



# Подспорье

Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№ 3 (116)

Март 2011 г.

## Читайте в номере:

- Е.Г. Батраков «Семинар «Метод Шичко», Школа-слет «Еланчик-2010»,**  
– стр. 1;  
**«О финансовом обеспечении»,** – стр. 13;  
**П.П. Дудочкин «Манифест трезвости»,** – стр. 15;  
**Алексей Шабашов «Современные мировые тенденции распростра-**  
**ненности курения»** – стр. 21.

**Евгений Георгиевич Батраков**

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

### Я приветствую всех участников семинара!

И надеюсь на то, что наш разговор о методе Г.А.Шичко, и о том, как помогать людям, страдающим от алкогольной зависимости, будет взаимопользным.

Если вы не против, то мы сегодня семинар проведем так: сегодня я чисто по бумажке расскажу о методе Шичко. Почему по бумажке? Чтобы мы вернулись к основе, к тому, что писал Геннадий Андреевич. Сейчас масса всевозможных модификаций и приписываний: мол, вот это метод Шичко и это, и это тоже. И утверждается, что метод будто бы такой, что избавляться с его помощью можно, и приобретать можно все, что хотите. Это не совсем так. Есть основа. Есть метод Шичко. И есть все остальное – это наши доработки, наработки и прочее. И вот об этих наработках, прежде всего, о своих, конечно, я и хотел бы рассказать уже завтра. А послезавтра мы бы устроили обсуждение всего сказанного. Понятно, да? Если это принимается, то мы так и пойдём.

Прежде всего, мне представляется важным отметить, что метод Геннадия Андреевича Шичко это метод, сфера применения которого определена его концептуальной точкой зрения на причину питья.

В частности, Геннадий Андреевич утверждал:

**«Важнейший вопрос теории алкоголизма – причина употребления «спиртных напитков» населением. Мои многочисленные наблюдения ... показали, что имеется ОДНА универсальная причина – питьевая запрограммированность». (Г.А.Шичко. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма. Ленинград, 1981).**

Соответственно, все те явления, под которыми нет психологической запрограммированности, к методу Шичко, как вы понимаете, отношения не имеют.

Психологическая запрограммированность включает в себя **настроенность** или **установку, программу и убеждение**.

В статье Шичко «Дружеский разговор» утверждается:

**«Настроенность или установка на спиртное является первым звеном проалкогольной запрограммированности».**

Я подчеркиваю, соратники, слово «первым». Вы встречаетесь с так называемой «лестницей Шичко», – «запрограммированность–привычка–потребность–установка», – которая совершенно извращает теоретические представления нашего Учителя, поскольку установка с места первого сдвигается на место последней. Хуже того, установка, будучи по Шичко составной частью запрограммированности, в этой «лестнице» вообще выводится за пределы запрограммированности.

Далее:

**«Тогда же или несколько позже начала формироваться программа потребления алкоголя, предусматривающая ответы на такие вопросы: что пить? сколько? когда? с кем? в какой обстановке?»**

**...под влиянием питьевых программистов формируется не только настроенность на спиртное и программа его употребления, но и питьевое убеждение.**

**Настроенность на употребление спиртного, программа отношения к нему и питьевое убеждение образуют проалкогольную запрограммированность.**

**Систематическое проведение праздников с**

**горячительными напитками выработало привычку к употреблению травы именно по праздникам».**

Таким образом, вырисовывается совершенно логичная схема, отражающая процесс алкоголизации, т.е. превращения трезвенника в алкоголика:



Это следует из того, что я сейчас зачитал, как вы заметили.

Схема, как мы видим, исключительно проста и понятна. И в этой схеме зафиксирован не только процесс программирования, но и процесс депрограммирования. И при этом, главное внимание, соратники, надобно уделять не программе... И не установке. Установкой мы заниматься совсем не можем, потому что, как показал грузинский психолог, академик Дмитрий Николаевич Узнадзе, установка – это явление **досознательное**. Многие свои установки мы просто не осознаем.

Так чем же нужно заниматься по Геннадию Андреевичу?

Нашими убеждениями.

Меняя убеждения, мы меняем установку!

Как это делать, Геннадий Андреевич показывает на Методе самоизбавления от алкоголизма.

Данный метод состоит из 18 шагов. Эти шаги я и доведу сейчас до присутствующих.

Итак,

## **МЕТОД САМОИЗБАВЛЕНИЯ ОТ АЛКОГОЛИЗМА**

### **Шаг 1. Установление факта страдания алкоголизмом.**

Ну, проще говоря, необходимо поставить себе диагноз.

Как это сделать и зачем это нужно?

Представляется совершенно очевидным: чтобы проблему решать нужно признать наличие проблемы, так ведь?

Для постановки диагноза «алкоголизм» в России определяют наличие у клиента таких симптомов, как:

- полное отсутствие рвотной реакции на приём большого количества алкоголя,
- потеря контроля над количеством выпитого,
- частичная ретроградная амнезия,
- наличие абстинентного синдрома, и

– запойное пьянство.

Для более точной диагностики можно использовать МКБ-10 или описанием стадий, размещенным в Маленьком словаре трезвенника.

Словарь вы можете скачать с сайта Объединения «Оптималист» [www.optimalist.narod.ru](http://www.optimalist.narod.ru).

### **Шаг 2. Изучение статьи «Метод самоизбавления от алкоголизма».**

Как считал Геннадий Андреевич, эту статью необходимо внимательно читать и вдумчиво перечитывать, чтобы правильно понять ее содержание и запомнить важные факты.

Статья также находится на сайте Объединения «Оптималист»

### **Шаг 3. Фотографирование.**

Я, признаться, когда в 1988 году узнал, что перед поступлением на курс нужно фотографироваться, был в недоумении. Но когда начал вести занятия, все прояснилось. Оказывается, лицо и глаза на первом занятии и на последнем – совершенно разные.

Фотографироваться Геннадий Андреевич рекомендовал до начала курса самоизбавления, затем на 10-й, на 30-й и на 100-й день.

Смысл этого в том, чтобы сравнивать и отмечать совершенно очевидные улучшения.

### **Шаг 4. Написание аутоанамнеза.**

Аутоанамнез это 30-пунктовый опросник, разработанный Геннадием Андреевичем.

Шичко считал важным не только написать этот аутоанамнез, но и

- регулярно его перечитывать,
- дополнять,
- обсуждать с близкими людьми,
- вносить уточнения.

