорошо, со вкусом одетая. Молодежная прическа, опрятный вид.

– Вы – Качан? Меня прислал Геннадий Андреевич. Просил прийти прямо в клуб.

– В какой клуб?

– Ну, наш – трезвости. Он еще называется клубом «Оптималист». Геннадий Андреевич проводит там занятия.

Борис улыбнулся. «Оптималист». Трезвость... Разве есть у нас в стране такие клубы?

Сказал об этом спутнице. Та удивилась:

– А вы разве не слышали? В России еще в прошлые времена были клубы трезвости. И Общество Всероссийское было. И у нас такое недавно создано. Но бюрократы всех рангов – известное дело! – им бюджет подавай. Вот и выходит, что надежда теперь – на клубы трезвости, на такие, как наш.

– А вы – хороший агитатор. Меня зовут Борисом Петровичем, фамилия – Качан. А вас, если можно?

– Татьяна Владимировна Рыжова.

– Простите, а что вы делаете в клубе? Что вас там интересует?

– Поначалу меня, как и всякого, привела туда беда: я стала увлекаться вином, под угрозой была семья и сама жизнь. Кто-то меня надоумил. Давно это было – года три назад.

– И вы?

– Я слушала беседы Геннадия Андреевича. Одну прослушала, вторую... Потом и пить перестала.

– От одних бесед? Ни капель, ни процедур?..

– Да, представьте, Геннадий Андреевич лечит словом.

Борис чуть было не рассмеялся. Хотел сказать: «Ну, слов-то я наслушался предостаточно», – однако сдержался, спросил:

– А плата? Он берет что-нибудь за свою работу?

– Ой, что вы! Не вздумайте заговорить об этом с Геннадием Андреевичем. Он даже цветов от своих слушателей не принимает. Лучшая награда для меня, говорит он, ваша трезвость.

– Ну, а теперь у вас лично отпала необходимость в беседах и в самом клубе?

– Необходимость вроде бы отпала, я уж и запах спиртного позабыла, да другим теперь моя помощь нужна.

Подошли к подвалу жилого дома.

– Сюда, пожалуйста! – показала Татьяна Владимировна.

Спускались по разбитым щелястым приступкам, стены обшарпаны, дверь отодвинули со скрипом. Очутились в комнате, похожей на школьный класс. На стенах карты, схемы маршрутов, рисунки лесов, полей, рек и озер...

– Тут клуб туристов, мы у них квартируем.

В глубине комнаты – столы, за которыми сидят мужчины и женщины. Такие разные, и по возрасту, и по внешнему виду. Перед ними за маленьким столиком, как подобает учителю, уже знакомый нам Геннадий Андреевич Шичко. Вид интеллигентный, взгляд внимательный. И только глубокие складки у рта, плотно сжатые губы, тревожный мятущийся блеск серых широко открытых глаз выдавали высокое внутреннее напряжение, может быть усталость, безнадежную жажду удовлетворить какие-то давние заветные стремления.



– Вы – Качан Борис Петрович? Садитесь, пожалуйста.

Показал на свободный столик сбоку на отшибе. Не знал Борис, что место это предназначалось для новичков – так, чтобы новичок мог видеть всех, присмотреться к лицам.

– Всякая наука начинается с терминов, – продолжал Шичко неторопливую беседу. – Для себя мы составим и хорошенько запомним словарь трезвенника: 1. Абсолютный спирт – 96 градусов. 2. Алкоголизация начинается с того момента, когда ребенок увидел в руке отца рюмку с водкой и улыбающееся, блаженное лицо родителя. «Ага, – думает ребенок, – вино – это хорошо, мой папа радуется». Так в сознание ребенка закладывается программа положительного отношения к вину. Затем идут стадии алкоголизма: а) сивушник; б) случайник; в) пьяница – это когда человек пьет регулярно.

«А вот это про меня, – подумал Качан, украдкой оглядывая аудиторию. – И с каким презрением он произносит "пьяница"». – В душе поднимался протест: «Сколько у нас пьющих регулярно? Да в нашем институте – почти все! А если в стране, то миллионы! И обо всех вот так с презрением?..»

За первым столом сидели мужчины, сбоку лицом к Борису – женщина: молодая, лет двадцати шести, с роскошной прической и большими темными глазами. Смотрела весело и будто бы даже улыбалась. «Чему она рада? – думал Качан. – Ведь нет ничего веселого. Да и вообще... почему она здесь? Неужели тоже из этих любительниц?»

Перевел взгляд на Татьяну Владимировну. Сидит за последним столом и тоже с лицом одухотворенным, счастливым. «Все они тут чокнутые! – заключил Борис. – Наивные, глупые алкаши. Ждут чуда. А мне здесь ждать нечего. Уж так и быть, сегодня послушаю, а завтра поеду в Москву. Если сам не покончу с пьянством, никто не поможет».

Шичко продолжал говорить – негромко, невыразительно, даже как будто бы не очень четко произносил слова: «стадии», «степени». Борис не находил в них ничего особенного, они его не трогали и не убеждали, он все больше проникался мыслью: зря пришел, зря.

– Борис Петрович! – повернулся к нему Шичко. – Сядьте вот сюда, поближе. Вы у нас новичок, и я хотел бы, чтобы вас все знали. Может быть, потом я определю вас в группу самоотрезвления. Есть у нас и такая. А сейчас, пожалуйста, расскажите о себе. Вы сами себя к какой категории относите?

– Пьяницей себя не считаю. По крайней мере раньше так думал.

Голос звучал глухо и как-то необычно – словно чужой. «Волнуюсь, – подумал Качан. – Я так не волновался на собраниях в институте...»

– Ваш ответ типичен для многих пьющих. Если человек пьет не каждый день и не напивается, он не считает себя пьяницей. Между тем медики теперь знают, что в липидах – тканях нервных клеток – алкоголь держится около двух недель. И тут неважно, сколько человек выпил – рюмку ли вина, стакан ли водки. Так что пить два раза в месяц – значит постоянно находиться под воздействием алкоголя.

Борис покраснел, опустил голову. Вспомнил, как глушил коньяк вечерами в ресторанах, а случалось, и днем на работе.

– Расскажите нам...

– Пил много, что и говорить. Без всякой системы, без порядка – пил, и все тут. Хотел бы расстаться с этой дурной привычкой.

Последние слова произнес тихо, себе под нос.

– «Дурной привычкой», сказали вы. Нет, мы здесь называем вещи своими именами. Привычка эта не дурная, а роковая, трагическая. Она уносит не одно только здоровье, не одни только радости жизни, но и саму жизнь. Расскажите, что случилось с вами вчера? С кем вы пили, сколько и почему?

– Вчера?

– Да, вчера. Мы все тут откровенны. Без откровенности нет доверия. А без доверия слова излишни. Сознание замкнуто и хода к нему нет. Ну, так пожалуйста, рассказывайте...

В тот день вечером я приехал в Ленинград и снял номер в гостинице «Спутник» – там же, где поселился Качан. Борису я застал в кровати – лицо бледное, взгляд растерянный.

– Что с вами? У вас сердце?

– Да нет, слава богу, сердце не болит.

– Вы были у Шичко?

– В том-то и дело – был. Вроде бы ничего особенного и не увидел и не услышал, а чувствую: разум мой весь в смятении. Он, как мальчишку, заставил признаться. Черт знает что! Я о таких вещах и близкому другу не рассказал бы. А вы тоже к нему, к Шичко?

– Да, буду писать о нем.

Борис хмыкнул, покрутил головой.

– Вы сами-то верите в эту абсолютную трезвость? Так, чтобы жить и не пить. Ну, совсем, ни капли?..

В самом деле: возможно ли полное отрешение народа? И что такое трезвость вообще?

Начнем с издавна распространившегося мнения: пить много нехорошо, а если выпивать понемногу, да не часто, по праздникам, во время встреч с друзьями, официальных торжеств – чего же тут зазорного? Да и как же не выпить, когда все друзья пьют?

Пить пей, да дело разумей. Не тот плох, кто пьет, а кто не умеет пить. Так, или примерно так, рассуждают многие. Исключения редки, о них обыкновенно говорят: «Он свое выпил», или «Больной человек». Ну, а если встретится молодой, цветущий юноша, решительно отвергающий идею винопития – о нем не знают, что и подумать. Иные скажут: «Оригинальничает парень».

Ну, а как быть? Где найти истинную формулу трезвости? Газета «Труд» еще в период застоя опубликовала статью А. Мостовщикова: «Лет до ста расти». В ней есть такое место:

«А вообще-то мы рекомендуем есть все, но в меру, даже меньше – процентов этак на пятнадцать. И алкоголь разрешаем в небольших дозах. У нас в магазинах достаточно большой выбор вин и других напитков. Главное, повторяю, разумная гармония».

Корреспондент писал из Румынии – из мест, где люди живут долго. В умении этих людей соблюдать меру в еде и пить вино небольшими дозами журналист увидел важное условие долголетия.

Другой журналист – «Труда» из Болгарии – Б. Леонов, как бы перекликаясь со своим коллегой, тоже написал статью: «Здесь живут до ста двадцати». И тоже сообщал о соблюдении меры во всем, как важном условии долголетия:

Среди столетников, – писал он, – нет людей, которые бы злоупотребляли курением или алкоголем... «90 процентов выпивали вино или ракию (болгарская водка), но в очень малом количестве».

Б. Леонов осторожнее в советах о винопитиях, прибегает к словам: «в очень малом количестве». Если, к примеру, старики в Румынии пропускают перед обедом два стакана вина, то здесь, в Болгарии, они ограничиваются стаканом или стаканчиком (если речь идет о ракии). Зато и живут... Столетники!

Но вот сколько бы жили эти старики, не употребляй они вовсе вино или ракию, об этом корреспондент не задумался.

«Литературная газета» в статье З. Балаяна «Упиваясь словами» тоже отстаивала культурное отношение к вину. Под видом критики дилетантизма в антиалкогольной пропаганде проводилась все та же идея: не вино виновато, а наше неумение пить его.

«Я хорошо знаю, – говорит автор, – как в наших краях завтракают столетние старцы. С детства помню, как бабушка ничуть не баловала деда разнообразием меню на завтрак. Ломтик подогретого хлеба, на котором таял и скользил крохотный кусочек масла. Брынза с палец. Яичко всмятку. Зеленый лучок с белой круглой головкой. Стакан крепкого чая с сахаром вприкуску. Свою традиционную трапезу на утренней зорьке дед непременно предварял традиционной рюмкой тутовой водки. И так всегда. Каждый день. И никаких тебе необратимых процессов. Умные, мудрые, светлые люди, которых, конечно, никто не видел пьяными».

Мы не говорим: давно это было или недавно. Мы говорим о философии и психологии, насаждавшихся годами: пить в меру, пить культурно, пить умело... Да и теперь по поводу публикаций тех времен пьющий человек скажет: «Что же тут плохого или неверного? Газеты отражали мнение большинства людей: пить надо в меру, а не знаешь меры грош тебе цена».

Будем откровенны: вот это самое большинство да лишенные патриотизма госпартаппаратчики свернули поднявшуюся было в нашем обществе борьбу за трезвость. Пока они одолели, вновь обрушив на народ моря спиртного, но в глубинах общества и, прежде всего, народной интеллигенции зреет спасительная дума о новых формах борьбы за очищение народа от пьяного

дурмана. И тут мы можем повторить снова: метод, Шичко может стать чудодейственным средством или оружием в этой эпической всенародной борьбе.

Итак: две точки зрения – одна: пить в меру, понемногу, желательнее очень немного; и другая: пьянство – зло, в любых видах, по любому поводу, в любых количествах!

Кто же прав? Почему существуют такие противоположные точки зрения на вопрос, касающийся здоровья миллионов людей?

Можно было бы сказать: авторы «Груда» некомпетентны, а ученые, выдающиеся люди нации, в том числе академик Углов, ратующие за абсолютную трезвость, больше знают, они мудрее – им и верить. К сожалению, вопрос этот не так прост.

Пишущему эти строки недавно привелось быть на юбилее одного литератора – известен он своей многолетней борьбой против пьянства, сам не пьет, и жена его не пьет, а на столе были и коньяк, и вино, и водка.

«Что же это такое?» – спрашиваю у него тихонько. Он пожимает плечами, виновато говорит: «Да как же иначе, ведь не поймут».

Хорошо эту психологию выразил поэт Владимир Котов в стихотворении «Пей до дна».

Средь традиций самых разных  
 Есть нелегкая одна:  
 Если встреча,  
 Если праздник, –  
 Значит, пей,  
 И пей до дна!  
 Пей одну, и пей другую,  
 И седьмую, и восьмую, –  
 Просят, давят, жмут «друзья», –  
 Ну, а если мне нельзя?!  
 Ну, а если есть причина  
 Завтра утром в форме быть,  
 Значит, я уж не мужчина,  
 Хоть давись, но должен пить?!

Традиция, ритуал... В плену у них оказывались многие. Едва ли не от каждого, с кем заговоришь на эту тему, можно услышать: «Сам то я могу и не пить, но вот как быть с друзьями, которые пришли к тебе в гости?». Думается, есть в подобных рассуждениях изрядная доля преувеличения трудностей. Встречать дорогих людей с бокалом ядовитого питья не обязательно. Особенно тем, у кого дети. Они или подражают взрослым, или, наоборот, проявляют бурный протест.

Мой внук Денис был еще маленьким, когда мы вслед за Угловыми окончательно решили не только не пить самим, но не угощать спиртным и друзей. Внук рос в обстановке полного неприятия пьяных застолий. С тревогой наблюдали мы, как относится он к пьющим товарищам-школьникам, а их со временем, к сожалению, становилось больше и больше. И когда его приглашали на день рождения, мы волновались: «Не выпьет ли?» Но нет, Денис к рюмке не притрагивался. А когда мы спрашивали: «Как ты себя в компании пьющих чувствовал?» – он отвечал: «Они знают: я не пью и не собираюсь пить».

Конечно же, приятели подтрунивают над Денисом, пытаются оспорить его трезвеннические убеждения. Парень все время испытывает влияние двух сил: семейную, трезвенническую и – уличную, винопитейную. И, естественно, его посещают сомнения. Он старается сам разобраться в этой проблеме. Читает статьи, внимательно смотрит и слушает антиалкогольные передачи. А когда вышло постановление о преодолении пьянства, дважды перечитал его и сказал:

– Так это против алкоголиков!

– Почему?

– Водка-то остается.

– Водка остается, но пить ее – значит идти против общества. Видишь, сколько ввели ограничений. Например, до двух часов дня не купишь водку. На работе не выпьешь. Да и дома по-

остережешься: завтра-то на работу.

Денис на это пытается возражать, в ход пускает расхожие суждения:

– За ночь человек проспится. А что до двух часов – так любители выпить впрок запасут.

Купит целый ящик и будет сосать.

– Под одеялом, что ли?

– Зачем? С друзьями.

– А друзей-то, охотников до водки, меньше становится.

– Да почему?

– Опять – почему? От глаз людских не спрячешься. А если ты пьешь – тебя за версту видно: у тебя и ноги дрожат, из рук все валится, под глазами мешки синюшные, а в глазах – пьяная одурь. Нет, друг Денис, ты вокруг ясного вопроса демагогию не разводи. Жизнь и время теснят пьяниц. И ты своим товарищам – тем, кто голову тебе морочит, – можешь сказать смело: не от большого ума они с малых лет к рюмке тянутся. Не с той стороны в жизнь заходят. В будущем люди строже за пьяниц возьмутся.

– Ну вот и ты, дедушка, говоришь: за пьяниц. А товарищи мои, какие они пьяницы, если рюмку-другую на вечере выпьют?

Юношу можно понять: с винопитейной психологией, вошедшей во все поры общества, трудно бороться. Вино как неперменный атрибут праздничного стола, как спутник веселья крепко вцепилось в неокрепшие умы нашей молодежи. И нужно будет пройти нелегкую дорогу, потратить немало сил, чтобы начисто вытравить этот ядовитый винно-хмельной туман не только из сознания молодых людей, но и из всей нашей жизни.

Отрадно, что мой шестнадцатилетний внук, по мере осознания важности проблемы, проникается желанием помочь другим избавиться от затягивающего порока.

Недавно мне довелось быть на безалкогольной свадьбе сына моего товарища. Гостей было около семидесяти человек, ритуалу, как жестокому божеству, и на этот раз была отдана дань, но... почти символическая. На огромном столе среди разноцветья соков и напитков затерялась замшелого вида пузатенькая бутылка коньяка столетнего возраста – подарок какого-то заморского гостя. Ее все видели, кое-кто попробовал, но и она до конца пиршества простояла едва початой.

Один литератор, слывший за горячего поклонника Бахуса, поднимая бокал с клюквенным соком, сказал:

– Прошу засвидетельствовать. Иначе не поверят, что был на свадьбе и не выпил ни грамма вина.

Знакомый врач, сидевший со мной рядом, недоуменно поводит взглядом по рядам сосудов с соками, склонился ко мне, трагически вопрошал:

– Так-таки и ничего нет?

Я утвердительно кивал головой:

– Нет. И, по-видимому, не будет.

Через час-другой все освоились с отсутствием спиртного. Произносили умные тосты, много смеялись, потом так же много и красиво танцевали.

В полночь, расходясь по домам, говорили: «Вот ведь... Свадьба – и без вина. Оказывается, можно. И даже лучше – и настроение хорошее, и голова светлая». К сожалению, безалкогольная свадьба в наше время – большая редкость. И случается она не из естественной потребности всех собравшихся на нее гостей, а из смелого протеста организаторов этого семейного торжества против алкогольного зелья. И выглядит пока лишь как дерзкий вызов, как призыв ко всеобщему отрезвлению.

По данным мировой статистики, во всех развитых странах, особенно в последние годы, увеличивается производство и потребление алкоголя.

К сожалению, мало конкретных данных о количестве пьющих. Статистика, словно красная дева, стыдливо замалчивает цифры. И так во всех странах: народам и государствам, видимо, нелегко признать свой грех, и они прикрывают его фиговым листком мнимого благополучия.

Поразмыслим над одной цифрой – она приводится в книге «Алкоголизм»:

«По вине больного алкоголизмом так или иначе страдают семь-восемь человек, связанных с ним родственными, семейными и производственными узами».

Могут сказать: алкоголик – не мертвец, не убитый. Это верно. Но кто может сказать, что лучше: жить с вечно пьяной идиотской физиономией или не жить вовсе?

Самое удручающее в мировой статистике, и в нашей в том числе, это то, что в последнее десятилетие, и особенно в последние годы, пить стали подростки и юноши. Пить стали наши женщины. Вот что особенно тревожит.

Современный русский поэт Сергей Викулов в поэме «Костры на ветру» с горечью пишет:

Зина с Шуркою –  
Заметили в деревне не вчера,  
Стали часто чуть не с песнями  
Являться со двора  
Веселились, вниз катились...  
Докатились до суда  
«Вишь, какую взяли моду, –  
Бабка Анна в стороне  
Проворчала, – лопать водку  
С мужиками наравне  
Поглядели б деда, прадеды  
на этих матерей  
Устрашились бы, поди-ка...  
Не поверили б скорей,  
Чтобы девка, чтобы баба –  
Из стакана, допьяна?  
Обалдели б наши прадеды,  
сказали б: «Вот те на!»

Накануне нового века – в 1889 году – выдающийся русский ученый-психиатр И. А. Сикорский предвидел эту опасность. Он обратился к женщинам с воззванием:

«Вниманию русских женщин! Женщине принадлежит высокая роль, на которую указывал Кант: быть орудием нравственного развития и усовершенствования человеческих обществ. Эта роль не может быть выполнена представителем другого пола в такой мере, как женщиной. Будучи более тонкой, более нравственной, менее склонной к преступлениям, женщина является естественным носителем нравственных идеалов. Женщина всегда являлась ревностным поборником трезвости во всех странах, во все времена».

Да, всегда являлась... И ныне женщина продолжает начатый еще в древности бой за высокую мораль и нравственность в семье и обществе, бой за трезвость. Но теперь силы ее в этой борьбе поубавились. Она и сама поддалась соблазну зеленого змия – пьет наша женщина, если не пьет – попивает... Вспомните любую пирушку, любое застолье. Редкая женщина брезгливо отстранит от себя рюмку.

Одна бедная душа, девочка лет пятнадцати, написала в газету: «Я отказываюсь пить вино, а девочки с нашего курса называют меня белой вороной, несовременной и синим чулком».

И все-таки... Все-таки женщина в сравнении с мужчиной пьет куда меньше. В десять, в двадцать... пожалуй, в сто раз меньше! И, может быть, потому она еще и ныне остается главной нравственной силой в борьбе за экологическую выживаемость общества, опорой государства в борьбе за трезвый образ жизни. Галина Кондрашкова никогда не сочиняла стихов, но тревожное положение последних лет вдохновило ее и она написала поэтическое обращение к русским женщинам:

Жены, матери, Ярославны!  
Время нам свершить подвиг славный.  
Ну, доколе нам слезы лить,  
Сыновей, мужей хоронить?  
Для кого же мы вас рожали?

Для кого же мы вас растили?  
 Нынче водка вас споила,  
 Тех, кого война не скосила  
 Одиночка мать, одиночество. –  
 У детей ни отцов, ни отчества,  
 Застонала вновь вся Россия,  
 Как от полчища от Батыева  
 Эта темная, тайная сила  
 Обвила петлею полмира,  
 Занесла на детей свое жало,  
 Ничего святого не жаль ей!  
 Соберем же в едином порыве  
 Нашу мудрость, любовь и силу.  
 Не дадим погибнуть мужчинам,  
 Не дадим погибнуть России!  
 О, великая русская женщина!  
 Ты великим терпением венчана,  
 Ты, великую силу сокрывшая,  
 Красотою весь мир удивившая,  
 Соверши этот подвиг славный,  
 Василиса и Ярославна!

Вот если бы с таким пафосом и страстью обращались к людям профессиональные пропагандисты, наши журналисты и публицисты. Но нет, наша пропаганда редко кого отвращает от пьянства. Она во все времена велась серо, неумело, а в последнее время и совсем захирела. Даже в первые месяцы после постановления правительства о борьбе с пьянством на экранах телевизора появлялся с виду благополучный человек и поучал: «Пить можно, я и сто грамм выпью, и порядок знаю». Правда, ему пытались возражать, звучали слабые призывы к абсолютной трезвости, но зрители, особенно молодежь, видели, что пьющий человек преуспевает в жизни и собой он молодец!..

В пору активной борьбы за трезвость в лекциях, интервью пестрели словечки: «выпил лишнего», «не знает меры», «не вовремя приложился к рюмке» – скрытые призывы пить, но в меру, вовремя, не на работе.

На тему о пьянстве я часто заговариваю с людьми незнакомыми. Сидишь этак в электричке по пути в Москву или из Москвы на дачу и говоришь соседу:

– Меньше стало пьяных – вон, смотрите, в вагоне полсотни человек едут и ни одного под хмельком.

Сосед всматривается в лица пассажиров – вроде бы он соглашается: да, пьяных не видно. Однако говорит:

– Сколько пили, столько и пьют.

– Не скажите! – пытаюсь возражать. – Пьянство заметно пошло на убыль.

Сосед глубокомысленно молчит, потом замечает:

– Сложная эта проблема. До конца не вытравишь дурную страсть.

– Такая точка зрения, извините, пессимизмом отдает. Сейчас, можно сказать, весь народ за пьянство взялся. И не важно, что Правительство отступилось, – народ ищет свои методы борьбы. И найдет!

Рядом сидит мужчина лет сорока. Слушая нас, покачивает головой, ухмыляется. В разговор вступает без предисловий:

– У нас вчера начальник цеха вызвал пьяницу и говорит: «Сколько тебе надо выпить, чтобы ты окосел?»

Пьяница ему в ответ:

– А тебе?

Потому как начальник тоже пьет.

– Сегодня пьет, а завтра перестанет, – продолжаю я подбадривать скептиков. – Ныне ведь как ставится вопрос: если сам пьешь, какой ты воспитатель?

Наперебой заговорили женщины, даже те подавали голос, которые сидели на соседних лавках. У одной в руках была газета.

– Вот тут, – сказала она, – женщина пишет. У нее отец упал на улице и умер от инсульта. Люди это видели и никто не помог. Вот – слушайте: «Люди! До чего мы дошли... Каждый из нас настолько привык к пьяному окружению, что неожиданно упавший на улице человек вызывает не естественное стремление помочь, а объяснимое, скорее уж рефлекторное чувство брезгливости».

Борис Качан пришел к Шичко на второе занятие. Пришел с твердой решимостью внимать и слушать. «Настроюсь на мирный, добрый лад, – думал он по дороге в клуб трезвости. – Буду слушать. Постараюсь понять».

И слушал.

А Шичко начал с вопроса:

– О чем мы вчера вели речь?

– Изучали словарь.

– Ага, словарь... На прошлом занятии я объяснял вам слово: «алкоголизм».

Он сделал паузу, осмотрел слушателей. Подошел к Качану. Сказал:

– Вы, Борис Петрович, с прошлого занятия ничего не пили. Это хорошо. Это залог того, что у вас дело пойдет на поправку. У вас ныне и лицо светлее, и блеску в глазах больше, – ваше сердце работает сегодня лучше. А скажите мне, пожалуйста, вы запомнили, что такое алкоголизм? Расскажите нам своими словами, как вы понимаете это слово.

Качан поднялся, несмело взглянул в глаза учителя. Он был взволнован и растерян. «Как мальчик, – мелькнула мысль. – Как ученик, забывший урок». И еще подумал о Шичко: «Кто он? Что за человек?.. На фронте ранен в ногу, однако стоит твердо».

Стал объяснять своими словами:

– Вы говорили о питейной запрограммированности. Конечно же, вы правы. К примеру, в ЭВМ закладывают перфокарту... программу действия. Она работает по этой программе. Так в человека с детства закладывается положительное отношение к вину, нечто вроде фатальной необходимости. Пить, пить – и только пить. Пьют все, пей и ты... Еще будучи детьми, мы слышим, видим... И со временем картины детства оформляются в убеждение.

– Вы верно все толковали, – согласился Шичко. – Именно перфокарта – она и есть наша питейная запрограммированность. Вы кандидат наук? Кажется, технических? Ведь, наверное, не читали статей по антиалкогольной проблематике?

– Читал, но без доверия. В них страхи, да угрозы, да призывы бросить пить. Я, знаете, не люблю назиданий.

– Да, верно. Сам удивляюсь, как однообразно и примитивно пишут иные авторы. Есть, правда, и основательные работы. Хотите, я дам вам кое-что почитать?..

Меня все больше занимал метод Шичко. Я не ученый, не знаю механизма научных открытий – наверное, их существо излагается непросто, языком научным и не всем понятным. Тут же весь механизм в одной фразе: «Все дело в питейной запрограммированности нашего сознания». Из этого следует: измени программу и люди перестанут пить. Просто, конечно, но, может быть, в этой простоте и кроется суть гениальности открытия?..

У Федора Григорьевича спросил:

– Вы обещали разузнать о методе Шичко – не удалось ли разведать что-нибудь новое?

– Мало. К сожалению, очень мало. У него напечатана книга: «Вторая сигнальная система» – плод его научных изысканий. Врачи ее читают и у нас студенты-медики. Черпают в ней много нужного, полезного. Шичко идет в русле учения Павлова. Идет как бы дальше, исследует самые высшие отделы мозга. Еще профессор И. С. Розенталь просил директора: «Не загружайте этого молодого ученого общественной работой, создайте ему условия и он многого добьется». Потом П. С. Купалов советовал Геннадию Андреевичу тщательно отрабатывать свои статьи, чтобы не краснеть за них, когда имя его станет известно в физиологии. Так оценили Шичко ближайшие ученики И. П. Павлова. Но иначе стала относиться к нему директор института Н. П. Бех-

терева. Началась коварная травля ученого. Пришлось уйти из института. Не знаю, чем бы занялся этот деятельный человек, если бы не люди, подобные Качану. К нему, видишь ли, и раньше обращались больные люди, алкоголики, курильщики. Верный своему учению о второй сигнальной системе, он стремился воздействовать на человека через нее, то есть, изменить сознание, цепь мышления, понятий, представлений, – перепрограммировать. Так он пришел к своему методу; то есть, утверждает, что алкоголизм – состояние человека, особый род сформировавшейся психики. Лечить такого человека нужно не лекарственными средствами, как это делает наше официальная медицина, а следует изменять сознание – средствами слова, убеждения. Таким путем Шичко переводит алкоголиков из сферы медицинской в сферу педагогическую. И этим он открывает новую чудодейственную возможность для педагогики: формировать еще в школе трезвенническую программу, налаживать профилактику винопития. Начни мы сейчас же и дружно внедрять открытие Шичко, мы бы в короткий срок покончили с пьянством, как покончили с болезнями – оспой, малярией, многими другими, еще недавно страшными болезнями. Но так уж устроено наше общество: оно яростно оберегает все свои достигнутые рубежи, как жизнесохранительные, так и жизнеразрушительные. Против Шичко ополчился весь сонм медиков и ученых, стоящих на официальной платформе – и, прежде всего, павловский институт, где исследуются функции головного мозга, центральной нервной системы. И как часто у нас бывает: скупались молотца. Шичко, хотя и инвалид войны и храбро дрался под Сталинградом, а тут не совладал. Службу оставил, но метода своего не бросил. Идут к нему желающие освободиться от пьянства, он их принимает, и – помогает. Отовсюду слышу: быстро и напрочь отвращает беду. Да вот – пойдете сегодня, к нему придет мой пациент Борис Качан. И – мы с вами. Пойдете.

Так говорил о Шичко Федор Григорьевич Углов.

...Шичко обратился к группе:

– Кто-то говорил – не обязательно изучать словарь. А вот письмо. Два приятеля – они к нам ходили. Вот пишут: «Изучая словарь, задумывались, а кто же мы и под какое определение подходим. И уж одно это явилось толчком к отрезвлению. Нет, это очень хорошо, что вы, Геннадий Андреевич, придумали такой словарь. Раньше-то пил и не задумывался, как тебя по-ученому называют, до какой черты докатился. А тут все ясно указано, и ты впервые глянул на себя со стороны, и тебе сделалось противно...»

Геннадий Андреевич сел сбоку стола, за столом – женщина. Голос у нее звонкий, чистый.

– Сегодня разберем тот раздел словаря, где определены стадии. Вы слушаете, и каждый ставит себе диагноз. Первая стадия – слабая потребность; вторая стадия – средняя потребность; третья стадия – сильная... Умеренно пьющий – тоже пьяница. Слово «умеренно» неуместно, это нелепость, выдумка. Нельзя умеренно красть, умеренно врать, истязать. Умеренно пить яд, отравляться. Хочет выпить, значит, есть потребность. Пьяница.

Геннадий Андреевич подходит к одному из слушателей. Качан слышит разговор:

– Как у вас?

– Не пил. Был в гостях, шутками отделался.

Подходил к другому:

– А вы?

– А вы?

– Пока не пью. Но – боюсь. У меня и раньше было: с год не пью, а потом как врежу.

Ходите на занятия. Очищайте сознание, закрепляйте.

С конца лавки поднялся седой, тучный мужчина.

– Был в командировке – не пил, а недавно сорвался. Выпил с друзьями. Но – спохватился, потом одумался.

– Вы кем работаете?

– Артист. Полгода занят делом, полгода – нет. Много свободного времени. В этом, пожалуй, причина.

– Нет, не в этом. Держится запрограммированность. Ходите на занятия, освобождайтесь. Лицо у вас стало лучше. Осанка, взгляд... Во всем жизнь, энергия. Ходите на занятия, ведите дневник, проявляйте активность. Все дело в затемнении сознания. Это вот как пасмурный день: давят тучи, моросят дождем. У вас еще нет уверенности, в этом вся причина.



Один молодой человек (о нем Качан подумал: «Тоже, как я, научный работник») сказал:

– Был в командировке, пил три дня. Очень жалею. Приехал, живу неделю – не пью. Жду занятий... Бегу сюда, верите ли, как на праздник. Знаю: здесь мое спасение.

Шичко поднял руку: внимание!

– Вспомнил эпизод, хочу рассказать вам. Пришли ко мне два капитана первого ранга – вместе учились в Морской академии. «Ставь, ставь бутылку. Давай выпьем!». А я им: «Друзей ядом не угощаю». Огорчились, но не обиделись.

С заднего ряда поднялся мужчина в кожаной куртке.

– Ко мне тоже пришел товарищ с вином. А я ему: «Нет, пить не будем». – «Ты что, с ума сошел!» – «Наоборот, вошел в ум».

Все засмеялись.

– Друзей теряем, – раздался чей-то голос.

– Это не друзья, а собутыльники. Настоящие друзья вас поймут и останутся с вами.

В тот вечер Качан прямо из клуба зашел ко мне в номер. Попросил:

– Расскажите, пожалуйста, о Шичко. Я знаю: он фронтовик, ранен в ногу, и еще, мне кажется, плохо видит?

Я к тому времени уже кое-что знал о Шичко.

Да, война не оставила на нем живого места. Осколком снаряда выбило часть большой берцовой кости, и он теперь может передвигаться только с помощью особого протеза. Врачи не верили, что будет жить, а он выжил.

Разрабатывая учение о второй сигнальной системе, Шичко невольно задел основы гипноза, пришел к смелому выводу: гипнозу не нужна мистическая основа – эффектные взмахи рук, страшные глаза и прочие театрализованные атрибуты. И совсем не нужен сонный пациент. Пусть бодрствует, пусть ясно мыслит. Задача гипноза в другом – в высокой сосредоточенности. Раньше гипнотизер искал слабовольного, Шичко заявил: мне больше по душе человек сильный, умный, развитый. С ним скорее можно установить связь, взаимопонимание.

И тут выводы ученого были неожиданны, революционны – им не поверили. Ну вот, говорили, нашелся ниспровергатель! Сотни лет существует гипноз и гипнотизеры, найдены методы и приемы – они приняты во всех странах, разработаны, отшлифованы, дают эффект – и вдруг все это побоку! Опыт народов, многих поколений!..

Нужны были доказательства. И Шичко приступил к опытам. На ком? На людях – почти здоровых, почти нормальных... Мы говорим: «почти». Потому что эти люди увлекались алкоголем. Шичко решил им помочь, а заодно и проверить свою новую теорию гипноза. Приходит к нему человек, желающий избавиться от привычки курения и пьянства. Шичко говорит: «Садитесь, пожалуйста. Настраивайтесь на мой голос. Вам надо сосредоточиться. Постарайтесь собрать все свое внимание, еще лучше, еще...». И когда тот психологически настроен (весь внимание), начинает беседу. Обыкновенную, без каких-либо внешних эффектов. Спросит: «Зачем вы курите?» Пациент пожимает плечами, старается ответить разумно, логично, но слов не находит. Как умный человек понимает, что любой ответ будет несерьезен – он лишь унизит его, выставит безвольным, глупым. Многие предпочитают молчать. И тогда Шичко говорит: «Когда-то вам сказали: "На, покури". И дали папиросу. Вы затаились, вам стало дурно, вы закашлялись и хотели бросить окурочек, но вам настойчиво повторяли: "Кури, кури!.." – и вы курили. Выполняли чужую волю – злую, вредную. И, к сожалению, до сих пор не знаете, к каким ужасным последствиям ведет папироса. Ответьте мне на вопрос: сколько сигарет в день вы выкуриваете? Тридцать-сорок. А знаете ли, что каждая сигарета уносит пятнадцать минут жизни? Не верите. Тогда я вам прочту материалы исследований английских ученых...»

Прочитав несколько абзацев, Шичко закрывает книгу, смотрит в глаза пациенту. Тот спрашивает:

– Как высчитали цифру – пятнадцать минут жизни?

Шичко протягивает пациенту книгу:

– Здесь все рассказано.

Беседа длится пятнадцать-двадцать минут. Иногда полчаса, час. Пациент, если хочет, придет и в другой раз, и в третий. Нередко после первой же беседы скажет:

– Спасибо, Геннадий Андреевич! Я отныне не курю – бросаю. И это твердо, можете мне поверить.

– Но ведь вы и раньше зарекались?

– Да, и не однажды. Но все как-то несерьезно. Не думал, что так уж она вредна, эта привычка. И, главное, никто не внушил мне, что курю-то не по своей воле. Вот ведь читал статьи, бывал на лекциях, а так просто никто не проникал в сознание.

«Проникаемость»! Дойти до сознания. Словом, как электрической искрой, ударить, взбудоражить, взвихрить мысли. Разрушить прежнюю цепь суждений, возбудить протест и дать толчок новым мыслям. Заложить основы новому убеждению.

Такую цель ставит перед собой Шичко.

На следующий день занятий в клубе не было. Качан сразу же после завтрака вернулся в номер, сел за письменный стол и весь день читал статьи, выписки из книг. И ему мало-помалу открывались грани проблемы, которая, как он теперь понимает, является наиважнейшей для всего человечества. Проблема эта, полная драматизма, чрезвычайно сложная. Пьющий человек в своих воззрениях на вино остался примерно на тех же позициях, что и араб, живший в шестом-седьмом веках. Слово алкоголь – ал-кюль – арабского происхождения: одурманивающий.

В средние века люди научились перегонять спирт. В то время свирепствовала чума – спирт, как дезинфицирующее средство, стал у нее на пути. И по Европе прокатилось «Аква вита» – живая вода! Продавали спирт только в аптеках. Хлебнув глоток-другой, люди воспаряли в облака. Мир розовел, делался бесплотным. На душе легко, просторно. И не было врагов – напротив, все вас любят, и вы ко всем воспылали нежным чувством. «Ах, хорошо! Аква вита» И человек безмятежно засыпал. Проснувшись, ощущал боль в голове, сонную одурь и тяжесть во всех членах. Но тут же вспоминал, как хорошо ему было в состоянии опьянения. И снова тянулся к сосуду с «аква витой».

Бедные наши предки! Знали бы они, какое дьявольское зелье подарили миру!

Не лишенный мудрой прозорливости Магомет – основатель мусульманской религии, провидел злосчастную силу «веселящей воды», сумел убедить соплеменников отказаться от отравы. К тому времени алкоголь под корень косил нацию. Спившиеся, валяющиеся на мостовых мужчины, женщины, неполноценные дети, брошенные земли, забытые ремесла. Запрет этот принял форму догмы и вошел в Коран – свод мусульманских законов. Около полутора тысяч лет живут мусульманские страны по законам трезвости. Западные же страны сполна хлебнули горя из чаши спиртного. И все оттого, что многим людям, как и тому арабу, понравилось состояние невесомости, этакой бесплотной, розово-радостной эйфории, когда все в мире кажется безоблачным и прекрасным, когда в глазах зажигается счастливый огонек блаженства.