### **Шаг 5. Ведение дневника.**

Дневник Г.А.Шичко представляет собой опросник из 25 пунктов.

Ведение дневника следует начать с момента принятия решения о применении метода самоизбавления. Дневник, как и аутоанамнез, также нужно периодически внимательно перечитывать.

Причем, хочу отметить, Геннадий Андреевич не оставил никаких строгих рекомендаций в отношении того, когда этот дневник писать и надо ли его писать исключительно с помощью авторучки. Напротив, он считал, что дневник можно и печатать на машинке. Но если печатать, то, как вы понимаете, наша идея использования идеомоторики, которую мы приписали Геннадию Андреевичу, слово начертанное перед сном, на что все мы отчасти уповаем, не имеет к методу Шичко никакого отношения.

В таком случае, спрашивается: а что же мы с помощью дневника делаем?

С помощью дневника мы выявляем свои проалкогольные убеждения, нейтрализуем их и взамен создаем

новую систему воззрений на алкоголь. Это главная функция дневника. Поэтому, когда мы работаем с соратником, именно на эти моменты нужно обращать внимание, а не на то, чтобы он тупо писал изо дня в день – «я завтра буду трезвый». Это не работает.

Потому, повторюсь, **меняя убеждения, мы меняем установку!**

Кстати, дневник у Геннадия Андреевича появился после того, как он уже несколько лет работал с пьющими людьми и появился, как следует из его статьи, для закрепления результата. Некоторые же преподаватели, например, В. Толкачев в своей работе «Теория и практика оптимализма» одну главу прямо так и назвал: «Дневник – главный инструмент избавления от вредных привычек». Нет, соратники, дневник не главный и не основной инструмент – вспомогательный.

### **Шаг 6. Выявление своих индивидуальных особенностей.**

Геннадий Андреевич считал, что для успешного самоизбавления от алкоголизма необходимо соблюдать принцип сингулизма, требующий учета индивидуальных особенностей.

Как их выявить?

Например, для выявления настраиваемости, Шичко предлагал сделать следующее.

Сесть у стола, иметь в поле зрения часы с секундной стрелкой, положить руки на ноги, отвлекаться 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.

Невозможность подъема руки говорит о хорошей внушаемости, подъем руки с задержкой указывает на среднюю внушаемость, а отсутствие эффекта – на слабую.

### **Шаг 7. Составление текстов самовоздействий.**

В зависимости от результатов обследования составляются тексты, предназначенные для подавления потребности в спиртном и для переделки алкогольной настройки в трезвенную.

Вот фрагмент текста, направленный на подавление потребности:

***«Теперь мой организм не переносит запах и вкус спиртного, 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 Геннадий Андреевич рекомендовал включить примерно такие фразы:

***«Настройка на употребление спиртного, 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.»***

### **Шаг 8. Угашение потребности в спиртном.**

Для угашения потребности, Геннадий Андреевич давал три совета:

1. утром и вечером читать статью «Метод самоизбавления от алкоголизма»,
2. как только пробуждается потребность в спиртном, сразу же плотно покушать,
3. обратиться за помощью к наркологу.

Хотя, отметим, наша собственная практика не свидетельствует, – мы все-таки чуть дальше пошли, – о существовании такого явления, как возникновение потребности в спиртном у проходящего курс. За те 20 лет, что я провожу курсы, я, по крайней мере, с этим не встретился.

### **Шаг 9. Настройка на временную или пожизненную трезвость.**

С этой целью Геннадий Андреевич рекомендовал:

1. при всяком удобном случае мысленно настраивать себя на трезвость;
2. брать письменное обязательство на отказ от спиртного и периодически перечитывать его.

### **Шаг 10. Размышления на противоалкогольные темы.**

Темы предлагались следующие:

- 1) *«Что хорошее и плохое дало мне алкоголепитие?»*,
- 2) *«Что хорошее и плохое принесло алкоголепитие моей семье?»*,
- 3) *«Моя будущая жизнь без спиртного».*

Как вы понимаете, эти темы также способствуют устранению проалкогольных убеждений для того, чтобы изменить установку.

Мы не разрушаем, соратники, программу. В голове ничего разрушить невозможно с помощью слов. Это еще одна ошибочная мысль, блуждающая в нашей среде, утверждающая, будто бы мы что-то разрушаем в голове. Ничего мы не можем разрушить. Просто мы можем дать себе выбор, дать себе шанс использовать другие, альтернативные программы. А другие программы используются благодаря другим установкам.

### **Шаг 11. Заучивание основных противоалкогольных фактов и высказываний.**

Этот шаг, я думаю, совершенно понятен.

### **Шаг 12. Чтение противоалкогольной литературы.**

К числу работ, рекомендованных Геннадием Андреевичем, относятся:

- 1) Джек Лондон «Джон-Ячменное зерно».
- 2) Л. Семин, Г. Шичко «Горбатый стакан».
- 3) Ф. Г. Углов «Человек среди людей».
- 4) Г. М. Энтин «Когда человек враг себе».
- 5) Ф. Г. Углов, И. В. Дроздов «Живем ли мы свой век».

Книги для чтения, как мы знаем, конечно же, нужно рекомендовать. Потому что под маской антиалкогольной литературы, нередко скрываются материалы, пропагандирующие культурно-умеренное пьянство. К образцам таких, антитрезвеннических книг можно отнести работу Э.А.Бабаяна «Алкоголь – яд».

### **Шаг 13. Написание сочинений на противоалкогольные темы.**

Писать сочинения рекомендовалось по прочитанным работам и на житейские темы, например, на тему: «Мое самочувствие после прекращения пьянства».

### **Шаг 14. Пропаганда трезвости и агитация бывших собутыльников воспользоваться методом самоизбавления или прибегнуть к наркологическому лечению.**

Тут у нас вопросов нет.

### **Шаг 15. Проведение противоалкогольной работы с членами своей семьи.**

Вопросов нет.

### **Шаг 16. Организация союза трезвенников по месту работы или жительства.**

Вопросов нет.

### **Шаг 17. Выработка у себя увлечения чем-либо полезным.**

Геннадий Андреевич считал, что увлечения музыкой, самодеятельностью, спортом и т.п. содействует быстрому возрождению.

### **Шаг 18. Обращение в поликлинику с целью выявления имеющихся заболеваний и получения необходимой медицинской помощи.**

Спиртное разрушает буквально все органы и ткани, поэтому, как считал Геннадий Андреевич, следует вскоре после перехода к трезвой жизни пройти в поликлинике обследование и начать необходимое лечение.