Вино сообщает человеку состояние мнимой приподнятости. Мир со всеми своими реалиями отключается. Человек погружается в себя – в сферу своих ощущений. И если он даже продолжает оставаться в кругу товарищей, все равно он занят собой и от других требует внимания к себе, только к своей собственной персоне. «Ты меня уважаешь? Нет, ты скажи: ты меня уважаешь? или нет?..»

И никто из них и не подумает о том, как они глупо и пошло выглядят. Никому и в голову не придет мысль о возможных осложнениях в семье и на службе, потому что каждый совершенно уверен в себе – в том, что выпьет немного, что будет благоразумен и что, следовательно, ничего плохого с ним произойти не может.

И так бы оно, наверное, и было, если бы вино не обладало свойством с первой же своей атаки поражать мозг – причем его высший ассоциативный отдел, который одни эмоции притормаживает, другим дает выход: заведует вопросами этики, эстетики, поведения. Первая же рюмка вышибает из строя механизм самоконтроля, и человек, подобно автомобилю без тормозов, летит с горы неуправляемый.

А, была не была – наливай! – машет рукой подгулявший молодец. И пошло, поехало...

Характер пьющего меняется. Притупляется интерес к другим людям, внимательность, чуткость. Пьяница лжет, берет займы деньги и не возвращает, легче изменяет дружбе. Все высокое: долг, честь, достоинство – все эти красивые свойства души выветриваются с винными парами, круг интересов сужается, человек реже смеется и чаще ворчит, рюмка, как злая колдовская сила, привораживает его.

Один старый артист, помнивший нравы провинциального русского театра начала века, говорил: «Прежде мы тоже пили, много пили, но... не так много и не так часто, и не все артисты нашего театра пили. А что до женщин нашего театра... Женщины не пили. Нет, не было такого».

Старый актер – ныне покойный – был мудрым человеком и любил наблюдать жизнь. Его память хранила множество любопытных и весьма поучительных историй. Рассказывал о певце, обладавшем редким по красоте и силе голосом. Но артист этот пил, много ел, вел беспорядочный образ жизни. И очень скоро голос от него ушел. Показывая на него, острофловы из местной труппы невесело шутили: «меццо-пропито».

Рассказы о прошлом старый актер обыкновенно заключал:

– Теперь пьют больше, почти все пьют. Я даже не знаю исключения. Существует какое-то чудовищное фатальное заблуждение: вроде бы алкоголь восстанавливает силы, встряхивает организм, обновляет, дает разрядку нервам, но я-то вижу, меня, старого воробья, не проведешь: от вина силы убывают, человек никнет, вянет, словно цветок от холодного ветра. И лицо тускнеет, и глаза тухнут. Алкоголь человеку зла прибавляет. Он становится черствым, бессердечным.

«Бессердечным...» Интересно бы эту мысль мудрого, пожившего на свете человека да проверить бы методом психологического анализа, да исчислить бы на электронно-вычислительных машинах все потери, которые несет человечество от одного только этого свойства алкоголя – зла прибавляет. Собрать бы воедино да помножить на горечи, обиды, сердечные боли, семейные драмы. Да проникнуть бы во всю эту механику, осознать, сделать выводы.

Болгарский поэт Петро Славейков еще в прошлом веке заметил: «Никогда нельзя вкушать питье, потому что предание пьянству губит твои: 1. Деньги. 2. Время. 3. Характер. 4. Здоровье. 5. Независимость. 6. Достоинство. 7. Чувства. 8. Самоуправление. 9. Уважение. 10. Спокойствие. 11. Благополучие жены и детей. 12. Будущее детей. 13. Честь Отечества. 14. Жизнь. 15. Душу...»

Может быть, и не читали этих заметок рабочие Хабаровского завода отопительного оборудования, но в письме в «Правду» говорят о том же:

«Приходят, конечно, и такие, кто переменил не одно рабочее место, кого вытрезвителем не удивишь. У них снижен порог ответственности, психология пьяницы расшатала их характер и волю...»

«...Деньги получают немалые, а расходовать их с умом не умеют. Вот и пьянствуют. Тем более, надо учесть, что интересы таких людей весьма неразвиты, у них приглушена тяга к культуре».

Да, люди единодушны в том, что алкоголь отнимает у человека все – и саму жизнь, но прежде всего, он холодит душу, выветривает из нее все человеческое. Недавно я читал книгу Юрия Николаевича Рериха «По тропам Средней Азии». Есть там описание одного видного китайского чиновника (дитай) Ма Фусиня. Необыкновенной жестокостью отличался этот человек.

«Это был деспот, – пишет Ю. Рерих, – не знавший пощады ни к китайцам, ни к местным тюркам. Он выстроил себе огромный дворец в китайском городе, или кашгарском Ханьчене, и владел несколькими летними резиденциями в окрестностях Кашгара. Он построил мосты и дороги и посадил вдоль них деревья, причем местному жителю, который осмеливался задеть дерево своей повозкой, отрубал на обеих руках пальцы. Дитай имел собственные предприятия вблизи Хотана, интересовался перегонкой нефти и держал большую фабрику по обработке нефрита, где работали лучшие хотанские мастера. Ма Фусинь безжалостно устранял конкурентов в коммерческих делах. Несчастных вызывали во дворец губернатора и там их казнили или увечили, отрубая руки. Сейчас многие из этих жертв умерли, но некоторые все еще просят милостыню на кашгарских базарах, являясь свидетелями кровавого деспотизма...»

Читаешь эти строки и думаешь: человек без сердца! Ни капли жалости и сострадания, только жестокость, подлость и коварство. В чем причина? Где искать разгадку такому гнусному феномену человеческой породы?

Юрий Николаевич отчасти помогает нам объяснить природу поступков этого человека.

«Он был известен... пристрастием к крепкой китайской водке, которую всегда пил за обедом».

Конечно, жестоких людей рождает и природа, злобным свойствам характера помогает развиться и среда, но здесь, очевидно, не последнюю роль играла «крепкая китайская водка». Дитай был постоянно пьян, не выходил из состояния наркоза; слабые зачатки добра, если они и были у

него от природы, хмель подавлял, и пьяный деспот не знал, не слышал голоса собственной совести. Неограниченная власть и отсутствие здравого мышления породили чудовище, которое много лет навредило ужас на всю подвластную ему округу.

В народе говорят: «Пропил совесть».

Вы знаете только то, что человек пил, но вам неведома та повседневная, разрушительная работа, которую производит внутри организма алкоголь. Впрочем, если вы наблюдательны, вы заметите и внешние перемены: человек сутулится и голову держит на так прямо, как прежде, взгляд потух, под глазами мешочки, складки лица отяжелели, цвет кожи посерел, местами обозначились нездоровые, красноватые пятна.

И это происходит с умеренно пьющим, с человеком, который знает, с кем пить, когда пить и где пить. Подчас такой и неделю в рот спиртного не берет, но в другой раз – каждый день, через день... Глядя по обстоятельствам. Таких никто не считает пьяницами и причину метаморфозы их внешности и особенно характера склонны объяснять временем: мол, годы идут, они не красят. Но время не так скоро меняет черты лица. Характер перемен иной. Лицо трезвого человека умнеет со временем, становится более одухотворенным, привлекательным. А что до взгляда, то в нем с годами появляется свет опыта и знаний, магнетизм укрепившейся воли, очарование мудрости повидавшего жизнь человека.

У нас нет выбора: или вино – и с ним весь букет потерь и несчастий, или трезвость. Алкоголь и прогресс – несовместимы, они – антиподы, друг друга исключают.

Революция в семнадцатом году совершалась в трезвом состоянии. Трезвыми поднимали наши отцы страну из разрухи в двадцатых годах. Иные говорят: водку не продавали в магазинах, но люди гнали самогон. Да, гнали. Но количество самодельного спиртного зелья – самогона, браги, пива – было в десятки раз меньше, чем монопольной водки. На мужчину средних лет приходилось четыреста граммов спирта, или один литр водки в год.

В 1925 году И. В. Сталин предложил вновь ввести «монополю» – кстати, в беседе с иностранными рабочими он обещал, что мера эта временная, что производство алкоголя мы отменим, как только поднимем промышленность. Но, как известно, мера эта не была осуществлена. В 1925 году наш народ потреблял один-два литра в год на душу населения. Пил немного, а женщины, дети и даже молодые люди в ту пору не пили совсем. Сказывалась привычка к трезвой жизни, выработанная десятью годами сухого закона. Примечательно, что русский народ мало пил и в последующие годы. Перед войной, в 1940 году, мы потребляли всего по три литра в год на душу населения. Во время войны и вовсе мало пили – не до того было! Да и после войны в народе стойко держалось сопротивление зеленому змию. Даже в 1953 – 1955 годах мы потребляли три-четыре литра... И только с начала шестидесятых годов кривая потребления алкоголя резко поползла вверх.

Как-то попала на глаза заметка из газеты «Правда Украины». Многое она объясняет: и количество пьющих у нас, и потери, которые мы несем от пьянства. Знаменитый на Украине кадровый рабочий Михаил Иванович Сукретный говорит корреспонденту газеты: «В сельском хозяйстве страда. Помочь убирать урожай надо – за это рабочих не стоит агитировать. Однако мы посылаем в совхоз имени 60-летия Октября несколько сот человек в месяц, а в совхозе из-за прогулов теряют больше человеко-дней, чем отработывают заводчане».

Постеснялся сказать рабочий: прогулы-то в основном из-за пьянства.

Десятки миллионов людей, неустойчивых в делах, ненадежных в дружбе, лишенных любви, уважения – ибо кто же будет любить пьяницу, кто понадеется на мужскую верность алкоголика, кто из детей, подростков возьмет себе в образец человека с идиотски пьяной физиономией? А скольким они отравили жизнь? Сколько по их вине разбитых судеб, обманутых надежд, горьких обид и разочарований?

Недавно журнал «Работница» сообщил:

«В Москве, к примеру, из молодых женщин и мужчин в возрасте от 18 до 30 лет треть одиноки. А в целом по стране людей брачного возраста, не состоящих в браке (наряду с холостяками и незамужними имеются в виду вдовы и вдовцы, а также бывшие супруги из распавшихся семей, которым пока не удалось выйти замуж или жениться повторно), – более 40 миллионов».

Вряд ли кто может привести точный анализ такого явления, но наверняка и здесь во многих судьбах злую роль сыграл все тот же зеленый змий. Как часто мы слышим: «Лучше жить одной,

чем каждый день видеть пьяную рожу». Не всякая девушка пойдет замуж за пьющего парня. Если же мужчина заметит в своей избраннице тягу к спиртному, то едва ли отважится взять ее замуж. Скажет: «Сам пью, а тут еще жена будет попивать, – нет уж, увольте».

Где-то я слышал, что человеку, нашедшему средство лечения рака, будет поставлен золотой памятник. Но из какого же металла соорудят памятник человеку, которому удастся указать путь избавления человечества от алкоголя?..

Не люблю рассказов о чудесах – по той простой причине, что чудес не бывает. Но хорошо помню, с каким интересом мы в тот первый раз слушали рассказ Федора Григорьевича Углова о феномене Шичко. Он нам живо обрисовал картину: перед Геннадием Андреевичем Шичко, как ученики перед учителем, садятся двадцать человек алкоголиков. Прежде их воспитывали, увещевали, наконец, лечили и, может быть, не один раз, – но все бесполезно. Они пили. И катились вниз, в бездну. Рушилась семья, разлаживались работа, здоровье, но они пили. И, казалось, нет в природе силы отворотить беду. Наконец, кто-то им сказал: сила такая есть – Геннадий Андреевич Шичко, ленинградский ученый – философ, психолог, физиолог. И вот они здесь, сидят и слушают...

Десять дней. Десять уроков, сеансов... И вот результат: восемнадцать из двадцати, а в другой раз и все двадцать перестают пить. Совсем. Совершенно. Не пьют ни капли и не угощают других. Два-три человека из двадцати и сами потом, применяя метод и приемы Шичко, отрезвляют других.

Но, может, это сказка об очередном «чуде»? Как понять, как убедиться в реальности феномена Шичко? И как, наконец, представить метод Шичко, постичь таинство его действий?

Другими словами, что оно такое – метод Геннадия Шичко? В номере втором журнал «Наш современник» за 1986 год был напечатан мой очерк о Шичко «Тайны трезвого человека». Там в общих словах я рассказал о сути этого метода. Но – в общих словах. У нас тогда не было ни достаточных знаний, ни накопленного временем материала. Теперь такой материал есть. В Москве и Ленинграде, в Горьком, в Новосибирске, на Дальнем Востоке, на Сахалине – во многих городах нашей страны есть люди, которые по методу Шичко освобождают людей от страшного порока, от недуга, который еще недавно казался почти неизлечимым. Вот некоторые из этих людей.

В Москве:

Нина Григорьевна Емельянова, Виктор Владимирович Юмин, Маргарита Анатольевна Зорько, Татьяна Григорьевна Коломиец;

В Ленинграде:

Родной брат Геннадия Андреевича – Александр Андреевич Шичко, Владимир Алексеевич Михайлов, Марина Глебовна Колесова, Василий Егорович Егоров;

В Ижевске: Николай Владимирович Январский, Нина Ивановна Гронцева;

В Чувашии в г. Маризенский Посад: Михаил Степанович Лысов;

В г. Ярославле: Петр Иванович Губочкин;

В г. Первоуральске: Валерий Иванович Мелехин;

В Новосибирске: Владимир Георгиевич Жданов;

В Алма-Ате: Александр Михайлович Сидоров, Александр Викторович Рырянов, Владимир Анатольевич Стрельцов, Люция Павловна Сагидулина;

В Арзамасе: Лариса Сергеевна Иванова;

В г. Абакане: Григорий Иванович Тарханов;

В г. Барнауле: Надежда Ивановна Шестакова;

В Горьком: Лилия Михайловна Маракулина.

Под Москвой большую работу для всего трезвенного движения ведет Михаил Павлович Баканов...

И много-много других последователей Г. А. Шичко отрезвляют людей в нашей стране.

Кто захочет обратиться к любому из этих подвижников и патриотов, тот зайдет в местное общество борьбы за трезвость и там получит их адрес. Можно в общество борьбы за трезвость написать письмо, предварительно обо всем договориться.

Многие энтузиасты трезвеннической работы хотели бы и сами овладеть методом Шичко,

чтобы нести здоровье и радость жизни людям, но не знают метода, не владеют этим чудодейственным искусством.

К несчастью, Геннадий Андреевич Шичко ушел из жизни, не оставив нам печатных работ о своем методе, – оставил лишь учеников, тех, кто прошел курс его бесед и запомнил приемы и всю механику отрезвления слушателей. Часть его письменных работ я подготовил к печати и даю в этой книге. Наследие и архив Геннадия Андреевича мы изучаем и надеемся, что в скором времени станут достоянием печати и другие его работы

Мы говорим: «Курс его бесед»...

Да, именно бесед, потому что его метод нельзя назвать медицинским – он не применял ни лекарств, ни каких-либо лечебных процедур; его оружием было слово. И потому он называл свой метод скорее педагогическим, чем медицинским, хотя в его сеансах много внимания уделялось приемам психологического воздействия, а психология, как известно, близка к медицине. Недаром слово еще с древности почиталось едва ли ни первым средством лечения больных. «Слово лечит», – говорили в древности. Тогда же, в незапамятные времена, родились вещие слова: «Плох тот врач, от разговора с которым больному не стало легче».

Но слово и на вооружении наркологов. И в семье на пьющего пытаются воздействовать словом. И общество в целом обращается к пьющим с горячим призывом не пить. (Правда, ныне этого призыва почти не слышно.) Обращение к совести, увещевание, устрашение – все делается при посредстве слова. Но почему же это слово не достигает цели? Почему целая отрасль медицины – наркология – да и вся медицина, оказались бессильны перед самой распространенной и самой страшной пагубой – алкоголизмом? Ведь только 6–7 процентов своих пациентов излечивают наши больницы и специальные колонии. А остальные 93 процента?..

Если поверить данным ученых, что в нашей стране алкоголиков и сильно пьющих сорок миллионов – какую же огромную часть своего народа мы обрекаем на муки и страдания! Люди цепенеют от ужаса при слове «СПИД». Но алкоголь страшнее СПИДа – он уже унес миллионы жертв и сколько еще унесет, если мы его не одолеем! Алкоголь как смерть: с неотвратимостью судьбы нависает с колыбели над человеком – это как крест, без которого человек не может взойти на свою Голгофу. И все темные силы – властолюбцы и фарисеи, жадные сребролюбцы, негодяи всех мастей и оттенков – нам твердят: без питья вам не прожить, борьба с алкоголем – химера; пейте, пейте!..

Простачки лишь бездумно им вторят.

Каким же высоким духом наполнено сердце человека, вознамерившегося открыть средство избавления людей от спиртной чумы!

При детальном знакомстве с шичковским методом отрезвления пьющих невольно задаешься вопросом: как же понимать? И официальная наркология, тратя миллиарды народных денег, и неофициальный Шичко, не признаваемый при жизни, всеми гонимый, не взявший на свою науку ни копейки бюджетных средств, не принимавший за свой титанический труд даже цветов от пациентов, – наркология и этот одинокий чудаки держали в руках одно оружие: слово, но достигали совершенно разных результатов? Шичко отрезвлял людей, наркология... От нее человек уходил с грустной припевкой: «Каким ты был, таким ты и остался».

Многие и ныне объясняют этот феномен примерно так: «Что вы хотите? Шичко ученый, кандидат наук. Он в Павловском институте занимался проблемой гипноза и внес в эту науку много нового. Он автор замечательной книги: "Вторая сигнальная система". Да такой человек любому перевернет мозги».

Да, Шичко – ученый, и несмотря на свое небольшое звание – ученый настоящий, смеем даже утверждать – большой ученый. Академик Углов, показывая мне его книгу, сказал: «Даже нам, хирургам, эта книга помогает».

И в науке о гипнозе он сумел сказать не просто новое слово, а революционное. И вдумчивые психиатры многое найдут для себя в учении Шичко о гипнозе. Но руководители института Экспериментальной медицины в Ленинграде не поняли, не признали трудов ученого: он был неудобен, слишком принципиален, порою резок – от него избавились. Инвалид войны, пострадавший под Сталинградом, оказался не у дел. Для всякого ученого – это смерть, Но Шичко и здесь выстоял. Больше того – устремился в новые бои. Подобно богатырю из русских сказок он вступил в схватку со Змеем-Горынычем. И – победил! Да, мы теперь можем сказать: он в этом

бою долго нащупывал слабые места извечного врага человечества, а затем все-таки выковал оружие. Вручая его людям, мог бы сказать: «Десять тысяч лет вы сражались с этим врагом и не умели его победить. Я даю против него верное средство – действуйте!»

И люди взяли это оружие.

Недавно меня как автора очерка о Шичко и вдову Геннадия Андреевича Люцию Павловну пригласили на собрание-семинар руководителей групп отрезвления по методу Г. А., Шичко Москвы и Московской области. Полтора месяца назад мы были на таком семинаре – на него собралось двадцать человек, теперь я насчитал шестьдесят. Руководители делились опытом, а я решал несложную арифметическую задачу: шестьдесят помножить на двадцать, получится тысяча двести человек. Такое количество несчастных они пытаются вернуть к жизни каждые десять дней. Пытаются. А возвращают?

Слушал рассказы пионеров удивительного движения, родившегося стихийно и теперь расширяющегося по всей стране. Процент отрезвленных от шестидесяти до девяноста. В среднем, семьдесят пять процентов. Значит, почти тысяча человек в десять дней! А в месяц – три тысячи. В год – тридцать шесть! И это только в Москве и Московской области. А здесь ведь не все энтузиасты, работающие по методу Шичко. И ряды их растут. Сегодня их шестьдесят, ну может быть, сто, а завтра?..

Далеко уводили меня мысли о почти сказочном спасительно-благородном движении народа к своему здоровью, можно даже сказать, спасению, к радостной, трезвой жизни. Вновь вспоминаю, как уже не раз в истории, когда темные силы зла обрушивали на наш народ очередную беду, он находил в себе силы и сбрасывал со своих богатырских плеч смертельную напасть. По всему видно, одолеет врага и на этот раз.

Однако, стоп! Может, ты увлекся и какие-то химерические прожекты принял за действительность? Посмотри, как об этом же пишут другие авторы.

Ну что ж, почитаем статью Т. Дурасовой в газете «Ленинградский рабочий». Статья называется «"Оптималист" в трех лицах».

Сделаем выписки:

«После смерти Шичко некоторые члены клуба "Оптималист" отважились продолжить его работу по методике, которую они изучили на самих себе. И получалось! Думаю, что помимо методики Шичко играл роль еще один фактор – сила положительного примера».

Но, как часто бывает, ко всякому святому делу липнут ухватистые и небесталанные любители наживы, везде проникающие и все умеющие субъекты. Нашелся такой и среди тех, кого отрезвил Шичко – Юрий Александрович Соколов. В прошлом запойный пьяница, он объявил себя в Ленинграде лидером. Будем отрезвлять, но... не бесплатно! На отрезвление мы тратим энергию, а за это – плати! Пятьдесят рублей с носа. Аппетиты растут – не исключено, что со временем ставки повысятся. «Как? – возразили другие члены клуба. – Геннадий Андреевич отрезвлял бесплатно. И каждому говорил: у тебя есть единственная форма отблагодарить учителя – точно так же помогать другим».

Со строптивыми поступили просто, как некогда поступили в институте с Шичко: их устранили с дороги, то есть исключили из клуба. Среди исключенных оказались вдова Шичко Люция Павловна и его родной брат Александр Андреевич – кстати, убежденный пропагандист метода Г. А. Шичко, автор нескольких работ, развивающих идеи брата.

Сейчас среди инструкторов-отрезвителей идут споры: брать ли деньги с бедолаг-алкоголиков, и если брать – сколько?.. Кажется, побеждает идея платности занятий. Я много размышлял над этим явлением, со многими беседовал – и с теми, кто отрезвляет, и с теми, кого отрезвляют. Алкоголики на денежный сбор не сетуют: чего не отдашь за то, чтобы на всю жизнь быть трезвым. Ведь полсотню-то он пропьет за два-три дня, а тут... трезвость – и на всю жизнь!.. Инструкторы говорят: тратим силы, энергию, время... не бесплатно же! И еще важно: плата обязывает, вносит организацию, дисциплинирует. Если заплатил – надо ходить. И надо отрезвиться! Не даром же деньги отдал. А кроме того, оплатить помещение, услугу, распечатать литературу, пособия. Без денег не обойтись!

Помню, когда я впервые познакомился с Геннадием Андреевичем Шичко – это еще до становления о борьбе с пьянством было, – я видел, какие тернии преодолевал он на своем пути. Пенсия у него скромная, жена работала в музее – зарплата тоже небольшая. Все время в хлоп-

тах, заботах. Звонит телефон: одни просят, умоляют принять в группу на отрезвление, другие отрезвляются, но просят совета, хотят излить душу... А для занятий нужно готовить новые беседы, подобрать факты, цифры. Супруги не спят иногда до трех-четырех часов ночи; Геннадий Андреевич готовит материалы, отвечает на письма – они из всех городов; Люция Павловна печатает на машинке.

Днем беготня по учреждениям, просьба предоставить помещение. Дадут подвал, и из того гонят...

Работа адская, на износ. И Геннадий Андреевич не выдержал. Вначале перенес тяжелую операцию на желудке. Ему бы отойти от дел, отдохнуть, но где там! Чуть отдышался – и за дело. А поток желающих отрезвиться нарастал. Тут уже стали появляться статьи в газетах, сообщили по радио, телевидению. Телефон звонил беспрерывно. А силы-то все те же: он сам да верная супруга Люция Павловна. И сердце не выдержало. Утро последнего дня октября не предвещало трагедии. Геннадий Андреевич собирался в поликлинику. Собрался, но чем-то отвлекся, и вдруг – боль, страшная боль, такая, какой раньше не испытывал никогда. Так он сказал врачу «скорой помощи». Это было в пятницу 31 октября, а 3 ноября 1986 года его уже не стало.

Ныне его имя пользуется любовью тысяч и тысяч борцов за трезвость. Его удивительная, гениальная по своей простоте и безотказности система отрезвления шагнула за границу, заинтересовала друзей американского общества Анонимных алкоголиков, – они уже приезжали в Ленинград изучать этот метод. Теперь и наше Всесоюзное добровольное общество борьбы за трезвость повернулось к нему лицом – поддерживает последователей метода Шичко, распространяет о нем информацию – и лишь журнал «Трезвость и культура» глухо и упорно молчит о методе Шичко. На его страницах лишь изредка упоминается имя Геннадия Андреевича, но нет серьезных рассказов ни о нем, ни об энтузиастах-отрезвителях.

И, однако, же мы верим: недалеко то время, когда метод Шичко возьмут на вооружение тысячи инструкторов и начнется массовое освобождение алкоголиков от страшного недуга, а именем Шичко будет гордиться город на Неве, вся наша Родина, весь наш народ, вкусивший так много зла от алкоголя, уставший, ослабевший, но еще сохранивший силы для борьбы за свое выживание, за будущее своих детей.

Геннадий Андреевич вершил свое великое дело в одиночку; ленинградские власти были глухи к его просьбам, а тут еще материальные затруднения. И конечно же, имей он за свой труд хотя бы немного денег, он сделал бы много больше, сколько бы людей еще отвратил от пьянства, вернул кормильцев семьям, работников обществу. Вот почему я с пониманием отношусь к тем его последователям, которые подхватили его опыт, наследуют всю силу научного и нравственного подвига своего учителя, но в отличие от него берут за свой труд деньги.

И в то же время, не понимаю и никогда не пойму дельцов, превращающих метод Шичко в средство надувательства и наживы. Брать много денег с алкоголиков и безнравственно и несправедливо. Государство и общество однажды их уже обманули – их споили, отняли здоровье и радость жизни. Нельзя же обманывать их еще и во второй раз! Наконец, автор метода отрезвления был великим альтруистом. Благородство личности Г. А. Шичко, высота его подвига вызывает к чести и порядочности. И если уж кто набивает карманы при помощи его метода, пусть хоть не называют себя последователями Г. А. Шичко.

Звон червонцев много погасил святых порывов. Но здесь мы не задаемся целью судить и рядить – нас интересует метод, его судьба. А он, как ни странно, живет и благотворно действует в любой обстановке.

Дурасова сообщает:

«Я слышала отчет Ю. А. Соколова на собрании 23 сентября 1987 года. За год через его занятия прошли 546 человек. Очередь к нему составляет 1427 человек – только иногородних. Очень много заявок на предприятиях».

Не стану углубляться в финансовые дебри Ю. Соколова, заметим, кстати и ко всеобщему удивлению: метод и здесь выжил, он и здесь совершает чудеса. Не берусь утверждать, что все цифры, сообщенные Соколовым, верны, но людей через «его руки» проходит действительно много.

Приведу один из множества отзывов о методе Шичко:

«Еще десять дней назад была я одна на земном шаре с погибающим сыном на руках, и как



я ни кричала о помощи, меня никто не слышал, для меня земной шар был пуст, как после атомной войны. Люди! Да сделайте вы что-нибудь, чтобы внедрить в жизнь этот такой простой метод исцеления людей!»

В Ленинграде много последователей Г. А. Шичко, и Соколов наиболее спорный из них, – может быть, он менее других подготовлен к ведению таких занятий, но он напорист и широко поставил рекламу. И польза налицо.

У некоторых последователей Шичко я был на занятиях – много своего, оригинального приносите каждый в методику основателя. И почти все известные мне приемы заслуживают внимания. Вот руководитель группы... Говорит уверенно, убежденно. Отдельные места диктует как педагог. И это привлекает, гипнотизирует слушателей, рождает веру в учителя. Вот он требует: запишите важную мысль, обведите рамкой: «Характерны для любого пьяницы: лживость, бахвальство, эгоизм». А вы почему не пишете? Хорошо устроились! Пошли дальше: «Выпил рюмку – поглупел на рюмку, выкурил сигарету – укоротил на нее жизнь. Пьянство – шагреновая кожа жизни».

Люди пишут. А если человек пишет да еще обводит написанное рамкой, он крепче запоминает. В сознание внедряются те самые мысли, которые начинают подтачивать питейную запрограммированность, дробить и разрушать засевавшую с детства убежденность, что пить не так уж и вредно, все пьют и я пью, пить нехорошо помногу, до свинства, а если в меру, да к случаю, оно и ничего. Постепенно, мало-помалу вымывается весь набор аргументов, которыми оперирует и спившийся с круга пьяница, и дипломат, академик, министр, умеющий попивать «культурно», но до старости не сумевший усвоить простую истину, что нельзя попивать культурно, как нельзя культурно принимать яд, наркотики, культурно сквернословить, воровать, хулиганить.

В Москве я посетил занятия, которые проводят в своих группах две замечательные женщины – Нина Григорьевна Емельянова и Татьяна Григорьевна Коломиец. Татьяна Григорьевна – ученица Емельяновой. Результаты у них примерно одинаковые – они отрезвляют 80 – 85 процентов слушателей. Между тем обе женщины, как, впрочем, и все люди на свете, совершенно разные и по уровню знаний, и по роду занятий, и по манере общаться с аудиторией, внушать свои мысли. Нина Григорьевна – нарколог, и не рядовой; она многие годы заведовала наркологической службой в одном из московских районов. Я еще не видел ее, а уже слышал о ее больших, можно даже сказать, выдающихся способностях отрезвлять обращавшихся к ней за помощью пациентов. И все время хотел узнать, как это ей удается, какие она использует лекарства, средства лечения, как и о чем говорит с пациентами. И когда встретился с ней и стал говорить комплименты, она меня перебила:

– Что вы, какие там успехи? Ну, десять процентов, – может быть, двенадцать из обращавшихся ко мне. Разве это результаты? Вот вы написали о Шичко. Читала журнал и, признаться, не верила – не может такого быть! Но и оснований не верить вам нету. Очень бы хотелось самой побывать на занятиях Геннадия Андреевича да поучиться у него.

Я ей сказал:

– Обычно наркологи с ходу отвергают всякое вмешательство в их практику, не верят, всех называют шарлатанами. Я получаю от них письма, они звонят. И все единодушны, все раздражены.

– Да, я знаю. Многие из них даже довольны и тем, что шесть-восемь процентов излечивают. Мы, говорят, творим невозможное: врачует неизлечимых. А я не хочу мириться. Очень хочу посмотреть на дело с иной, не с нашей наркологической стороны. Ведь, кажется, всем ясно: нельзя нам, наркологам, жить так дальше, есть хлеб, который мы не зарабатываем. Служба есть, на нее тратят миллионы, а результатов от нее с гулькиным носом. Уж очень живуч бюрократизм в медицинских сферах. Мне думается, и нет нигде таких самодовольных, чванливых бюрократов, как среди отцов здравоохранения. Душно нам! Хочется раскрыть двери и окна.

Я потом долго не встречал Нину Григорьевну и вдруг слышу: набрала группу и ведет занятия по методике Шичко. А когда пришел на ее занятие, она уже несколько наборов выпустила.

Любопытно, как меняется человек, когда он вдруг убедится, что нужен людям, что делает большое, нужное дело. Нина Григорьевна вся светилась, говорила с вдохновением, с каким-то молодым, наступательным задором. У нее была тема: «Бывает ли культурным винопитие?» Коротко, но емко изложила свои понятия «культурного» пьянства, приводила высказывания вели-

ких людей, особенно много брала сведений из книг академика Углова. И все это перемежала со своими собственными наблюдениями врача-нарколога.

В перерыве я беседовал со слушателями. К удивлению и к радости, большинство из них не нуждались в отрезвлении; они сами готовились к ведению занятий по методике Шичко. Они тщательно записывали беседу Нины Григорьевны; записывали названия книг, статей, очерков, где содержались нужные сведения. Впрочем, четырнадцать человек были пьющими, и большинство из них сильно пьющими. Четверо кисло улыбались, со знакомым мне, закоренелым скепсисом повторяли: «Говорильня все это! Слышали...» – «Но зачем же вы ходите на занятия?..» – «Надо же испробовать. Да и дома хотят».

Некоторые незадолго до занятия приняли свои сто грамм, а то и двести. Эти смотрели нагло, говорили зло, с издевкой и обреченно махали рукой.

Пригласив всех садиться, Нина Григорьевна продолжала урок. Скептики переговаривались, отпускали реплики. Мешали, конечно, но Нина Григорьевна с прежней настойчивостью продолжала нелегкое дело репрограммирования сознания.

Скептики становились тише. На них шикали товарищи, зло обрывали, и это был тоже процесс подавления злых начал в организме и внедрения того необходимого духа, который уже коснулся сознания и начинал свою благотворную работу.

Это было третье занятие с группой, а я потом пришел и на восьмое. Скептиков оставалось двое. И те уж были не так агрессивны, не так уверены. Спасительный дух веры и надежды на отрезвление залетел и в их замутненные головушки, и хотя исподволь, медленно, но уже начинал расшвыривать накопившиеся за многие годы губительные завалы.

Бывал на занятиях и у Татьяны Григорьевны Коломиец. Ей так же, как и Емельяновой, лет сорок, но обе они выглядят на тридцать с небольшим; обе сохранили девически стройную фигуру, обе на свой лад красивы. Нина – типичная славянка с большими синими глазами, Татьяна, напротив, брюнетка, с цыганским, открыто-доверчивым улыбчивым лицом и постоянным добрым выражением. Татьяна – научный работник, проблемой пьянства занялась случайно. Где-то услышала лекцию новосибирского физика Владимира Жданова и была поражена важностью и остротой проблемы. И как человек с сильно развитым чувством патриотизма стала искать пути отрезвления людей, много читала, познакомилась с авторами статей и книг на эту тему. Она еще пятнадцать лет назад появилась у нас в дачном поселке. Зашла к живущему со мной по соседству поэту Игорю Ивановичу Кобзеву. Он уже тогда писал стихи о трезвости. И с академиком Угловым познакомилась. Наконец, вслед за Емельяновой в Москве набрала группу алкоголиков, стала их отрезвлять.

Я сидел у нее на занятиях, слушал. Поначалу мне казалось, что дело это не ее, педагогических способностей у нее нет – говорит негромко и вроде бы неуверенно, однако все двадцать алкоголиков слушали ее внимательно. Это были все больше рабочие столичных заводов, был инженер, врач, спившийся с круга, художник... Они слушали эту хрупкую, симпатичную женщину и, может быть, как и я, опасались за нее, за благополучный исход ее высокого, благородного и слишком уж непосильного дела. Однако Таня говорила. И чем дальше, тем больше приводила цифр, сведений. Иногда неожиданных, вроде бы выпадавших из логического строя беседы.

– А знаете, что ответил Гитлер, когда ему задали вопрос: что вы намереваетесь делать на оккупированных территориях России?

Нет, никто из слушателей не знал, что собирался делать Гитлер с русским народом, если бы ему удалось покорить Россию. Внимание слушателей обострилось, сидевшие на задних рядах тянули шеи.

Таня сказала:

– Гитлер на такой вопрос ответил: никакой гигиены, никаких прививок, только водка и табак.

Помолчала и затем добавила, уже совсем неожиданно:

– Знают ли чиновники из Госплана, которые планируют моря водки, вина и пива, знают ли они, что поступают с собственным народом так же, как бы и поступал с нами Гитлер?

Потом она говорила, что многие великие сыны русского народа – Толстой, Достоевский, Добролюбов – мечтали видеть свой народ трезвым.

– Почти нет такого великого человека, который бы не оставил на этот счет мудрого выска-

звания, наставления...

Таня замолчала, стала прибирать на столе бумажки, по которым она читала разные мудрые мысли. Кто-то спросил:

– Прочтите нам еще что-нибудь.

– У меня тут есть кое-что.

Она подняла над столом кипу бумажек:

– Но это уж на следующем занятии.

Итак, мы снова обращаемся к вопросу: что же оно такое – оружие, добытое Шичко?

Коротко оно называется: изменение запрограммированности сознания. Не очень привлекательно звучит и не всем понятно. Согласен. Звона в названии метода мало. И будто бы даже расплывчато и заумно. То ли дело, например, в математике «Закон простых чисел» или в геометрии «Аксиома прямой», в физике «Рычаг Архимеда». Но в то же время и в классических науках встречаются законы, которым не придумано названий. Тогда их называли по имени ученых: «Закон Бойля-Мариотта», в медицине – «Болезнь Паркинсона», «Капли Боткина», «Мазь Вишневского». Назовем и мы: «Метод Шичко». Впрочем, под этим названием он уже получил прописку во многих городах страны. Будто бы даже переметнулся за океан. Недавно Владимира Михайлова из Ленинграда пригласили в Америку показать там на практике процесс отрезвления по методу Шичко.

А мы здесь, в Ленинграде, принимали гостей из Америки – небольшую группу деятелей из общества Анонимных алкоголиков. Они интересовались методом Шичко и пришли на занятия к В. Михайлову. Меня тоже пригласили на встречу с американцами – клубисты из группы Михайлова накрыли стол, мы за русским самоваром весь вечер беседовали с гостями из-за океана. Коротко можно сказать: отрезвление алкоголиков они ведут по старинке – методами медицинскими. И, конечно, пытаются убеждать, воздействовать на ум словами и личным примером. Но метода Г. Шичко они не знали. Потому и результаты у них небольшие: двадцать-тридцать процентов отрезвленных. И это при больших затратах государства (общества Анонимных алкоголиков содержатся на средства страхования), у нас же государство в этом важнейшем благороднейшем деле не участвует, последователям Шичко ни копейки не отпускается, а результаты... 80–90 процентов!..

Американские друзья на прощание подарили нам значки своего общества. На них надпись: just say no – сразу скажи нет. На других: «Радость, свобода, счастье».

Мы им тоже дарили значки, но к теме наших бесед не относящиеся. Таких у нас, к сожалению, нет. Пока нет.