\*\*\*

В дополнение к вышеизложенному методу, нужно сказать, что Геннадий Андреевич считал очень важным для успешного проведения дезалкоголизации руководствоваться принципами гортоновика.

**Гортоновика** – это наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речи.

В качестве основных принципов гортоновика Геннадий Андреевич выделил следующие:

- 1) материалистический монизм,
- 2) нервизм,
- 3) оптимализм,
- 4) сингулизм,
- 5) гуманность и
- 6) личный пример.

Вот выписка из Реферата Геннадия Андреевича Шичко (газета «Оптималист», 2010 г.):

«1. **Принцип материалистического монизма** обязывает:

а) решительно отвергать представления о сверхъестественном и намеки на него»;

То есть, Геннадию Андреевичу, соратники, не следует приписывать, что он православный, что он такой, и такой, и т.д. Геннадий Андреевич, нужно признать, был материалистом. Хотя и к чуриковцам ходил, и интересовался их методом, но он был материалистом. Нравится нам это или не нравится.

«б) исходить из признания психической деятельности функцией, физиологической деятельностью головного мозга. Он требует проявлять личную активность, не надеяться на чудеса и случайности».

Монизм, – напомним, – это философское учение, признающее основой всего сущего одно начало: либо материю (материалистический монизм), либо дух (идеалистический монизм).

### **«2. Принцип нервизма понимается по-павловски».**

Нервизм – это направление в физиологии, исходящее из идеи о главенствующей роли центральной нервной системы в регуляции всех функций и физиологических процессов в организме человека.

### **«3. Принцип оптимализма указывает на необходимость поиска наилучших, оптимальных решений задач».**

Оптимальный вариант это, конечно же, стать трезвенником.

«4. **Принцип сингулизма** обязывает при поручении человеку каких-либо серьезных заданий, при использовании его в качестве испытуемого, при выборе приемов и методов воздействий учитывать особенности, которыми он обладает».

То есть, не просто вот любой человек пришел и мы начинаем работать с ним по шаблону, а есть определенные особенности, которые нужно выявить и учитывать в нашей работе.

«5. **Принцип гуманности** предусматривает чуткое, благожелательное отношение к людям, обратившимся за помощью. Надлежит так вести себя, чтобы это содействовало повышению эффективности воздействий».

«6. **Принцип личного примера** так был сформулирован в сборнике древнеиндийской мудрости: «Как он поучает другого, так пусть поступает и сам».

Вот, таков, соратники, метод Г.А.Шичко, Метод самоизбавления от алкоголизма. При групповой работе, как вы понимаете, все делается точно также, только с помощью преподавателя.

И последнее.

Когда читаешь эти рекомендации, которые дал нам Геннадий Андреевич, меня по крайней мере, не оставляет ощущение, что рекомендации даны для **советских** алкоголиков, но не для алкоголиков нашего смутного времени.

Алкоголик времен Шичко – сущий ребенок: добр, отзывчив, у него была совесть и был стыд, и ему помогало обрести трезвость одно только доброе слово...

Алкоголик сегодняшний – это циник, потерявший смысл жизни.

Алкоголик сегодняшний – это резко диссоциированная личность.

Алкоголик сегодняшний – это человек, у которого

украли национальность, Родину, честь, историческое прошлое и даль светлую.

Что же тут можно поделать?

Об этом мы поговорим завтра.

Спасибо за внимание!

## СЕМИНАР «МЕТОД ШИЧКО» День второй

Вчера мы разобрали, как выглядит метод с точки зрения Г.А.Шичко, разобрали пошагово Метод самоизбавления от алкоголизма и, как уже было сказано, при групповой работе действия осуществляются те же самые, только с участием преподавателя.

Сегодня же я хотел бы доложить свои собственные наработки, которые мне помогают помогать людям, избавляться от алкогольной зависимости.

Самое первое, что необходимо сделать, начиная курс, так это совместно с соратником построить модель его алкогольной зависимости. Только понимая, как устроена проблема, можно ставить цель и определять признаки, по которым можно будет судить о действительном приближении к желаемому результату.

Один из первых вопросов, который я задаю пришедшему, звучит так: с чего началась последняя пьянка?

Ну, допустим, он отвечает: поругался с женой и после этого выпил.

Значит, смотрите, что получается. Он поругался с женой, а это – ситуация. А коль он поругался, у него какое ощущение? Неприятное. Неприятное ощущение надо убирать? Надо. Мы ощущение голода, жажды, боли убираем. И это ощущение – обиды, раздражения, бессилия – тоже нужно убирать.

Соответственно, человек начинает думать – как это сделать?

Вот она и появляется – мысль: все уже придумано – наливай и пей!

На тот момент человек **верит**, что с помощью алкоголя **можно убрать** эти неприятные **ощущения**? На тот момент, да. Поэтому появляется тяга к алкоголю. И человек совершает поступок.

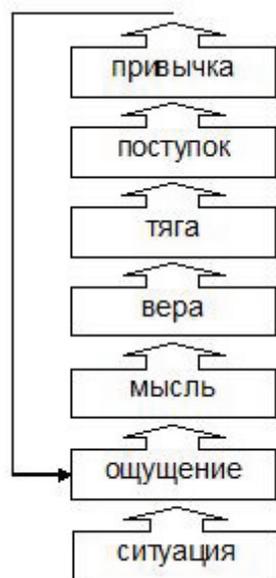


Рис. 2

Для устранения ощущения.

Ну, а если убрать мысль об алкоголе, будет нас беспокоить тяга, будут тогда поступки с алкоголем?

Нет.

Следовательно, **наша цель – убрать мысль об алкоголе, изменить информацию, находящуюся в голове пьющего.**

Как это сделать? Цель-то хорошая, но – как это сделать?

Можно ли это сделать с помощью таблеток, трав, иглотерапии и т.п.?

Нет, изменить поступки с помощью иглол, трав, таблеток невозможно. Потому что поступки зависят от информации, а на информацию таблетки никак не влияют.

А как убрать/изменить мысль, изменить информацию?

Например, человек считает, что дважды два будет три. Что нужно сделать?

Дать правильную информацию.

Но ведь у человека пьющего есть правильная информация? Он же знает, что алкоголь – яд? Знает. Знает и – употребляет?! Это же парадокс? Как это понять?