Многие сейчас из тех, кто стремится к трезвости, спрашивают: «А где и кто отрезвляет людей методом Шичко? Как им овладеть?» Мы уже сказали, что Геннадий Андреевич не оставил нам достаточно полного изложения своего метода. Занятый с утра до вечера отрезвлением людей, не умея отказать ни одному из осаждавших его бедолаг, он все откладывал эту работу на другие, более легкие дни, мечтал уехать из Ленинграда хотя бы на короткое время и где-нибудь в тиши написать книгу, но судьба не предоставила ему такой возможности, не отпустила времени. И сейчас некоторые ученики предпринимают попытки описать его метод. Я читал несколько таких описаний. В них много ценных сведений, но есть общий недостаток: они перегружены различной спецификой, субъективными толкованиями – читаются с трудом и в некоторых случаях способны скомпрометировать метод, разуверить читателя в его магической способности. Настоящий мой очерк – попытка дать представление о методе, как бы вводная часть к книге, которую еще предстоит написать и в которой будут изложены подробно беседы наиболее талантливых его учеников. К сожалению, беседы самого Шичко хотя и записывались на магнитофонную ленту, но сохранились лишь отдельные фрагменты; часть из них приведены в моем очерке: «Тайны трезвого человека», другие пересказываем или приводим в кратком изложении здесь. Но мы ведем непрерывную изыскательскую работу и надеемся в скором будущем значительно дополнить наши рассказы о методе Шичко.

Как всякое учение, так и система отрезвления, открытая и разработанная Г. А. Шичко, нуждается в защите от всякого рода вульгаризаторов. Мы теперь нередко слышим: метод Шичко настолько силен и безотказен, что он и сам по себе способен отрезвить любого пьяницу.

Что кроется за этими словами?

Ссылкой на всемогущество метода подчас прикрывается нежелание изучать саму сущность метода и тот минимум антиалкогольных знаний, без которых нельзя добиться перепрограммирования питейного сознания.

Случается также, за такими словами прячутся произвольные толкователи метода – те самые вульгаризаторы, которые легко берутся за отрезвление алкоголиков, взимают с них плату, но не отрезвляют. К сожалению, и тех и других «партизан» в деле отрезвления становится все больше. Время кооператоров распалает стяжательские страсти, на метод Шичко, как мотыльки на свет, слетаются жаждающие наживы дельцы, и потому каждый, кто искренне боится за дело отрезвления народа, должен бороться за подлинный и научный характер метода.

Вот уже пятый год я изучаю метод Шичко и деятельность его учеников и последователей. Результаты, конечно, радуют, группы отрезвления растут – метод распространяется с быстротой, которую не предвидел и сам Геннадий Андреевич. Но, как мы уже сказали, множится и число фальсификаторов метода, – людей, считающих, что необязательно знать существо метода и научно его применять. Приведу здесь два наиболее распространенных типа фальсификации учения Г. А. Шичко.

Среди его учеников была молодая симпатичная женщина. Она увлекалась гипнозом, то есть той частью метода Г. А. Шичко, которая связана с механизмом внушения. Она считала, что добьется тех же результатов, что и ее учитель, одними только сеансами гипноза. Речь у нее правильная, звучная, вид внушительный, впечатляющий – она свой сеанс доводила до той черты, где человек терял ощущение внешнего мира, слышал только ее голос и только этому голосу и внимал. Однажды она провела сеанс на глазах Шичко, ввергла своего пациента в состояние почти полной абстракции и была очень довольна, когда убедилась, что и Геннадий Андреевич без ее помощи не мог вывести этого человека из гипнотического состояния. Шичко отметил хорошие способности своей ученицы, но заметил, что только одними подобными сеансами нельзя добиться перепрограммирования питейного сознания. Для этого нужен весь тот педагогический комплекс, который он применяет в течение десяти занятий. Ученица не возражала, но продолжала верить в свои приемы и вскоре, отдалившись от учителя, стала принимать алкоголиков у себя на дому. Гипнотические сеансы удавались ей все лучше и лучше, она убеждала слушателей, внушала им отвращение к алкоголю, но... только на время. Проходили недели, месяцы, и ее пациенты вновь запивали. В сознании у них оставалась питейная запрограммированность – она на время подавлялась, ослаблялась, но затем оживала вновь и увлечение алкоголем продолжалось.

Я встречался с людьми, прошедшими гипнотические сеансы, – заметил в них одну общую черту: какую-то бескрылость и моральную подавленность. Они не видели для себя выхода и смотрели на мир печально и без надежды.

Наблюдал я и другой тип вульгаризаторов: эти принимали педагогические и психотерапевтические аспекты методы Г. А., Шичко, но отвергали в нем граждански-патриотическую направленность. А это, между прочим, фундамент всей педагогической основы метода. Разбирая по кирпичикам и развенчивая питейную запрограммированность, Геннадий Андреевич больше всего упирал на гражданские чувства человека – на то, что каждый из нас родился не только для собственных удовольствий и продолжения рода, но еще и для того, чтобы оказывать помощь другим, укреплять могущество государства, умножать силу народа, общества, к которому мы принадлежим. И с этой целью он на своих занятиях много рассказывал о тех силах, что заинтересованы в спаивании людей, об истории борьбы русского народа и народов других стран за трезвый образ жизни. Такие рассказы поднимали людей на новый уровень знания своей истории, будили в них гражданские патриотические чувства – не только отвращали алкоголиков от пьянства, но и как бы окрыляли их, превращали в убежденных, стойких борцов за отрезвление своего народа. Не случайно поэтому многие алкоголики, прошедшие школу Шичко, становились затем и сами отрезвителями.

Сейчас ряды инструкторов, ведущих занятия по методу Шичко, пополняются все новыми энтузиастами, и среди них хотя и немного, но есть и такие, которые принципиально отвергают идеи патриотизма в отрезвительной работе, – мне приходилось бывать на занятиях и у таких инструкторов. Один из них пригласил меня на небольшое торжество по поводу выпуска группы. Результата он добился неплохого: четырнадцать человек из двадцати посетили все десять занятий и, по их заверениям, пришли к твердому убеждению не пить. Они сидели в тесном кружке за столом, ели пирожные, пили соки, чай. Но вот что я заметил: среди них не было одушевления и

энтузиазма, который я наблюдал в других группах. Они сидели молча и все какие-то сникшие, потухшие. Учитель, разрушив в их сознании питейную программу, не указал им пути новой, содержательной жизни, не зажег их разум стремлением бороться за трезвость других людей, помочь стране, народу выбраться из этой беды. Это были обыватели, но не борцы.

Итак, напомним название метода: «Изменение запрограммированности сознания», «Перепрограммирование питейного сознания», «Очищение сознания от питейной программы и формирование трезвенного убеждения».

Если сравнить с электронно-вычислительной машиной – нужно сменить программу, вынуть из нее одну перфокарту и вложить другую, нужную нам. Некоторые слушатели из медиков придумали другой образ для объяснения метода: внедрить в сознание пьяницы «вирус», разрушающий всю прежнюю питейную философию, «пьяную дурь», которой напичкана голова всякого пьющего человека – от дворника до министра. Другими словами, заставить человека думать не так, как он думал раньше, а по-иному – тогда будет и поступать по-иному.

«Эк, куда хватил!» – скажут нам малoverы. Да заставить человека думать по-иному, изменить его взгляд, а тем паче целую систему взглядов – эту задачу подчас не может решить школа, институт, политическая партия, целое общество! Да как же может ставить перед собой такую задачу отдельный человек, даже если он очень умный? Ну, не донкихотство ли это?

Вопросы резонные. Они тотчас же и возникали у всех моих собеседников, едва я появлялся в официальных учреждениях Ленинграда с целью убедить начальствующих лиц в необходимости открыть дорогу методу Шичко, создать ученому условия для работы с алкоголиками. Одни снисходительно покачивали головой, дескать, я сам несерьезный человек, глупостями занимаюсь, другие просто отказывали – без церемоний и объяснений. Наркологи особенно нападали на Шичко, возмутителя их спокойствия. С раздражением заявляли:

– Демагогия! Изменить запрограммированность! Да это лишь красивые слова дилетанта. А мы разве не стремимся к этому, да только знаем меру своих возможностей. Нам бы хоть поколебать идею винопития, отвратить человека от запоев, укротить в нем страсть к алкоголю, буйство желаний. А вы – изменить запрограммированность! Скоро сказка сказывается, да нескоро дело делается.

Есть, конечно, логика в этих рассуждениях, но они ординарны и исходят от ординарных людей. Наркологи – врачи, и пусть они не обидятся на нас, чаще всего, плохие врачи. Потеряв одни навыки, они не приобрели других – не научились избавлять людей от пьянства. Они встают на дыбы при одном упоминании метода Шичко – настолько далеки от него. У них у самих надо изменять запрограммированность сознания. Ведь все они свыклись со своей медвежьей, бесполезной работой. Лечат и не излечивают. И – ничего, спят спокойно. Лишь единицы из них, вроде Нины Емельяновой – мучаются сознанием бесполезности своего труда, остальные смирились. Интересно бы знать, есть ли в капиталистических странах такие категории людей, которые не приносят пользы, но получают зарплату и даже пользуются в обществе уважением?

А недавно в Москве состоялось собрание наркологов – там раздавались призывы запретить метод Шичко. Ишь ведь, какая страсть на запреты! Уму непостижимо! Десятки, сотни тысяч спасены за два-три года, а они – запретить. Да и прав-то никаких не имеют, и метод педагогический, к наркологии не относящийся... Нет же – запретить!

Интересно бы знать в лицо каждого такого «запретителя». Откуда злость такая и жестокость?

Ну эти – понятно, у них интерес своекорыстный. А министерские чиновники? Обкомы, облисполкомы... Им бы ухватиться за метод Г. А. Шичко, поддержать морально и материально, выделить помещения, залы, которые сейчас отведены для дискотек, видеосалонов и рок-поп групп. Молчат власть предрежащие.

Не верят. Не верили в прошлом и не верят теперь в чудодейственную силу великого открытия. Есть у нас гласность, мы слышим призывы к перестройке, к сожалению, только призывы, но чиновники от здравоохранения глухи к такому уникальному, способному преобразить все человечество открытию. Высокие слова? А тысячи отрезвленных людей – самим, Шичко и его учениками – они ведь среди нас, они способны свидетельствовать.

Я подступаю к Федору Григорьевичу Углову, вопрошаю: «Вы, академик, директор клиники, главный редактор журнала "Вестник хирургии", когда же повернетесь лицом к методу

Шичко, возьмете на вооружение?»

Обыкновенно он говорит:

«Мы создали систему взаимоотношений, где человек одинок, никто не слышит его голоса и страданий, и вместе с ним задыхается вся природа, вплоть до озонного слоя, с исчезновением которого начинается гибель всего живого на земле, то есть предсказанный отцами церкви конец света».

Прав Федор Григорьевич, хотя он и судит горячо, приговор выносит по шкале максимальной. Удивительно жестоким оказался созданный механизм общественных взаимоотношений в России. Уж очень скорыми на расправу оказались отцы новой власти. Их резолюции на документах пестрели словами: «Расстрелять! Расстрелять!.. Дезертиров – к стенке, несогласных – к стенке, врагов революции – к стенке!»

Врагов революции! А кто они такие, враги революции? Да это, оказывается, те, кто иначе думали.

Случалось и раньше, что людей, думающих иначе, сжигали на кострах. Но то было в далекие времена варварского средневековья. И сжигали-то одиночек. А так, чтобы миллионы валить в костер? Такого мир не видел.

Ах, Россия, мать-Россия! Как же ты проглядела их, хищных и кровожадных, позволила вскочить себе на холку! Из той же кровавой стихии полились реки алкоголя, коварнейшего из всех известных ядов. В 1927 году мы производили 1,2 литра чистого алкоголя на душу населения, а в 1980 году примерно 11 литров. Увеличили почти в десять раз! На реального потенциального потребителя с учетом кустарного производства – 115 литров водки в год. По два стакана на день. Бык бы упал навзничь, человек – выдержал и выдерживает теперь, в эпоху мнимых, мифических перестроек. А потом еще и удивляемся: русский народ обленился, он плохо трудится, нечисто и коряво делает всякие машинки. Капиталисты говорят: покупаем в России только то, к чему не прикоснулась рука пьяного русского – нефть, газ, древесину. Да, нас споили. А вот чья злая рука постаралась и ради какой такой цели совершена эта глобальная катастрофа? – на эти вопросы мы должны ответить уже теперь, если не хотим заслужить проклятья следующих за нами поколений.

Чтобы в полной мере оценить подвиг Геннадия Шичко, надо быть большим патриотом, надо любить свою Родину и страдать за судьбу породившего тебя народа. Приведем еще несколько цифр. Их сообщает в устных лекциях и своих книгах академик Углов.

Если мы не сократим производство спиртного и не потесним пьянство, то в 2000 году в нашей стране 70–80 процентов взрослого населения будут пьяницы и алкоголики.

Каждый третий умирает у нас от причин, связанных с употреблением алкоголя.

За год у нас рождается двести тысяч дефективных детей.

В 1990 году в школы пойдет один миллион шестьсот тысяч умственно отсталых ребят.

По числу умирающих детей мы стоим на 51 месте в мире.

По средней продолжительности жизни Япония стоит на первом месте (79 лет), мы – на одном из последних (69).

Ежегодно в нашей стране прибавляется 550 тысяч новых алкоголиков.

Заметим: цифры эти, и многие другие, приводил на занятиях Шичко. Скучная вещь – цифры, а равнодушным никого не оставляли. И сам я не однажды видел, как слушая их, глубоко задумывался самый падший алкоголик, а в перерыве подходил к учителю, спрашивал: «Неужели все так и есть? Это же страшно!» Другой говорил: «Куда же они смотрят, те, у кого власть?»

Да, цифры страшноватые. Нам скажут: ну, а борьба за трезвость? У нас же создано Общество борьбы за трезвость?

Да, Общество такое есть. Поначалу было вступили в борьбу за трезвость, и власть имущие били себя в грудь, клялись: «От борьбы за трезвость не отойдем, это наш путь, наша линия». Но путь постепенно затерялся в дебрях бюрократизма, печать, едва начав выступать за трезвость, скоро вновь перешла на позиции культуропитейства. Я сам был избран членом редколлегии вновь созданного журнала «Трезвость и культура». И в первые месяцы после известного постановления о борьбе за трезвость мы вели четкую линию за абсолютную трезвость, но потом редактор журнала С. Шевердин, его ближайшие помощники стали тихонько поговаривать о «культурном» винопитии, стали ворчать в адрес стойких борцов за трезвость, называть их

экстремистами, твердолобыми, а затем уж, когда и наверху смолкли голоса о трезвости и вновь начали открывать пивные и винно-водочные заводы, увеличивать план торговли, в журнале заpestрели статейки об эфемерности идеи трезвой жизни. Из редколлегии демонстративно вышел академик Углов, за ним ушел из редакции и я. Кислород перекрыт и для многих других энтузиастов трезвости, и теперь редко-редко увидишь в печати имя человека, который прежде, во времена застоя, ухитрялся чаще выступать в газетах с проповедью трезвой здоровой жизни. Вновь забурили половодьем реки спиртного. На полках магазинов засветились наклейки со словами: «Водка», «Коньяк», «Вино».

В журнале «Наш современник» я читал обращение академика Углова, читал и листовку, ходящую по рукам с этим обращением. В листовке все сказано резче, определеннее, видно, ее не редактировали. Приведу из нее несколько строк:

«Алкогольная мафия, проникшая во все поры управления, одержала верх: снимаются ограничения с торговли спиртным, смолкли протестующие голоса средств информации...»

И дальше:

«Братья и сестры! Все честные люди из рабочей среды, из крестьян, из народной интеллигенции! Верующие христиане и мусульмане, люди всех вероисповеданий! Нам не на кого больше надеяться. Мы должны объединить усилия и объявить бойкот зеленому змию. Не покупайте спиртного, не пейте сами и не угощайте других! Пусть отравляются те, кто с сатанинским упорством цепляется за это зло. Нам некуда больше отступать, впереди позор полуголодной жизни, кошмар биологического вырождения».

Для характеристики нашего Общества скажу: со многими я встречался после появления этого обращения, многим показывал его и читал. Коллеги Углова, люди его научного ранга, снисходительно улыбались, покачивали головой. Странно, мол, ведет себя Федор Григорьевич. Большой ученый, великий хирург, а поступки себе позволяет юношеские, несерьезные. Люди, власть предержавшие, не скрывают раздражения. За такие штучки – в былые времена...

Но вот вздрогнула земля Кузнецкая, шевельнул плечом горняцкий люд. И замерли колеса подъемных машин над шахтами. Хватит! – загудели тысячеустые митинги. – Натерпелись! Власть берем в свои рабочие руки.

И первые приказы. Первые решения:

Закреть винные магазины.

Спирто-водочные заводы и базы – на замок!

Не те ли мотивы, что и у Углова? Не та ли решимость противостоять силам зла, силам, которые, к нашему несчастью, окопались в руководящих, планирующих, указующих сферах. И как только народы берут судьбу в свои руки, они изгоняют из своей жизни главное зло – коварный яд-искуситель, алкоголь.

Как часто бывало в нашей истории, народ в критические минуты брал власть и спасал себя, своих детей, внуков, свое прошлое и будущее. Мне представляется, ныне и наступила та самая критическая ситуация. В такие моменты истории у народа всегда находились духовные лидеры, рыцари духа, люди, способные пренебречь выгодами личной жизни и посвятить себя борьбе. Такими и предстают перед нами ученый с головой провидца и гения Геннадий Шичко и хирург с мировым именем Федор Углов. Такие люди, как метеоры, осветив поле нашей жизни, сторают, метеором сгорел и Шичко. Но наш долг подхватить его оружие, собрать все силушки народные и одолеть зеленого змия.

Итак, – метод. Снова заглянем в его глубины. Продолжим спор официальной наркологии с неофициальным Шичко.

Я однажды пошел на обман – явился к врачу-наркологу и сказал:

– Прошу вашей помощи.

Врач был занят, что-то писал. Не взглянув на меня, спросил:

– Что с вами?

– Обычная история: потребляю алкоголь.

– Я тоже потребляю. И что же? Вино, как видите, мне не мешает. В божьем писании сказано: вино даже полезно животу нашему, аще пиши в меру. Или: не реку – не пити. Не буде то. А реку – не упиваться во пьянство злое.

Говорит игриво, но с некоторым нетерпением: дескать, чего шляешься по врачам, если нет

к тому особой причины.

Делаю вид, что не замечаю его раздражения. Продолжаю:

– Мне алкоголь мешает. У меня после выпивки сердце болит. Поташнивает. И вообще – хотел бы совсем освободиться от алкогольной зависимости.

Врач отодвинул бумаги, заглянул мне в глаза – пристально, изучающе. Видимо, его насторожили слова: алкогольная зависимость. Я выбивался из привычного ряда его пациентов, и он должен был меня раскусить.

Заговорил мягче:

– Как я понимаю, вы пьете немного и вам легко будет победить привычку к алкоголю. Бросьте пить и все тут.

Мы беседовали еще минут пять, и врач все повторял одно и то же: вы – человек культурный, понимающий и пьете немного, бросьте пить и переходите на трезвый образ жизни.

Он был самоуверен, говорил так, будто писал рецепт. И явно торопился. Его ждали больные, и он хотел бы их всех принять

Мы вежливо расстались. Я с грустью подумал: такой врач мало кому поможет. И потом, когда я изучал метод, Шичко, ходил на занятия его группы, говорил о наркологах с пациентами Геннадия Андреевича, спрашивал тех, кто не однажды лечился у них. Спортсмен из Эстонии, молодой, здоровенный и красивый парень, забавно рассказывал, как его принимали.

– Смерит меня взглядом нарколог, скажет: «Докатился, значит, допился до риз. А мог бы рекорды ставить, Родину прославлять».

Спортсмен обыкновенно молчал, в прения не входил. А врач продолжал: «Так что же ты мне скажешь, добрый молодец? Будем лечиться, таблетки дадим, в ЛТП пошлем или как?»

– Да нет уж, не надо. Я как-нибудь сам справлюсь.

Некоторое время после визита держался, потом снова запивал. Жена, провожая в другой раз к наркологу, покупала коробки конфет, коньяк – нес врачу. Тот брал подношения, но слова говорил все те же, только говорил пространнее, голосом потеплевшим. А я смотрел на него и думал: «Других учишь, а сам коньячку рад. Ишь, как глаза-то потеплели!» И презирал такого врача, и веры ему не было.

– А к Шичко прийти кто надоумил?

– Жена. И тоже конфеты привез. Подаю Шичко, а он удивлен: «Что это?» – «А это жена... вашей жене...» – «Но наши жены не знакомы. Так что без подарков. Для меня лучшим подарком будет ваше отрезвление».

Сидел спортсмен в заднем ряду и то, что говорил Шичко, слушал со вниманием и почтением.

Нравственная высота целителя, масштаб и обаяние его личности создавали климат доверия, ту теплоту отношений, которая необходима для взаимопонимания.

Спортсмен мне говорил:

– Я не хотел лечиться, не верил и в Шичко, но уступил жене. Сам же думал: «Вот отбуду номер, напьюсь как следует, приеду домой и скажу – получай... вот твоя ленинградская знаменитость!» А тут... присмирел, сидел и слушал.

На второй день он уже проявлял интерес к занятиям, на третий – еще больше, а уже после шестого занятия понял, что пить больше не будет. Отныне для него началась новая трезвая жизнь.

Да, ныне этот человек не просто бросил пить, он горячо проповедует трезвый образ жизни, борется за то, чтобы все его близкие и товарищи – а у него теперь есть и подчиненные – не прикасались к рюмке.

Я вспомнил спортсмена из Эстонии и врачей-наркологов, сидя среди уже других слушателей Геннадия Андреевича. И эти люди, как и все прежние, посещали врачей-наркологов. Но что они видели и слышали здесь? Прежде всего человека, увлеченного идеей отрезвления людей, стремящегося всей душой помочь вернуть своих слушателей к трезвой счастливой жизни. Он никуда не торопится, не говорит обидных слов даже тому, кто пришел на занятия под хмельком, не делает замечаний, относится к ним так же, как и ко всем; в обращении ровен, приятен, в каждом слове слышится сердечность, желание помочь. И все это бескорыстно, без какой-нибудь надежды получить за свой труд плату.



Пациент ходит к Шичко десять дней. Он пишет дневник, рассказывает о себе, и его слушают, никто не торопится его прервать, выпроводить. Наоборот, ему сочувствуют, ищут наиболее верные средства ему помочь.

Десять дней!

Десять – число не произвольное, оно вырабатывалось постепенно, в процессе многих наблюдений, больших раздумий. Именно десять занятий требовалось Г. А. Шичко для полного освобождения алкоголика от пьянства. Он заметил это, вычислил оптимальную меру и старался не отступать от нее. Впоследствии Ф. Г. Углов тоже пришел к убеждению, что даже такому опытному человеку, каким был Шичко, необходимо провести десять занятий для полного изменения питейного сознания.

Федор Григорьевич рассказал мне такой эпизод. Недавно его пригласили побеседовать со слушателями одной группы в Ленинграде. Пришел пораньше, в коридоре толпились люди – все больше мужчины. Один из них подошел к Углову, заговорил, как с товарищем по несчастью:

– Ты давно ходишь?

Федор Григорьевич пожал плечами, не знал, что ответить. Алкоголик продолжал:

– Я на одном был, а на другие не пойду.

– Что же так? Почему?

– А зачем попусту время тратить? Я и с одного занятия понял: водку лакать – это свинство, буду завязывать.

– Нет, – возразил Углов, – нужно пройти все десять занятий. Только тогда ваше решение не пить будет надежным.

И когда наступило время занятий и руководитель предоставил академику слово, Федор Григорьевич с этого разговора с алкоголиком и начал свою беседу. Он как врач и как ученый-медик доказывал необходимость для всех пройти полный десятидневный курс занятий в группе.

Еще раз повторим: Г. А. Шичко пришел к выводу, что именно этого количества занятий достаточно, чтобы разобрать всю питейную программу. Известный ныне на всю страну врач-психолог Кашпировский во время своих телесеансов тоже говорит: «Если вы алкоголик, бросьте это дурное занятие, если курите – бросьте папиросу, если наркоман – бросьте иглу...» – этим он наносит удар по программе, но... вынимает из нее лишь один кирпич, а надо один за другим разобрать все кирпичи.

Первый и главный фактор метода Шичко – та духовная нить, которая тянется от сердца к сердцу и с каждой минутой, с каждой новой беседой становится крепче.

Но, положим, больной встретит врача-нарколога душевного, гуманного, – бывают же такие! – и между ними протянется эта самая нить взаимопонимания. И врач имеет серьезный опыт и употребит все знания, весь опыт на пользу больного – достигнет ли цели такой нарколог?

Да, он может избавить человека от пристрастия к алкоголю, и, случается, избавляет навсегда. Но... случается только в виде исключения. Чаще же всего нарколог своей цели не достигает.

Посмотрим еще раз психологические средства нарколога.

– Ну, что же мы будем делать, мой друг? – обращается врач к своему пациенту. И в этом нарочито фамильярном обращении, в обидно-покровительственном тоне слышится неуважение к больному. Еще не начав лечения, врач устанавливает дистанцию, ставит больного к позорному столбу, унижает и даже оскорбляет самые высокие чувства, которые есть у всякого человека, даже у последнего пьяницы. И уже одним этим порождает недоверие к себе. Что бы он ни говорил после этого, больной не внемлет его призыву.

С умным врачом разговор ведется хотя и в доброжелательном, не обидном тоне, но в том унижающем достоинство пациента ключе, который как бы начертан для всей наркологии. И получается: и врач-нарколог, даже самый лучший, убеждает человека в пагубе спиртного, но не достигает цели, а Шичко достигает.

Так в чем же дело?

Нарколог журит пациента, упрекает, увещевает, призывает, наконец, запугивает, но... оставляет в сознании питейную запрограммированность. Он тоже стремится повернуть сознание к трезвости, но не доводит рычажок до конца: свет не включается. Помните, как мне сказал нарколог: «Вино даже полезно животу нашему, аще пиши в меру», то есть он, как и тот, давно живший автор питейной проповеди, не знавший сути спиртного, тоже допускает мысль о так

называемом «культурном винопитии», то есть в принципе и нарколог не против пьянства, а только требует пить меньше.

Шичко заметил эту слабость традиционной наркологии и стал искать пути полного изменения питейной запрограммированности, другими словами, изобретал механизм, который бы во всех случаях рычажок выключателя поворачивал до конца. В беседах с пациентами он «забирал глубже», рисовал общенародную, общемировую картину алкогольной пагубы, приводил исторические факты, высказывания великих людей, читал антиалкогольные стихи, сказки, сказания, легенды... Доходил до тех отделов мозга, где формируются наши высшие понятия: совесть, честь, жалость, сострадание, общественный долг. И тут-то находилась та незримая черта, достигая которой рычажок выключателя зажигал свет. Рушилась прежняя система питейных понятий, дробилась на мелкие куски и выметалась из сознания питейная запрограммированность, на ее месте создавалась стройная система трезвой жизни, новая очистительная философия.

Нащупав новую методику, Геннадий Андреевич углублял ее, шлифовал, превратил в стройный метод, действовавший безотказно и наверняка; в конце жизни он уже не знал такого падшего, закоренелого пьяницу, которого не мог бы обратить к трезвой здоровой жизни. Больше того, многие из его пациентов не просто переставали пить, они и после отрезвления ходили на занятия, втайне мечтали и сами отрезвлять людей, на глазах становились рыцарями новой веры, людьми, которых волновала судьба других людей, судьба государства.

В Ленинграде некоторые бывшие пациенты Шичко имеют свои группы и почти с тем же неизменным успехом, как и Шичко, помогают людям покончить с пагубной привычкой. Я знаю писателей, артистов, художников, журналистов, инженеров – они прошли курс отрезвления по методу Шичко и теперь не потребляют ни грамма спиртного.

Владимир Алексеевич Михайлов – инженер, начальник цеха одного из ленинградских заводов, побывал на одном занятии у Шичко и потом говорил: «После занятий у Геннадия Андреевича я уже смотрел на мир другими глазами, мне становилось страшно за судьбу народа, нашего государства». Постепенно сам стал втягиваться в трезвенническую деятельность. Сначала в частных беседах уговаривал товарищей не пить, и чтобы беседы эти, как у Шичко, были убедительными, читал литературу, подбирал цифры, факты, выписывал высказывания выдающихся людей, древних мудрецов, ученых, писателей.

Потом набрал группу, стал отрезвлять. И делал это так успешно, что недавно, как мы уже сказали, его пригласили в Америку продемонстрировать метод Г. А., Шичко.

На днях Владимир Алексеевич приходил ко мне, спрашивал совета: не бросить ли ему работу на заводе и не переключить ли все свои силы на отрезвление людей?

– Надо подумать, на что жить будете? Как потом с пенсией?

– Работа у меня и сейчас важная, и тут нужен опыт, знания, но отрезвлять людей – что может быть полезнее?..

Недавно Михайлов ездил в Мурманск, готовил там инструкторов отрезвления, то есть тех, кто намерен взять группу и наладить в Мурманске дело отрезвления людей по методу Шичко.

Показал большую тетрадь. Там отзывы. Вот один из них: «Прослушала цикл занятий по системе, Шичко в изложении Михайлова Владимира Алексеевича. Метод вызывает большой интерес: городской совет Общества трезвости принимает меры к его внедрению, т. к. это реальный выход из тупика».

Но пойдем дальше в лабораторию Шичко. Как же ему удалось найти тот дополнительный винтик в механизме отрезвления, который и позволил окончательно поворачивать спасительный рычажок.

Шичко отказался от набора сентенций, который так возлюбили наркологи и применяют во всей стране, а может быть, и во всем мире, с таким усердием. Он сажает перед собой двадцать человек, а иногда тридцать, и никому из них не выговаривает, не корит, не «жмет» на совесть, не устрашает – он ведет разговор как с равными. В словах его правда – истина. А цель одна – разрушить питейную программу и внедрить в сознание идею трезвой жизни. Говорит:

– С детства вы запрограммированы на винопитие. Еще ребенком видели в руках отца рюмку с вином, заметили, как отец и его товарищи, поднимая рюмки, улыбались, радовались. В вашем сознании отложилась мысль: вино – это хорошо, вино можно пить, от него бывает весело, хорошо, вон отец и другие дяди смеются, поют. Это – хорошо.

Время шло, и однажды вы сами выпили рюмку вина. Вам оно не понравилось, от него закружилась голова, но мысль, что это хорошо, работала, а кроме того, все вокруг говорили: вино – нектар, вино, вино, оно на радость нам дано; какой же ты мужчина, если не будешь пить?

Так в сознании, раз поселившись, закрепляясь, разрастался вирус винопития, мысли выстраивались в систему взглядов, становились программой.

В этом духе говорил и Геннадий Андреевич. Каждый его последователь говорит о том же, но по-своему, и примеры, аргументация, и вся система убеждения свои, собственные. Важно знать сущность метода, видеть дорогу, по которой идти, а уж ноги переставляет каждый по-своему, походка у всех разная. Геннадий Андреевич любил приводить высказывания великих людей, знал много книг, посвященных проблеме пьянства, и знал писателей, поэтов, которые бездумно писали о рюмке, сами того не желая, пропагандировали пьянство, внушали коварную мысль о пользе вина; рассказывал о спектаклях, артистах, которые говорили со сцены о том же. Тосты, тосты... Хорошо знал авторов, которые гневно и талантливо писали о вреде алкоголя. Поэтов Игоря Кобзева, Алексея Маркова, Сергея Викулова. Однажды перед занятием я показал ему новое стихотворение Маркова. С него Геннадий Андреевич и начал занятие:

Я был на мусульманской свадьбе,  
Чечен женился на ингушке.  
Тебе, Россия, побывать бы  
В ауле том, на той пирушке!  
Держал он руку на Коране  
И повторял: «Аллах великий!  
Тебе клянусь: магометане  
Всех обойдут иноязыких!»  
В тарелке он растер окурок,  
И пяткой – рюмку по паркету.  
Сказал, насупив брови хмуро:  
«К чертям! Пусть враг глотает это!»

Итак, вот вам тема первого занятия: «Почему люди пьют?» Вторая тема: «Как я стал алкоголиком» или: «Как я приобщился к винопитию?» У каждого своя история, свои конкретные лица, эпизоды, наконец, свое собственное восприятие мира. Занятия на эту тему всегда интересны. Их может проводить каждый грамотный человек.

Третья тема: «Кто и зачем нас отравляет?», «Кого можно считать алкоголиком?» и т. д. На курс – десять тем, десять занятий.

Набор тем легко составить, если прочесть хотя бы одну книгу Ф. Г. Углова. А если прочесть все семь его книг – он в каждой глубоко разрабатывает эту тему, – то тогда можно будет не только составлять тематику занятий, но и насыщать занятия нужным материалом.

Каждый человек по своей природе педагог. Овладев какой-то суммой знаний, он оснастит их собственным опытом, своими взглядами, по-своему объяснит их и растолкует. И если это будет делать не по бумажке, а своими, хотя и не очень гладкими словами, занятия обязательно будут интересными.

В конце каждого занятия, Шичко обыкновенно говорил:

– Завтра наша беседа пойдет на другую тему, о том, каким путем и когда появился в России алкоголь, кто спаивал наш народ, с какой целью.

Знания на эту тему легко почерпнуть и в популярных брошюрах об алкоголизме. Их много, они интересны, но, повторяю, особенно глубоко и правдиво разработаны эти вопросы в книгах академика Ф. Г. Углова.

И еще Шичко обращался к своим слушателям:

– Каждого из вас прошу вести дневник. Напишите, пожалуйста, как и когда вы приобщились к алкоголю, вспомните конкретные лица, эпизоды.

Эти записи становились потом основой для собственных бесед учеников Шичко, если они, пройдя курс отрезвления, сами потом брались за отрезвление пьющих.

Я наблюдал, как поначалу слушатели скептически относились к требованию вести днев-

ник – зачем да для чего? Мы люди взрослые и незачем заниматься пустяками.

Но Шичко настаивал:

– Отрезвление гарантирую тем, кто будет строго выполнять мои требования. Дневник – обязательное условие нашей работы.

Обыкновенно я устраивался в задних рядах и мог наблюдать за каждым слушателем. Впереди меня сидел мужчина лет сорока с шапкой густых волнистых волос, уже подернутых седью. Я уже кое-что знал о нем: он был главным инженером крупного ленинградского завода, автором многих изобретений, известных у нас и за границей. К Шичко его привели мать и супруга – обе они, пока шли занятия, сидели во дворе.

Дмитрий Павлович – так его звали – не хотел вести дневник, сидел держа руки в карманах, отводил голову в сторону от взгляда Шичко. Тот уловил настроение пациента, сказал:

– Вижу, не все со мной согласны. Не все считают важным ведение дневника. Но я вам скажу: дневниковые записи – занятие литературное, писательское, процесс творческий. Приводятся в действие высшие отделы мозга, включается в дело вторая сигнальная система, там-то как раз и отпечатаны все штампы питейной программы. Туда мы и забираемся со своим дневником: там, в высших отделах мозга, и начинаем разгром питейной философии.

Подошел к главному инженеру:

– Вы, Дмитрий Павлович, непременно ведите дневник. Напишите в нем, какие мысли владели вами после нашего первого занятия, хотелось ли вам выпить, как вы встретились со своими друзьями по пьяному делу, о чем думали, о чем с ними говорили. И если они склонят вас к выпивке, с прежней ли легкостью поднимали вы рюмку? Напишите, по возможности подробно, и не обязательно знакомить нас с дневником, это уж, как вы хотите.

Дмитрий Павлович смущенно наклонил голову. Товарищеский тон учителя, его сердечное обращение растопили лед высокомерия, он вынул из кармана блокнот, ручку...

Забегая вперед, скажу: после восьмого занятия он заявил: «Пить больше не стану, пойду на работу».

С тех пор прошло пять лет. Дмитрий Павлович не потребляет спиртного. Провел большую работу среди инженеров и техников, своих подчиненных, почти каждого приобщил к трезвой жизни. Следит за тем, чтобы в цехах активно работала первичная организация Общества трезвости, знает в лицо каждого энтузиаста.

Если метод Шичко сравнить с механизмом, то дневник пациента – в нем важная деталь. Я продолжаю посещать занятия учеников и последователей Шичко. Не все требуют от своих слушателей ведения дневника. Считают эту меру чрезмерной, трудно достижимой. И, может быть, здесь следует искать причину, по которой ученики Шичко не добиваются такого высокого процента отрезвления; у них – 70–80 процентов, тогда как эта цифра поднималась у Шичко до 95. Я помню, как пациенты Шичко, приходя на занятия, читали свои дневниковые записи, – все обсуждали подробности, – и сам этот процесс как нельзя лучше разрушал питейную запрограммированность слушателей и в особенности, автора дневника.

Нина Григорьевна Емельянова из Москвы, следуя примеру учителя Шичко, строго требует от своих слушателей ведения дневника. И это, конечно же, способствует ее успехам: процент отрезвленных у нее наибольший. Недавно она прислала мне стихи своих пациентов; стихи эти – своеобразные дневники, мысли, выраженные в поэтической форме. Как правило, стихи без подписи, анонимные, – авторы, видимо, стесняются избытка чувств, в них заключенных.

Некоторые из них мы приведем без исправлений.

Вот стихи Н. А. Ерофеевой – она сидела с сыном все десять занятий.

Матери бедные, вас породившие,  
Сами не ведая, пить научившие,  
Что же им делать теперь? Иль не жить?  
Как преступленье свое искупить?  
Правду узнали и в ужас пришли:  
Что натворили, куда привели!  
Дерево жизни от корня до кроны  
Гибнет, обвитое змеем зеленым.

Вот уж надежды практически нет.  
Что же нам делать? Кто даст ответ?  
Вы осознайте! Других научите,  
Правду несите и землю спасите!  
В этой борьбе за судьбу и детей  
Матери с вами. Прозрейте скорей!

А вот какие мысли высказал в стихах алкоголик, сидевший все десять дней на занятиях молча. И когда с ним заговаривали, уклонялся от бесед, не спешил выворачивать свою душу, а под конец вместо дневника написал такие вот стихи:

Один ученый, видя, что Россия  
Все глубже вязнет, заходясь от боли,  
Задумал вытащить народ свой из трясины,  
Из топи, из болота алкоголя.  
Он много лет работал над системой,  
Так называемой второй сигнальной,  
Бывало, падал, но вставал затем он  
И разработал метод гениальный.  
Сей метод гениален простотою,  
Доступен он любому человеку,  
В том основное из его достоинств –  
Сознание поясняет он навеки.  
Ученый доказал – мы как машины,  
Как биороботы и нами правит что-то,  
Проблемы пьянства до тех пор неразрешимы,  
Пока мы не заставим мозг работать.  
Ища поддержки для своей идеи,  
Стучал в ворота, двери, маленькие дверцы,  
И не найдя, боролся, все ж надеясь...  
Забывтый умер он – не выдержало сердце.  
Лишь после смерти метод подхватили  
И понесли в народ многострадальный,  
В народ, который так уже споили...  
Стаканов звон страшней, чем звон кандалный.  
Теперь не сдержат метод, он – лавина!  
Уверенно несется по стране.  
И никакой бюрократической машине  
не опорочить метод изнутри, извне.  
Как снежный ком, движенье нарастает,  
идет широкой поступью, легко.  
Наступит время – вся страна узнает:  
ученого зовут Г. А. Шичко.