Оказывается, кроме информации «алкоголь – яд», есть еще другая информация – о пользе алкоголя, т.е. о том, что алкоголь снимает стресс, помогает при простуде, веселит, успокаивает и т.д. И если человек употребляет алкоголь, именно эта информация и управляет этим человеком в данный момент.

Спрашивается, а почему же информация о вреде алкоголя не принимает, фактически, соучастия в принятии решения, когда принимается решение пить для устранения неприятного ощущения?

Почему же он о ней не вспоминает?

А потому что есть такое явление, как психологическая защита.

**1-й уровень психологической защиты – это эмоции**, т.е. воспоминания о приятных переживаниях, связанные с алкоголепитием. Если человек помнит, что в прошлом после выпитого ему стало лучше, то сегодня, оказавшись в некомфортном состоянии, он непременно найдет в своей голове образ, связанный со спиртным, а последнее – ассоциировано с ощущением удовольствия. А с эмоциями спорить очень сложно, иногда вообще невозможно. Не зря ж Ларошфуко 400 лет тому назад сказал: «Ум всегда в дураках у сердца».

**2-ой уровень психологической защиты – информация.** Информация, сведения о том, что спиртное помогает при стрессе, что с помощью алкоголя можно согреться и т.п.

Причем, эту информацию о пользе алкоголя человек не сам придумал, он ее получил в возрасте до 5 лет от самых дорогих людей – от папы и мамы.

Как же работает этот уровень, как психологическая защита?

Например, пьющий человек слушает лекцию одного

из наших соратников, который утверждает, что алкоголь – яд, разрушающий клетки мозга, печени и сердца, и что пиво, вино и водку пить нельзя ни в каких дозах и ни по какому случаю. А у него, у слушающего есть еще и другая информация – «воспоминание», – я это слово беру в кавычки, чуть позже объясню, почему, – периода, когда ему было года 2-3, 4-5, он по дому, по квартире ходил, а на кухне папа сел с соседом пообедать. А сосед так это вяло ковыряет вилкой – ну, аппетита нет. Папа говорит: давай, для аппетита? Сосед: давай. Выпили. О! хорошо пошла! Теперь и закусить не грех.

А мы в это время были рядом. И эта информация осела в нашей голове.

И вот, теперь мы, уже в наши годы слушаем выступление академика Ф.Г.Углова, который утверждает совершенно противоположное. То есть, информация, поступающая от академика, сталкивается в нашей голове с той информацией, которую мы получили от папы в возрасте до 5 лет. А какая информация более важна, авторитетна для нас сегодняшних: та, которую мы когда-то получили от папы или та, которую мы сейчас получаем от академика? Ясно, что информация, полученная до 5 лет от самых дорогих для нас людей, более авторитетна. Потому-то информация, поступающая от академика или от иного нашего соратника, проводящего беседу, читающего лекцию, отбрасывается.

Вот так работает 2-ой уровень психологической защиты.

Слово воспоминание я взял в кавычки. Почему? Дело в том, что если мы сейчас попробуем вспомнить то, что с нами происходило до 5 лет, очевидно, у нас это не очень-то и получится. Какие-то фрагменты, конечно, вспомнить сможем, а в основном наша память заблокирована. Память заблокирована, но та информация, которую мы тогда получали, управляет нами сегодняшними.

Приведу пример.

Наш соратник, Геннадий Петрович пришел избавляться от табака.

Я спросил:

– Сегодня, когда была первая сигарета?

Он:

– Утром пришел на кухню, поставил чайник и ждал, когда закипит.

– А вторая?

– Пришел в гараж, завел машину, и ждал, когда прогреется.

– Третья?

– Приехал на работу, взял журналистку и поехали мы интервью брать. И вот, я сидел и ждал, когда она закончит свою работу.

Таким образом, три разных ситуации, но во всех ситуациях присутствует один и тот же компонент – ожидание. Я не только это заметил, но я также заметил, когда он рассказывал, что к ожиданию он относится еще хуже, чем каждый из нас. А мне было важно для дальнейшей нашей работы знать, где же он научился так относиться к ожиданию.

Есть у меня в запасе психотерапевтическая техника, с помощью которой мы погрузились в прошлое и нашли ситуацию. Ему было около 5 лет. Его, как он тогда считал, ни за что поставили в угол. И вот он стоял и ждал, когда разрешат выйти. И что-то именно там его

так психотравмировало, что с тех пор он к ожиданию стал относиться очень отрицательно.

Мы поработали с этим ожиданием, чтоб отношение к нему стало б помягче. На этом наше время и кончилось. Он ушел.

Приходит на очередную встречу. Я опять задаю свой стандартный вопрос: «Когда была первая сигарета?»

А он заявляет: «А я после вчерашней встречи больше не курил?!»

Мы убрали всего один фактор – ожидание – который его напрягал, и вся курительная проблема рассыпалась. С табаком, как с проблемой, мы даже еще не успели поработать.

Петрович мне позже сказал: «А я эту ситуацию – стояние в углу – на протяжении всей своей жизни ни разу не вспоминал». Он ее не вспоминал, а она его напрягала и – провоцировала курение!

Таким образом, информация, полученная нами до пяти лет, заблокирована, но – она управляет нами сегодняшними. Поэтому-то и хорошо, что на Еланчике так много детей до пяти лет. Информация, здесь циркулирующая, и получаемая детьми, будет многое определять в их жизни.

**И, наконец, третий уровень психологической защиты – ценности.**

С теми, кто приходит к нам на курс, ценности мы понимаем по-разному, а нужно, если мы хотим на одном с ними языке разговаривать, чтобы понятие ценности нами представлялось как можно ближе. Поэтому я каждому своему клиенту задаю этот вопрос: что такое ценность?

Один из них ответил мне:

– Ценность – это деньги.

Я спросил:

– А почему деньги – ценность?

Он ответил:

– Потому что я их заработал.

– Хорошо. А вот представьте такую ситуацию. Вы деньги заработали, и они у вас в купюрах достоинством 50 и 100 рублей, и вы их спрятали дома в укромном месте. И уехали за товаром в Турцию. Приезжаете, а у нас тут прошла денежная реформа – 1991 год – реформа, которой предусматривалось в течение 3-х дней заменить 50-ти и 100 рублевые купюры на новые. Причем, если человек не успевал в течение этих трех дней обменять, деньги пропадали.

Вот я соратнику и говорю:

– Вы приехали, деньги обменять вы не можете, и что теперь эти ваши вами заработанные деньги? Ценность? Нет – разноцветный мусор.