А вот стихи, которые прислал мне из Ижевска один из самых талантливых последователей Г. А. Шичко Николай Владимирович Январский. Стихи написал слушатель его группы.

Кому-то хочется Россию видеть пьяной,  
Бездумной, хилой и погрязшей в грязи,  
И много лет ее поят дурманом,  
Крадя ее здоровье, силы, разум.  
Россия на пороге вымирания,  
Находится на грани вырождения,

Напрасны будут к разуму взыванья,  
Когда сопьется третье поколение.  
Сейчас еще не поздно к избавленью  
Призвать народ наш, если дружно взяться,  
Наступит непременно пробуждение  
От многовековых галлюцинаций.  
Так кто же делает Россию пьяной?  
Кто продолжает, совестью не мучась,  
Все больше охмурять народ дурманом  
И заставляет прыгать в пропасть с кручи?  
То аппарат бездушных бюрократов,  
Который не желает напрягаться,  
(Куда им до Платонов и Сократов)  
Им, главное, чтоб с креслом не расстаться!  
Поэтому и пьянство процветает  
И ширится, растет спиртная рать,  
Ведь даже микробюрократик понимает:  
Народом пьяным легче помыкать.  
Но рано или поздно, знай, «паяцы»,  
С засохшею извилиной в мозгах,  
Вы в стороне не сможете остаться,  
Ударит жизнь и вас «под дых» или «под пах».  
Народ с себя, проснувшись, сбросит иго,  
Пойдет вперед, сметая все с пути,  
И вам самим придется с кручи прыгать,  
От мести от народной не уйти.

Н. Обухов

Стихи другого слушателя из группы Н. В. Январского:

Я убежден, что вред от питья –  
Отравы, в нарколавках выдаваемой,  
Огромны для семьи и для меня,  
Для русского, удмурта и татарина,  
Лишь ламехуза<sup>1</sup> любит питье  
Культурное, по праздникам, меж чаями,  
Которое связало б муравьев,  
И ламехузу сделало б хозяином.  
Нет, в рабство к тунеядцам не пойду,  
Не для того я стал освобожденным.  
Лишь труд – мерило жизни, по труду  
Воздастся всем рабам и их хозяевам.  
Кто снова алкогольный кран открыл,  
Чтоб легче управлять народом споенным,  
Я негодя этого б зарыл...  
За геноцид, мерзавцами устроенный.  
Вот уже четвертый час. Где усталость? Нету!  
Сон сегодня не для нас. К черту сигареты,  
Что пассивно покурить мой сосед заставил.

<sup>1</sup> Ламехуза — жучок, поселяющийся в муравейнике и живущий за счет муравьев, которых он отравляет наркотическим веществом.

Нет, без пьянки лучше жить. Дурь – врагам оставим!  
Настроенье бодрое, на душе светло.  
И не плюнет в морду мне более никто.  
Я иду по улице, чистый и опрятный.  
Люди мной любят, им и мне приятно.  
Нет конца поэзии. Из меня пошло!  
Как читать – не знаю, писать – хорошо!  
Пусть переживают прежние друзья,  
А мы подкопим силы трезвые сперва.  
И – к освобождению, проторивши путь,  
К дню без дури, светлому! Позади-то жуть!  
И на завтра трезвую «жисть» вести хочу!  
Вот анкета кончилась. Устал, я не шучу.

На третье или четвертое занятие я пришел с опозданием и примостился в затененном углу у заднего стола, за которым сидел заметного вида мужчина лет пятидесяти, с бакенбардами, с густой шевелюрой темных вьющихся волос. Он чем-то напоминал цыгана, и, как мне показалось, был навеселе. Наклонился ко мне, хотел что-то сказать, но затем на чистом листе раскрытого перед ним блокнота написал: «Жена привела или сам пришел?» Тут же на уголке листа я написал ответ: «Сам пришел».

Сидел он отрешенно, ни на кого не глядя, не слушая Геннадия Андреевича, временами его веки смежал сон, и он ронял голову. Несколько раз порывался еще что-то написать мне, подвигал блокнот, но потом раздумывал и вновь погружался в меланхолическую дремоту.

Настал перерыв, и возле Шичко образовался круг его слушателей, а мой сосед подошел ко мне, представился:

– Николай Николаевич, а вас?..

Я назвал себя.

– Ах, хорошо! Иван Владимирович – это хорошо! Как ни крути, а Иван все-таки имечко первородное. Моего директора тоже Иваном зовут. Мужик хотя и трусоват и в рот секретарю райкома смотрит, а меня пожалел – на заседании парткома сказал: «Николаича лечить будем, мы за него поборемся». И хотя я уж месяц как в запое, а деньги мне платят; должность, значит, за мной держат.

Взял меня за руку, повел в глубину сквера, на лавочку. Я сказал:

– Сейчас занятия начнутся.

– Ах, бросьте! Неужели вы верите этому чудаку?

Он кивнул в сторону Шичко; тот как раз в это время выходил со слушателями из полуподвала.

– Если уж вас эта «гадость» держит...– Он крючковатыми пальцами коснулся горла, – пиши пропало! Нам с вами никто не поможет!

Николаич поморщился, как бы выдавливая из себя «гадость», которой он подзарядился с утра.

Мы сели на лавочку, и мой собеседник указал на стайку женщин, толпившуюся у другой лавочки в дальней стороне сквера.

– Вот они... – показал на них Николаич. – Там мама моя и жена. Они меня привели сюда. Что ж, говорю я им, схожу еще и сюда, послушаю Шичко, о котором кричат на всех углах: «Чудодей!.. Избавитель!..» Прослушаю все десять занятий, а потом – как врежу! Напьюсь до красных мальчиков. Чтоб уж больше никуда не водили.

Склонил голову над коленями, замолк. И молчал долго. Шичко увел своих слушателей в полуподвал, а я не торопился идти на занятия; мне было интересно слушать моего нового знакомого, хотелось выяснить, кто он, как думает жить дальше.

Без нажима я заметил:

– Будто бы избавляют. В прошлой группе двадцать человек было, восемнадцать избавилось.

– А двое?

– Двое будто бы снова запили. Не сумел, значит, Шичко пронять их. Вроде бы интеллект у них слабоват. Не поддаются.

Николаич вздрогнул, распрямился.

– Интеллект, говорите? И у меня, выходит, тоже того... котелок слаб...

Стукнул себя кулаком по голове.

– А я, между тем, – инженер-изобретатель. И директор говорит: «Мы за него бороться будем». Значит, не дурная у меня голова. Ах, бросьте вы демагогию разводить! Не захотел человек бросить пить – и не бросил. А я вот хочу пить, хочу, слышите!

И он снова замолчал. И низко уронил голову и уже, как мне показалось, дремать начал, но вдруг оживился:

– Дружок у меня – тоже алкоголик. Умер недавно. Так мать его говорит соседке: «Жалко, конечно, сын он мне, первенец, да, слава богу, отмаялся и других отмучил».

Вздыхнул глубоко, схватил меня за локоть:

– Страшно-то как! А?.. Человек помер, а мать родная говорит: «Слава богу... отмучил».

Я потянул его за руку, и мы пошли на занятие.

Николаич на этот раз внимательно слушал Геннадия Андреевича. И когда после занятий мы расходились по домам, он вызвался проводить меня до гостиницы и по дороге все пытал:

– Вы в самом деле верите в избавление? А вы что – крепко зашибаете? И давно?

Я решил не раскрывать ему своих истинных намерений, а сказал:

– Не то, что увлекаюсь, а так, попиваю «культурненько».

– И попивайте! Если вы пьете в меру – пейте на здоровье. Ведь не мешает же!

Как не мешает? Гадость все это. Раз в меру, два в меру, а там, глядишь, переложишь. Голова болит, на работе, как дурак. А к тому же дети, скоро внуки пойдут. Какой им пример покажешь?

На это Николаич ничего не сказал, а несколько раз повторил:

– И что же? Верите этому самому, Шичко?

В номер ко мне не пошел, а прощаясь, задал вопрос, который, видимо, волновал его всю дорогу:

– А что – в самом деле Брежнев почти в шесть раз увеличил производство спиртного?

Я подтвердил: да, об этом теперь стало доподлинно известно.

На что он неожиданно сказал:

– Брежнева нет, с мертвого взятки гладки, но ведь тех, кто стояли с ним рядом и в рот смирнехонько смотрели... судить надо. Как вы думаете?..

– Я тоже так думаю. Да и не мы с вами одни так полагаем, вот и поэт известный написал:

А чем рассчитается банда  
За свой алкогольный террор?

Прощаясь, я спросил:

– Вы завтра будете?

– Да, да. Приду обязательно.

И в голосе его я почувствовал признаки зарождавшейся воли.

Десять вечеров – десять занятий. И каждое занятие посвящалось определенной теме.

Например, такая тема: «Как я стал трезвенником».

Есть и такие темы:

«История сухого закона в России».

«Лев Толстой и его статьи об алкоголизме».

«Академик Углов – его лекции, письмо в ЦК об алкоголизме, его книги».

«Геннадий Шичко, его жизнь и работа».

«Геннадий Шичко, его письма в ЦК».

Те, кто пожелает отрезвлять других, стать на этот высокий благородный путь служения народу и Родине, могут спросить. «А где взять такие материалы?» На это могу сказать: «Матери-



алы такие есть, они пока размножаются энтузиастами, но верю: скоро нам удастся печатать их и массовым тиражом». Тому же, кто захочет отрезвлять алкоголиков, нужно, конечно, походить на занятия к таким, как Январский, Емельянова, Михайлов... Подобные инструкторы-наставники есть теперь во многих городах и даже в небольших поселках. Их можно найти через местные отделения общества борьбы за трезвость. Там вы не только усвоите методику Г. А. Шичко, но и найдете нужные материалы для ведения собственных занятий. Практика нам показала, что за полгода-год, приложив, конечно, усердие, можно в основных чертах овладеть методикой.

Каждый руководитель подбирает темы на свой лад – в зависимости от своего личного опыта, от своих знаний. Но вот что любопытно: я побывал на занятиях многих руководителей – все темы и занятия были интересными, выслушивались со вниманием.

Разговор по теме ведется два, а то и три часа – и здесь, естественно, нет возможности воспроизвести все беседы дословно. Беседы перемежаются играми, перекрестными вопросами и ответами, чтением и обсуждением дневников – в процесс вовлекаются сами слушатели, и это повышает интерес к занятиям.

Разумеется, чем больше дается знаний, тем сильнее действие на сознание. Геннадий Андреевич был энциклопедически подготовлен. Он знал историю народов и историю религий, прекрасно и глубоко знал философию, некоторое время даже заведовал кафедрой. Но особенно обширные знания имел он по истории алкоголя. Эту историю он вел от того наивного предка, который, попробовав перебродивший на солнце сок винограда и, опьянев от него, воскликнул: живая вода! Бедный наш предок! Знал бы он, какие беды сулит человечеству его открытие!

Великолепно знал Шичко, кому это нужно – спаивать народ. Приводил высказывания Екатерины Второй: «Пьяным народом легче управлять» или Гитлера: «Никакой гигиены, никаких прививок, только водка и табак», – такую перспективу рисовал он для славянских народов.

Сам Гитлер не пил, не курил и был вегетарианец.

Наконец, Джон Кеннеди в первый год президентства посоветовал руководителям средств информации: не муссируйте проблему алкоголизма в СССР, делайте вид, что ее не существует.

В номере 5 журнала «Знамя» за 1987 год напечатаны «Беседы с палачом» польского литератора К. Мочарского. Волею случая К. Мочарский оказался в одной тюремной камере с приближенным Гитлера фашистским генералом Штроопом. Вот откровения генерала:

«В беседах и при разработке планов в этой области в штабе рейхсфюрера СС мы проявляли озабоченность активностью натурального прироста коренного населения. Существовали различные планы решения этой проблемы. У меня был свой собственный вариант, но посвящать вас в его детали я не буду».

К. Мочарский далее пишет:

«Я неоднократно думал, что за вариант замышлял, Штрооп по ограничению прироста населения Украины? Однако, кроме расстрелов, убийств, выселения за Урал, истребления голодом я ничего другого предположить был не в состоянии... Через какое-то время, когда мы рассуждали на другие темы, я узнал о штрооповском методе геноцида в рассрочку.

А именно, мы говорили о наркомании и алкоголизме. Штрооп, как я уже упоминал, являлся сторонником умеренного потребления крепких напитков, у него был также свой взгляд на употребление вина разными народами. О французах он говорил, что это страна «винных алкоголиков», которые страдают национальным недугом – циррозом печени. Англосаксы, по его мнению, постоянно хлещут виски. «Черчилль вечно был под газом. Поляки, русские, украинцы и скандинавы – это потребители водки».

– А почему бы украинцам не дать вволю водки, раз они жить без нее не могут? – изрек он однажды. – Кроме того, им надо разрешить петь: тут они действительно мастера. А если бы водка, высокоградусная водка стоила гроши и продавалась на каждом шагу, украинцы только благодарили бы нас за общедоступность такого рода удовольствий».

Мочарский далее заключает:

«План Штроопа заключался в том, чтобы спойть украинский народ (и другие народы Советского Союза), доведя его в пределах двух-трех поколений до деградации».

Мочарский говорил Штроопу: у них много книг, они любят читать. Книги будут поддерживать в славянах дух свободолобия и разума.

Штрооп и на это имел свои планы. Он говорил, что мы бы водку обменивали им за книги, и

таким образом, быстро бы лишили источника разума и высоких стремлений.

Так гитлеровцы замыслили окончательно решить так называемый русский вопрос.

Ныне Штроопу вторит депутат Шмелев, призывающий открыть все шлюзы для спиртного. И не то странно, что находятся люди, желающие такой судьбы славянским народам; странно, что Шмелев находит у многих поддержку и более того – пользуется нашим доверием и даже высоким почтением.

Теперь, когда в нашей стране начисто свернута борьба с алкоголизмом, а кривая всех бед – снижение производительности труда, брак, аварии, преступность резко поползли вверх, молчат все злые силы планеты и закордонные голоса – что же, дескать, пусть русские спиваются, они тогда не страшны – у них ни писателей, ни художников, ни ученых не останется. И не нужно будет ни атомных бомб, ни подводных лодок...

Обо всем об этом говорят своим слушателям наставники. Интересны их размышления о противниках отрезвления народа, живущих рядом с нами. Казалось бы, их не должно быть. В самом деле: кому выгодно видеть своего соотечественника пьяным?

Знал бы наш рабоче-крестьянский наивно-доверчивый люд, как много таких желающих!

Мне один рабочий говорил:

– Я пьющий-то и люб мастеру, и нужен ему – он меня во всякую дырку ткнет. А скажи я ему слово, враз на место поставит: «Ты еще мне, пропойца, права качать станешь! Еще слово – и живо за ворота выставлю. И в трудовой книжке нарисую...»

А бюрократов возьмите... В райкоме сидят, райисполкоме, обкоме... Им финансовый план нужен, оборот денег, чтоб зарплату платить. А деньги трудовой люд за водку отдает... Получил получку и тут же за бутылки снес ее... Бюрократ доволен. И тишь в районе, и благодать – глядишь, орденки на лацкан, да еще по службе повысят.

Заводским начальникам товары ширпотреб не надо выпускать, деньги в казну бутылкой выманят.

А верхний эшелон власти... Там без водки и вовсе труба. Оборот финансовый нарушен, народ волнуется – там забастовка, здесь неформалы... Да нет уж, лучше пусть другие трезвую жизнь устанавливают. А мы, пока правим, не станем ворошить эту рану. Она хоть и зудит, и все сильнее загнивает и в конце концов разест весь организм, сгубит народ и государство, но произойдет это в будущем, не при нас – философия Людовика XIV: «После меня хоть потоп».

Позвонят в статистическое управление. Вы, мол, там потише с цифрами, попридержите информацию о производстве спиртного, о бедах, связанных с алкоголизмом.

Ну а те, что в обманах поднаторели, и рады стараться. Много десятилетий стоял у руля статистики коммунист Старовский. И в какие он только хитрости не пускался, чтобы не тревожить народ, загонять вглубь его беды и болезни, но вот постарел Старовский его с почетом отправили на пенсию. И живет он в роскошной квартире, и пенсию особую от государства получает.

Ну, а тем, кто с легкостью мотыльков пределы отчизны покидает – им, что ли, нужен трезвый трудовой народ?

Опять же и глупцов в самом народе хватает. Они тоже – за вино, за водку, за веселую жизнь!

Вот почему так часто случалось в истории: борьба за трезвость наберет силы, и уж к сухому закону дело клонится, а тут, смотришь, на попятную пошло.

И скоро ли уж людей таких прибавится, которые бы знали, что для них хорошо, а что плохо, кто для них добра желает, а кто злым силам потакает...

Обо всем этом ведется разговор на занятии по теме: кто заинтересован в спаивании народа? Кому нужно, чтобы мы отравлялись?

Можно услышать возражение: Шичко был эрудит, имел обширные знания, много ли таких найдется? Что же это за метод, если овладеть им могут лишь единицы?

Спешу успокоить, обнадежить и ободрить. Конечно, Шичко был ученый, образованнейший человек. И педагог был умелый, лектор, оратор. Но я встречаю людей – и их становится все больше – не имеющих специальных знаний, но страстно желающих отрезвлять народ. Они жадно читают книги, посещают занятия опытных отрезвителей и очень быстро накапливают нужный материал.

Я встречался с теми, кто уже прошел десять уроков или сеансов, и с теми, кто еще зани-

мался, и – поразительный результат! – те же восемьдесят пять или девяносто процентов отрезвленных, что и у Шичко. Значит, дело тут не столько в преподавателе, сколько в самом методе.

Есть своя особенная привлекательность и у тех инструкторов, которые не успели вооружиться знаниями теории и истории алкоголизма, не блещут красотами речи, – эти более других самобытны, близки по строю мыслей каждому слушателю – даже образованным, чиновным. Их наивность подкупает, им верят, их слушают с сочувствием, особенно, если они сами были алкоголиками и теперь как бы исповедывались, рассказывали свою печальную историю. В Ленинграде большинство руководителей групп прошли свою несчастную полосу, избавлялись у Шичко и, можно сказать, всеми клетками восприняли метод учения. Ведь он им и тысячам других людей во второй раз подарил жизнь.

Заметим: два-три часа разговора, и – ни одного упрека, назидания, вроде подобного:

«И докатился же ты, братец! И как только в глаза людям смотришь – все пьешь и пьешь. Может, и остановиться пора, а? Ведь есть же, наверное, совесть у тебя? Не всю ты ее утопил на дне стакана?»

Нет и еще раз нет! Ничего такого в беседах Шичко мы не слышали. Наоборот: каждый из группы – а являлись сюда и в нетрезвом виде! – здесь чувствовал себя как равный среди равных. Никто не заметит, не заденет больную струну – твою униженность и оскорбленность. И сам Шичко, и все товарищи каждым словом, каждым жестом и взглядом выражали сочувствие и желание помочь человеку в беде. Здесь не было врача и пациента, сюда пришли товарищи по несчастью, и учитель ничем не показывал своего превосходства.

Итак, десять занятий. Это число выведено опытом. Примерно десяти трехчасовых сеансов хватает для разрушения питейной программы. Одним довольно и меньше, другим нужно больше. Но вот что интересно – некоторые, и таких немало, продолжают ходить на занятия и после того, как сами уже отрезвились. Они приходят, как в клуб, к товарищам, единомышленникам – вновь и вновь слушают учителя.

Я беседовал с такими, спрашивал:

– Зачем же вы приходите сюда? Ведь вы же не пьете, отрезвились?

Ответы разные. Вот некоторые из них:

– Мне здесь интересно.

– Хочу закрепить свои трезвеннические убеждения.

– Хочу усвоить методику Шичко, накопить знаний, материала, а затем и сам буду отрезвлять алкоголиков.

Один артист сказал:

– Мы, артисты, исправляем нравы, а тут даруют жизнь. Если выучусь – переменю профессию.

Отрезвленные охотно говорят о методе Шичко, горячо отстаивают то, что еще недавно казалось им пустой говорильней, неважным и несерьезным делом. Не стесняются говорить о своем прошлом – живописанием своего недавнего трагического положения они как бы высвечивают чудесность происшедшей с ними метаморфозы; по их словам, каждый из них, подобно Фениксу, снова возродился к жизни. Ну, словом у большинства этих счастливых я наблюдал синдром разговорчивости – и, наверное, из этого страстного желания поделиться своим воскрешением, высказать слова благодарности в адрес учителя вырабатывается затем стойкая, непреходящая потребность и самим отрезвлять других, дарить и дарить людям счастье. Поначалу робко – сомневаются, смогут ли, справятся ли с ролью учителя. На этом этапе они жадно ищут книги, брошюры, ходят к тем, кто осмелился и уже ведет группы. Не один раз перечитают книги Углова, сделают нужные выписки. В таких поисках, в накоплении знаний и материала проходят месяцы, у иных год, два, а то и больше. Наконец, смотришь, набрал группу, отрезвляет. И повторяю еще раз, у всех получается. И результаты удивительны: отрезвляют большинство слушателей, а иные – до девяноста процентов. Не бросают и тех, кто по каким-нибудь причинам не поддается убеждению – звонят ему, встречаются.

Тех, кто отрезвляет, и тех, кто отрезвляется по методу Шичко, пока не так много. Недавно мне звонила женщина из Днепропетровска, просила назвать группу, куда бы она могла послать сына.

– Был в Афганистане, пьет по-черному. Спасите сына, он был такой хороший парень!  
– А у вас в Днепропетровске разве нет таких групп?  
– Нет, у нас нет! Днепропетровск – дыра, здесь много дыма, гари и в магазинах очереди. И кругом продают водку, вино и пиво – хотя залейся!

Позвали парня в Ленинград.

Слушаешь женщину и невольно задаешься вопросом: когда же во всех городах и селах появятся группы отрезвления по методу Г. А. Шичко? Нет у нас теперь другой надежды вырвать народ из пучины пьянства, как только на это удивительное, благородное и светлое движение – отрезвление людей по методике Геннадия Андреевича Шичко.

Ну, а как же наш Борис Качан? Помог ли ему Геннадий Андреевич?

Мы уезжали в Москву. В день отъезда нам с Борисом позвонил Шичко и пригласил в гости к его слушателям – мужу и жене К.

Я слышал о главном инженере, о его большом таланте, о том, что завод, где он работает, многими своими техническими новшествами и высоким уровнем производства обязан Виктору Петровичу К. Этот замечательный инженер и организатор вдруг ударился в загулы, и кое-кто уже готов был «поставить на нем крест», но...

Впрочем, лучше всю историю узнать из первоисточника.

Поезд наш отправлялся в полночь. Мы с Борисом имели свободный вечер и предложение Шичко приняли с удовольствием. Дверь открыла худенькая, изящная женщина, совсем еще молодая, лет тридцати.

– Входите, входите... Геннадий Андреевич уже здесь, а муж просил извиниться – задерживается на заводе.

Мы осмотрелись. Квартира просторная, богато, со вкусом обставленная. Множество радиоприборов, магнитофонные усилительные установки. Книжки, дорогие безделушки. Все говорило о достатке хозяев.

Вера Антоновна, видимо, заметила наш интерес к обстановке, сказала:

– Это все – родители. И квартиру нам купили и мебель – все, все! У моего мужа отец – профессор, у меня – крупный инженер, а мать – доктор наук.

– Ваш муж, надо полагать, тоже имеет хорошую зарплату, – сказал я.

– Да, зарплата неплохая, но мы лет пять пили, все до рубля спускали...

Она ловко и бесшумно двигалась по комнатам, собирала на стол чайный сервиз. Ей, видимо, доставляло истинную радость принимать гостей.

– Ах, как это славно, что вы решились наконец к нам зайти! – сказала она Геннадию Андреевичу и по-родственному мило и нежно коснулась щекой его щеки.

Обращаясь к нам, добавила:

– Мы с мужем обязаны Геннадию Андреевичу вторым рождением.

Глядя на эту женщину, такую светлую и счастливую, никак не верилось, что еще недавно она предавалась пьянству. И не одна, а вместе с мужем – можно сказать всей семьей. У них есть четырнадцатилетний сын, но бабушка взяла его к себе. Сын и сейчас живет у деда-профессора, частенько приходит к родителям, но возвращаться к ним насовсем пока что не решается.

Вера Антоновна говорила о сыне с веселой усмешкой – дескать, вовремя сбежал от нас, а теперь-то вернется. Нам, конечно, не верят. Даже родители смотрят на нас с опаской, но мы-то знаем: дурь эта выветрилась навсегда.

Женщина посерьезнела, в глазах отразился след недавней беды.

– Вы не представляете, до какой черты мы с муженьком докатились. Понемногу-то и раньше попивали, но она, проклятая, точно зыбкое болото. Я работаю в районной санэпидстанции. Специалист по насекомым. Ну, спирт у нас, зелья разные для потравы разносчиков болезней. А начальница моя любит повторять: «Разные твои букашки-таракашки обойдутся и без спирта, он нам и самим нужен». Разольет к обеду по стаканчикам – мы и выпьем. Дальше – больше, домой прихожу пьяненькая. Муж скандалит, а я в ответ: и сам пьешь, так что замолчи. Ему бы бросить совсем да за меня взяться, а он, наоборот, стал больше пить, да вечерами, а то и ночами где-то бражничает. Однажды его привезли дружки совсем тепленького, в коридор втащили да и бросили. Гляжу на него, а и сама-то пьяная. Наутро протрезвела, задумалась: а ведь

этак и совсем погибнем. А тут, на счастье, заметку в газете прочла о клубе трезвости. И словно кто в спину толкнул: иди! Я и пошла. Геннадий Андреевич выслушал меня, сказал: «Вон там свободное место – садитесь». День хожу, другой – вроде бы что-то и понимаю, но сама думаю: чем же они мне помогут? Неужели все просто так – послушаю их и пить брошу? Однако слова западают в память, тревожно на сердце... Потом и цифры стала запоминать... Не себя одну вижу, а общую картину этого ужасного помрачения. Вина все эти дни в рот не беру. В квартире прибралась, в парикмахерскую сходила. Книжки читаю. А муж пьет. Утром встанет, я ему завтрак приготовлю, рубашку поглажу, галстук подам. Смотрит он на меня, дивится. Ты, говорит, что это – будто бы трезвая? А я ему: «Хватит! Пить больше не стану». Это и есть тот момент, когда я наконец решилась. Ну, а потом – мужа в клуб привела...

Пришел с работы Виктор Петрович. И не один – с ним трое: веселые, шумные, молодые. Перезнакомились. Сели за стол. Качан с пристрастием поглядывал на хозяина: видно, как и я, не мог поверить, что этого крепкого синеглазого молодца еще недавно втаскивали в квартиру и, словно мешок с опилками, бросали в коридоре. «Главный инженер завода! – думал я. – Большого завода! И мог пропасть ни за понюх табаку».

Один из приятелей хозяина стал с демонстративным недоумением оглядывать стол: дескать, не вижу главного.

Хозяин сказал:

– Вина и водки в доме не держу. – И прибавил строго, почти приказал: – И вам не советую! – Потом, смягчившись: – Говорят, в Ленинграде есть клиники, где профессор для больных и всех своих сотрудников установил сухой закон. Курить тоже запрещает. Как вы думаете, – обратился он к Шичко, – поймут меня на заводе, если и я потребую того же?

– От всех потребуешь? – спросила жена.

– Ну, на всех моя власть не распространяется, а вот инженерный состав, мои помощники... Завтра же соберу и поговорю.

Два приятеля, пришедшие с ним заметно смутились. Видно, перспектива полной трезвости их озадачила.

– Мысль похвальная, – заговорил Шичко, – но я сторонник убеждения. Силовой прием тут плохой помощник. Вас могут обвинить в превышении власти.

– Признаться, и я этого опасуюсь. У нас в месткоме, да, пожалуй, и в парткоме есть сторонники «культурного» винопития, или сивушники, как мы их называли в клубе, – они-то уж не преминут напасть на меня за своеволие, но вы все знаете, какие задачи ставит новое время перед инженерией. Раньше у нас был инженер – штатная единица, а теперь нужен инженер думающий, творящий. Будь моя воля, я бы десять недумавших инженеров променял на одного думающего. А как он может думать, творить, если мозг его угнетен алкоголем? Я вот статью в «Правде» прочитал: «Алкоголь атакует мозг». Какие мысли!

Он вынул из кармана газету, потряс над столом.

– Почитай нам, – сказала Вера Антоновна.

– Пожалуйста. Ну, хотя бы вот это место.

Он стал читать:

«Как же удастся алкоголю – этиловому спирту, химическая формула которого до обидного примитивна, – забрать такую власть над человеком, взять в плен сначала его душу, а потом и тело? А ответ хранится в труднодоступном для исследователей месте – мозге. Потому что именно туда, оставляя в глубоком тылу пока не сдавшиеся крепости – печень, почки, сердце – прежде всего устремляется лукавый враг. Алкоголь спешит скорее добраться до красных, командных кнопок управления, чтобы сделать человека послушным своей воле».

Инженер свернул газету, оглядел слушателей: ну, как, мол, впечатляет?

Никто не спорил. А он продолжал:

– Ныне много говорят и пишут о тех, с кого за пьянство строже спрашивают. Называют руководителей, коммунистов, комсомольцев... Иногда можно слышать: учителям и врачам не пристало водить дружбу с алкоголем. А инженеры? а конструкторы? архитекторы? артисты? а журналисты? а писатели – все те, кто по долгу своему, по служебным обязанностям должен творить, выдумывать? Да они и прав-то таких не имеют – туманить мозг. Ну, представьте столяра с тупым зазубренным топором! Слесаря с деревянным напильником! Токаря с восковым резцом!

Смешно! Вы улыбаетесь, а инженер с пропитой физиономией, со страдальческой тоской в глазах – инженер, думающий только о том, как прошла бы его смена и он снова бы прилепился к пивному ларьку... Нужен ли такой инженер?

Наш хозяин говорил горячо и страстно. И этот внезапно прорвавшийся поток чувств был как бы компенсацией того жизненного просчета, который он допустил. Проблема пьянства инженеров – а их на заводе сотни – его глубоко, по-настоящему сейчас волновала. Нам казалось, он умышленно заострял проблему, ища у нас поддержки или каких-нибудь разъяснений. произнося свои монологи, часто поглядывал на Шичко. Тот согласно кивал головой, улыбался – в задорно блестящих глазах его угадывалось восхищение учителя своим учеником.

Шичко сказал:

– Хорошо бы административные меры предварить толковой беседой. Если хотите...

– Да, да, Геннадий Андреевич. Я думал об этом. Я очень прошу вас прийти к нам, прочесть лекцию – серию лекций. Они поймут. Люди умные – непременно поймут. В конце концов, для их же пользы...

Приближалось время отправления поезда, и мы стали прощаться. На пути к метро и в самом метро Качан молчал. Я тоже не заговаривал: понимал его особое состояние. Может быть, именно в эти минуты он принимал решения, способные возродить его к жизни – к той полноценной счастливой жизни, о которой он мечтал в ранней юности.

## Г. А. Шичко В ПОМОЩЬ ПЬЮЩИМ, ПОЖЕЛАВШИМ СТАТЬ ТРЕЗВЕННИКАМИ

Заметки «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками» предназначены для алкоголиков, однако они принесут пользу случайно пьющим, пьяницам и воздержанникам, т. е. людям, отказавшимся от спиртного в результате лечения, под влиянием угроз администрации или семьи. Не сомневаюсь, что с немалой пользой для себя его прочтут и трезвенники. Материалы подобраны с таким расчетом, чтобы усвоение их позволяло сделать сознательный выбор между существованием со спиртным и трезвой жизнью. Если читатель не механически прочтет материалы, хорошо усвоит их и на основе обретенных достоверных знаний откажется от спиртного, он станет сознательным трезвенником. Для сознательных трезвенников характерны: полное исключение из своей жизни спиртного, отказ от преподнесения его другим, добровольная пропаганда трезвости, принципиальная борьба с распространителями ложных сведений об алкогольной проблеме, сочувственное и благожелательное отношение к пьющим, в том числе к алкоголикам, стремление оказывать им помощь в избавлении от противоестественного и многосторонне вредного занятия.

Конечно, лучше было бы вместо этих заметок подготовить специальные пособия по избавлению от а) случайного питья, б) пьянства, в) алкоголизма. Это давно запланировано мной, однако мольбы о помощи алкоголиков, курильщиков и их близких, а также многочисленные другие текущие дела мешают мне сосредоточиться на написании пособий. Считаю, что предлагаемые заметки позволят моим многочисленным просителям из числа алкоголиков обходиться целиком или почти полностью без моего прямого участия, в связи с чем будет выиграно время для выполнения давно задуманного плана.

В 1980 году был опубликован проект материалов ЦК КПСС к XXVI съезду партии под названием «Основные направления экономического и социального развития СССР на 1981 – 1985 годы и на период до 1990 г». Мое участие в обсуждении проекта выразилось в подготовке и отправке в ЦК КПСС докладной записки «Алкогольная проблема и возможности успешного ее решения». Работа большая, времени было мало, поэтому она получилась хуже, чем я задумал. Тогда же небольшая группа трезвенников, в том числе ветераны партии и войны писатель П. П. Дудочкин, социолог И. А. Краснонос и я (научный сотрудник) обратилась к президиуму XXVI съезда КПСС с письмом «Дальше отступать некуда!», в котором предложили ввести в «Основные направления...» пункт, предусматривающий свертывание в течение XI пятилетки торговли спиртными напитками и введение трезвости в СССР. В качестве приложения к письму мы отправили замечательный противоалкогольный документ П. П. Дудочкина «голос народа: сухой закон» и мою докладную записку. Я опасался, что из-за запоздалой отправки наши материалы не

успеют рассмотреть, поэтому обратился с письмом к делегату XXVI съезда, знаменитому хлеборобу, дважды Герою Социалистического Труда Т. С. Мальцеву.

В конце 1981 года мне сообщили, что Госплан СССР усердно занимается поиском решения алкогольной проблемы и заинтересован в получении предложений от специалистов, причем подчеркнули, что необходимо срочно готовить материал. Если написание первой докладной записки можно сравнить с ездой на лошади рысью, то вторую – с ездой галопом. Сначала планировал ограничиться 20 страницами, но скоро попал в положение писателя, который не знает, как поведут себя герои и когда он с ними расстанется. В голове постоянно сидела мысль: «Успеть бы к сроку», она заставила каждые вновь написанные 2 – 3 страницы отдавать машинистке для перепечатки начисто. Это позволяло в случае необходимости закруглиться в течение нескольких часов. Писал без заранее составленного плана, поэтому во второй записке нет деления на главы. Основным адресатом был Госплан СССР, который не имел первой докладной, поэтому приходилось кое-что повторять. В то же время ЦК КПСС располагал ею, поэтому повторения были нежелательны.

Рукопись «О возможности утверждения трезвости в XI пятилетке» с препроводительными письмами отправил первому заместителю Госплана СССР В. Я. Исаеву (бывший председатель Ленинградского горисполкома) и сотруднику ЦК КПСС А. Г. Вехову, который беседовал со мной о первой записке.

Сначала первую, а потом и вторую докладные записки я давал некоторым алкоголикам для ознакомления в порядке подготовки к проведению дезалкоголизации. Позже мне стало известно, что эти документы размножают, переписывают и конспектируют, поскольку оказалось, что они отрезвляюще действуют на читателей и даже в отдельных случаях избавляют от алкоголизма. Докладные записки не предназначались для этой цели, передо мной стояла задача: помочь сотрудникам ЦК КПСС и Госплана СССР глубже понять алкогольную проблему и найти более близкое к оптимальному ее решение.

Добрые вести о благотворительном влиянии моих материалов на алкоголиков привели к мысли объединить докладные записки, подготовить к ним введение и рекомендовать более широкому кругу читателей.

В нашей стране, к сожалению, широко распространено так называемое целительство, суть которого состоит в том, что невежественные в медицине и психологии люди берутся обнаруживать разнообразные заболевания с помощью биополя, по фотографии, скульптуре и т. п. и избавлять от них. Целители приносят некоторую пользу, но не своим чудодействием, а эксплуатацией высокой внукаемости, присущей некоторой части пациентов. Вред, причиняемый ими, велик, жертвами нередко являются алкоголики и их близкие. Некоторые из названных, в том числе алкоголики с высшим образованием, отправляются за тридевять земель искать спасение у колдунов и бабок. Имеются целители, которые в качестве универсального лечебного средства используют алкоголь. Например, один такой полуграмотный «чудотворец» за минуту по пульсу «обнаруживает» набор заболеваний и все их лечит разбавленным спиртовым настоем женьшеня. По его данным, на один курс расходуется 3 литра чистого спирта и 50 г этого редкого корня. В день положено выпить три стакана, т. е. 600 мл тридцатипроцентной спиртовой настойки. Первые порции такого снадобья у малопьющих, по утверждению очевидца, вызывают тяжелые реакции: рвоту, головную боль, понос, буйство и т. п. Некоторым ослабленным людям и уже имеющим опыт поглощения алкогольных напитков достаточно трех литров этанола, выпитых в короткое время, чтобы приобрести алкоголизм и основательно расстроить здоровье. Давным-давно, еще в дореволюционное время, прогрессивные ученые признали недопустимым применение в медицинской практике спиртного для приема внутрь. Пока никто не смог привести ни единого серьезного аргумента против такого заключения. В настоящее время получены данные, которые показывают, что даже однократная выпивка вызывает необратимые изменения в головном мозге. Так и должно быть, никакие воздействия не проходят бесследно: положительные оставляют полезные, отрицательные (алкоголепитие, курение и т. п.) – вредные следы.

Я часто наблюдал людей, в том числе алкоголиков, отличающихся большим легковерием, и все же недавно был неприятно удивлен, когда в группах интеллигентных людей, в том числе представителей идеологического фронта, раздавались дружные голоса в защиту всевозможных нелепостей. Эти факты привели меня к решению включить в сборник большой раздел «Гортоновика и ее возможности», содержащийся в моем научном отчете за 1980 – 1981 гг. В этом разделе

много важного противоалкогольного материала, он будет содействовать очищению сознания не только от проалкогольной, но и иной загрязненности.