Таким образом, деньги почему ценность? Потому что мы на них можем что-то купить.

И еще, отметим, ценности бывают разные: духовные, материальные... Для пьющего человека ценностью является бутылка, сам процесс питья...

Итак, тройная психологическая защита. И тут, с нею связанный, и с написанием дневника связанный, есть очень важный момент.

Есть в Хакасии бывший нарколог, который так заехал в алкогольную проблему, что тоже не мешало б курс пройти. Он что же о вреде алкоголя не знает? Знает. Так почему же пьет?

А происходит вот, что.

У человека в голове есть две информации – о вреде и о пользе. Тот же нарколог, находясь на работе, пока он трезв и пребывающ в состоянии относительно спокойном, имеет доступ к обеим информациям, т.е. он может и о вреде алкоголя рассказать, и о пользе. Но вот он попадет в ситуацию, которая резко выводит его из состояния равновесия, и как только возникшее напряжение достигает определенного уровня, происходит блокировка: человек утрачивает доступ к информации о вреде алкоголя.

Давно замечено: эмоция, особенно отрицательная, способна приводить к тому, что вдруг забываются очевидные вещи: номер телефона, чья-то фамилия, обычное слово и т.д.

Соответственно, что мы делаем с помощью дневника?

Если нам хорошо известно это явление, то, как вы понимаете, простая лекционная работа с пьющим не может принести никакого результата, поскольку полученная противоалкогольная информация напряжением, возникшим в той или иной ситуации, будет просто-напросто заблокирована.

Что же делать?

А вот тут-то нам на помощь и приходит дневник Шичко! Мы, находясь перед сном в полутрансовом состоянии, записываем необходимое. С тем, чтобы человек в будущем, даже пребывая в стрессовом состоянии, имел доступ к необходимым ресурсам и программам...

Тут, быть может, еще имеет смысл сказать, что такое информация о пользе алкоголя. Информация о пользе алкоголя у пьющего человека со временем превращается в доминанту, которая запускается определенным уровнем напряжения, и по мере того, как человек спивается, запускается все меньшим и меньшим уровнем. Вы заметили, что у некоторых пьющих есть такая присказка: «О! за это не грех и выпить!» Что ни случись, тут же запускается проалкогольная доминанта, информация о пользе алкоголя. Причем, доминанта запускается ситуационно обусловленным напряжением, подпитывается очагами возбуждения, конкурирующими с ней, а сама оказывает тормозящее действие на эти очаги. Еще в 1985 году после антиалкогольного выступления можно было столкнуться с такой репликой: «После вашей лекции только нажраться захотелось».

Как это понять?

А дело в том, что мы с помощью своей лекции растормозили очаги, конкурирующие с проалкогольной доминантой... Чем больше мы о вреде питания говорим, тем сильнее он хочет напиться.

Вчера состоялась лекция С.Н.Зайцева – до обидного было мало слушателей, а ведь это выдающийся человек в нашем движении, он написал интереснейшие книги, создал интереснейшую концепцию созависимости, – я был на его семинаре и задал вопрос: «Вот вы считаете, что лекцию, направленную на изменение алкоголика, нужно провести непрерывно в течение трех часов. А почему нельзя делать перерыв?» Он ответил так: «Если вы сделаете перерыв, у человека возникнет и сформируется система контраргументов», т.е. опять система защиты выстраивается. Вот почему так важно по Зайцеву эту систему защиты взломать за один раз, и превратить трезвую информацию в доминирующую,

в преобладающую. Да еще и закрепить этот эффект с помощью дневников. И тогда при возникновении стрессовой ситуации, запускается уже программа трезвого поведения, активизируется система трезвых убеждений...

Есть еще очень важный момент, на который нужно обращать внимание.

Одной из всех иных задач нашего курса является нейтрализация проалкогольной запрограммированности, которая состоит из установки на питье, программы и убеждений.

### установка → программа → убеждения

Установка – это уровень досознательный, т.е. неосознаваемый, а, соответственно, и находящийся вне сознательного влияния. Влиять можно только на то, что осознается. Поэтому необходимо не только помочь соратнику осознать его установку, но и, как предлагал Г.А.Шичко, с помощью текстов самовоздействий переделать алкогольную установку в трезвенную.

Далее, программа.

Иногда можно услышать, что программу нужно разрушить. Напоминаю, соратники, **мы ничего в голове не разрушаем**, даже с помощью дневника, хоть тысячу раз его напиши. Что мы можем делать, и делать эффективно, так это создавать **альтернативную программу**.

Далее, проалкогольные убеждения нашего соратника, которые представляют собой, чаще всего, смесь предрассудков, причем, возникших не столько на основе его собственного опыта, сколько внушенных ему на протяжении раннего детства.

Убеждения необходимо выявить и изменить. Изменить за счет, прежде всего, предоставления наиболее полной и достоверной информации по тому или иному вопросу.

И затем уже на базе новых убеждений у соратника образуется новая установка, новая программа поведения, которая в свою очередь, при практической реализации, подпитывает его новые, трезвые убеждения.

Как это все делать?

Вот, я сейчас и хотел бы поделиться своими разработками.

Я использую форму дневника, несколько отличающуюся от формы, которой пользовался Геннадий Андреевич. Я ввел некоторые пункты, которые с моей точки зрения, очень важны. Тем более что я, в дополнение к учению Шичко, использую целый ряд научно-практических положений (*Дневник трезвенника смотрите по окончании материала второго дня - ред.*).

Например, пункт 3 (см. Дневник трезвенника).

П.3 состоит из трех вопросов:

- **Что Вам не нравится?**
- **Почему Вам это не нравится?**
- **Найдите в том, что Вам не нравится, три пользы.**

Зачем понадобилось вводить это в дневник?

Всех людей условно можно разделить на удачливых и неудачливых. Удачливые, – а это, как правило, и

есть люди пьющие, – имеют устойчиво и однозначно негативный взгляд на действительность, порождающий ощущение хронической неудовлетворенности.

Соответственно, наша задача – помочь человеку изменить это его привычное восприятие мира.

Как это сделать?

Например, если смотрящий обнаруживает в чем бы то ни было один минус, то для нейтрализации впечатления достаточно найти хотя бы один плюс. А если мы найдем 2-3 плюса, впечатление будем совершенно иным.

Рассмотрим пример.

В 1-ом подпункте 3-го пункта мы можем написать:

– **«Мне не нравится, что у меня украли корову».**

Далее, 2-ой вопрос: «Почему Вам это не нравится?». Отвечаем:

– **«Не нравится, потому что теперь у меня молока нет, масла нет, и вообще корову жалко...»**

И, наконец, 3-й подпункт:

– **«Какие плюсы есть в том, что нет коровы?»**

Когда соратникам, пришедшим проходить курс, я задаю этот вопрос, 99% из них говорят: «Ничего хорошего в этом нет».

Вот оно – восприятие мира пьющим человеком. Однозначный взгляд на мир. Хуже того, примерно половина проходящих курс, – а я индивидуально работаю последние годы, – только к последнему занятию начинают сами находить плюсы в негативных событиях. Вот, насколько сильно они заехали в негативизм!

Когда же человек начинает работать с п.3, у него начинает меняться отношение к состояниям, ситуациям и к прочему, и когда ему бывает плохо, то он не ощущает это так, как будто бы его загнали в угол. У него нет безысходности. Любая неприятность теперь воспринимается как нечто, что вполне можно пережить.

И еще один важный момент. Как вчера я уже говорил, алкоголик это человек, потерявший смысл жизни. И одна из наших задач заключается в том, чтобы у человека еще и смысл появился, чтоб он увидел «даль светлую». Так вот, с помощью 3-го пункта это и можно частично сделать.

Каким образом?

Прежде всего, нужно понять, каков смысл того, что с нами происходит? Помните: «если звезды зажигают...»? Всех людей можно разделить на две категории, в зависимости от того, какой философией они пользуются.

Первая категория – люди, пользующиеся «философией абсурда». Они воспринимают мир, сквозь такие сентенции: «весь мир – бардак»; «жизнь сама по себе бессцельна и бессмысленна» и т.д.

И есть вторая категория – люди, понимающие, что все в мире управляемо: процессы той фирмы, где они работают, процессы в городе, в стране, в мире, в Природе.

И тут мы ставим перед собой вопрос: а зачем осуществляется управление?

Вот, у вас родился ребенок. Вы хотите, чтоб он, каков есть, таким бы и остался на всю жизнь?

Нет, конечно, вы хотите, чтобы он развивался. Если ребенок не развивается, в этом случае все начинают волноваться и говорить о задержке в развитии, о том,

что ребенок умственно отсталый и т.д.

Вы хотите, чтобы ребенок развивался. Ну, например, чтобы он, как можно раньше начал говорить. И что вы делаете? 1-этап вы произносите слова. 2-й этап вы, когда ребенок начинает показывать ручонкой то, что он хочет, делаете вид, будто бы вы его не понимаете, вы заставляете его напрягаться. И тогда ребенок произносит слово.

Далее, ребенок идет в детский сад. Там уже воспитательницы применяют развивающие программы.

Школа.

1-й этап: учитель дает информацию,

2-й этап: учитель ставит вопрос.

Например, с такой-то скоростью из точки А в точку В вышел поезд, а из точки В вышел поезд, идущий в точку А. Когда они встретятся?

Ребенок напрягается, испытывает отрицательную эмоцию, и вот – ответ найден! Произошел акт развития! Пока задача не решена, сама по себе ранее полученная информация никакого развития не производит.

Мы – люди взрослые. В школу уже не ходим, в вузах не обучаемся. Учителей и старших над собой и не признаем. Но, однако ж, нравится нам это или нет, есть над нами некие силы, которые заинтересованы в том, чтобы мы все-таки развивались.

А как нас, не желающих развиваться, развивать?

Нам дается неприятная, кризисная, тупиковая ситуация, заставляющая нас страдать и, если повезет, то и думать. Конечно, можно и не думать – просто пережить случившееся, как очередное стихийное бедствие. Осуждая, негодуя, предъявляя претензии. И при этом ни на чуть не меняясь, т.е. не развиваясь. Чтобы развиваться, нужен вопрос...

Я перебрал множество вопросов, и остановился на одном. Вопрос формулируется мной так: **а зачем мне эта ситуация дана – что я тут должен понять?**

Ситуация дается для того, чтобы мы что-то поняли. Только в том случае, если человек что-то понял, происходит развитие, он на ступеньку поднимается выше.

Но до каких же пор задавать себе этот вопрос? Есть ли какой-то показатель, какой-то критерий того, что вот – я действительно уже все понял?

Как узнать, что – понял?

По эмоции. Эмоция – именно тот сигнал, который говорит о том, что мы нашли нужное. Помните, легенду о математике Архимеде, нашедшем вдруг решение задачи, и бегущим по улице с криком – «Эврика!», т.е. «Нашел!»?

Положительная эмоция является сигналом – «ответ найден!».

Более того, соратники, когда мы находим ответ на вопрос, то ситуация начинает разрываться.

В 6-ом классе «географичка» ставила тех, кто мешал вести урок, в угол. Остальные учителя выгоняли из класса, а она – в угол ставила. Причем, с условием: как поймешь, за что я тебя туда поставила, так и выйдешь.

Жизнь с нами поступает похожим образом: загоняет в «угол».

Можно, конечно, упорно стоять в углу, пока урок не кончится, а можно начинать думать, пытаться понять, зачем же нам это дано.

Вот только одна иллюстрация.

Проходящий у меня антиалкогольный курс однажды пришел и сказал:

– Евгений Георгиевич, от меня жена ушла.

Я:

– Хорошо. Думайте, зачем вам это дано. Как поймете, так жена вернется.

– Ну-у... Вы мою жену не знаете.

– А мне и не нужно жену вашу знать, я принципы знаю

Он парень дисциплинированный, все, что я рекомендовал – выполнял неукоснительно. И вот, очередная встреча через неделю. Приходит и сообщает:

– Евгений Георгиевич! Вы не поверите – жена вернулась!

Он три дня ходил, задавал себе один и тот же вопрос – «зачем мне это дано?», и, видимо, каким-то ответом его осенило, что-то он понял. А когда человек что-то понял, – мы ведь с близкими людьми, особенно, если есть общий ребенок, связаны некими невидимыми нитями, – когда он что-то понял, в его супруге это как-то так отозвалось, что она вернулась.

Таким образом, когда мы находим ответ на правильно поставленный вопрос, ситуация разруливается.

И еще добавлю: предназначение третьего пункта – изменить шаблон восприятия мира.

Далее, переходим к пункту 6 моего дневника.