Гортоновика – новая, находящаяся в стадии становления наука, занимающаяся усовершенствованием известных, разработкой новых методов благотворного воздействия на человека целенаправленной речи с лечебной, воспитательной, обучающей, трудовой, спортивной и другими целями. Это самая ценная, самая гуманная и самая нужная людям наука.

Обращение к читателям «Сделаем Ленинград городом трезвенников и некурильщиков» и «Превратим ленинский субботник в день трезвости!», а также статья «Вооруженные силы и трезвость» имеют не только познавательное, но и агитационное значение. Читатели могут использовать их для призыва родственников, сотрудников, друзей не употреблять спиртное вообще или, по крайней мере, по случаю ленинского субботника и праздников, посвященных вооруженным силам.

Первое обращение было написано мною в 1977 году, одобрено нашей Противоалкогольной секцией Штаба ДНД Петроградского района, подписано многими ее членами, в том числе кандидатом биологических наук Е. Д. Быстровым, рабочим А. И. Кротовым, пенсионеркой Е. М. Куприяновой. Я собирался отправить его в «Ленинградскую правду» с просьбой опубликовать, но «знаток»-журналист на основе нашего обращения написал свой вариант и сагитировал меня совместно с ним обратиться за советом в Петроградский РК КПСС. Пришли, показали инструктору оба варианта, он бросил взор на наши бумаги, испуганно схватил их и стремительно исчез. Мы долго и терпеливо ждали, но напрасно, решили, что позже пригласят нас на беседу. Ошиблись, наши обращения бесследно пропали.

Второе обращение я подготовил в 1983 году, согласовал с известным ученым и автором замечательных книг («Сердце хирурга» и др.) Ф. Г. Угловым и писателем П. П. Дудочкиным и от имени трех послал некоторым иногородним трезвенникам для проведения противоалкогольной работы. Кроме того, с препроводительным письмом за подписью Ф. Г. Углова и своей послал редактору «Ленинградской правды» А. К. Варсобину с просьбой опубликовать. Через некоторое время по его поручению позвонил мне сотрудник редакции и сказал, что обращение не могут напечатать, поскольку ленинский субботник – праздник, а праздники положено отмечать спиртными напитками. Я опроверг это заявление и немного рассказал об алкогольной проблеме. Он согласился со мной, пообещал передать наш разговор Варсобину. Обращение не опубликовали.

Статья «Вооруженные силы и трезвость» была написана по просьбе моих товарищей по Совету по пропаганде трезвости при редакции «Ленинградского рабочего» для стенгазет, уголка трезвенников и агитационной работы. Участь статьи оказалась лучше, чем обращений.

Хочу подчеркнуть: в моих заметках нет никакой нелегалщины, они состоят из официальных материалов, ни один из которых не был осужден. Отсюда доброе пожелание читателям: свободно, без каких-либо опасений прорабатывайте их, они никакого отношения не имеют к подпольной литературе, значительная часть которой, кстати, затуманивает сознание, поскольку пропагандирует различные нелепости, прямо или косвенно относящиеся к сверхъестественному. Заметки предназначены для очищения сознания от проалкогольной загрязненности и для дальнейшего развития его. Они несут пользу.

В сборник заметок включены материалы, написанные в разное время и с разными целями, поэтому имеются повторения, а в отдельных случаях не полностью совпадающие высказывания. Старая поговорка гласит: «Повторение – мать учения», они особенно необходимы алкоголикам, память которых ослаблена.

Прежде я по скромности говорил о концепции психологического программирования, в последние годы говорю о теории психологического программирования. И это правильно. Эта теория – ключ к научному пониманию многих отрицательных социальных явлений: алкоголепития, курения, воровства и т. п.

В ранних работах по алкоголизму я к питейной запрограммированности относил настроенность или установку на употребление спиртного и питейное убеждение. Настроенность считалась состоящей из решения употреблять спиртное и программы алкоголепития (что пить? сколько? и т. п.). В последний период я счел целесообразным отказаться от такого смешения. Теперь к проалкогольной запрограммированности относятся: настроенность, программа и убеждение.

У читателей может возникнуть вопрос: почему в сборник включены рукописи, а не опубликованные?



ликованные работы? Так сделано по двум причинам: 1) публикации можно найти в библиотеках, по крайней мере в таких крупных, как Публичная и Академии наук, 2) все мои рукописи, увидевшие свет, искажены издателями и редакторами, причем некоторые настолько, что мне стыдно признавать себя их автором. Даже редакция «Ленинградского рабочего», при которой действует наш Общественный совет по пропаганде трезвости, так искажила мою статью о противоалкогольных клубах, что я потребовал или выбросить ее из набора, или убрать мое имя. Статья вышла под вымышленной фамилией. Примечательно, что с редакциями я договаривался о том, чтобы в случае «творческой обработки» моей рукописи ее обязательно показывали мне до опубликования. Это условие, как правило, нарушалось. Исключение составила редактор многотиражной газеты «Высокогорский горняк» Л. А. Ушакова, которая точно соблюдала мои условия и не навязывалась в анонимные соавторы. Между тем, она имела больше других редакторов оснований вносить изменения, поскольку обладает перед ними большим преимуществом – является сознательной трезвенницей и знает проблему по опыту работы и по литературе.

Моих рукописей не коснулась «творческая рука» невежд от редакции, знающих алкогольную проблему преимущественно по собственному опыту поглощения спиртного, поэтому за недостатки сборника, если таковые окажутся, вся ответственность ляжет на меня и только на меня. Я всегда стремлюсь к точности и выше всего ценю истину, поэтому, надеюсь, в моих работах ошибки и искажения не обнаружатся. Они могут быть привнесены при переписке и перепечатке сборника, в этом я убедился при просмотре машинописных копий докладных записок, попавших мне в руки.

Некоторые слушатели моего курса по избавлению от алкоголизма в процессе занятий не только трезвели, но и по собственной инициативе прекращали курение. И это просто объяснимо: курение и алкоголизм родственные занятия, они являются наркоманиями, поэтому многое, о чем сообщается в сборнике, может быть по аналогии перенесено на курение и даже на фармаконаркоманию. Можно перенести, например, причину алкоголепития, классификацию людей в зависимости от их отношения к алкогольным напиткам, определение понятия «алкоголик». Привожу иллюстрацию переноса определения. Алкоголик – проалкогольно запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению спиртного, потребностью в нем и поглощающий его. Сравните: курильщик – протабачно запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению табачных изделий, потребностью в них и поглощающий табачный дым. Фармаконаркоман – пронаркотически запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению фармаконаркотиков, потребностью в них и прибегающий к ним. Я применяю термин «фармаконаркоман» в связи с тем, что понятие «наркоман» имеет большой объем и включает в себя не только морфинистов, героинистов, гашишстов и им подобных, но и алкоголиков и курильщиков.

Не сомневаюсь в том, что мои заметки способны благотворно повлиять на фармаконаркоманов, причем думаю, что отдельные из них смогут избавиться от своего психологического страдания.

Читатель-курильщик, не упустите возможность одновременно избавиться от двух больших бед – алкоголизма и курения.

Горячо желаю успеха, он будет, непременно будет, если хорошо усвоите содержание сборника. Учтите, что никогда в прошлом вам не приходилось читать такие материалы, которые способны резко преобразить жизнь вашу и ваших близких. Как только вы станете под влиянием сборника в ряд трезвенников, тем паче и некурильщиков, сразу же начнет совершаться чудо, но не библейское, не религиозное, а естественное. Мы с каждым днем стареем, все больше теряем здоровье, укорачивается период нашей молодости, уменьшается продолжительность предстоящей жизни. Разве это не чудо, что с вами произойдет противоположное: с каждым днем будет хорошеть лицо, укрепляться здоровье, увеличиваться период молодости, продолжительность предстоящей жизни и, что особенно важно, будет оживать и все лучше работать мозг, который вы так безжалостно многие годы отравляли алкоголем, да и табачным дымом. Ваша трезвость благотворно повлияет на членов вашей семьи, они станут здоровее, спокойней, моложе, работоспособный, наладятся их отношения с вами. Помните: выпивками вы вредили не только себе, но и окружающим людям, особенно близким. Многие горести их жизни, в том числе некоторые заболевания, на вашей совести. Ваша трезвость частично искупит вину перед ними.

Перечисленные и многие другие блага, которые принесет трезвость, немислимо приобре-

сти ни на какие деньги, ни на какие сокровища, но их можно легко заслужить, для чего требуется элементарно мало – выполнить простые и весьма доступные советы, в том числе написать ауто-анамнез, вести дневник.

Прошу глубоко задуматься над сказанным и настроить, решительно настроить себя на серьезное, вдумчивое и продуктивное изучение моих заметок. Если по каким-то причинам не удастся с первого раза хорошо усвоить материал и окончательно расстаться со спиртным, возобновите работу. И не жалеете для этого ни сил, ни времени.

### *Советы пьющим читателям*

Многие алкоголики и их близкие обращаются ко мне за помощью, причем в некоторые дни бывает до 10 просьб. Разумеется, всех принять я не в состоянии, тем более, что у меня нет элементарных условий для избавления людей от алкоголизма и курения, нет постоянного помещения.

Мне очень трудно и горько отклонять просьбы об оказании помощи алкоголикам. Чтобы не испытывать моральных терзаний и не оставлять без внимания обращения просителей, я подготовил беседы «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками». Они предназначены для алкоголиков, обращающихся ко мне за помощью, однако принесут пользу всем читателям.

Пьющие считают себя знатоками алкогольной проблемы, в действительности же никто из них не знает ее как следует. Вы не согласны? Пожалуйста, письменно ответьте на следующие вопросы.

Почему люди начинают употреблять противные и вызывающие отравление напитки? Почему вы принимаете их? В каких странах господствует трезвость? На каком месте по пьянству стояла Россия в 1913 г.? Сколько было в нашей стране трезвенных движений и когда они происходили? Какое из них завершилось введением «сухого закона»? Когда его заменили советской водочной монополией? Какие степени опьянения вы знаете? Не возражаю, это трудные вопросы, возьмите задание попроще. Пожалуйста, дайте определения следующим понятиям: «пьющий», «непьющий», «трезвенник», «естественный трезвенник», «воздержанник», «алкоголепийца», «алкоголик», «пьяница», «умеренно пьющий».

Теперь вы согласитесь со мной, что ваше знание алкогольной проблемы оставляет желать много лучшего? Поверьте мне, что сведения, которыми вы располагаете по этой проблеме, неточны, ошибочны, а некоторые – абсурдны.

Немного доказательств. С детства вбивают нам в голову утверждение: «Спиртное согревает тело». Оно охлаждает, поскольку под его влиянием расширяются периферические сосуды и увеличивается теплоотдача. Кто не слышал об обморожениях и замерзаниях пьяных?

Многие твердят, что алкогольные напитки вызывают радость, веселье. Кстати, в Библии имеется такое утверждение: «Вино веселит жизнь». Л. Н. Толстой подверг критике эти слова. Он писал: «Только стоит зайти в трактир да посидеть, посмотреть на драку, крики, слезы, чтобы понять то, что не веселит вино человека». Не веселость, а дурашливость – первая степень опьянения; именно она появляется в случае принятия небольшой дозы спиртного; если же пьющий добавит, наступит буйность, для которой характерны повышенная раздражительность, вспыльчивость, склонность к драке. Третья степень опьянения – параличность, при которой наступает паралич скелетных мышц, когда плохо или совсем не держат ноги, становятся непослушными руки, заплетается язык. Последними степенями опьянения являются безумность, сонливость и наркотичность, которые завершаются соответственно помрачениями сознания, алкогольным сном и алкогольным наркозом. Если человек выпьет порцию, несколько большую наркотической, он погибает, как говорят, от опоя.

Какая из перечисленных степеней опьянения способна вас развеселить?

Многие говорят, что спиртное позволяет забыться. Да, но при условии, что будет принята снотворная или наркотизирующая доза.

Как вы думаете, в какой степени опьянения находились герои стихотворения Расула Гамзатова «Баш на баш»? Его краткое содержание. Жили три друга – Гимбат, Магомет и Селим. «Дружбу надо всегда крепить», средством скрепления они избрали спиртное. Селим пригласил приятелей в гости, во время попойки увидел, что муха села на лоб Магомета. «Селим разозлил-

ся... В доме его обижен кунак», он решил расправиться с многоногой нахалкой, выстрелил в нее, чокнулся с Гимбатом и они запили вдвоем. Для поддержания дружбы через некоторое время позвал его в гости оставшийся в живых приятель, они стали пить. Гимбат увидел муху на лбу Селима, рассердился, что в его доме обижен кунак и, чтобы удружить ему, выстрелил. «Мухи нет, но и гостя нет». Гимбат один запил, вспоминал друзей, а когда по его лбу поползла «наглая муха», он передумал расстреливать ее, предложил заключить мир.

Уважаемый читатель, имели ли вы какое-либо представление о классификации степеней опьянения, с которой только что ознакомились? Нет! Поверьте, многое неведомо вам. Именно из-за отсутствия научных знаний об алкогольной проблеме с одной стороны, усвоения ложных проалкогольных сведений – с другой, вы начали пить и продолжаете это противоестественное занятие. Не верите? Дайте старшекласникам, еще не успевшим осквернить себя алкогольной отравой, лучше из числа родственников, эти заметки и попросите вдумчиво прочесть их. Если прочтут, то не только сами не станут употреблять спиртное, но будут добровольно удерживать от этого других.

Кто бы вы ни были, внимательно прочтите мои заметки, постарайтесь хорошо усвоить основные знания, и произойдет не библейское, а естественное чудо: прояснится ваш мозг, погаснут проалкогольные нелепости, загрязнявшие голову, чище, светлее и выше станет сознание, исчезнет потребность в спиртном, появится настроенность на трезвую, следовательно, полноценную и радостную жизнь. Время, потраченное на усвоение основных трезвенных материалов, сторицей окупится. На сегодня для нас нет более полезных и необходимых научных знаний, чем знания основ алкогольной проблемы.

Важнейший вопрос этой проблемы – классификация людей в зависимости от их отношения к спиртному. Она позволяет желающим поставить себе диагноз. Это легко можно сделать, если обратиться к таблице, представленной здесь. Основными критериями классификации являются питейная запрограммированность и потребление спиртного. По этим признакам все человечество делится на четыре группы: трезвенников (не имеют питейной запрограммированности и совершенно не пьют), воздержанников (обладают питейной запрограммированностью, но не пьют), принужденников (не имеют питейной запрограммированности, но пьют) и алкоголепийц (имеют питейную запрограммированность и пьют).

Пожалуйста, поставьте себе диагноз.

Об алкоголиках распространяются самые нелепые представления. Некоторые считают, что они валяются на улице, пропивают последнюю рубашку, не работают. В наши дни такие экземпляры исключение, нынешние алкоголики нередко занимают высокие посты, имеют дачи, автомобили, пишут книги и статьи, в том числе на противоалкогольные темы, лечат, причем иногда от алкоголизма, воспитывают молодежь, обучают студентов, «грызут гранит науки» и т. д. Для алкоголиков характерны следующие четыре правила: питейная запрограммированность, привычка к спиртному, потребность в нем и поглощение его. Если человек добровольно пьет, он питейно запрограммирован, если регулярно прибегает к спиртному, хотя бы только в праздники, – у него имеется привычка. Если периодически появляется сильное влечение к отраве и после ее принятия вспыхивает алкогольная жажда – налицо потребность. В случае отказа алкоголика от приема спиртного он становится не трезвенником, а только воздержанником. Потребность и привычка быстро и легко угасают. Они угаснут у всех в процессе **вдумчивого** чтения моих заметок, а у некоторых – после знакомства с этими первыми страницами. Привычка и потребность исчезают и сами по себе, без каких-либо специальных воздействий и самовоздействий, достаточно немного перетерпеть, некоторое время совершенно не пить. Ничего подобного нельзя сказать об алкогольной запрограммированности, она сама по себе не пропадет, ее не вытравить ни лекарствами, ни физиотерапией, ни иглоукалываниями, ни даже гипнотическими внушениями отвращения к спиртному. Выросшая на проалкогольной лжи, она рассеивается только под влиянием знаний, правды.

Заметки «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками», в отличие от многих проалкогольных публикаций, содержат правду и только правду, именно это и делает их эффективным средством отрезвления читателей. Я многие годы избавляю людей от алкоголизма и курения только с помощью научных знаний, без каких-либо медицинских, религиозных, экстрасенсорных и прочих воздействий. Жизненно важные истины, в том числе противоалкогольные и противокурительные, доставляют усвоившим их наиценнейшую радость, радость познания,

очищают думы и поведение, улучшают мозговую деятельность, содействуют оздоровлению и омоложению организма. Знания нельзя купить ни за какие деньги и сокровища, их обретают личным усердием. Немного усердия, прилежания и напряжения – и вы обретете наиценнейшие для вас понятия, а вместе с ними полноценную, уверенную и радостную жизнь.

Освобождение от алкоголизма достигается не только изучением алкогольной проблемы, но и серьезными, глубокими размышлениями над противоалкогольными вопросами. Наилучшие результаты дает комбинация познания и размышления. Хорошим поводом для углубленных размышлений являются: подготовка аутоанамнеза, ведение дневника и писание сочинений на противоалкогольные темы. Ознакомьтесь с приведенным здесь «Планом написания аутоанамнеза алкоголика» и в соответствии с ним осветите свою жизнь. Желательно аутоанамнез дополнить сочинением на тему: «Мое отношение к «культурному» питью, пьянству и алкоголизму».

В заметках вы найдете раздел: «Права и обязанности читателей, страдающих алкоголизмом». Нужно внимательно ознакомиться с ними и в тот же день приступить к ведению дневника. Следует начать с обзора своей пьяной жизни за последний месяц или хотя бы за неделю.

Написание сочинений на противоалкогольные темы – важный и эффективный прием очищения сознания от проалкогольных нелепостей. Темы можно брать разные, в том числе такие: 1) «Вредное влияние алкоголя на мое здоровье и мозговую деятельность»; 2) «Мои ежемесячные и ежегодные денежные траты на спиртные напитки»; 3) «Разрушительное влияние моего пьянства на здоровье и жизнь близких людей»; 4) «Мои приобретения и потери в связи с пьянством» и 5) «Будущее мое и семьи в случае а) продолжения пьяной жизни, б) перехода к трезвости».

Поэт пишет стихи, прозаик – рассказы, повести, романы. Создавая свои произведения, они не только влияют на образ мышления читателей, на их чувства, эмоции, убеждения, но и закрепляют свои собственные понятия, формируют себя как личность. То же будет происходить и с вами в процессе написания дневников. Дневник – ваша исповедь, а исповедь очищает от всего дурного и укрепляет в вере. В данном случае вам нужна вера в себя, в свою волю, в свою способность покончить с пьянством и стать трезвым человеком. Пишите дневник с охотой, с удовольствием предавайтесь этому своему творчеству. И не думайте, что вы писать не умеете, что вам никогда не удавалось писать сочинений, – в данном случае пишите произвольно и как бы для себя, легко и свободно повествуя обо всем, что связано с вашим пьянством, – ваш мозг, ваша мысль поведет вас верной дорогой, и первые же исписанные страницы явятся очистительным ветром, выдувающим из вашего организма пьяную одурь. Процесс писания дневника явится процессом очищения и выправления вашего сознания. Все плохое люди совершают в результате искаженности их сознания. Они пьют, курят, принимают наркотики, поклоняются несуществующему богу, хулиганят, воруют и т. д. потому, что у них изуродовано соответственным образом сознание. Не было, нет и никогда не появятся лекарства-нормализаторы поведения, да они и не нужны, поскольку существует простой и эффективный способ оказания помощи «заблудшему» – очищение его сознания от ложных представлений и прояснение правильными.

На основе фальшивых сведений об алкоголе и последствиях его употребления происходит проалкогольное или питейное программирование человека. Роль программистов играют, как правило, пьющие люди: родители, родственники, знакомые, деятели средств массовой информации, авторы проалкогольных публикаций и др. Питейную запрограммированность образуют: настроенность на употребление спиртного, программа отношения к нему и питейное убеждение. Настроенность – решение употреблять алкогольные напитки, она нередко формируется в детстве. Программа отношения к спиртному – процедура потребления спиртного (что пить? сколько? где? с кем? как? и т. п.). С течением времени программа изменяется: многие поначалу планируют пить только хорошие сухие вина, а затем не брезгают самогонном, политурой и подобными гадостями.

Питейное убеждение – твердая уверенность в том, что питье спиртного нормальное, оправданное, неизбежное, важное и даже необходимое в нашей жизни занятие. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями, он может под нажимом со стороны вступить в противоречие с ними, но обычно лишь временно. Например, алкоголику пригрозили увольнением, он перестал пить, однако прошла гроза, и он возобновляет пьянство. Только полное освобождение сознания от тяжелого и грязного бремени проалкогольной запрограммированности, особенно от питейного убеждения, способно сделать алкоголика пожизненным трезвенником.

Мои заметки помогут читателям избавиться от питейной запрограммированности и влиться в ряды наиболее ценной части нашего общества – трезвенников. Для этого следует не просто читать материалы, а стараться прочно усвоить их. Ваше усердие вознаградится: почувствуете себя полноценной личностью, повысится здоровье, помолодеете, продлится жизнь, наступят мир и благополучие в семье, поднимется работоспособность и продуктивность труда.

Советую после прочтения заметок повторно написать аутоанамнез и сравнить его с первым.

Читатели, хорошо усвоившие мои заметки и превратившиеся в трезвенников, могут приступить к отрешению от спиртного своих близких и знакомых. Горячо рекомендую создавать клубы взаимоотрезвления, они не только будут отвращать от спиртного своих членов, но и повысят трезвенную убежденность их организаторов, принесут им радость и самоудовлетворение, помогут искупить вину перед обществом за былое пьянство. Организация и работа клуба просты: подбирается один-два или несколько пьющих, согласовываются с ними дни периодических встреч, которые могут происходить где угодно, но лучше в домашней обстановке за чашкой чая. Целесообразно собираться поочередно на квартирах членов клуба.

Основными пунктами повестки заседаний должно быть чтение противоалкогольных материалов, анализ несчастных случаев, произошедших по вине пьяных, критическое рассмотрение публикаций, телепередач, фильмов и театральных постановок, пропагандирующих алкоголепотребление, подготовка и отправка их авторам запросов, протестов и требований прекратить проалкогольное программирование населения. Необходимо выявить членов клуба, нуждающихся в помощи, и оказывать ее им. Допустим, кто-то сорвался, начал пить; нужно организовать дежурство около него и помочь протрезветь. Почти все алкоголики, которых приводили ко мне в запое, после первой беседы прекращали пьянство.

Во время собраний в клубе рекомендую вслух читать книги: Джек Лондон «Джон-Ячменное зерно», Ф. Г. Углов, И. Дроздов «Живем ли мы свой век», Л. Семин и Г. Шичко «Горбатый стакан» (ж. «Аврора», 1971, № 7 и 8), И. Дроздов «Гайны трезвого человека» (ж. «Наш современник», 1986, № 2).

Возможны такие разновидности клубов: а) взаимоотрезвления алкоголиков, б) взаимоотрезвления пьяниц, в) взаимоотрезвления случайников, г) взаимоотрезвления воздержанников и д) смешанные. При успешной деятельности все эти клубы со временем превратятся в организации трезвенников.

Клубы должны советовать активным членам, превратившимся в стойких трезвенников, создавать новые объединения по взаимоотрезвлению.

Вполне допускаю, что многие читатели усомнятся в способности таких клубов оказывать эффективную помощь алкоголикам. Надеюсь, что следующие факты рассеят эти сомнения.

1. В Ленинграде мною были организованы три клуба – благоразумия, клуб Оптималистов и Противоалкогольная народная дружина. Эти добровольные объединения собственными силами, без участия не только наркологов, но вообще врачей, отрезвляли алкоголиков.

2. Некоторые бывшие алкоголики, избавившиеся с нашей помощью от своей беды, собственными силами помогли отрезвиться отдельным родственникам и бывшим собутыльникам.

3. Полвека назад на Западе стали появляться общества взаимопомощи алкоголиков, которые в настоящее время выросли в широкую сеть неофициальных отрезвляющих организаций. Добровольцы собираются в определенных местах, беседуют, оказывают поддержку друг другу, фамилии свои скрывают (отсюда и название организации – «Анонимные алкоголики»). Общества «АА» спасают многих забулдыг.

Об «Анонимных алкоголиках» неоднократно сообщала наша и иностранная печать, одна из последних публикаций помещена в одиннадцатом номере журнала ФРГ «Гутен Таг» за 1984 г. (издается на русском языке). «Рассказ участника общества «Анонимные алкоголики» – так названа публикация. Ее краткое содержание. Рикмер занимал ответственный пост в фирме, однако любовь к пиву, а затем и к более крепким напиткам привела к алкоголизму. Вскоре об этом все узнали. Начальник предупредил, пришлось лечиться в больнице, однако Рикмер продолжал пьянствовать. Все пропил, залез в долги, распадались семья, нависла угроза увольнения. Пришел в общество «АА», в нем было 10 человек, рассказывали о себе, и Рикмер как-то неожиданно откровенно заговорил. С этого дня рассказчик перестал пить, прошло 8 лет, он продолжает раз в

неделю ходить в группу, чувствует себя хорошо, наладилась нормальная жизнь.

4. В дореволюционное время в нашей стране было много обществ трезвости, которые избавляли на определенный срок алкоголиков от пьянства. Подобную работу проводили и попы. Например, под Москвой в с. Нахабино десяткам тысяч алкоголиков помогал отец Сергей Пермский. 25 сентября 1981 года он торжественно открыл при своей церкви общество трезвости. Процедура «исцеления» проста, описание ее беру из книги И. С. Орлова «В Нахабино!» (М., 1899).

Алкоголики собираются в церкви, входит священник и объявляет: «Кто хочет вступить в число членов нашего общества трезвости, пусть подойдет к иконе преп. Сергия». Толпа подходит, Пермский осматривает ее и удаляет пьяных, после чего произносит краткую противоалкогольную речь, говорит о значении обета воздержания от алкоголя, о карах небесных за нарушение клятвы. Привел несколько случаев, когда бог покарал клятвонарушителей. Он призывал слушателей серьезно подумать, смогут ли они исполнить обет, при этом подчеркнул: «Кто не может исполнить клятвы, не чувствует для этого силы, – вернись обратно, пока можно». Затем священник преклонил голову перед иконой Сергия Радонежского, сделал молитвенную паузу и торжественно произнес: «Бог поможет и укрепит вас!» – и с этими словами осенил всех крестным знаменем. Наступила мертвая тишина, Сергей произнес: «Повторяйте за мною: обещаюсь перед Господом Богом и иконою преп. Сергия в том, что в продолжение избранного мною срока не буду пить вина и других спиртных напитков, и на том целую икону преп. Сергия. Алкоголики целовали икону и произносили клятву, а священник, благословляя их, поздравлял с добрым делом, а затем отслужил молебствие и торжественно произнес: «Пре-по-доб-ие от-че наш Се-р-ги-е мо-ли Б-о-о-га за н-а-ас», при этом все молящиеся встали на колени. Толпа из церкви отправилась к домику священника, где его хозяин записывал имена новых членов в специальную книгу, выдавал устав общества трезвости, членский билет, образок Сергия Радонежского и брошюры о вреде пьянства.

Я намеренно так подробно осветил процедуру религиозного «исцеления» алкоголиков, чтобы показать, как просто и быстро удавалось верующим расставаться с пьянством. По данным о. Сергия Пермского, 3/4 вступивших в члены общества воздерживались от спиртного.

5. В наше время действуют трезвенные секты, которые помогают пьянствующим. Я бывал на заседаниях одной – чуриковцев – слушал рассказы бывших алкоголиков о том, что «дорогой братец», т. е. давно умерший основатель секты Иван Чуриков, спас их. Один инженер лет 35 сознался мне, что прежде был алкоголиком, курильщиком, вором и хулиганом. Вступив в секту, «полностью избавился от этих грехов». Выучился, стал инженером.

Анонимные алкоголики, священники и сектанты, применяя ненаучные методы избавления от алкоголизма, достигали хороших результатов. Если же использовать научно-материалистические методы, то эффект окажется более значительным. Два таких метода я рекомендую читателям: один из них – создание клуба взаимоотрезвления, второй – самостоятельное усвоение настоящих записок и некоторых других антиалкогольных материалов.

Да, конечно: второй метод труден, не каждому он по зубам. Это вроде самоучителя, когда, скажем, человек решил научиться играть на баяне, но не имеет возможности посещать музыкальную школу, нанять учителя-баяниста. Он покупает книгу – «Самоучитель игры на баяне», и сам, без посторонней помощи постигает искусство игры на баяне. И если человек упорен, въедлив, если он не щадит своих сил – он добьется таких высот мастерства, каких не достигнет и тот, кто учится в школе. Я встречал немало таких музыкантов. Моя квартира в Ленинграде окнами выходит на парк имени Челюскинцев, или, как его еще называют, Удельный парк. Весной, летом и осенью здесь происходят народные игры, гуляния, танцы и коллективное пение. Тут и там звучат гармони, баяны, аккордеоны. Музыканты, как правило, нигде не учились, но как же виртуозно и красиво играют иные из них! А сколько тут самодеятельных и великолепных певцов, какие голоса! Никакой театр не дает нам столько наслаждения, сколько мы получаем у себя в Удельном парке! Но если люди самостоятельно добиваются такого мастерства в игре на инструментах, в танцах, пении, то почему же так же, в порядке самостоятельного чтения, не постигнуть сравнительно небольшую сумму антиалкогольных знаний и понятий, которая предлагается в нескольких печатных или рукописных материалах? Для этого нужно одно: собраться, сосредоточиться, и со вниманием прочесть эти материалы.

Мне иногда говорят: на кого ты надеешься? На алкоголиков! Да они пропили весь свой ум. У них нет воли, ослаблена память. Все они хотят лишь одного: выпить!

Но это неверно! Я многие годы работаю с алкоголиками. Да, многие качества они растеряли. Но я заметил: даже и самый запойный пьяница сохраняет способность к умственной деятельности – подчас к очень серьезной. Наш мозг имеет большие резервы. Ученые утверждают: человек и в нормальном положении включает в работу лишь небольшую часть мозговых клеток. И бросивший пить вновь ясно мыслит и многого может достичь. Занимаясь с алкоголиками, я наблюдал их в те счастливые для них минуты, когда в их сознании выстраивается стройная система антиалкогольных понятий, когда они решают для себя – не пить! На их лицах тогда я вижу мощный прилив жизненных сил, их глаза светятся радостью – они в такие минуты испытывают желание писать стихи.

Вот почему я верю и во второй метод отрезвления – то есть путем самостоятельного чтения.

За работу по избавлению от алкоголизма и курения, проводимую мною в личное время, не только не беру платы, но решительно отвергаю подарки и даже цветы. На первом занятии как с алкоголиками, так и с курильщиками особо подчеркиваю, что не следует тратить время на поиск достойного вознаграждения моего труда, что всякую помощь нуждающимся я оказываю бескорыстно и безвозмездно; если кому-то захочется вызвать у меня негативное отношение к себе, может попытаться «отблагодарить» меня, награду я не возьму, но на его образе в моей памяти появится черное пятно. На деньги алкоголики и их родственники бывали щедры, некоторые пытались тайно от меня вручить деньги жене. Например, одна мать оставила 500 рублей, потом моей жене пришлось разыскивать ее, чтобы возвратить эту сумму. Частенько же алкоголики и их близкие весьма скупы, они, как правило, не выполняют мои элементарные просьбы: вести дневник, периодически информировать меня и своевременно возвращать мои материалы.

### *Дружеский разговор с алкоголиком*

Вас постигла беда, тяжелая, горькая беда – вы стали жертвой противоестественного и дикого занятия – потребления спиртных напитков. Ваше тело как бы обвинил окаянный «зеленый змий», все крепче сжимает своими отвратительными и сильными кольцами, все безжалостнее жалит. Если яд еще не сделал вас глубоким умственным деградантом (думаю, до этого еще не дошло), вы способны, вполне способны задушить «гадину», освободиться от ее умертвляющих колец, очиститься от тлетворного и одуряющего яда, залечить раны и обрести свободную, радостную, достойную, честную и полезную жизнь. Путь, которым вы брели до настоящего момента, – зигзагообразная тропа грязного, мучительного и позорного существования.

Вы поглощаете спиртные напитки и этим все более уродуете самый ценный орган – головной мозг, каждая выпивка ранит одну группу его клеток, уродует вторую, убивает третью; каждая порция алкоголя делает человека глупее, болезненнее, старее. Подумайте: что хорошего вы приносите пьянками себе, семье, трудовому коллективу и обществу? Решительно ничего, только вред! Жизнь ваша становится все мучительней, безнадежней и никчемней. Вас как правило, ненавидят самые близкие и дорогие люди – дети, жена, родители, а некоторые из них ждут вашей смерти; вы презираемы сотрудниками, даже собутыльники худо к вам относятся. И это понятно: вы ведете себя с близкими, как враг, истязаете их психологически, а иногда и физически, обкрадываете; вы снижаете производительность, качество и дисциплину труда товарищей по работе; вы частично живете за счет общества, вносите свой вклад, и значительный, в преступность, хулиганство, в спаивание молодежи, в появление на свет уродливых детей. Не случайно за границей начали стерилизовать алкоголиков, т. е. превращают в средний род, чтобы предотвратить наводнение страны врожденными дурачками и калеками.

Древние греки так объясняли происхождение бед. По требованию Зевса боги искусственно сотворили девушку необычной красоты – Пандору, ее полюбил и взял в жены брат Прометей Эпиметей, в доме которого хранился особый сосуд. Никто не знал, что в нем содержится, но все понимали, что открывать его опасно. Любопытная Пандора не удержалась и тайно сняла крышку, а когда положила ее на место, было поздно – из сосуда успели вылететь всевозможные беды, на дне осталась только надежда. Бутылку спиртного, которую вы приобретаете, можно сравнить

с сосудом Пандоры: в ней также содержатся всевозможные беды, но они выходят на свободу постепенно, по мере переливания отравы в ваш желудок. Выпили первую порцию алкоголя, над вами начинают летать маленькие беды, вроде выскальзывания рюмки из рук, выпили вторую – появляются покрупнее беды и так далее до той поры, пока не прекратится попойка или не появится беда-гигант – смерть.

Несчастья-невидимки, подобно коршунам, парят над пьющим и выжидают удобный момент, чтобы напасть на него. Набор бед, которые подвергают пьющего, тем паче алкоголика, весьма велик: попадание в медвытрезвитель, драка, получение побоев, тюрьма, больница, увечье, цирроз печени, «бычье сердце», белая горячка, слабоумие, потеря друзей, работы, семьи, тяжелая инвалидность... и, наконец, гибель, причем подчас позорная.

Алкоголики – такая многомиллионная прослойка общества, которая прочно держит пальму первенства по подрыву нравственности, идеологии, народного хозяйства и обороноспособности страны, по развалу семей, повреждению здоровья окружающих, хулиганству, преступности, деморализации молодежи, заболеваемости, самоубийствам и смертности. Они чемпионы по получению наказаний: их бичуют на собраниях и товарищеских судах, лишают премий, тринадцатой зарплаты и жилья, переводят на худшую работу, насильно отправляют в лечебно-трудовые профилактории, берут под стражу, наконец, за особо тяжкие преступления расстреливают. Достается им и от своих друзей по бутылке: их поносят грязными словами, грабят, бьют, калечат, убивают. Среди алкоголиков, обращавшихся ко мне за помощью, имеются высокие и сильные мужчины, но и им не удалось избежать избиений. Между прочим, я последний раз пострадал в драке в шестом классе, а кулаки применил для наказания обидчика – в восьмом. С того давнего времени я никого не тронул и никто не ударил меня, хотя всегда стараюсь укрощать хулиганов и драчунов. Бить кого-то и самому подвергаться избиению – позорнейшие события, а многим алкоголикам они представляются оправданными и привычными.

Нужна ли вам жуткая, страдальческая и презренная жизнь? Виноваты ли вы в том, что стали алкоголиком? Прimitивно мыслящий люд уверенно отвечает на поставленный вопрос так: «Да, повинны, и целиком!» Многие твердят, что алкоголики умышленно становятся таковыми и на этом основании подвергают их карам, перечисленным выше, и многим другим. Вы оказались бы полностью виновным, если бы до приобщения к спиртному вас вооружили научными трезвенными знаниями. Вам их не дали ни родители, ни учителя, ни комсомольские вожаки, ни средства массовой информации и литература. И на сегодня, пройдя горестный путь от естественной трезвости до алкоголизма, вы не знаете алкогольную проблему. Кем бы вы ни были – рабочим, учителем, академиком-наркологом, если пьете, не ведаете главного, ваше сознание искажено ложными сведениями. Продолжайте чтение и убедитесь в этом.

Вы с детства подвергались потоку проалкогольных воздействий, к которым относится многое пьянчужное: статьи, художественные произведения, стихи, песни, кинокартины, постановки, а также сцены выпивок в жизни и на экране телевизора, навязывания спиртного. Эти воздействия не развивали, а уродовали ваше сознание, психологически проалкогольно программировали его. Именно искаженность сознания заставляет человека совершать вредные и опасные поступки, в том числе пить.

Вы, будучи ребенком, наблюдали сцены выпивок дома и на экране телевизора, под влиянием чего настроились на употребление в дальнейшем спиртных напитков. Настроенность или установка на спиртное является первым звеном проалкогольной запрограммированности. Тогда же или несколько позже начала формироваться программа потребления алкоголя, предусматривающая ответы на такие вопросы: что пить? сколько? когда? в какой обстановке? с кем? Настроенность и программа, тем паче появившиеся в детстве, не отличаются большой устойчивостью, достаточно было вам попробовать раз-другой пиво, вино, тем более коньяк и водку, узнать их неприятный вкус, чтобы передумать и решить: впредь эти противные и ядовитые жидкости не трогать. Кстати, люди давно признали даже сухое вино отравой, что нашло отражение в письменных памятниках древности. Бог виноделия и виноградарства Вакх (он же Дионис), согласно древнегреческой мифологии, наградил за гостеприимство лозой Икария, который вырастил виноград и первым в Греции произвел вино. Однажды угостил пастухов, они опьянели, почувствовали себя плохо, решили, что напоены отравой, поэтому предали смерти первого винодела.

Все психически нормальные люди, испытав раз-другой алкогольное отравление, под влиянием инстинкта самосохранения должны настраиваться на пожизненный отказ от спиртного. Это



обычно не происходит, потому что под влиянием питейных программистов формируются не только настроенность на спиртное и программа его употребления, но и питейное убеждение, т. е. уверенность в том, что алкоголепитие – нормальное оправданное и даже необходимое занятие.