1-й подпункт 6-го пункта звучит так:

**«Что Вам нравилось в сфере алкоголепития? (Ощущение, сам процесс, представление о себе, как о соучастнике процесса и пр.)».**

2-й подпункт:

**«Рассмотрите то, что нравилось, критически, с точки зрения сегодняшних убеждений».**

3-й подпункт:

**«Как Вы теперь будете получать те же приятные переживания, но без спиртного?»**

Так, а теперь я поясню, как работает этот пункт.

Если человек употребляет алкоголь, то он при этом опирается на память о приятных переживаниях, на информацию, на ценности. Иначе поступок не может состояться. Скажем, если мы приходим в столовую и видим разные салаты, и среди неизвестных, есть только один, хорошо известный, – например, «селедка под шубой», – который вы уже пробовали и понравилось, то, скорее всего, вы именно его и возьмете. Потому что вы помните, что было вкусно. Есть ассоциация между тем, что знаем, и тем, что хотели бы иметь.

Если некто употребляет алкоголь в определенной ситуации, он также опирается на ассоциацию: на воспоминание о том, что, по крайней мере, вначале было приятно.

Вот эту опору и нужно убрать.

Каким образом?

С помощью 6-го пункта.

Причем, в первых 2-3 дневниках соратники пишут, как правило, очень общо. Например, так: «Нравился сам процесс». Сам процесс это нечто широкое, объемное и маловразумительное.

– Давайте-ка сузим, – предлагаю я, – и конкретизируем. Что именно нравилось?

– Общение нравилось.

– А в общении, что нравилось: когда вы говорите или когда слушаете?

– Когда говорю.

– А что вам это дает?

– Ну, выговариваюсь, становится как-то легче.

Обратите внимание, соратники, – **не алкоголь** нравился, а – то, что становилось **легче!**

Еще пример.

1-й подпункт: **«Мне в алкоголепитии нравилось ощущение значимости».**

2-й подпункт: С точки зрения своих сегодняшних убеждений, критически смотрим на то, что нам нравилось, находим некие дефекты, недостатки.

3-й подпункт: **«А как вы теперь будете получать это ощущение значимости, но – без алкоголя?»**

Еще раз обратим внимание, когда человек в 1-ом подпункте пишет о том, что ему в алкоголепитии нравилось ощущение значимости. Написав так, **он отделил значимость от алкоголя**. Нравился-то не алкоголь! Нравилась – значимость.

А можем мы ее как-то по-иному получить, можем мы эту потребность, потребность в значимости удовлетворить без алкоголя?

Можем. Наш соратник так и написал: «Я это ощущение значимости буду теперь получить в спортзале, поскольку у меня с волейболом получается очень даже неплохо». То есть, он зафиксировал: эту потребность я могу удовлетворять в спортзале.

**Губочкин П.И.**, кандидат психологических наук:

– Вы серьезно считаете, что та иллюзия значимости, которая возникала у алкогольно зависимого человека, ее надо заменять реальной значимостью? То есть, когда вы это говорите, вы иллюзию значимости подравниваете к реальной значимости.

**Батраков Е.Г.:**

– Вот человек на ящиках сидит и чувствует, что он важный, значимый человека. Это иллюзия или не иллюзия? Он совершенно реально ощущает, что он – значимый. Ведь это ж еще когда сказано: мир таков, каков он в нашем восприятии.

Или вот вам пример: у вас болит гниющая рука. Вам поставили обезболивающий укол. Боль прошла или нет? А это иллюзия или не иллюзия? Процесс разрушения, если он есть, так он, как шел, так и идет, но боли-то нету? Вы чувствуете, что нет боли.

**Губочкин П.И.:**

– Я говорю о том, что чувствует трезвый человек и отравленный человек, т.е. подравниваете ли вы ценность...

**Батраков Е.Г.:**

– Ну, нет, конечно!

Я говорю о том, что у человека есть реальная потребность, которую он удовлетворяет в пьяной компании, конечно же, «иллюзорно»... Слово «иллюзия» тут не совсем применимо. Конечно, если мы, как сторонние наблюдатели оценим происходящее, мы скажем: тут на ящиках все не так, как ему думается. Но это мы видим со стороны. Ему же все видится совершенно иначе – ему мерещится, что он уважаем, а значит, его потребность в уважении удовлетворяется.

Это, во-первых.

Во-вторых, он свою иллюзию, или же ложность положений сам же и разрушает во втором подпункте, где ему предлагаете посмотреть на происходящее по пьянке с точки зрения **сегодняшних** убеждений. Он свое ранешнее представление, что меня тут уважают, любят, во втором подпункте как раз и разрушает.

Таким образом, если человеку раньше казалось, что потребность он удовлетворит сидя с кем-то где-то за бутылкой, то теперь с помощью 3-го подпункта он начинает понимать: потребность можно удовлетворить с наименьшими побочными эффектами, например, в том же спортзале. И, кроме того, он видит, что у него есть **цели**, а алкоголь является лишь **средством**, причем, суррогатным средством их достижения.

И в этой связи важно довести до разумения соратника, что средство обладает ценностью. Ценностью обладает все то, что нам помогает достигать цель.

Какая цель у нас и у пьющих?

Быть здоровыми и прожить как можно дольше.

Спрашивается, помогает ли алкоголь человеку быть здоровым?

Нет.

Помогает ли жить долго?

Нет.

Соответственно, уже исходя из этих соображений, алкоголь перестает быть ценностью. Хуже того, поскольку пьющий с помощью спирта уже сейчас подрывает свое движение к своим целям, то питье просто превращается в абсурд. Не просто в нечто вредное, но в абсурд. Питье становится действием бессмысленным.

Далее, пункт 7.

«Как Вы относитесь к спиртному (название) и почему именно так? (Приведите конкретный пример из своей жизни. Вспомните, какие были ощущения, мысли, переживания)».

Как работает этот пункт?

Мы живем в мире причинно-следственных связей: есть причина и есть следствие.

**П → С**

У человека пьющего под воздействием алкоголя эти причинно-следственные связи в мозгу разрываются, и мир в его восприятии становится фрагментарным, кускообразным, калейдоскопичным. Связи между событиями он не видит, и это его напрягает, и подталкивает все к тому же питию спиртного. Хуже того, раз он не видит связи между алкоголем и последствиями питья, он не понимает, почему нужно бросать пить.

Как это можно выяснить?

Очень просто. Например, человек из вытрезвителя вышел. Подходим, спрашиваем:

– Ты че туда попал?