Психически здоровые люди с ясным сознанием, отведав невкусные, тем более болезнетворные вещества, надолго или навсегда отказываются от новых проб. Почему же многие, подобно глубоким безумцам, мучают себя спиртными напитками, которые на первых порах вызывают тошноту, рвоту, головную боль, иногда потерю сознания? Почему часть алкоголиков, организм которых не переносит спиртное и на первые порции отвечает рвотой, не отказываются от вредного занятия? Почему, наконец, алкоголики, лечащиеся тетурамом или носящие в своем теле нечто вроде мины – эспераль, знающие, что прием спиртного может стоить жизни, пьют? Пьют и в части случаев умирают. Подобные факты объясняются следующим.

На основе ложных проалкогольных сведений и представлений вырастает питейное убеждение, а оно играет решающую роль в нашей жизни. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями и за них готов отправиться в ссылку, в тюрьму, на каторгу, в могилу. Совершенно прав был наш великий философ и революционер А. Н. Радищев, заявивший: «...убеждение действует часто сильнее, нежели сама сила».

Настроенность на употребление спиртного, программа отношения к нему и питейное убеждение образуют проалкогольную запрограммированность. В редких случаях сначала человек начинает принимать спиртное, а потом появляется питейная запрограммированность.

Проалкогольная запрограммированность функционально искажает сознание человека, а прием спиртного – анатомически. Концентрация алкоголя в мозге почти в два раза выше, чем в кровяном русле, поэтому здесь его токсическое действие особо значительно. К тому же нервные клетки очень чувствительны к этиловому спирту, не случайно даже маленькая доза у новичка вызывает головокружение и нарушенную работу мозга. Значительные выпивки приводят к гибели части нейронов, к повреждению других. Отсюда видно, что у пьющего человека, особенно у алкоголика, сознание дважды искажено – функционально и анатомически.

Проалкогольная запрограммированность заставляет человека употреблять спиртные напитки, невзирая на их противный вкус и вызываемую ими болезненность, на упреки близких и угрозы начальства. Под ее влиянием алкоголики возобновляют пьянство после выхода из наркологических стационаров и лечебно-трудовых профилакториев.

Принято считать, что алкоголизмом или превращение трезвенника в алкоголика начинается со времени злоупотребления спиртным. Грубое и вредное заблуждение! Алкоголизм начинается с того момента, когда в организм попадает первая порция спиртного или когда в голове человека появляется первая проалкогольная ложь, принятая за истину. Каждая новая доза спиртного, каждая новая проалкогольная ложь приближают человека к алкоголизму. Некоторые делают первые шаги по пути алкоголизма в утробе матери, которая, будучи беременной, принимает спиртное.

Возвратимся к вам. Под влиянием питейной запрограммированности вы пробуете пить. Вам противно, появляется рвота, трещит голова, но это не останавливает вас. Нужно было радоваться, что организм так хорошо защищается от яда, а вы печалились, считая это своим наследственным недостатком. Вам казалось, что алкогольными напитками закаливаете себя, а в действительности делали брешь в системе обороны организма. Ему пришлось приспособиться к яду и спокойно, без рвоты принимать его. Теперь вы могли безболезненно проглатывать все большие дозы спиртного. Систематическое проведение праздников с горячительными напитками выработало привычку к употреблению отравы именно по праздникам. Со временем привычка расширилась, поскольку «пьяными днями» делались дни получения денег, встречи с друзьями и т. п. С обретением привычки вы стали пьяницей. Многие похваляются, что умеренно пьют, а им похваляться нечем, они пьяницы. Умеренное питье – выдумка глупцов. Можно умеренно отдыхать, питаться, трудиться и т. п., но нельзя умеренно воровать, хулиганить, пить. Употребление спиртного со временем привело вас к проявлению потребности в нем, т. е. к такой изуродованности мозга, при которой организм не только мирится с отравой, но требует ее. Неудовлетворение потребности вызывает болезненное состояние, абстинентные страдания. Вы хорошо знаете, что в таких случаях верным лекарством является алкоголь и «лечитесь» им; без предварительного приема «микстуры» вы не можете сносно работать, сидеть за рулем, думать, спать и т. п. У

некоторых непреодолимая потребность в алкоголе вспыхивает, как правило, только под влиянием первых доз.

Все пьющие приемом новой порции алкоголя вносят очередной вклад в формирование потребности. Скорость ее появления зависит от алкоголизмности, т. е. от степени подверженности человека алкоголизму, а она зависит от многого, в том числе от пола, возраста, здоровья, перенесенных заболеваний, особенностей мозга и т. п. У вас оказалась повышенной алкоголизмность, поэтому спились раньше многих собутыльников; отдельным из них для завершения алкоголизмности не хватает укороченной пьянством жизни. Известно, что всякий пьющий сокращает свою предстоящую жизнь, причем алкоголики на 10–20 лет. Если вы перенесли сотрясение мозга, то спились в 5 раз, а то и в 10 раз быстрее, чем в норме; если пила ваша мать в период беременности, то алкоголизм наступил еще быстрее. Людей, застрахованных от алкоголизма, не существует. Если бы вы реже прикладывались к бутылке и поглощали менее крепкие напитки, то, возможно, сейчас шествовали бы по пути алкоголизмности, а не алкоголизма. У каждого человека имеется своя критическая программа поглощения спиртного, превышение которой приводит к алкоголизму. Если, допустим, ваша критическая программа предусматривала употребление по 350 мл крепленого вина в праздники, то соблюдая ее, могли оставаться пьяницей до наступления средней продолжительности жизни (в СССР для мужчин она – 64, для женщин – 74 года). Если бы вы «обмывали» и личные важные события или переключились с вина на водку, то стали бы алкоголиком. Никто из пьющих не знает свою критическую программу, к тому же она со временем изменяется. Если бы существовали методики определения этих программ и вас через каждые 5–10 лет с их помощью обследовали и сообщали об опасном режиме поглощения спиртного, а вы игнорировали советы и пришли к алкоголизму, то ответственность за это легла бы на вас. На сегодня таких методик нет, поэтому вменить в вину вам алкоголизм неправильно.

В чем ваша особенность в сравнении с так называемыми умеренно пьющими? И вы, и они питейно запрограммированы, обладаете привычкой к периодическому употреблению спиртного и поглощаете его. И вы, и «умеренники» вредите себе, семьям и обществу, вносите свой вклад в многочисленные наши беды (хулиганство, воровство и т. п.), но в разной степени. Ваше «превосходство» состоит в том, что у вас уже имеется потребность в этаноле, а у них она вырабатывается; «умеренников» принуждают пить проалкогольная запрограммированность и привычка, а вас, кроме того, потребность. Вы были тем, кем они являются, многие из них станут тем, кем являетесь вы. Отсюда видно, что «умеренники» не имеют права бичевать вас и похвалиться своим умением пить отраву.

Вы не имели выбора между трезвостью и употреблением спиртного, поскольку с детства подвергались психологическому проалкогольному программированию. Перед вами был только один путь – рискованный и позорный путь алкоголизмности. И вы его полностью прошли, теперь идете по опасной и грязной тропе алкоголизма, каждый момент рискуя поскользнуться, сорваться и полететь в медвытрезвитель, в ЛТП, в больницу, в могилу.

Алкоголики – жертвы распространенного в стране потребления спиртных напитков, их личная вина невелика. Подобно тому, как неизбежным следствием войны являются калеки и убитые, так закономерными жертвами алкогольепотребления являются пьяницы и алкоголики. Я получил на фронте увечье, зато избежал его другой фронтовик, не я был убит, поскольку за меня пал неизвестный воин. Вы, читатель, как бы взяли на себя грех общества, увлекающегося спиртными напитками. Вас обвиняют в том, будто вы по своей вине стали алкоголиком; примерно с таким же правом «судьи» способны обвинить меня за получение ранения. Они могут сказать: «Почему вы сидели на чердаке дома у передовой в то время, когда вас засекли немцы и стреляли сначала разрывными пулями, а потом минами? В роковой для себя день вы снарядами корабельного орудия сделали немало: сорвали танковую и психическую атаки, подбили три танка, бронемашину и автофургон, поэтому заслужили право и обязаны были спуститься на время обстрела в подвал к своему подчиненному – радисту и там переждать опасность». На подобное обвинение я ответил бы так: «Согласен, не было крайней необходимости сидеть на чердаке до полного захода солнца, однако во время войны средства массовой информации и политработники призывали нас презирать опасность и смерть, действовал приказ «Ни шагу назад!»; нас учили умирать, но не научили беречь здоровье и жизнь и в то же время умело бить врага.» Вы в ответ на обвинение можете сказать нечто подобное: «Средства массовой информации, искусство, окружающие люди наставляли наше поколение умело пить спиртные напитки, презирать и трезвенников и алко-

ликов, но не научили беречь свое здоровье и жизнь от алкогольного яда».

Начальство и родственники нередко обвиняют алкоголиков в том, что они злоупотребляли спиртными напитками и не прислушивались к их советам перестать пьянствовать. Понятие «злоупотребление алкоголем» такое же нелепое, как и «умеренное питье».

Вы получали советы неквалифицированные и пустые, к тому же от людей, которые сами попивали. Питейно запрограммированный человек – верующий, но в отличие от богопоклонника он верит не в фантастические потусторонние небесные силы, а в фантастические свойства посюсторонних алкогольных напитков. На верующих же как в бога, так и в алкогольные напитки, призывы, лозунги и советы мало действуют. Если бы вы вняли «голосу разума» и стали меньше и реже пить, все равно рисковали бы обрести алкоголизм, но несколько позже. Только полный отказ от приема спиртных напитков способен был предотвратить беду.

Итак, с вас снята вина за алкоголизм, но на кого ее возложить? На питейных программистов? Да, они исковеркали вашу жизнь. Но почему так поступили? Из вредительских побуждений? Такое обвинение можно выдвинуть против сивушников, которые выдумывают и распространяют проалкогольные нелепости, фальсифицируют факты и историю. Основная же масса программистов не виновата. Проалкогольная запрограммированность принуждает человека не только пить, но добровольно программировать и приобщать к спиртному других, убежденно отстаивать, подчас недобросовестно, свои взгляды и поведение. Посмотрите на собственное прошлое и вы убедитесь, что сами так поступали, что на вашей совести не один пьющий, а может быть и спившийся.

Мы оказались как бы в заколдованном круге: проалкогольно запрограммированные предыдущие поколения программируют новые. Этот порочный круг стал формироваться после смерти В. И. Ленина, при котором действовал запрет на торговлю спиртными напитками, добровольно установленный россиянами в 1914 г. на время военных действий. С 1 октября 1925 года по настоянию Сталина, Бухарина, Рыкова и немногих их единомышленников наш замечательный «сухой закон» был без остатка искоренен, ввели водочную монополию и началось широкое программирование населения.

До чтения «Дружеского разговора» вы были не виноваты в том, что пришли к алкоголизму, а теперь, если не предпримете серьезных шагов для самосохранения, если будете по-прежнему пьянствовать, то на вас падет вина. Каждый алкоголик способен волевым усилием воздерживаться какое-то время, однако это ненадежный путь. Хорошо помните, что алкоголик – питейно запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению спиртного, потребностью в нем и поглощающий его. Как только вы прекратите выпивать, сразу же станете воздержанником, для приобретения же трезвости нужно освободиться от потребности, привычки и проалкогольной запрограммированности. Потребность и привычка легко угасают, многим бывает достаточно настроиться на трезвость, и они перестанут беспокоить. У некоторых потребность появляется только после приема какого-то количества алкоголя, получается по поговорке: «Аппетит приходит во время еды». Кстати, усиление или вспышка алкогольной жажды после первых рюмок наблюдается у всех алкоголиков. Здесь нет ничего удивительного, это общая физиологическая закономерность. Мы по собственному опыту знаем, что легче переносить голод или жажду, чем в начальный период их удовлетворения остановиться; нам очень трудно оторваться от интересной игры, увлекательной телепередачи, захватывающей книги. Выгоднее и спокойнее для себя перетерпеть алкогольную жажду, чем пытаться частично утолить ее. Частичное утоление допустимо только при наличии тяжелого абстинентного страдания, появления непереносимых мук. Нужно небольшую порцию спиртного, например, полстакана вина разбавить 3–5 частями воды, пить медленно и с возможно большими перерывами, при этом сосредоточенно думать о том, что потребность пропадает, самочувствие улучшается. Еще лучше – хорошо поесть, невзирая на отсутствие аппетита. Подобные ухищрения потребуются очень немногим читателям.

Вдумчивое чтение «Дружеского разговора», правильное понимание и хорошее усвоение его способны угасить привычку к употреблению спиртного и потребность в нем. Кроме того, у вас поднимется настроение, появится радость в связи с приобретением научных, к тому же жизненно важных знаний, вы почувствуете себя освобождающимся от омерзительных и страшных объятий «зеленого змия». Настройтесь на пожизненную трезвость, глубоко размышляйте над алкогольной проблемой, подвергните критике свои проалкогольные взгляды и представления,

усваивайте научные знания – все это будет содействовать освобождению от питейной запрограммированности и обретению трезвости. Трезвость в наши дни – ценнейшее личностное свойство человека, ею следует гордиться, как горжусь я и многие бывшие алкоголики, получившие от меня помощь.

Не удастся самостоятельно освободиться от алкоголизма, не прекращайте борьбу за себя и за свою семью, обратитесь к наркологам, даже если вы уже не раз безрезультатно лечились. Теперь вы вооружены некоторыми научными трезвенными знаниями, они повысят эффективность наркологической помощи.

Твердо помните: алкоголизм – это большая беда пьющего, тяжелое горе его семьи, печаль общества. Как от всякой беды, от него нужно стараться скорее освободиться. Поверьте, это не так трудно, как вам представляется. Не откладывайте на завтра свое преображение из алкоголика в трезвенника, сегодня же начинайте действовать и вы непременно победите. Вы можете и обязаны превратиться из «живого трупа» в уважаемую и ценную личность.

### *Мет од самоизбавления от алкоголизма*

Широко распространено мнение, будто алкоголики – обреченные люди, которых «исправит только могила». Такое неправильное мнение сеет пессимизм, бесперспективность среди алкоголиков и их близких, заставляет их смириться с постигшим горем. Алкоголизм – это беда, с которой вполне можно справиться, если разумно и решительно действовать.

В некоторых статьях и брошюрах встречается примерно такое заявление: «Алкоголиков, воздерживающихся от спиртного даже в течение многих лет после лечения, нельзя считать выздоровевшими, потому что их попытки употребить спиртное приводят к рецидиву заболевания». Авторы подобных заявлений почему-то считают критерием выздоровления безрецидивное поглощение спиртного. Грубая ошибка! Истинным критерием освобождения от алкоголизма является, как правильно отметил доктор мед. наук Л. В. Орловский, полное воздержание от алкоголя. Человек по своей природе, по рождению – естественный трезвенник и остается таким до тех пор, пока не поддастся «питейной обработке», пока не окажется искаженным его сознание ложными сведениями об алкоголе и последствиях его употребления. Трезвость – норма для человека, алкоголепитие – отклонение от нее. Этот взгляд давно признан. Еще в прошлом веке психиатр П. И. Ковалевский называл потребителей рюмки спиртного напитка только перед обедом дефектными людьми.

Некоторые алкоголики во время первой беседы говорили мне: «Быть трезвенником – значит сгорать со стыда в компаниях и записаться в число неполноценных мужчин». Такие заявления свидетельствуют о деформации сознания их авторов. Периодический прием яда, отравление им себя, уродование души и тела собственными руками и за свои деньги, к тому же немалые, считается нормальным, достойным занятием, а отказ от него – постыдным! А вот примеры здорового, разумного отношения к алкогольным напиткам. Пятьдесят лет назад в нашей стране началось замечательное, уникальное трезвенное движение, в котором большое участие принимали пионеры и школьники. Тогда всяких потребителей спиртного, в том числе умеренных и «культурных», называли врагами социализма и вредителями производства. В тезисах Московского общества борьбы с алкоголизмом указывалось: «Мы должны выставить лозунг: пьющий рабочий или служащий является (хочет он того или нет) вредителем социалистического строительства. Никто не имеет права отравлять свой мозг и мышцы, которые должны работать на общую стройку». Интересно, что в то время серьезно обсуждался вопрос о строительстве социалистических городов, которые планировались как «Абсолютно безалкогольные бытовые очаги нового социалистического общества».

Настоящим полноценным мужчиной, причем, по многим показателям, является трезвенник. Алкоголь, как известно, повреждает половые железы, в связи с чем все больше утрачиваются мужские признаки. Вскрытия умерших алкоголиков показали, что только у 2% половые железы были нормальными, у 34% – были повреждены, а у 64% – атрофированы. Отсюда понятно, почему среди алкоголиков много утративших способность к супружеской жизни. Ю. Т. Жуков установил, что в семенной жидкости алкоголиков содержится до 70% неполноценных и неподвижных сперматозоидов. И если алкоголики и алкоголички не наводнили мир неполноценным

потомством, не вызвали вырождения человечества, то лишь потому, что в очень многих случаях или не происходит зачатия из-за неполноценности мужских и женских клеток, или эмбрионы, появившиеся на патологической основе, в процессе развития зачастую погибают.

Любители спиртного с каждой выпивкой приближаются по ряду признаков к неопределенному полу. Мужчины становятся ниже, у них происходит перестройка на женский тип отложения жира и роста волос, искажается форма лица... Алкоголь основательно уродует и женские половые признаки, парализует женственность. Он настолько разрушает половую сферу женщин, что они на 3-4-м году алкоголизма обычно утрачивают детородную функцию. К сожалению, эта утрата многих не беспокоит. Так, одна алкоголичка сказала мне с некоторым самодовольством, что в 33 года «завершила свои женские дела».

Алкоголики перестают быть настоящими мужчинами и женщинами и как члены семьи. Они теряют качества родителей, нередко становятся злейшими врагами детей и других родственников. Со временем любители спиртного настолько деградируют, что боятся находиться в одиночестве в комнате, переходить улицу, превращают постель в туалет и т. д.

Полный отказ от спиртных напитков как бы воскрешает алкоголиков и алкоголичек, их организм быстро залечивает раны и даже лицо преобразуется. Я в течение многих лет не перестаю удивляться быстрому изменению лиц моих подопечных в первые же дни после прекращения пьянства.

Некоторые алкоголики в ответ на предложение попробовать самостоятельно встать на ноги выдвигали примерно такое возражение: «Алкоголизм болезнь, болезни имеют право лечить только врачи. Самолечение у нас осуждается». Не все ученые признают алкоголизм болезнью. Я считаю, что алкоголизм располагается на границе психиатрии и психологии, поэтому его следует рассматривать и как болезнь, и как психологическое (не психическое!) страдание. К таким же страданиям относятся курение, пристрастие к азартным играм, увлечение пищей и т. п. Поскольку алкоголизм признается психологическим страданием, то избавлять от него имеют право не только врачи, но администрация, трудовые коллективы, карающие органы, общества трезвости, семья, товарищи. Могут и обязаны бороться со своим недугом сами алкоголики. Другое дело многочисленные заболевания, вызванные потреблением алкоголя: цирроз печени, «бычье сердце», параличи, белая горячка, алкогольное слабоумие и т. п. Людей, пораженных такими заболеваниями, имеют право лечить лишь врачи, к ним и только к ним нужно обращаться за помощью. Доморощенные лекари, целители и им подобные «врачеватели» представляют опасность для больных, к ним нельзя обращаться.

Обобщим все сказанное.

1. Возможно полное и стойкое избавление от алкоголизма, в том числе собственными силами.

2. Алкоголики становятся настоящими мужчинами и женщинами только после отказа от употребления спиртного.

3. Трезвость по убеждению – показатель полного избавления от алкоголизма. Она – большое достоинство человека, нужно не стесняться ее, а гордиться ею. Мечтой алкоголиков должно быть не умеренное питье, а принципиальная трезвость.

Как осуществить такую мечту? Основным признаком алкоголизма – периодическое появление потребности в спиртном. Если она не удовлетворяется, то наступают абстинентные страдания, которые у некоторых порой бывает очень мучительными. Однако, какими бы мучительными ни были абстинентные страдания, достаточно перетерпеть несколько дней, чтобы они сами угасали. По данным проф. И. В. Стрельчука, абстинентный синдром исчезает на 2-3-й день воздержания от употребления спиртного. Этим пользуются отдельные решительные алкоголики и возвращают себе трезвость. У части людей абстинентные страдания слабые. С угасанием потребности нужно «держаться себя в руках», чтобы не допустить срыва, потому что одна-две или несколько выпивок могут вызвать рецидив алкоголизма. Некоторым удается так держаться многие годы, а отдельным – всю жизнь.

Метод самоизбавления от алкоголизма не требует ни «железной» воли, ни прекращения обычной деятельности, ни специальной большой траты времени. Необходимы элементарная дисциплинированность, настойчивость и по возможности точное выполнение рекомендаций. Это выполнение не причиняет никаких страданий, напротив, дает радость, и все улучшающееся са-

мочувствие, возвращает веру в себя, выводит из жизненного тупика.

Существует много определений понятий «алкоголизм», возьмем такое, которое обеспечит успех нашему методу. Алкоголизм – психологическое страдание, основными признаками которого являются потребность в периодическом поглощении спиртного и питейная запрограммированность. Рассмотрим эти признаки. К сказанному выше о потребности нужно добавить следующее. Она легко и быстро угасает под влиянием разных психологических воздействий. Почти все алкоголики в этом убеждаются на собственном опыте. Иногда бывает достаточно прочесть серьезный противоалкогольный материал, чтобы влечение к спиртному пропало. Один факт. 15 декабря 1974 года алкоголик А. К. решил прекратить свое ужасное существование, поскольку, как он думал, оказался в безвыходном положении: признан безнадежным алкоголиком (лечился и пил, после окончания курса пьянство усилилось), нависла угроза потери работы, семьи и жилища. Решил для храбрости выпить пива и... Сдал бутылки. В пивной ларек огромная очередь. Чтобы отвлечься от горьких дум, развернул случайно оказавшуюся в руках газету «Смена», увидел большую статью «Двуликий Бахус», в которой сообщалось о наших противоалкогольных организациях – Клубе благоразумия и Противоалкогольной секции штаба ДНД Петроградского района Ленинграда. Прочел раз, второй... Подошла очередь, но желание пить и умереть пропало. На удивление всем пива не взял, ушел... Стал почти трезвенником. Даже на Новый год спиртного не коснулся. 6 января впервые пришел в нашу Противоалкогольную секцию и в течение полутора месяцев был на правах вольнослушателя, никто им не интересовался. За все это время ни разу у него не появилось желание выпить. Под нашим влиянием из стихийного трезвенника превратился в убежденного. За неполные 4 года достиг многого: стал отличным производственником, крупным общественником, настоящим главой семьи, удостоен трудовых медалей, приобрел собственный автомобиль...

Примечательно, что лечение А. К. не помогло, спасла от алкоголизма газетная статья. Прошу моих читателей, безуспешно лечившихся от алкоголизма, не отчаиваться, продолжать борьбу за себя: немного целеустремленности, и жуткая пьяная жизнь уйдет в прошлое.

У отдельных алкоголиков после внимательного прочтения этой статьи пропадет потребность в спиртном, однако нельзя считать себя избавленным от беды. Обязательно нужно выполнить все рекомендации.

Питейная запрограммированность – такое нарушение сознания, которое заставляет человека употреблять спиртные напитки, даже если они вызывают отвращение и тяжелые реакции (тошнота, рвота и т. п.). Запрограммированный вынужден выполнять программу, которая сформировалась в его голове под влиянием окружающей среды.

Питейная запрограммированность состоит из настроенности на употребление спиртного и питейного убеждения. Алкогольная настроенность или настройка – план или программа отношения человека к алкогольным напиткам. Одни настроились употреблять спиртное только в торжественных случаях и в малых дозах, другие – в праздники и в дни получек и т. п. Многие алкоголики пьют при всяком благоприятном для этого случае, причем часть из них поглощает суррогаты спиртного. Содержание настроенности со временем обычно изменяется, но суть остается постоянной – решение употреблять алкоголь. Некоторые алкоголики по собственной инициативе или под воздействием со стороны подавляют установку на питье и в то же время настраиваются на временную или пожизненную трезвость. Это помогает прекратить пьянство.

Питейное убеждение – уверенность человека в том, что алкоголепитие представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Оно как бы принуждает человека пить спиртное, угощать им других и добровольно заниматься проалкогольной пропагандой и агитацией. Суть питейного убеждения состоит в оправдании употребления алкоголя.

Питейно запрограммированный – верующий, но в отличие от религиозного он верит не в мифические сверхъестественные силы, а в мифические свойства спиртных напитков. Верующие в бога религиозно запрограммированы, что же касается христиан, то они, кроме того, и питейно запрограммированы. Исключение составляют члены трезвеннических сект. В прошлом церковь играла ведущую роль по питейному программированию российского населения. Она оправдывает, поддерживает и распространяет умеренное алкоголепотребление.

Потребность в спиртном, алкогольная настроенность и питейное убеждение так взаимосвязаны, что изменение одного вызывает соответствующие изменения остальных признаков. Легко

удаётся угасить потребность, труднее избавиться от алкогольной настройки, еще труднее – от питейного убеждения. Именно последнее является ведущим признаком алкоголизма. Достаточно выработать у человека четкое трезвенное убеждение, чтобы он прекратил пьянство, даже если при этом придется перенести тяжелейшие абстинентные муки. Хорошо известно, что во имя убеждений люди шли на костер, на казнь. Примечательно, что многие заплатили жизнью за нелепые, абсурдные убеждения. Например, старообрядцы были убеждены в том, что церковные нововведения Никона (XVII век) ложны, поэтому стойко придерживались старой веры. В борьбе за свои убеждения они переселялись в глухие места, прибегали к коллективным самосожжениям и самоутоплениям. Питейное убеждение, в отличие от трезвенного, также абсурдно, и пока алкоголик обладает им, он будет употреблять спиртное. Чем бы и как бы ни лечили его, сколько бы ни жил трезво, если не избавился от питейного убеждения, не может считаться полностью освободившимся от пьянства. Важнейшие задачи самоизбавления от алкоголизма – уничтожение питейного убеждения и выработка трезвенного. Для этого требуется серьезно заняться своим сознанием, освободить его от ложных взглядов, представлений и понятий и насытить правдой о спиртных напитках и последствиях их поглощения. Это благородное, ценное и необходимое занятие. Как проводить его, рассказывается ниже.

Порядок действий по самоизбавлению от алкоголизма:

1. Установление факта страдания алкоголизмом.
2. Изучение данной статьи.
3. Фотографирование.
4. Написание аутоанамнеза.
5. Ведение дневника.
6. Составление текстов самовоздействий.
7. Выявление своих индивидуальных особенностей.
8. Угашение потребности в спиртном.
9. Настройка на временную или пожизненную трезвость.
10. Размышления на противоалкогольные темы.
11. Заучивание основных противоалкогольных фактов и высказываний.
12. Чтение противоалкогольной литературы.
13. Написание сочинений на противоалкогольные темы.
14. Пропаганда трезвости и агитация бывших собутыльников воспользоваться методом самоизбавления или прибегнуть к наркологическому лечению.
15. Проведение противоалкогольной работы с членами своей семьи.
16. Организация союза трезвенников по месту работы или жительства.
17. Выработка у себя увлечения чем-либо полезным.
18. Обращение в поликлинику с целью выявления имеющихся заболеваний и получения необходимой медицинской помощи.

Рассмотрим перечисленные действия:

1. Каждый легко может поставить себе диагноз алкоголизма. Если вы употребляете спиртное, считайте себя питейно запрограммированным. Если у вас периодически появляется желание выпить, причем воздержание от спиртного вызывает думы о нем, раздражительность, плохое самочувствие – вы имеете потребность в алкоголе. Считайте себя алкоголиком. Этот диагноз не могут изменить: успешная трудовая деятельность, благополучие в семье, отличное вождение автомобиля. Имеются другие признаки алкоголизма, о них сообщается во многих противоалкогольных брошюрах и статьях. Важно придерживаться такого правила: лучше поставить себе более мрачный диагноз, чем более светлый в сравнении с истинным. Следует открыто смотреть правде в глаза, и, обнаружив у себя алкоголизм, все возможное сделать для избавления от него. Успех в этом направлении явится долговременным источником радости, и не только для себя. Мне вспоминается один творческий работник, в прошлом матерый алкоголик, поглощавший разные суррогаты и перенесший белую горячку. Восемь лет назад он первый раз переступил порог моего кабинета и с тех пор ни разу даже не пригубил спиртное. Факт его трезвой жизни до сих пор является источником радости для бывшего алкоголика, его жены, родителей, друзей и для меня. Я считаю этого человека большим нравственным героем, совершившим подвиг, и, будь моя воля, таким людям вручал бы высокие награды. Они, независимо от былых пьяных по-

хождений, как граждане представляют несомненно большую ценность, чем так называемые культурно пьющие. Вот и вы, уважаемый читатель, став жертвой алкоголизма, имеете реальную возможность совершить большой моральный подвиг и тем принести много доброго себе, собственной семье, друзьям и обществу, можете доказать, что являетесь мужественным, решительным человеком, достойным гражданином. Не нужно откладывать на будущее начало борьбы за новую жизнь.

2. Данную статью следует внимательно прочесть с некоторыми перерывами 2–3 раза для того, чтобы правильно понять ее содержание и запомнить важные факты и положения. В дальнейшем важно периодически вдумчиво перечитывать статью.

3. Желательно сфотографироваться до начала курса самоизбавления, затем примерно на 10-й, 30-й и 100-й дни трезвой жизни. Если находитесь в запое, тем более сфотографируйтесь. С получением второго фотоснимка следует периодически внимательно рассматривать карточки, сравнивать их.

4. Описание своей жизни (аутоанамнез) начинайте с реакций на первые выпивки. Важно подробно осветить процесс развития алкоголизма, перенесенные страдания и неприятности, горе семьи, ухудшение здоровья, материальные потери. Периодически (раз в 3–5 дней) нужно вдумчиво прочитывать аутоанамнез, дополнять его. Выгодно обсудить свое жизнеописание с близкими людьми, совместно критически разобрать его, внести уточнения. Написание аутоанамнеза у некоторых подавляет потребность в спиртном.

5. Ведение дневника следует начать с момента принятия решения о применении метода самоизбавления. В нем отражать: свое самочувствие, отношение к спиртному, встречи с собутыльниками, свои решения, планы, изменения взглядов и т. п. Дневник надлежит периодически внимательно прочитывать.

6. Между людьми существуют огромные различия по многим признакам. Об этом свидетельствует, например, следующий факт. Алкоголикам известен препарат тетурам, который прописывается с целью вызвать непереносимость спиртного. При определенной концентрации тетурама в крови небольшая порция спиртного одних убивает, другим приносит тяжелейшие муки, третьим – умеренные, на четвертых действует обычно, а пятым доставляет удовольствие. Для успешного самоизбавления от алкоголизма необходимо, хотя бы в общем виде, соблюдать принцип сингулизма, требующий учета индивидуальных особенностей. Важнейшая особенность людей – настраиваемость или сосредотачиваемость. Между настраиваемостью, внушаемостью и гипнабельностью существует прямая связь. Распространено мнение, будто алкоголики отличаются высокими гипнабельностью и внушаемостью. Это ошибка, в связи с чем не следует уповать на «лечение гипнозом» или самогипнозом. Людей, обладающих хорошей подверженностью гипнозу, мало.

В небольшой статье не место описывать методики выявления настраиваемости, поэтому ограничусь освещением простого приема. Нужно сесть у стола, иметь в поле зрения часы с секундной стрелкой, положить руки на ноги, отвлечься от постороннего и сосредоточенно три раза подумать о том, что левую руку не удастся поднять в течение одной минуты, спокойно посидеть секунд десять, засечь время и попытаться поднять эту руку. Так проделать трижды, лучше с паузами в несколько минут. Невозможность подъема руки говорит о хорошей внушаемости, подъем руки с задержкой и затруднениями указывает на среднюю внушаемость, а отсутствие эффекта – на слабую.

7. В зависимости от результатов обследования составляются тексты самовоздействий, предназначенные для подавления потребности в спиртном и для переделки алкогольной настройки в трезвенную. Обладающие хорошей внушаемостью составляют тексты в форме внушений или приказов себе. В текст, направленный на подавление потребности, следует включить примерно такое самовнушение: «Теперь мой организм не переносит запах и вкус спиртных напитков, при попадании алкоголя в рот, тем более в желудок, сразу же будут появляться отвратительный вкус во рту, обильное слюноотечение, тошнота, рвота, плохое общее самочувствие и настроение. Никакого желания пить спиртное у меня нет и никогда не будет. Оно мне противно, мысль о нем неприятна». В текст по настройке на трезвость рекомендую включить примерно такие фразы: «Настройка на употребление спиртных напитков, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает, я уничтожаю эту вредную, позорную, навязанную мне настройку. Теперь



у меня вырабатывается полезная естественная и сознательно избранная мною настройка на трезвость. Никогда и никакие алкогольные напитки употреблять не буду, они не нужны мне, я их ненавижу. Я рад, очень рад, что наконец-то возвращаюсь к здоровой, полноценной и приятной жизни, жизни без алкогольной отравы».

Обладающие средней настраиваемостью должны в текст включить наряду с самовнушением и не меньше самоубеждений, а слабой – преимущественно самоубеждения.

8. Нет необходимости переносить абстинентные страдания, тем более, что их можно легко избежать путем подавления потребности в спиртном. Нужно утром и вечером внимательно прочитывать соответствующий текст до тех пор, пока не появится твердая и обоснованная уверенность в стойком подавлении потребности. Если в силу каких-то особых причин этого добиться не удастся, то советуется обратиться к наркологу за помощью.

Давно известно, что сытость препятствует появлению желания выпить, а голод содействует. В связи с этим на первых порах важно чаще принимать пищу, если же вдруг начнет пробуждаться потребность в спиртном, нужно сразу же хорошо поесть.

9. Для переделки алкогольной настройки в трезвенную нужно утром и вечером вдумчиво прочитывать соответствующий текст, причем по мере надобности совершенствовать его. Желательно при всяком удобном случае мысленно настраивать себя на трезвость. Если трудно принять решение на пожизненный отказ от спиртного, можно ограничиться каким-то сроком (месяц, полгода, год), но с приближением его устанавливать новый. Лучше брать письменное обязательство на отказ от спиртного и периодически перечитывать его. Во время советского трезвенного движения (1928 – 1932 гг.) многие алкоголики публично брали на себя обязательство, некоторые сдавали их редакциям для печати. Это помогало им стойко блюсти трезвость.

10 – 15 пункты предусматривают разрушение питейного и выработку трезвенного убеждений.

Для размышлений можно взять такие темы: 1) «Что хорошее и плохое дало мне алкоголепитие?», 2) «Что хорошее и плохое принесло алкоголепитие моей семье?» и 3) «Моя будущая жизнь без спиртного».

Обязательно следует читать противоалкогольные материалы и заучивать основные факты и высказывания. Рекомендую внимательно прочесть следующие публикации: 1) Джек Лондон «Джон-Ячменное зерно». 2) Л. Семин, Г. Шичко «Горбатый стакан» (журнал «Аврора», 1971, № 7 и 8). 3) Ф. Г. Углов «Человек среди людей» (журнал «Наш современник», 1977, № 8 и 9). 4) Г. М. Энтин «Когда человек враг себе». М., 1977. 5) Ф. Г. Углов, И. В. Дроздов «Живем ли мы свой век». М., 1983. 6) И. Дроздов «Тайны трезвого человека» (журнал «Наш современник», 1986, № 2).

Читать противоалкогольную литературу следует критически, поскольку в некоторых публикациях допускается пропаганда алкоголепития, искажения фактов.

Сочинения можно писать по прочитанным работам и на житейские темы, например, на тему: «Мое самочувствие после прекращения пьянства».

16. Для самозащиты от пьющих, особенно бывших собутыльников, выгодно создать неофициальный союз из двух или нескольких человек. Цель союза: взаимная поддержка и выручка, обмен интересными противоалкогольными сведениями, совместная борьба за трезвость. (Спаивание, как правило, происходит в неофициальных союзах или обществах любителей спиртного.) Трезвенный союз можно организовать из сослуживцев, бывших собутыльников, в том числе из членов своей семьи.

17. Выгодно подобрать себе полезное увлечение (музыка, самодеятельность, спорт и т. п.). Это будет содействовать быстрому возрождению.

18. Спиртные напитки пагубно влияют на все органы и ткани, поэтому алкоголики страдают разными заболеваниями. Следует вскоре после перехода к трезвой жизни пройти в поликлинике обследование и начать необходимое лечение.

Метод самоизбавления принесет пользу всем, кто им воспользуется, но объем ее будет различным. Если однократное применение его не приведет к стойкому избавлению от алкоголизма, нужно повторно воспользоваться им, но на этот раз важно по возможности полнее учесть свои индивидуальные особенности. Не удастся добиться желанного результата, не грех использовать метод еще раз или два.

Нельзя прекращать борьбу за естественную, трезвую жизнь. Разочаруетесь в предлагаемом методе – воспользуйтесь наркологическим лечением, даже если ранее оно не принесло вам пользы. Теперь, после применения метода самоизбавления, лечение окажется более эффективным. Не останавливайтесь, настойчиво идите к трезвости и вы добудете ее и тем самым осчастливите себя, своих родственников, друзей, принесете пользу обществу.

Буду признателен за информацию о результатах использования метода самоизбавления, за критические замечания и за дружеские советы. Это позволит мне усовершенствовать метод.

### *Классификация людей в зависимости от их отношения к алкогольным изделиям*

Существует много классификаций, в которых критериями деления людей обычно служит частота выпивок, количество и качество принимаемого алкоголя. Большой порок таких классификаций – игнорирование сознания. Классификация, предложенная мною, не имеет этого недостатка. Все человечество разделено на четыре большие группы: трезвенников, воздержанников, принужденников и алкоголепийц. Трезвенники и воздержанники относятся к непьющим, принужденники и алкоголепийцы – к пьющим людям.

Трезвенники в зависимости от трезвенной запрограммированности и обладания научными противоалкогольными знаниями делятся на четыре подгруппы: естественных, религиозных, благоразумных и сознательных трезвенников.

Человечество весь многомиллионный период своего существования, кроме последних примерно 10000 лет, являлось естественным трезвенником, оно не употребляло хмельные напитки и не имело о них представления. Все люди рождаются естественными трезвенниками (исключение составляют матебременники) и остаются ими до тех пор, пока не приобретут достоверные или ложные сведения об алкогольной проблеме или пока не познакомятся со спиртными напитками.

В наше время очень немного пожизненных естественных трезвенников, однако можно утверждать, что в ближайшем будущем советские народы, а затем все человечество, возвратятся к доброму былому – естественной трезвости.

Религиозные трезвенники не располагают научными знаниями об алкогольной проблеме, у них на основе мистических представлений сформировалась трезвенная запрограммированность, которая удерживает от потребления спиртных напитков. Трезвенное религиозное программирование производится просто: верующего, обычно в детстве, убеждают в греховности употребления спиртного, в неотвратимости сурового наказания богом за нарушение запрета. В Каире 26 октября 1974 года гид Омайма говорила мне: «Мы считаем, что, если человек пьет алкогольные напитки или спирт, он не настоящий мусульманин, поэтому и попадет в ад, а не в рай. Конечно, каждый человек старается попасть в рай после смерти, а не в ад, поэтому мы и не пьем спиртные напитки». Примечательно, что египтянка училась в СССР, однако хорошо сохранила религиозную трезвенную запрограммированность.

Значительная часть населения Земли относится к религиозно запрограммированным трезвенникам, в том числе мусульманское население арабских стран, сектанты: баптисты, часть старообрядцев и чуриковцы. Интересно, что в некоторых арабских странах, например, в Египте, нет «сухого закона», однако мусульмане второе тысячелетие живут трезво.

Благоразумные трезвенники также трезвенно запрограммированы, но на основе не мистических, а научных представлений. Программирование производится с помощью небольшого объема достоверных знаний и, в части случаев, клятвы или обета никогда не пить. Генерал армии А. В. Горбатов, будучи подростком, подвергся элементарному трезвенному программированию: знакомый студент после нескольких случайных противоалкогольных фраз, брошенных в разные дни, попросил Саньку дать твердое слово, что никогда не начнет пить спиртное, курить и ругаться. Подросток искренне сказал: «Клянусь, что никогда, никогда не буду пить, не буду ругаться и курить!» Генерал армии писал в мемуарах: «Сколько встречалось людей, насмехавшихся над моим воздержанием от водки и табака! Называли меня и больным и старообрядцем – насмешки не действовали. Встречалось и начальство, которое приказывало пить, но я и тут оставался твердым. Больше того, сколько ни было тяжелых переживаний в моей жизни – никогда не приходило желание забыться в водке». (Генерал в предвоенное время был незаконно арестован,

перенес пытки и издевательства, но не признал себя виновным и не сострипал ни единого лживого доноса. А. В. Горбатов проявил высокую стойкость и большую порядочность отчасти и потому, что был трезвенником и некурильщиком.)

Сознательные трезвенники – люди, осмысленно, на основе достаточного запаса научных знаний избравшие жизнь без спиртного. Сознательные трезвенники – особо ценная часть населения, их нельзя соблазнить спиртным, они принципиальны, добровольно пропагандируют трезвость, благожелательно, сочувственно относятся к пьющим, алкоголиков считают не отбросами общества, а жертвами пьющих и в меру возможностей стараются помогать им. Алкоголик должен стремиться стать сознательным трезвенником, ибо только в этом случае он будет полностью гарантирован от рецидива. Разница между благоразумными и сознательными трезвенниками состоит в том, что первые запрограммированы и имеют сравнительно небольшой запас научных знаний об алкогольной проблеме.

В зависимости от привычки к употреблению спиртного и потребности в нем алкоголепийцы делятся на следующие подгруппы: случайников, пьяниц, матебремников и алкоголиков.

Случайно пьющие питейно запрограммированные люди, нерегулярно и обычно понемногу употребляющие этанольные напитки. К ним относятся, например, молодые люди, не имеющие собственного дохода, поэтому довольствующиеся эпизодическими подношениями. Пьянство и алкоголизм развиваются из случайного потребления спиртного.

Матебремники – люди, на которых их матери в период беременности возложили бремя собственного пьянства, у них до появления на свет сформировался «зародышевый алкогольный синдром», проще говоря, потребность в этаноле. Поскольку грудным детям алкогольные напитки не дают, она угасает, но в дальнейшем, когда несчастный станет случайником, воскреснет, и он превратится в матебремника, а с переходом к регулярным попойкам – в алкоголика. Данная подгруппа очень быстро спивается, иногда для обретения алкоголизма хватает несколько выпивок.

Пьяницы – проалкогольно запрограммированные люди, обладающие привычкой к регулярному потреблению спиртного и поглощающие его. Привычка вырабатывается в процессе регулярного употребления хмельного, например, по праздникам. В данном случае количественный показатель играет второстепенную роль. Привычку нельзя смешивать с привыканием организма к этанолу. Привыкание проявляется в повышении переносимости яда (толерантности), а также в затухании и полном подавлении защитного рвотного рефлекса. Алкоголепийцы, которых обычно называют умеренно пьющими, в действительности являются пьяницами. Способны ли так называемые умеренники не выпить в праздник? в гостях? на работе во время коллективной попойки? у себя дома за пиршеским столом? Нет! Почему? Да потому, что его принуждают пить питейная запрограммированность и привычка. Спрашивается: в чем разница между ним и пьяницей? Ее нет!

Алкоголики – проалкогольно запрограммированные люди, привыкшие к спиртному, испытывающие потребность в нем и поглощающие его. В зависимости от выраженности потребности в спиртном и некоторых сопутствующих признаков алкоголика делятся на первостадийных, второстадийных и третьестадийных.

Уместно обратить внимание на следующее. С превращением человека в алкоголика начинается его распад как личности, быстрое разрушение организма, особенно головного мозга, а в связи с последним – интеллектуальная деградация. Эта катастрофическая гибель тела и духа ускоренно протекает у третьестадийников и завершается инвалидностью, слабоумием и ранней смертью. Именно к людям, страдающим третьей стадией алкоголизма, полностью приложим термин «живой труп».

Широко распространена тенденция объединять случайно, а то и «умеренно» пьющих с трезвенниками. Грубейшая ошибка! Между самым лучшим случайником и самым худшим трезвенником дистанция больше, чем между последним и первостадийным алкоголиком. Случайник и алкоголик союзники, единомышленники, они стоят на разных ступенях одной лестницы; случайники и трезвенники – идейные противники, они придерживаются противоположных взглядов и убеждений. Самая ценная часть человечества – сознательные трезвенники, самая вредоносная – алкоголики, особенно второстадийники и третьестадийники.

Любой алкоголик, в том числе и третьестадийник, не полностью пропивший память и рас-

судок может стать благоразумным и даже сознательным трезвенником.

### *Права и обязанность и чит ат елей сборника, ст радающих алкоголизмом<sup>2</sup>*

#### **Права**

1. Пользование вымышленной фамилией (псевдонимом).
2. Сокрытие домашнего адреса, указание вместо него почтового отделения для присылки писем до востребования.
3. Получение консультаций.
4. Участие в работе одного из клубов взаимоотрезвления.
5. Запись на занятия по избавлению от алкоголизма или курения.
6. Сообщение автору сборника критических замечаний.
7. Высказывание советов и собственных соображений.

#### **Обязанности**

1. Считать своей первостепенной задачей полное освобождение от алкоголизма и по возможности все подчинить достижению этой цели.
2. Медленно и вдумчиво читать сборник, стараться хорошо осмыслить и запомнить его содержание.
3. Заучивать основные положения, формулировки и статистические данные.
4. Не допускать многодневные перерывы в изучении сборника.
5. Регулярно и подробно вести дневник.

#### ***Правила ведения дневника***

Описание событий истекающих суток проводится ежедневно перед сном. Нужно писать под копирку, чтобы иметь у себя копию. Ежесуточное описание существенных событий – важное дезалкоголизирующее мероприятие, поэтому его выполнение обязательно. Советую для дневника приобрести толстую тетрадь.

#### **Форма, по которой надлежит вести дневник**

1. Фамилия и инициалы.
2. Дата.
3. Отношение к спиртному. В случае срыва надлежит описать все связанное с ним, причины, побудившие выпить, названия и количество принятых напитков, самочувствие до, во время и после выпивки, последствия и оценка ее, реакция близких.
4. Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение в этой обстановке.
5. Отношение к предложениям выпить, к соблазнительям и питейным ситуациям.
6. Отношение к случайникам, пьяницам и алкоголикам.
7. Мысли о спиртном.
8. Употребление спиртного в сновидениях.
9. Избавление от установки на употребление спиртного и настроенность на трезвость.
10. Программа дальнейшего отношения к алкогольным напиткам.
11. Алкогольные и трезвенные убеждения.
12. Степень проясненности сознания.
13. Угасание привычки к употреблению спиртного.

<sup>2</sup> Имеются в виду алкоголики, обращавшиеся ко мне за помощью и получившие сборник по моей рекомендации.

14. Угасание потребности в спиртном.
15. Абстинентные переживания, вызванные воздержанием от употребления спиртного, их проявление, выраженность и угасание.
16. Отношение к пьяным, к виду и запаху спиртного, к питейным заведениям.
17. Физическое самочувствие (недомогание, сон, аппетит и т. п.).
18. Психическое самочувствие (настроение, раздражительность, чувства, основные мысли, желания и т. п.).
19. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением и взаимоотношениями с другими, угрызения совести и т. п.).
20. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и сослуживцами в связи с переходом к трезвости.
21. Прочитанные противоалкогольные и проалкогольные материалы, их критическая оценка.
22. Просмотренные противоалкогольные и проалкогольные фильмы и телепередачи, их критическая оценка.
23. Собственные новые трезвенные мысли.
24. Оценка своего поведения за истекшие сутки.
25. Программа поведения на предстоящие сутки.

### *Основная и резвенная терминология*

**АБСОЛЮТНЫЙ СПИРТ** – стопроцентный винный спирт, отличается в связи с особым способом получения более высокой токсичностью, чем ректифицированный. Прием его внутрь не только в чистом, но и в разведенном виде недопустим. Понятие «абсолютный спирт» используется в статистике, например, при подсчете производства и потребления алкоголя на душу населения, при этом числовые показатели выражаются в литрах абсолютного спирта.

**АБСУРДИЗМ** – (лат. ab-surdus – нелепый, глупый, несообразный) – идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.

**АБСУРДИСТ** – носитель и пропагандист различных глупостей.

**АЛКОГОЛЕПИЙЦА** – проалкогольно запрограммированный и пьющий человек.

**АЛКОГОЛЕПИТИЕ** – поглощение спиртных напитков.

**АЛКОГОЛИЗМ** – психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нем и поглощение его.

**АЛКОГОЛИЗМИЯ** – процесс превращения трезвенника в алкоголика.

**АЛКОГОЛИК** – проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нем и поглощающий его.

**АЛКОГОЛЬ** – (араб. al-kuhl – тонкий порошок) – органические соединения, содержащиеся в молекуле гидроксильную группу – ОН. Термин «алкоголь» часто употребляется в качестве синонима слов «этанол» или «винный спирт».

**АЛКОГОЛЬНАЯ НАРКОМАНИЯ** – алкоголизм. Этиловый спирт является наркотиком, поэтому, с одной стороны, к нему развивается пристрастие, с другой – он вызывает наркоз, т. е. потерю сознания и в связи с этим полное обезболивание.

**АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ** – состояние отравленности мозга этиловым спиртом, глубина которого зависит от его концентрации в крови.

**АЛКОГОЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** – спиртосодержащие жидкости, принимаемые внутрь с целью самоотравления (опьянения).

**АЛКОГОЛЬНЫЙ АБСУРДИСТ** – носитель и пропагандист ложных сведений об алкогольных напитках и последствиях их употребления.

**БЛАГОРАЗУМНЫЙ ТРЕЗВЕННИК** – трезвенник, противоалкогольно запрограммированный на основе малого объема знаний по алкогольной проблеме.

**ВЕРИТИЗМ** – (лат. veritas – истина, правда, правдивость) – идеологическое направление,

занимающееся поиском и распространением истинного, достоверного.

**ВЕРИТИСТ** – носитель и пропагандист научных истин и достоверных сведений.

**ВИННЫЙ СПИРТ** – (лат. spiritus – змеиное шипение, благоухание, дуновение, дыхание, жизненная сила, душа, дух и др.)– бесцветная жидкость жгучего вкуса и неприятного запаха, отличается высокой токсичностью и наркотизирующим действием. Химическая формула –  $C_2H_5OH$ , синонимы: этанол, этиловый алкоголь, этиловый спирт. По действию на организм относится к наркотикам жирного ряда, наркотический эффект проявляется при сравнительно больших дозах. Дозы, вызывающие наркоз, мало отличаются от смертельных, поэтому при операциях применяется только в чрезвычайных случаях. Смертельное количество для взрослого 300 – 400 мл 96% спирта при приеме его в течение часа или 250 мл в случае приема в течение 30 мин. Для детей смертельной дозой могут быть 6–30 мл 96% этанола.

**ВНИКАЕМОСТЬ** – настраиваемость мозга на определенную деятельность, способность сосредоточиться. Вникаемость является важнейшим свойством человека, с нею прямо связаны внушаемость, гипнабельность и вырабатываемость условных рефлексов. У алкоголиков, обладающих хорошей вникаемостью, легко удается вызывать отвращение к запаху и вкусу спиртных напитков, непереносимость их.

**ВНУШАЕМОСТЬ** – степень подверженности внушениям. Распространено ошибочное мнение, будто алкоголики отличаются высокой внушаемостью.

**ВОЗДЕРЖАННИК** – питейно запрограммированный человек, но не пьющий.

**ВОСПРИИМЧИВОСТЬ ДОБРОГО** – способность усваивать полезное, прогрессивное, разумное. Алкоголики, обладающие хорошей восприимчивостью доброго, перестают пить с первой грамотной противоалкогольной беседы.

**ГИПНОЗ** – состояние высокой устойчивой устремленности или сосредоточенности, при которой все постороннее не воспринимается. Такое состояние можно вызвать у людей, обладающих хорошей вникаемостью, их немного. Гипноз не средство лечения, а состояние, при котором речевые воздействия способны достигать наибольшей эффективности. Для успешного избавления от алкоголизма нет необходимости пользоваться методами гипноза, решающее значение принадлежит усвоению научных знаний об алкогольной проблеме.

**ГОРТОНОВИКА** – (лат. hortatio – разные виды речевых воздействий, povo – обновлять, изобретать) – новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью. Важнейшая задача гортоновики – разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитательной, производственной и т. п. целями. Алкогольная и курительная проблемы являются наиболее значительными и актуальными объектами изучения гортоновики. Методы избавления от алкоголизма и курения, применяемые мною, а также рекомендуемые читателям методы самоизбавления и взаимоизбавления от алкоголизма – гортоновические.

**ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИЙНОСТЬ** – степень податливости алкоголика воздействиям, направленным на превращение его в трезвенника.

**ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИЯ** – процесс превращения алкоголика в трезвенника.

**ДРЕВЕСНЫЙ СПИРТ** – бесцветная жидкость, в чистом виде по запаху и виду не отличается от винного спирта, при приеме внутрь вызывает опьянение. Д. С. высоко токсичен: 5–10 мл способны вызвать слепоту, а 40–50 – смерть. Химическая формула  $CH_3OH$ , синонимы: карбинол, метанол, метиловый спирт.

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ ТРЕЗВЕННИК** – трезвенник, не имеющий представления об алкогольных напитках и не интересующийся ими.

**КУЛЬТУРНОЕ УПОТРЕБИЛЕНИЕ СПИРТНОГО** – нелепое словосочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика – признак бескультурья. Термин «культура», как и «умеренность», не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное. Немыслимы: культурное взяточничество, культурное хулиганство, культурное воровство, культурное курение, культурное алкоголепитие.

**МАСКУЛИНИЗАЦИЯ АЛКОГОЛИЧЕК** – (лат. maskulinus мужской) – ослабление женских и развитие мужских признаков в результате хронического отравления этанолом половых желез.

**МЕТОДЫ ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИИ** – методы избавления от алкоголизма.

**НЕПЬЮЩИЙ** – человек, совершенно не употребляющий этанолосодержащие жидкости.

**ОПОЙ** – тяжелое опьянение, нередко приводящее к гибели.

**ОПЬЯНЯЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА** – вещества, вызывающие состояние опьянения. К ним относятся многие яды: этанол, метанол, антифриз и др.

**ПРИНЦИП ОПТИМИАЛИЗМА** – принцип поиска и выбор наилучших, оптимальных решений. Алкоголик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни, в том числе: пить пуще прежнего, оставить все неизменным, перейти на более слабые напитки, уменьшить частоту выпивок, обрести трезвость. Оптимальный вариант – стать трезвенником, наихудший, пессимальный – пить пуще прежнего. Человек, умело руководствующийся принципом оптимализма, живет наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование алкоголика – противоположность такой жизни.

**ПРИНЦИП СИНГУЛИЗМА** – принцип учета индивидуальных особенностей человека. Игнорирование этого принципа приносит большой ущерб обществу, например, мешает резкому повышению выздоравливаемости больных, подъему воспитательной и учебной работы. К общим основным свойствам нервной системы человека относятся: вникаемость, памятьливость и подвижность.

**ПРОАЛКОГОЛЬНАЯ (питейная) ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ** – 1) искаженность сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать алкогольную отраву; 2) изуродованность сознания ложными проалкогольными сведениями, включающая в себя настроенность (установку) на употребление спиртного, программу отношения к нему и проалкогольное убеждение.

**ПРОАЛКОГОЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ** – человек, распространяющий проалкогольные ложные сведения и тем программирующий своих слушателей, читателей или зрителей. Все алкоголепийцы в той или иной мере являются проалкогольными программистами, наиболее социально опасны – сивушники.

**ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ** – человек, проводящий трезвенное программирование. Имеется две разновидности такого программирования – религиозное и благоразумное, последнее выгодно использовать для превращения детей в трезвенников.

**ПЬЮЩИЙ** – человек, употребляющий этанолсодержащие жидкости.

**ПЬЯНИЦА** – человек, проалкогольно запрограммированный и регулярно пьющий (например, по праздникам).

**ПЬЯНСТВО** – систематическое употребление спиртных напитков вследствие сформировавшейся привычки.

**РЕАЛКОГОЛИЗМИЙНОСТЬ** – подверженность воздержанника рецидиву алкоголизма, зависит от индивидуальных особенностей человека, метода дезалкоголизации и окружающей среды.

**РЕМИССИЯ** – (лат. remissio – ослабление, освобождение, прекращение) – ослабление болезненных проявлений, у алкоголика – период воздержания от употребления спиртного.

**СИВУШНИК** – алкоголепийца, который зловредным делом и лживым словом активно препятствует распространению трезвости и порочит ее. Большой вред приносят сивушники, связанные со средствами массовой информации и искусством. Термин образован от слова «сивуха», которым обозначают сивушное масло и плохо очищенную водку.

**СИВУШНОЕ МАСЛО** – маслянистая жидкость, обладающая неприятным запахом и высокой токсичностью. Является побочным продуктом спиртового брожения. Содержится в сравнительно больших количествах в спирте-сырце и в самогоне. Сивушное масло состоит в основном из одноатомных спиртов жирного ряда – изоамилового, пропилового и др.

**СИВУШНЫЙ РЕАКЦИОНЕР** – алкоголепийца или непьющий злоумышленник, подрывающий советское противоалкогольное законодательство и сдерживающий трезвенное движение. К сивушным реакционерам относятся, например, самогонщики, нарушители правил торговли спиртным, авторы кинокартин, телевизионных передач и литературных произведений, прямо или косвенно восхваляющих спиртные напитки и пропагандирующих их употребление.

**СЛУЧАЙНИК** – (случайно пьющий) – питейно запрограммированный человек, эпизодически употребляющий спиртные напитки.

**СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ТРЕЗВЕННИК** – трезвенник, хорошо знающий алкогольную проблему и на основе этого осмысленно избравший безалкогольную жизнь.

**СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА** – степени тяжести алкогольного страдания. Специфическая особенность алкоголиков – потребность в этиловом спирте, по мере пьянства она изменяется. В зависимости от ее выраженности различают три стадии алкоголизма, которые имеют порядковые номера или разные названия. Первая стадия характеризуется слабой выраженностью потребности; вторая – средней, третья – сильной. Физиологическими спутниками потребности в этаноле являются: переносимость алкоголя (толерантность), подавленность рвотного рефлекса, утрата количественного и ситуационного самоконтроля, похмельный абстинентный синдром, забывание событий периода опьянения, характер пьянства, психозы и некоторые другие.

**СТАДИЯ АЛКОЛИЗМА–1.** Потребность слабо выражена, но по мере продолжения воздействия усиливается, алкоголик способен ее преодолеть и самостоятельно стать воздержанником; толерантность непрерывно поднимается и превосходит первоначальную раза ври; отсутствует рвотная защитная реакция; утрачивается способность произвольного прерывания выпивки; похмельный абстинентный синдром слабо выражен и не всегда появляется; отмечаются полимпсесты, т. е. отрывочные воспоминания о событиях периода опьянения; пьянство имеет относительно систематический характер.

**СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА–2.** Потребность настолько значительна, что алкоголик не способен справиться с нею; толерантность достигает наибольшего значения и далее многие годы держится примерно на этом уровне, затем намечается падение ее; рвотный рефлекс отсутствует; к утрате количественного контроля присоединяется утрата ситуационного; становится выраженным похмельный абстинентный синдром; полимпсесты сменяются забыванием все больших отрезков периода опьянения; пьянство систематическое и запойное; изредка появляются психозы и эпилептиформные припадки.

**СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА–3.** Потребность в спиртном ярко выражена, она вспыхивает и становится непреодолимой после приема рюмки алкогольного напитка; толерантность значительно снижается; восстанавливается рвотный рефлекс; полностью утрачивается количественный и ситуационный самоконтроль; абстинентный синдром ярко выражен; забывание событий периода опьянения бывает постоянное, полное и происходит даже после приема небольших доз алкоголя; систематическое и запойное пьянство; часто появляются психозы и выраженные эпилептиформные припадки; быстро протекают: деградация личности, резкое снижение профессиональных навыков и трудоспособности, утрата связей с родственниками и трудовым коллективом.

**СТЕПЕНИ ОПЬЯНЕНИЯ** – уровни отравленности головного мозга спиртными напитками. Имеется много классификаций С. О., клиническая классификация исходит из концентрации этанола в крови, которая выражается в тысячных долях – промилле. Степени опьянения и соответствующие им концентрации алкоголя в крови: легкая – 1–2, средняя – до 4, тяжелая – до 6–7, смертельная свыше 7 промилле.

Для успешного проведения отрезвляющей работы наиболее подходящей является классификация, исходящая не из концентрации алкоголя в крови, а из степени отравленности мозга. Выделено шесть С. О.: дурашливость, буйность, параличность, безумность, усыпленность и наркозность.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ–1 (дурашливость)** – слабое опьянение, появляется после приема малой дозы этанола, характеризуется ненормальным возбуждением, в связи с которым появляются: повышенная подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ–2 (буйность)** – опьянение, при котором достигается наибольшая патологическая возбужденность мозга, которая обуславливает повышенную раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам. Буйность не всегда проявляется в таком виде. Если пьяного никто и ничто не тревожит, он может спокойно вести себя.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ–3 (параличность)** – степень опьянения, при которой токсическое возбуждение сменяется токсическим все усиливающимся торможением мозга. Характерными признаками третьей С. О. является усиливающееся нарушение координации двигательных актов: речи, ходьбы, работы рук. В крайнем случае паралично пьяный не может самостоятельно передвигаться.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ–4 (безумность)** – такая отравленность мозга этанолом, при котором имеет место как бы функциональный распад мозга. Утрачена тонкая согласованная мозговая



деятельность, сознание подавлено, поэтому безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, он порой бормочет всевозможные нелепости. Способность думать нарушена, в крайнем случае полностью утрачивается. Признаки безумности наблюдаются при первых трех С. О., однако она ярко выражается лишь при четвертой.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ–5 (усыпленность)** – алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ–6 (наркозность)** – алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванне и в луже, захлебнуться рвотной массой, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой.

Наркотическая широта этанола мала, т. е. мало отличаются дозы, приводящие к наркозу и к смерти, поэтому в части случаев наркоз переходит в смерть.

**ТОЛЕРАНТНОСТЬ** – (лат. *tolerantia* – терпение) – выносливость, переносимость. По мере потребления спиртного повышается толерантность, в результате суточная доза водки доходит до 2, а в отдельных случаях до 3 и 4 л. По мере разрушения организма этанолом толерантность падает.

**ТРЕЗВЕННИК** – человек, не имеющий питейной запрограммированности и совершенно не употребляющий спиртное.

**ТРЕЗВЕННЫЙ ВЕРИТИСТ** – носитель и пропагандист научных истин о спиртных напитках и последствиях их употребления.

**ТРЕЗВОСТЬ** – нормальная, неотравляемая алкогольными напитками жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа.

**УМЕРЕННОЕ ПИТЬЕ** – нелепое словосочетание. Понятие «умеренность» не может сочетаться с обозначением отрицательного. Возможны: умеренная еда, умеренная работа, умеренное занятие спортом; невероятны, абсурдны словосочетания: «умеренное истязание», «умеренное воровство», «умеренное питье». Люди, пользующиеся такими понятиями, – алкогольные абсурдисты, а пропагандирующие их с помощью средств массовой информации – идеологические диверсанты.

**ФЕМИНИЗАЦИЯ АЛКОГОЛИКОВ** – (лат. *femina* – женщина) – ослабление мужских и развитие женских признаков в результате хронического отравления этанолом половых желез.

**ХЛЕБНОЕ ВИНО** – водка.

**ЭТАНОЛ** – краткое и наиболее удачное название винного спирта. Термин «этанол» обозначает лишь одно химическое вещество, в отличие от него термин «алкоголь» – многие.

### ***План написания анкет ы алкоголика***

Анкета алкоголика – аутоанамнез – это описание собственного привыкания к алкогольным напиткам, последствий их приема, процесса превращения в пьяницу, в алкоголика и попыток избавиться от алкоголизма. Аутоанамнез пишется произвольно, но с особо подробным освещением периода пьяной жизни. Необходимо дать полное и непременно достоверное освещение вопросов, перечисленных ниже, а также других, которые, по вашему мнению, дадут более полное и правильное представление о вас и будут содействовать успешному избавлению от алкоголизма.

Аутоанамнез – важный документ, позволяющий учесть индивидуальные особенности избавляющегося от алкоголизма; хорошо помните, что его подготовка оказывает существенное благотворное влияние на автора. Чем подробнее и серьезнее будет готовиться аутоанамнез, тем большим будет его полезное воздействие. В связи с этим перед его написанием внимательно ознакомьтесь с вопросами плана и пояснениями к ним, набросайте черновик, а затем разборчиво перепишите его. Если имеете возможность, то аутоанамнез напечатайте на машинке, копию оставьте себе, она в дальнейшем пригодится.

1. Основные биографические данные (фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, занятия родителей, семейное положение, состав семьи, образование, специальность, место работы и должность, заработная плата, общий доход семьи).

2. Вредные привычки, которые приобрели и от которых хотели бы избавиться. Вредные привычки, которые имеют члены вашей семьи.

3. Курение (курительный стаж, суточная норма табачных изделий, месячные траты на их приобретение, число попыток прекращения вредного занятия, наличие желания стать некурильщиком).

4. Основные заболевания, перенесенные в прошлом, хронические заболевания в настоящее время.

5. Заболевания и расстройства, приобретенные в результате а) выпивок, б) курения.

6. Лечебные учреждения, в которых состояли и состоите на учете (психоневрологический диспансер, туберкулезный диспансер и т. п.).

7. Лекарства, которые принимаете в настоящее время а) по рекомендации врача, б) по собственной инициативе. Цель их приема и лечебный эффект.

8. Ваше отношение к спиртным напиткам и пьющим в период, когда сами не пили.

9. Возраст, когда впервые появились: а) решение употреблять алкогольные изделия, б) признание этого занятия нормальным и оправданным, в) положительное отношение к пьющим.

10. Возраст, когда были получены первые представления об алкогольных напитках и последствиях их употребления и в котором случились первые приемы напитков. Название 3–5 спиртных изделий, которые впервые в жизни отведали; оценка их вкусовых качеств, самочувствие во время и после приемов.

11. Возраст, в котором употребление алкогольных изделий стало доставлять удовольствие.

12. Время начала систематического употребления алкогольных изделий: а) по торжественным случаям, б) при встрече с друзьями, в) после получения зарплаты и случайных денег, г) по выходным. Причины перехода к систематическому употреблению спиртного.

13. Время появления привычки к алкогольным изделиям.

14. Время появления потребности в спиртном.

15. Ваше понимание терминов «алкоголепийца», «умеренно пьющий», «культурно пьющий», «пьяница», «алкоголик», «трезвенник», «сухой закон». Оценка сухого закона.

16. Примерные даты начала: а) умеренного алкоголеупотребления, б) пьянства, в) алкоголизма.

17. Особенности употребления спиртного: предпочитаемые изделия, частота употребления, обычные дозы, компании, места, самочувствие до, во время и после выпивки.

18. Нормальные и предельно переносимые дозы алкоголя в периоды: а) приобщения к спиртному, б) привыкания к нему, в) пьянства, г) алкоголизма, д) в настоящее время.

19. Обычная периодичность употребления алкогольных изделий: ежедневно, еженедельно, запой; длительность запоев, восстановления удовлетворительного самочувствия, нормальной жизни подготовки к следующему запою.

20. Самочувствие во время запоев. Подробное описание наиболее яркого запоя: подготовка к нему, пьянство, прекращение.

21. Применяемые способы прерывания запоев.

22. Употребление суррогатов алкоголя: название суррогатов частота приема, доза, причины.

23. Поведение при опьянении: на улице, в общественных местах, на работе, дома.

24. Самочувствие и поведение при неудовлетворении потребности в спиртном.

25. Ваше мнение об отрицательных последствиях употребления вами спиртного: а) для вас, б) для вашей семьи, в) для других родственников и близких, г) для вашего предприятия или учреждения, д) для нашего общества.

26. Положительное, принесенное вашим алкоголепитием: а) вам, б) вашей семье, в) другим родственникам и близким, г) вашему предприятию или учреждению, д) нашему обществу.

27. Попытки самостоятельно отказаться от алкоголепития и причины неудач.

28. Лечение от алкоголизма (время, продолжительность, лечебное учреждение, способы лечения, результаты).

29. Мотивы обращения за помощью.

30. Программа вашего отношения к спиртному в течение ближайшего года.

*Примечание.* План написания аутоанамнеза составлен в расчете на получение ответов на поставленные вопросы. Алкоголики, не заинтересованные в поддержании связей с наставником, могут некоторые вопросы не освещать, например, им не обязательно указывать свои фамилию,

имя и отчество, дату рождения.

*Пояснения:*

1. Написание аутоанамнеза – очень важное мероприятие, с него начинается избавление от алкоголизма: оно заставит вас вспомнить и продумать свое алкогольное прошлое.

2. Аутоанамнез следует писать под копирку с тем, чтобы оставить себе копию. Периодическое и вдумчивое прочитывание ее будет содействовать быстрому и полному избавлению вас от алкоголизма.

3. Ваш аутоанамнез никому не будет передан. Вы можете взять псевдоним и скрыть свою фамилию, однако все остальное должно быть правдивым и по возможности точным. Искажение истины будет рассматриваться как признак легкомысленного отношения к своему страданию. При отсутствии уверенности в правильности воспоминаний следует пользоваться такими оговорками, как «мне кажется», «я думаю», «примерно». Лучше совсем не ответить на вопрос, чем дать ложный ответ.

4. Привычка к алкоголю – желание выпить, появляющееся в обычной питейной ситуации (праздник, посещение друзей, случайный заработок и т. п.).

5. Потребность в алкоголе – периодически появляющееся, почти непреодолимое желание принять спиртное, неудовлетворение которого вызывает плохое, болезненное самочувствие.

*Ит ак: основные выводы*

1. Употребление спиртного свидетельствует, что пьющий обманут, что его сознание искажено ложными сведениями об алкогольной проблеме, что он проалкогольно запрограммирован. Опасность питейной запрограммированности состоит не только в том, что она заставляет своего носителя поглощать явную отраву, но и в том, что делает его пропагандистом этого вреднейшего занятия.

2. Для алкоголика характерны следующие четыре признака: 1) питейная запрограммированность, 2) привычка к употреблению спиртного, 3) потребность в нем и 4) поглощение его. Если алкоголик длительное время не пьет, но остался питейно запрограммированным, он не трезвенник, а воздержанник. Для полного освобождения от алкоголизма нужно избавиться от всех четырех признаков.

3. Советы по переходу от алкоголизма к трезвости: 1) подробное написание аутоанамнеза, 2) на основе аутоанамнеза постановка себе диагноза, 3) систематическое ведение дневника, 4) заучивание основной трезвенной терминологии, 5) вдумчивое чтение моих заметок с целью возможно лучше усвоить их содержание, 6) постоянные серьезные размышления на противоалкогольные темы, в том числе критический анализ своей пьяной жизни, 7) написание сочинений на противоалкогольные темы, 8) изучение противоалкогольных публикаций, критический разбор ложных, проалкогольных, 9) противоалкогольное просвещение семьи, 10) организация клуба взаимоотрезвления и руководство им.

4. Выполнение перечисленных простых советов приведет к сознательной трезвости, преобразит вашу горестную жизнь алкоголика, сделает ее достойной, приятной и ценной для семьи и общества.

*Как читат ь и изучат ь мои замет ки*

Заметки следует внимательно прочитать и законспектировать. Конспект пригодится для закрепления знаний, профилактики рецидива и для пропаганды трезвости. Многие бывшие алкоголики, в основном из числа прошедших курс двухдневных занятий, сообщают, что периодически с пользой для себя просматривают конспект, отдельные из них, допуская срыв, обращались к нему для предупреждения рецидива и нового эксцесса.

Значения важных терминов («алкоголик», «трезвенник», «питейная запрограммированность» и т. п.) надлежит хорошо осознать и заучить. Также нужно твердо запомнить наиболее существенные положения и статистические данные.

Рекомендуется после прочтения 5–10 страниц делать паузу для отдыха, воспоминания и обдумывания воспринятого текста. Особое внимание уделите статьям «Абсурдизм и алкогольная

проблема» и «Научные знания – сильнейшее противоалкогольное средство». Полезно прочесть их 2–3 раза.

Проработку сборника нужно завершить медленным и внимательным просмотром его от первой до последней страницы с тем, чтобы воскресить в полном объеме его содержание и на основе этого серьезно продумать на бумаге в виде программы своего поведения на ближайшее месяцы и годы. Непременно включите в программу пункты, обязывающие очень внимательно и чутко относиться к близким: детям, родителям, жене (мужу) и др. Твердо помните, что алкоголик травмирует психологически, а иногда и физически членов своей семьи, держит их в постоянном напряжении, подрывает здоровье, укорачивает период молодости и продолжительность жизни. Первостепенный долг алкоголика, ставшего трезвенником, – возможно полнее загладить вину. Лучшими средствами достижения этого являются: стойкая пожизненная трезвость, отказ от курения, по крайней мере в своей квартире, благожелательное и чуткое отношение к близким, оказание им всевозможной помощи даже в ущерб своим интересам, превращение их в трезвенников. Такое хорошее отношение к близким не только почти полностью реабилитирует вас, но и будет доставлять вам радость и самоудовлетворение. Радость и довольство собой – отличные восстановители здоровья. Как видите, ваше хорошее отношение к близким будет вознаграждаться все улучшающимся самочувствием.

**Л.П. Шичко-Дроздова ОТРЕЗВИСЬ (Приложение)**



Л.П. Шичко-Дроздова

## ОТРЕЗВИСЬ

(Приложение)

Приложение написано вдовой ленинградского ученого Геннадия Андреевича Шичко на основе его подлинных материалов и разработок. Она является приложением к книге писателя И. Дроздова «Геннадий Шичко и его метод». Иван Владимирович рассказывает об открытии ученым уникального метода избавления людей от пьянства, курения и других вредных привычек.

Эта небольшая книжка может стать практическим пособием для тех, кто решил отрезвиться, а также и для желающих самим овладеть методом Г. А. Шичко и помогать другим.

Эта небольшая книжка вручается слушателю перед началом занятий в группе отрезвления – она поможет тебе выполнять все установленные здесь правила. Но ты сохранишь ее и после занятий, положишь на полку семейного собрания книг, как память о наших беседах, о товарищах, ставших тебе соратниками, об учителе, который помог тебе отрезвиться и начать новую полноценную жизнь.

Здесь ты найдешь знания о методе Геннадия Андреевича Шичко – открытии, совершенном ленинградским ученым и позволившим отрезвлять самых глубоких алкоголиков, дарить им вторую жизнь. Тут же мы расскажем о трезвенническом движении в нашей стране, о том, как оно широко и глубоко внедряется ныне в массы людей.

Итак, мы теперь соратники, товарищи по борьбе за трезвость. С чего же мы начнем эту нашу благородную работу?

1. Усвоим главные истины.
2. Выполним основные правила.

Главные истины. В чем они?

Давно замечено: нет гения, который бы не осудил пьянство. И чем масштабнее личность, тем он глубже проник в проблему и сильнее выразил свое отношение к ней.

«Вино мстит пьянице», – говорил Леонардо да Винчи.

«Люди впускают врага в свои уста, который похищает их мозг», – заметил Вильям Шекспир.

«Употребление спиртных напитков скотинит и зверит человека», – писал Ф. М. Достоевский.

В этих словах великих сынов человечества – забота о нас с вами, горячее стремление отвести беду от близких и от тех, кто будет жить после них.

И когда какой-нибудь бездумный выпивоха, или невежественный обыватель, или мнящий себя мудрецом «культурно» попивающий чиновник станет разглагольствовать о «пользе малых доз спиртного», не помешает напомнить ему о предостережении великанов мысли.

Люди давно знали о пагубе спиртного. Еще в древности отец медицины Гиппократ заметил главное коварство алкоголя: «Пьянство – причина слабости и болезненности детей».

Помни об этом, соратник! И мысли эти великие и благородные передай другим.

Наши соотечественники давно и с глубокой тревогой задумывались о вреде пьянства. Великий писатель Лев Толстой печатал статьи, обращался к царю, призывал народ к трезвости: «Вино губит телесное здоровье людей, – писал он, – губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит душу людей и их потомство...»

Вот это и есть главная истина: вино – зло и надо бороться с ним. И отныне ты сам вступишь на этот путь. Вначале победишь зло в себе, а затем станешь помогать другим. Поможешь народу своему и Отечеству. Потому и называем мы тебя «соратник», что ты пришел в наши ряды.

Победить пьянство! Но как? Люди давно борются с зеленым змием, да совладать с ним не могут. Много напастей одолели они за свою историю – добыли огонь и тем победили мрак и стужу, покорили пространства морей и океанов, изобрели ткацкий станок и паровую машину, разгадали тайну атома и совершили прорыв в космос... Много побед одержали в войнах с силами зла. А вот силу алкоголя побороть не смогли. Между тем, Дарвин, и другие великие ученые утверждали, что привычка к употреблению алкоголя вредит человечеству больше, чем война, голод и чума, вместе взятые. Один из князей церкви сказал: архиереи умеют изгонять из человека разных бесов, но если бы собралась все архиереи земли, они не смогли бы изгнать одного беса пьянства. Вон ведь какой страшный враг! Но если во все века люди не могли его победить, а мы-то где возьмем силы?

Еще недавно не было на этот вопрос ответа, как не было в природе средств одолеть пьянство. Теперь такое оружие появилось. Нам дал его ленинградский ученый Геннадий Андреевич Шичко. Он разработал и многократно с поразительным успехом применил его на людях – отрезвлял почти всех из обратившихся к нему алкоголиков. Если официальная наркология излечивает около 5 процентов своих пациентов, то Шичко отрезвлял 90 процентов, а то и больше. И отрезвил несколько сот человек, не имея никаких условий – ни помещения, ни помощников и ни одной копейки не получая за свой труд.

Тяжек был путь этого человека; ему чинили препятствия, называли чудачком – настолько невероятным, неправдоподобным казался его метод. Помнится, я говорила с начальником отделения милиции в Ленинграде. Это был полковник, с виду серьезный, умный, но когда я стала рассказывать о Шичко и просить содействия в предоставлении для его занятий помещения, он улыбнулся.

– Извините, – сказал вежливо, – отрезвлять алкоголиков?.. Да их наркология, целая рать врачей не отрезвляет. Милицию подключили, сеть отрезвителей, лечебно-трудовых профилакториев открыли. Миллиарды тратит государство!..

Полковник качал головой. Для него Шичко был прожектором и он пальцем не хотел шевельнуть для ученого.

Как-то я рассказала о работе мужа двум московским писателям. Они и вовсе не поверили в

метод отрезвления. Один не то в шутку, не то всерьез сказал:

– Хорошо бы еще придумать средство из дураков делать умных, а из старых молодых.

Перелом во взглядах на Шичко и его метод произойдет после опубликования в «Нашем современнике» отрывков из книги писателя И. Дроздова: «Тайны трезвого человека». А тогда я смотрела на маститых писателей и думала: «Если уж они со своим умом, образованием не могут поверить, то что же остается всем иным?..»

Как это грустно сознавать: чем смелее замысел ученого, чем величественнее его подвиг, тем меньше веры в достоверность содеянного. Насколько далеко простирается полет фантазии гения, настолько узок кругозор ума ординарного, и претенциозен, самонадеянно слеп его приговор. Не видит и не хочет видеть он дальше своего носа – упорно, а порой яростно, даже агрессивно отстаивает свое право на истину.

Вот почему Геннадий Шичко, сделав прорыв в область невероятного, опрокинул на свою голову протест официальных структур и вынужден был вступить в схватку с ними.

И, конечно, в таком неравном бою долго выдерживать он не мог. Сердце, пылавшее любовью к людям, рано остановилось.

Но за одно мы можем благодарить судьбу: дело свое он довел до конца и бережно вручил людям, для которых он жил и работал.

Что же это такое – метод Шичко?

«Все дело в питательной запрограммированности нашего сознания», – гласит он.

Отсюда вывод:

«Измени программу – и люди перестанут пить».

И второй вывод: раз это так, то и лечить алкоголика нужно не лекарствами, а средствами слова, убеждения.

В этом заключена революционная сторона открытия Шичко: он переводит процесс отрезвления алкоголиков из сферы медицинской в сферу педагогическую. Открывает новую чудодейственную возможность: формировать еще в школе трезвенническую программу, налаживать профилактику винопития. Начни мы сейчас же дружно внедрять открытие Шичко, мы бы в короткий срок покончили с пьянством, как покончили с оспой, чумой, холерой, многими другими, еще недавно страшными болезнями. Но так уж устроено наше общество: оно яростно оберегает стереотипы мышления.

Геннадию Шичко не давали хода при жизни. Государственные органы его метод тормозят и ныне.

Однако уже теперь у метода Шичко появились десятки тысяч последователей. Свой маленький, работавший в темном подвальчике клуб он назвал «Оптималистом». Сейчас создана Всесоюзная ассоциация клубов «Оптималист». В нее входит более четырехсот клубов с таким названием. А всего по стране по методу Шичко избавляют от пьянства, по приблизительным сведениям, более тысячи инструкторов или, как у нас их называют, руководителей групп. В группу они набирают по двадцать человек, занимаются с ними вечерами десять дней. И любопытный, прямо-таки поразительный факт: процент избавления у всех высокий – 80–90%. И это несмотря на то, что знания руководителей групп, степень их культуры, подготовки неодинаковы, от высокого до сравнительно низкого. Но такова уж сила метода!

Большие обороты набрала в нашем государстве машина спаивания людей. Но и силы охранительные в народе не дремлют. Сейчас вполне реальной и осуществимой стала мечта энтузиастов-трезвенников о том времени, когда рост алкоголиков прекратится и начнется полное отрезвление народа.

Кстати, в силу этого метода поверили не только многие наши люди, им заинтересовались и за рубежом. Недавно в Ленинграде в клубе «Оптималист» Владимира Михайлова побывала делегация американских борцов за трезвость из общества «Анонимные алкоголики».

На этот раз нам не придется, как это часто бывает, покупать лицензию за океаном на изобретение нашего соотечественника. Метод Шичко внедрен и успешно действует на всей территории нашей страны – от Сахалина до предгорий Карпат.

Когда вы отрезвитесь, вы непременно станете пропагандистом этого метода, в беседах с друзьями и близкими, – особенно, страдающими от алкоголизма, – будете горячо убеждать в великой силе учения Шичко.

Вам скажут:

– А-а, знаем мы всякие средства, лечились у наркологов, принимали лекарства. По первости не пили, а потом брались за старое.

Вы должны будете рассказать о том, что же отличает утвержденные наукой приемы наркологов от метода Шичко.

Как мы уже сказали, разница тут принципиальная. Наркологи лечат, последователи Шичко перепрограммируют сознание, т. е. меняют питейное убеждение на трезвенное.

Как же понимать? Наркологи применяют целый арсенал средств: лекарства, принуждение, – и слово тоже у них на вооружении. Шичко же применял только слово, а достигал поразительного результата. Он отрезвлял людей и даже превращал вчерашних алкоголиков в борцов за трезвость, а от наркологов большинство пациентов уходят с грустной припевкой: «Каким ты был, таким ты и остался».

Многие и ныне объясняют этот феномен примерно так: «Что вы хотите? Шичко ученый. Он в Павловском институте занимался проблемой гипноза и внес в эту науку много нового. Он автор замечательной книги "Вторая сигнальная система". Да такой человек любому перевернет мозги».

Да, Геннадий Андреевич – ученый, смеем даже утверждать – большой ученый. Академик Углов о его книге говорил: «Она даже нам, хирургам, помогает».

Однако нынешняя практика доказывает, что даже и люди, далекие от медицины, способны отвращать алкоголиков от их пагубной зависимости.

Заглянем в глубину вопроса, сравним приемы наркологов с курсом бесед по методу Шичко.

Иван Владимирович Дроздов, изучавший работы ученого, мне рассказал:

– Я однажды пошел на обман – явился к врачу-наркологу и сказал:

– Прошу вашей помощи.

Врач куда-то торопился, что-то писал. Не взглянув на меня, спросил:

– Что с вами?

– Обычная история: потребляю алкоголь.

– Я тоже потребляю – и что же? Вино, как видите, мне не мешает. В божьем писании сказано: вино даже полезно животу нашему, аще пиеси в меру. Или: не реку не пити. Не буде то. А реку не упиваться во пьянство злое.

Нарколог говорил игриво, но с некоторым нетерпением: дескать, чего шляешься по врачам, если нет к тому особой надобности.

Делаю вид, что не замечаю его раздражения. Продолжаю:

– Мне алкоголь мешает. У меня после выпивки сердце болит.

Поташнивает. И вообще – хотел бы совсем освободиться от алкогольной зависимости.

Врач отодвинул бумаги, заглянул мне в глаза – пристально, изучающе. Видимо его насторожили слова: алкогольная зависимость. Я выбивался из привычного ряда его пациентов, и он должен был меня раскусить.

Заговорил мягче:

– Как я понимаю, вы пьете немного и вам легко будет победить привычку к алкоголю. Бросьте пить и все тут.

Мы беседовали еще минут пять, и врач все повторял одно и то же: вы человек культурный, понимающий, пьете немного, бросьте пить и переходите на трезвый образ жизни. Он был самоуверен, говорил так, будто писал рецепт. И явно торопился.

Мы вежливо расстались. Я с грустью подумал: такой врач мало кому поможет. И потом, когда я изучал метод Шичко, ходил к нему на занятия, говорил о наркологах с пациентами Геннадия Андреевича, спрашивал тех, кто не однажды лечился у них.

Спортсмен из Эстонии, молодой, красивый парень, забавно рассказывал, как его принимали.

– Смерит меня взглядом нарколог, скажет: «Докатился, значит, допился до риз. А мог бы рекорды ставить, Родину прославлять».

Спортсмен обыкновенно молчал, в прения не входил. А врач продолжал: «Так что же ты мне скажешь, добрый молодец? Будем лечиться, таблетки дадим, в ЛТП пошлем, или как?»



– Да нет уж, не надо. Я как-нибудь сам справлюсь.

Некоторое время после визита держался, потом снова запивал.

Иное дело у Шичко. Здесь ненавязчиво, деликатно сообщали необходимую сумму знаний по проблеме алкоголизма, по механизму действия спиртного на организм человека.

Нравственная высота целителя, масштаб и обаяние его личности создавали климат доверия, ту теплоту отношений, которая необходима для взаимопонимания.

Спортсмен мне говорил:

– Я не хотел лечиться, не верил в Шичко, но уступил жене. Сам же думал: «Вот отбуду номер, напьюсь как следует, приеду домой и скажу – получай... вот твоя ленинградская знаменитость!» А тут... присмирел, сидел и слушал.

На второй день он уже проявлял интерес к занятиям, на третий – еще больше, а уже после шестого занятия понял, что пить больше не будет. Отныне для него началась новая трезвая жизнь.»

Мы, конечно, сообщили тут самые общие, предварительные сведения о методе Г. А. Шичко. Подробнее вы узнаете о нем и ощутите на себе его благотворное воздействие во время десяти занятий, которые вам надлежит пройти в группе. И непременно десять! Именно такое количество вычислил, а затем закрепил на практике Геннадий Андреевич Шичко. И еще он установил, что успех отрезвления достигается в том случае, если слушатель будет письменно отвечать на вопросы, которые ему предложит руководитель в специально разработанной ученым анкете. И еще одно обязательное условие: слушатель должен вести дневник. Некоторые не хотят, всячески отлынивают, манкируют. Но им труднее избавиться от пьянства и курения. И тот небольшой процент слушателей, которые срываются, вновь запивают, как правило, падает на тех, кто тщательно не заполнял анкеты и не вел дневник.

Писание анкеты, дневника – не блажь и не каприз руководителя занятий. Во время фиксации мыслей, графического воспроизведения своего состояния – то есть, когда слова не только произносятся, слышатся, зрительно воспринимаются, но еще и воспроизводятся на бумаге, и происходит тот самый чудодейственный процесс перепрограммирования сознания, «вымывания», «выметания» из головы питейно-алкогольного мусора, который затем заменяется трезвенной убежденностью. Психо-физический секрет метода Шичко в том и заключается, что «пьяный мусор» следует полностью вымести из сознания, а затем уже на очищенное место поместить трезвенническую программу.

Это как раз то, чего не делает наша слабая, «недоразвитая» наука наркология. Но такую тщательную чистку можно сделать только при обоюдных усилиях руководителя и слушателя.

Хорошо бы перед входом в помещение, где проводятся занятия по избавлению от пьянства и курения, повесить такие плакаты: «Не ленись, делай, что тебе говорят». Или: «Оставь гордыню, внимательно слушай руководителя».

Ты много положил времени, труда и хлопот на добывание денег, а затем бутылок – потрудись хотя бы немного и здесь, в группе. Там от большого труда были одни беды, здесь от труда малого тебя ждет радость трезвого состояния на всю оставшуюся жизнь.

На занятия в группу входи, как в церковь: со смирением. Руководителю внимай, веруй и надейся. Ни шума, ни суеты – слушай! Воспринимай. Не только разумом, но и сердцем. В жизни каждого человека бывают великие, торжественные события. Твои занятия в группе – такое событие. Здесь происходит твое второе рождение. И поверь: едва ли не каждое слово руководителя ты помнишь на всю жизнь и будешь, как о чуде, рассказывать другим.

Но вот ты прошел курс занятий. Сказал руководителю и всем соратникам:

– Пьянство и курение – это все в прошлом. Отныне я не только рюмку и папиросу не возьму в руки, но мне и думать об этом противно.

И еще ты подумаешь: а как же другие? Они ведь пьют и курят.

Теперь они кажутся тебе несчастными. В самом деле: жизнь так прекрасна, зачем же губить ее спиртным и никотином?

Ты поднялся над ними. Ты выше их! Ну, если не во всем, то в этом – очень важном. И ты с сожалением смотришь на них. А если пьет и курит человек именитый, чиновный, ты удивляешь-

ся вдвойне и мысленно восклицаешь: «Господи, какое положение занял в обществе, а такой простой истины понять не может!..»

Ты прав. Обидно смотреть на заводского рабочего, колхозника, отравляющего свою жизнь вином, – культуры не хватает, знаний нет. Но этот-то!.. Врач, профессор, министр, академик... Да как же это он?.. Тянет водку, сосет папиросу... Какая гадость! И как за него обидно. Досада берет. Хочется подойти и сказать: «Послушай, неужели тебе не ясно, что пить и курить – вредно, что это отравляет жизнь другим, подает дурной пример детям. Опомнись! Прекрати! Ведь тошно на тебя смотреть!»

Ты так, конечно, никому не скажешь, но подумаешь именно так. Знаю по себе. Когда я «культурненько» попивала и не видела в этом ничего зазорного, я равнодушно смотрела на курящих и пьющих своих знакомых и приятелей. Но как только я стала трезвенником, смотрю на них иными глазами. Про человека простого, обыкновенного скажу: «Бедолага! Не знает, не понимает». И при этом испытываю чувство сожаления. Но если с рюмкой в руке или папиросой в зубах вижу педагога, врача! – тут и чувства удивления, и досады: «Других учат, а сами...»

Итак, у тебя возникло желание помогать другим. Избавлять от пьянства и курения. А почему бы и нет?.. «Другие могут! Я тоже смогу! Тем более, что метод Г. А. Шичко мне знаком. Я даже вижу, как его применить к другим».

В Ижевске на конференции руководителей групп отрезвления – а туда поделиться опытом съехались около четырехсот человек – всех интересовал опыт инструкторов-чудодеев Николая Январского, Владимира Жданова, Юрия Морозова, Владимира Михайлова, Нины Емельяновой, Виктора Юмина, Нины Гранцевой, Михаила Баканова и многих других... Там ко мне подошла и поднесла цветы совсем еще юная девушка. Ей восемнадцать лет, но она овладела методом Шичко и уже сама исцеляет пьяниц. Я была поражена подвижничеством этой молодой патриотки.

У нас в стране теперь много руководителей групп по избавлению от алкоголизма и курения. По моим подсчетам их около тысячи человек. И каждый за год отрезвляет примерно триста человек. А все вместе взятые?.. Нетрудно подсчитать наши результаты.

Благотворный, чудодейственный процесс начался в народе! Вот уж истинно говорят: народ подобен могучему витязю – если он почувствовал гибельную опасность, то непременно найдет в себе силы, одолеет врага. Плутократическая система, названная фарисеями развитым социализмом, обрушила на наш народ моря спиртного зелья. Народ стал задыхаться, он тяжело заболел, ослаб в труде, стал плодить дефективных детей – казалось, не было просвета, наступала ночь генетического вырождения. И тогда из глубин народа, нежданно и негаданно, появляется ученый и дарит соотечественникам могучее средство борьбы с зеленым змием. Это Геннадий Андреевич Шичко.

В 1986 году в журнале «Наш современник» напечатаны отрывки из книги о Геннадии Андреевиче. Изучая его жизнь, Иван Владимирович Дроздов столкнулся с удивительным равнодушием власть имущих к судьбе ученого и его открытию. Ему всячески мешали. Академик Бехтерева изгоняет его из института, но он фронтовик, инвалид войны, герой Сталинграда, не сдался и в этой битве – до конца жизни нес людям свой чудодейственный огонь и, падая, вручил его своим ученикам.

Недавно к нам в Ленинград пришла весть: в городе на Волге Чебоксарах энтузиасты трезвости изготовили бюст Г. А. Шичко, и добились разрешения властей на установление его в городе в знак любви и благодарности патриоту-ученому.

Организатором выступил Олег Иванович Кириенко. Он проводит интереснейшую работу; не только поднимает падших, но и приобщает к делу в созданных для них трудовых кооперативах.

Ныне по методу Шичко мы отрезвляем десятки, сотни тысяч людей, завтра будем отрезвлять миллионы. Сейчас мы не поспеваем за дьявольской машиной спаивания народов, но в нашей воле приблизить день, когда машина эта притормозит ход, закашляет, а затем и совсем захлебнется. Наша цель – вырвать из алкогольного плена всех несчастных соотечественников, а затем и внушить всему народу ненависть и отвращение к спиртному!

И это будет величественным подвигом отряда благороднейших сынов Отечества, которые в черную для Родины годину высоко взметнули знамя трезвости!

Не каждый из вас станет руководителем групп отрезвления, но каждый должен внести свою лепту в борьбу за трезвость народа. Рассказывайте близким и друзьям о методе Г. А. Шичко, приведите хотя бы одного бедолагу в группу отрезвления.

Не жалейте сил на переписку. Торопитесь помогать другому.

Читайте литературу. Есть много замечательных книг, посвященных борьбе за трезвость, – о них вам расскажет руководитель группы.

Мы же назовем недавно вышедшие книги:

Т. Дурасова «Слышу, как стучится беда». Много интересного в этой книге, спасибо сердечное Татьяне Борисовне за такой подарок людям.

В Новосибирске вышла книга «Стратегия отрезвления». Авторы – ученые, одни из инициаторов трезвеннического движения: Ю. Г. Марченко, П. В. Матвеев, А. Н. Насыров, Н. Г. Загоруйко.

Вы найдете в этой книге много сведений из истории борьбы русской интеллигенции за трезвую жизнь, тут есть анализ и непоследовательных акций нынешнего правительства, в том числе и антинародных решений о прекращении борьбы с пьянством.

Показана злостная роль средств информации в спаивании народа.

Дорогой друг! Можем ли мы хранить постыдное равнодушие, дальше сидеть сложа руки и беспечно взирать на то, как исподволь и наверняка без всяких атомных бомб и бинарных химических снарядов выводится из содружества мировых наций советский народ, – и, прежде всего, славянский? Если в нас еще осталась хоть малая доля патриотизма, если мы еще способны реально оценить обстановку и подумать о судьбе своих детей и внуков, о судьбе Родины, мы должны включиться в борьбу за сохранение генофонда славян и малочисленных народов, разделяющих с нами общую судьбу, мы должны включиться в борьбу за трезвость и одолеть алкогольную чуму. Еще вчера большинство из нас пребывали в постыдно благодушном покое и наивно ждали, что счастливую жизнь нам поднесут на тарелочке другие, но сегодня все должны очнуться и занять свое место в рядах активных бойцов – сегодня по стране, как в годы Великой Отечественной войны, вновь заметался тревожный набат, над нами вновь нависла смертельная опасность, и сыновний долг перед Отечеством призывает нас занять боевые рубежи. Мы все как один должны включиться в борьбу за трезвость и одолеть алкогольную чуму.

В 1985 году в борьбу за трезвость включилось наше правительство, но алкогольная мафия быстро свернула эту борьбу. В этой обстановке на представительной конференции активистов-трезвенников в Новосибирске было провозглашено создание общенародного Союза борьбы за трезвость во главе с признанным лидером трезвеннического движения всемирно известным хирургом академиком Ф. Г. Угловым. Ему верят, за ним идут все, кто желает видеть свой народ трезвым и здоровым. Патриоты взяли на вооружение метод избавления от алкоголизма и курения, открытый и разработанный Г. А. Шичко. С небывалой быстротой распространяется он по стране. Еще недавно, при жизни Геннадия Андреевича, в Ленинграде был один, созданный им клуб «Оптималист», и уютился он в полуподвальном помещении. Сегодня – ассоциация клубов «Оптималист» насчитывает их более четырехсот. Множатся ряды «Союза борьбы за народную трезвость». И всюду ведется работа по избавлению от пьянства и курения. По-разному строят свои занятия эти благородные рыцари пятой волны трезвеннического движения в нашей стране, и результатов они добиваются разных, но те, кто наиболее полно постиг сущность метода Геннадия Андреевича, кто использует все основные педагогические приемы и методические разработки автора метода, тот, как и Шичко, добивается почти стопроцентных результатов.

Как и во всяком большом деле, так и в среде инструкторов отрезвителей появились лихие новаторы, стремящиеся делать дело быстро, с наименьшей затратой сил. Их соблазняет возможность сокращать время занятий, увеличивать число слушателей, – иные выходят на большие аудитории. Само по себе такое стремление благородно – и Геннадий Андреевич в свое время мечтал о больших аудиториях, говорил, что если бы ему, как Алле Пугачевой, предоставили Дворец спорта, он бы многих отвратил от пьянства и курения. Но вот что следует помнить: большие аудитории подвластны лишь тем, кто глубоко проник в суть метода Г. А. Шичко и с большим искусством овладел основными приемами убеждения. Для этого нужны знания проблемы, умение сконцентрировать внимание слушателей на «шоковых» фактах – много ли

найдется у нас таких мастеров?.. Тут важно трезво рассчитывать свои возможности. Действовать по принципу: лучше меньше, да лучше. Ну, а если кто почувствует в себе силы отрезвлять скоро и помногу – пожелаем ему успеха!

Следует помнить, что питейные установки закладывались в сознание годами и нельзя рассчитывать, что все руководители групп, в том числе и малоопытные, могут избавиться от них за несколько часов.

И еще: в этом деле мало желания, опыта, знаний – необходима нравственная высота.

Настоящую брошюру следует считать приложением к книге писателя И. В. Дроздова: «Геннадий Шичко и его метод». И книга и брошюра послужат ценным подспорьем руководителям групп, а тем, кто решил избавиться от пьянства и курения, они помогут глубже осознать пагубность пьяной жизни.

Приведем здесь некоторые разработки Геннадия Андреевича Шичко.

### *Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования*

Основная причина низкой эффективности многочисленных противоалкогольных мероприятий – слабая теоретическая разработка алкогольной проблемы. В настоящее время положение начинает меняться.

Теория психологического программирования, разрабатываемая автором, позволяет научно понять так называемое отклоняющееся поведение. Человек пьет, курит, верит в бога, ворует и т. п. в результате соответственной запрограммированности: питейной, курительной, наркоманной, религиозной, воровской и тому подобное. Питейная запрограммированность – такая искаженность сознания проалкогольными измышлениями, которая побуждает человека совершать объективно неоправданные, противоестественные и многосторонне вредные поступки – пить отравляющие жидкости, содержащие яд и наркотик этанол.

Питейную или проалкогольную запрограммированность образуют: настроенность или установка на употребление спиртного, программа отношения к нему (что пить? сколько? где? и т. п.) и проалкогольное убеждение. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями, их нельзя уничтожить ни карами, ни лекарствами, ни запугиваниями, они изменяются только под влиянием психологических и идеологических воздействий.

Согласно теории психологического программирования целью любых противоалкогольных мероприятий должно быть не фантастическое умеренное или культурное питье, а трезвость, причем предпочтительно – сознательная. Сознательные трезвенники из бывших алкоголиков, как показывает моя многолетняя работа, не нуждаются в реабилитации, они гордятся своим положением и добровольно пропагандируют нормальный образ жизни.

Низкая эффективность наркологического лечения объясняется тем, что оно не избавляет алкоголика от питейной запрограммированности, он становится в лучшем случае воздержанником, но не трезвенником.

Теория психологического программирования позволила дать правильные определения таким понятиям, как «алкоголизм», «алкоголик», «пьяница», предложить научную классификацию людей в зависимости от их отношения к алкогольным напиткам, разработать принципиально новый безлекарственный метод избавления от алкоголизма.

В зависимости от питейной запрограммированности (ПЗ) и от употребления спиртного (УС) все человечество разделено на четыре группы: трезвенников (–ПЗ, –УС), воздержанников (+ПЗ, –УС), принужденников (–ПЗ, +УС) и алкоголепийцев (+ПЗ, +УС). Трезвенники, воздержанники и алкоголепийцы делятся на четыре подгруппы. В докладе классификация будет представлена в развернутом виде.

Для понимания сути нового метода необходимо дать определение понятию «алкоголик». Алкоголики – питейно запрограммированные люди, имеющие привычку к употреблению спиртного, потребность в нем и поглощающие его. Метод предусматривает угашение психологическим путем потребности и привычки, нейтрализацию идеологическими и педагогическими воздействиями питейной запрограммированности и превращение алкоголика в сознательного трезвенника.

О научности теории психологического программирования свидетельствуют положитель-

ные результаты оказания помощи алкоголикам и курильщикам. С алкоголиками проводятся двухдневные занятия, после которых многие не только перестают пить, но добровольно пропагандируют трезвость.

Теория психологического программирования открыла реальную возможность для успешного решения алкогольной проблемы, в том числе ее составной части – проблемы алкоголизма.

12.01.85

Стадии алкоголизма – степени тяжести алкогольного страдания.

Специфическая особенность алкоголиков – потребность в этиловом спирте, по мере пьянства она изменяется. В зависимости от ее выраженности различают три стадии алкоголизма, которые имеют порядковые номера или разные названия. Первая стадия характеризуется слабой выраженностью потребности, вторая – средней, третья – сильной. Физиологическими спутниками потребности в этаноле являются: переносимость алкоголя (толерантность), подавленность рвотного рефлекса, утрата количественного и ситуационного самоконтроля, похмельный абстинентный синдром, забывание событий периода опьянения, характер пьянства, психозы и некоторые другие. Потребность в алкоголе может появляться постоянно (при значительном падении его концентрации в крови), периодически и после приема какого-то количества спиртного.

Стадия алкоголизма – 1. Потребность слабо выражена, но по мере продолжения возлияний усиливается, алкоголик способен ее преодолеть и самостоятельно стать воздержанником; толерантность непрерывно поднимается и превосходит первоначальную раза в три; отсутствует рвотная защитная реакция; утрачивается способность произвольного прерывания выпивки; похмельный абстинентный синдром слабо выражен и не всегда появляется; отмечаются полимпсесты, т. е. отрывочное воспоминание о событиях периода опьянения; пьянство имеет относительно систематический характер.

Стадия алкоголизма – 2. Потребность настолько значительна, что алкоголик не способен справиться с нею; толерантность достигает наибольшего значения и далее многие годы держится примерно на этом уровне, затем намечается падение ее; рвотный рефлекс отсутствует; к утрате количественного контроля присоединяется утрата ситуационного; становится выраженным похмельный абстинентный синдром; полимпсесты сменяются забыванием все больших отрезков периода опьянения; пьянство систематическое и запойное; изредка появляются психозы и эпилептиформные припадки.

Стадия алкоголизма – 3. Потребность в спиртном ярко выражена, она вспыхивает и становится непреодолимой после приема рюмки алкогольного напитка; толерантность значительно снижается; восстанавливается рвотный рефлекс; полностью утрачивается количественный и ситуационный самоконтроль; абстинентный синдром ярко выражен; забывание событий периода опьянения бывает постоянное, полное и происходит даже после приема небольших доз алкоголя; систематическое и запойное пьянство; часто появляются психозы и выраженные эпилептиформные припадки; быстро протекают: деградация личности, резкое снижение профессиональных навыков и трудоспособности, утрата связей с родственниками и трудовым коллективом.

### **Слушатель! Вам необходимо:**

1. Считать своей первостепенной задачей полное освобождение от алкоголизма и по возможности все подчинить достижению этой цели.
2. Внимательно прослушивать и запоминать материал занятий.
3. Конспектировать важные сведения.
4. Заучивать основные положения, формулировки и статистические данные.
5. Не опаздывать и не пропускать занятия.
6. Регулярно и подробно вести дневник.

Систематическое ведение дневника в соответствии с формой – важное дезалкоголизирующее мероприятие, поэтому его выполнение обязательно.

Аутоанамнез алкоголика – описание собственного привыкания к алкогольным напиткам, последствий их приема, процесса превращения в пьяницу и алкоголика и попыток избавиться от алкоголизма. Аутоанамнез пишется произвольно, но с особо подробным освещением периода пьяной жизни.

Нужно иметь в виду, что аутоанамнез – важный документ, позволяющий учесть индивидуальные особенности. Помните, что его подготовка оказывает благотворное влияние на автора. Чем подробнее и серьезнее будет готовиться аутоанамнез, тем большим будет его полезное воздействие. Аутоанамнез пишется в двух экземплярах. Копию сохраните.

1. Основные биографические данные (фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, занятие родителей, семейное положение, состав семьи, образование, специальность, место работы и должность, заработная плата, общий доход семьи).

2. Вредные привычки, от которых хотели бы избавиться. Вредные привычки членов семьи.

3. Курение (стаж, суточная норма, месячные затраты, число попыток прекращения курения, наличие желание стать некурильщиком).

4. Основные заболевания, перенесенные в прошлом, хронические заболевания в настоящее время.

5. Заболевания и расстройства, приобретенные в результате а) употребления алкоголя, б) курения.

6. Лечебные учреждения, в которых состояли и состоите на учете (психоневрологический, туберкулезный диспансер и т. п.).

7. Лекарства, которые принимаете в настоящее время а) по рекомендации врача, б) по собственной инициативе. Цель их приема и лечебный эффект.

8. Ваше отношение к алкоголю и пьющим в период, когда сами не пили.

9. Возраст, когда впервые появились: а) решение употреблять спиртное, б) признание этого занятия нормальным и оправданным, в) положительное отношение к пьющим.

10. Возраст, когда получили первое представление об алкоголе, последствиях его употребления и в котором случились первые приемы. Название 3–4–5 спиртных изделий, которые впервые в жизни отведали; оценка их вкусовых качеств, самочувствие во время и после приемов.

11. Возраст, в котором употребление алкоголя стало доставлять удовольствие.

12. Время начала систематического употребления спиртного: а) по торжественным случаям, б) при встрече с друзьями, в) после получения зарплаты и случайных денег, г) по выходным. Причины перехода к систематическому потреблению алкоголя.

13. Время появления привычки к спиртному.

14. Время появления потребности в спиртном.

15. Ваше понимание терминов «алкоголепийца», «умеренно пьющий», «культурно пьющий», «пьяница», «алкоголик», «трезвенник», «сухой закон». Оценка сухого закона.

16. Примерные даты начала: а) случайного алкоголепотребления, б) пьянства, в) алкоголизма.

17. Особенности употребления спиртного (предпочитаемые изделия, частота потребления, дозы, компании, места, самочувствие до, после и во время выпивки).

18. Нормальные и предельно переносимые дозы алкоголя в периоды: а) приобщения к спиртному, б) привыкания к нему, в) пьянства, г) алкоголизма, д) в настоящее время.

19. Периодичность употребления алкоголя: ежедневно, еженедельно, запой. Длительность: а) запоев, б) восстановления удовлетворительного самочувствия, в) нормальной жизни, г) подготовки к следующему запою.

20. Самочувствие во время запоев. Подробное описание наиболее яркого запоя (подготовка к нему, пьянство, прекращение).

21. Применяемые способы прерывания запоев.

22. Употребление суррогатов (название, частота, дозы, причины).

23. Поведение при опьянении: а) на улице, б) в общественных местах, в) на работе, г) дома.

24. Самочувствие и поведение при неудовлетворении потребности в спиртном.

25. Ваше мнение об отрицательных последствиях употребления вами спиртного: а) для вас, б) для вашей семьи, в) для других родственников и близких, г) для вашего предприятия или учреждения, д) для нашего общества.

26. Положительное, привнесенное вашим алкоголепитием: а) вам, б) вашей семье, в) другим родственникам и близким, г) вашему предприятию или учреждению, д) нашему обществу.
27. Попытки самостоятельно отказаться от алкоголепития и причины неудач.
28. Лечение от алкоголизма (время, продолжительность, лечебное учреждение, способы лечения, результаты).
29. Мотивы обращения за помощью.
30. Программа вашего отношения к спиртному в течение ближайшего года.

### ***План написания аут оanamнеза курильщика***

1. Ф.И.О., дата рождения, состав семьи, зарплата, общий доход.
2. Когда и по какой причине начали курить. Как сейчас оцениваете курение.
3. Ваши реакции на первые затяжки.
4. Когда появилась потребность в папиресе.
5. Что чувствуете, если долго не курите.
6. Какие перемены произошли в вашем организме (как влияет курение на психику, нравственность, здоровье, работоспособность).
7. Как относятся родные, друзья к этой вашей привычке.
8. Как отражается ваше курение на близких, особенно детях.
9. Появлялось ли раньше желание отказаться от курения (когда, причины, мотивы).
10. Если прекращали курить – надолго ли, и как часто.
11. Лечились ли от курения (сколько раз, где, результаты, когда).
12. Что курили раньше (в период привыкания) и что курите теперь.
13. До конца ли докуриваете папиросу, сигарету.
14. Частота курения – раньше и теперь.
15. Место курения (на работе, дома). Затрачиваемое время.
16. Ваше самочувствие в период воздержания.
17. Как на вас действуют первые затяжки после воздержания.
18. Взаимодействие алкоголя и курения.
19. Что хорошего получаете от курения: вы, ваши близкие, друзья, ваше предприятие или учреждение, все наше общество.
20. Отрицательное, привнесенное вашим курением: вам, ближайшему вашему окружению дома и на работе, всему нашему обществу.
21. В помещении, в присутствии детей, женщин – курите ли вы.
22. Сколько времени, денег тратите на приобретение табачных изделий (в течение дня, месяца, года, всего курительного периода).
23. Ваше понимание терминов: курильщик, некурильщик, прокурительный программист, пассивный курильщик.

### ***Правила ведения дневника***

Дневник ведется строго по форме, причем сначала указывается порядковый номер вопроса, а затем дается подробный ответ. Вопросы, для ответа на которые нет материала, прочеркиваются после указания их номера. Например: 4 –; 5 –. Писать в двух экземплярах, первый – для инструктора, копию сохраните и периодически перечитывайте.

### **Форма, по которой надлежит вести дневник**

1. Фамилия и инициалы.
2. Дата.
3. Отношение к спиртному. В случае срыва надлежит подробно описать все связанное с ним: субъективные и объективные причины, побудившие выпить, названия и количество принятых изделий, самочувствие и поведение до, во время и после выпивки, последствия ее, оценка

поступка, реакция близких и т. п.

4. Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение в этой обстановке.
5. Отношение к предложениям выпить, к соблазнам и питейным ситуациям.
6. Отношение к случайникам, пьяницам и алкоголикам.
8. Употребление спиртного в свиданиях.
9. Избавление от установки на употребление спиртного и настроенность на трезвость.
10. Программа дальнейшего отношения к алкогольным изделиям.
11. Алкогольные и трезвенные убеждения.
12. Степень трезвенной проясненности сознания.
13. Угасание привычки к употреблению спиртного.
14. Угасание потребности в спиртном.
15. Абстинентные переживания, вызванные воздержанием от употребления спиртного, их проявление, выраженность и угасание.
16. Отношение к пьяным, к виду и запаху спиртного, к питейным заведениям.
17. Физическое самочувствие (недомогание, сон, аппетит и т. п.).
18. Психическое самочувствие (настроение, раздражительность, чувства, основные мысли, желания и т. п.).
19. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением и взаимоотношениями с другими, угрызания совести и т. п.).
20. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и сослуживцами в связи с переходом к трезвости. Ваша отрезвляющая работа с ними.
21. Прочитанные противоалкогольные и проалкогольные материалы, их критическая оценка. Другая отрезвляющая работа над собой.
22. Просмотренные противоалкогольные и проалкогольные фильмы и телепередачи, их критическая оценка.
23. Собственные новые трезвенные мысли.
24. Оценка своего поведения за истекшие сутки.
25. Программа поведения за предстоящие сутки.

«Чтобы прийти к цели, нужно выбрать верную дорогу, – сказал мудрец. Дорогой соратник! Ты избрал ее, эту верную дорогу. Желаем успешно пройти ее и обрести новую счастливую жизнь!»

Книга издана при содействии Благотворительного фонда «Культура через трезвость» им. Г. А. Шичко, основанного в Ленинграде.

Автор приносит сердечную благодарность учредителям фонда.

Благородная деятельность фонда послужит развитию культуры в городе на Неве, утверждению трезвости и здорового образа жизни его жителей.

Желающим внести посильные средства в дело развития фонда сообщаем его расчетный счет: 13001700052 МФО 131036 в Выборгском отделении Промстройбанка г. Ленинграда. Дом культуры «Оптималист»

Книга издана при содействии благотворительного фонда «Культура через трезвость» им. Г. А. Шичко, основанного в Ленинграде.

Фонд ставит перед собой задачи:

1. Распространение творческого наследия Г. А. Шичко.
2. Разработка методик избавления людей от пьянства, курения и других вредных пристрастий на основе учения Г. А. Шичко.
3. Благотворительная деятельность фонда.
4. Создание музея трезвеннического движения России им. Г. А. Шичко.

Всех желающих принять участие в создании музея просим прислать свои материалы об истории и развитии трезвеннического движения в вашем регионе в адрес Фонда. Сохранность и возврат материалов гарантируем.

Наш адрес: 194355, Ленинград, ул. Жени Егоровой, дом 1 «Оптималист» Благотворительный фонд «Культура через трезвость» им. Г. А. Шичко.



Желающим внести посильные средства в дело развития фонда сообщаем его расчетный счет; 13001700052 МФО 131036 в Выборгском отделении Промстройбанка г. Ленинграда