Он:

– Как «че попал»?! Вон, псы-менты меня туда замели!

Если его дальше послушать, у нас сложится впечатление, будто бы его трезвого замели?! И дело-то, оказывается, вообще не в алкоголе, а том, что они люди такие вот, нехорошие.

Уже из этого примера видно: у этого человека связи между алкоголем и последствиями питья – нет. Алкоголь у него – отдельно, а последствия – отдельно. А раз нет связи, он совершенно искренне не понимает,

почему пить-то надо бросать?!

Так вот, с помощью 7-го пункта мы и стремимся восстановить эту причинно-следственную связь. В частности, наш соратник делает собственноручно такие, например, записи: «К водке «Пшеничной» я отношусь отрицательно, потому что год тому назад я по пьянке влез в драку возле водочного магазина. В результате, чего получил сотрясение мозга и кровоизлиянием в мозг, и две недели пролежал в травматологии».

Обратите внимание, соратники, он не просто делает запись «К водке «Пшеничной» я отношусь отрицательно», но после этой связи приводит обоснование своего такого отношения. Это важно именно потому, что мы работаем с убеждениями человека, а коль так, то все нужно обосновать, доказать и объяснить.

Далее, п.10:

**«Как и почему именно так вы относитесь к алкоголепитию других людей?».** Вопрос очень важный и вот, почему.

Дело в том, что отношение к пьющим в нашем обществе снисходительное, игривое, благожелательное, благодушное. Питие спиртного рассматривается, как некая шалость. Так вот, очень важно, чтобы наш соратник не безразлично относился к алкоголепитию других людей и уж, конечно, не положительно. Как сформировать правильное отношение? Какие желательны ответы в этом пункте?

Например, у нас в Хакасии недавно один мужик во время совместного распития спиртного зарезал свою сожительницу. И повесился на ручке холодильника. А двухлетний ребенок, тут же находящийся, после этого трое суток в маминой крови и в собственных слезах ползал. Перепуганный, перепачканный и голодный...

Через три дня пришла женщина, которая сдавала им квартиру. Квартиру открыли. Представляете, какую там картину увидели? Представляете, какая была нанесена психическая травма малышу?

Или еще пример.

Мужик пил-пил, а рядом сынок малюсенький плакал да плакал. Мужу это изрядно надоело, он сграбастал малыша и попытался впихнуть его в горящую печь. Дочка десятилетняя в ужасе и с визгом выбросилась в окно. В дом ворвались люди. Спасли ребенка.

Так вот, когда человек начинает записывать подобные случаи, его отношение к пьющим, конечно же, начинает меняться. Люди пьющие – это очень большая опасность. Для детей. Для всех окружающих. И для страны, в конце концов. А пьющим потакающие – опасны втройне. Но это уже другой пункт...

Далее, пункт 12.

Сегодняшний вариант этого пункта у меня выглядит несколько иначе, нежели тот, который мною был доложен, если мне не изменяет память, в Ижевске в начале 90-х годов, и используемый многими преподавателями, в том числе и теми, кто проводит курс по восстановлению зрения.

Итак, 12-й пункт:

**- В какой ситуации Вы употребляли спиртное?**

- **Какие неприятные ощущения, чувства у Вас появились, если бы в этой ситуации Вы отказались от спиртного?**

- **Если Вы откажетесь от спиртного в такой же ситуации, что Вы сделаете для того, чтобы снять неприятные ощущения? (Опишите три новых, реально осуществимых варианта).**

- **Какие приятные ощущения, чувства, мысли у Вас появятся, если Вы поступите трезво в этой ситуации?**

Термин «ситуация», соратники, тоже очень важно не только понимать, но и понимать одинаково. Давайте, мы его сейчас запишем, а то я про ситуацию говорю, а мы ее так и не определили.

Я придумал такую формулировку:

**«Ситуация это сумма вдруг изменившихся условий среды, к которым необходимо приспособиться (адаптироваться) или непоявление того, что обеспечивает безопасность».**

Даже если мы записали это определение, в первых дневниках слушатели курса делают совершенно неверные записи: «Я пил алкоголь на дне рождения», или «на свадьбе», или «на рыбалке» и т.д. Обратите внимание: «Новый год», «день рождения», «на работе» – это не ситуации. Ситуация – это когда что-то закончилось, или сейчас что-то начнется. Ситуация это момент смены условий, момент, который дестабилизирует.

Например, курильщик выходит из здания, из подъезда и закуривает.

Почему?

Запустился условный рефлекс, именуемый нами курительной привычкой.

Но – что его запустило?

Ситуация. В помещении одно освещение, – освещение это же – условие, – на улице другое. В помещении одни запахи и звуки, на улице – другие. Разные условия. К комнатным условиям он адаптировался, т.е. перестал замечать. Когда же вышел на улицу, обнаружил новые условия. Как? А у него появилось *ощущение*. А *ощущение* надо убирать. А курильщик привык убирать ощущение, возникшее при выходе из помещения, с помощью табачного дыма. Парализуя нервную систему с помощью табачного дыма.

Это первое.

И второе – сам по себе ритуал, в том числе, курительный обладает релаксирующим свойством.

Еще пример на тему «ситуация»

Вы приходите в гости, на день рождения. Когда вы только зашли в помещение – это ситуация? Ситуация. Вы были на улице, где совершенно иная температура, запахи, звуки, и еще там не было вашего знакомого... У всех людей, когда они переступают порог чужого жилья, возникает напряжение. И даже здесь, когда мы утром просыпаемся, выползаем из палатки и видим впервые за сегодняшний день человека, у нас возникает напряжение. Люди, в том числе, для того чтобы снять это напряжение, либо здороваются, либо шутят, курильщики в этот момент закуривают...

Далее, вы некоторое время провели на диванчике в одной комнате, и тут ваш знакомый говорит: садимся за столы. И вы присаживаетесь. Это опять ситуация: до стола и вот вы уже за столом. И вы начинаете собирать

информацию, смотрите, что слева от вас, справа, что под столом и на столе – нет ли чего опасного? Информацию собрали, ничего опасного нет, сидим спокойно дальше.

Через минут пять кто-то говорит: ну, а теперь отравимся за здоровье такого-то человека!

Это ситуация?

Это ситуация. Не было тоста, и вот он, прозвучал. И его нельзя проигнорировать, надо же что-то делать, а чтоб вы могли что-то делать, у вас появляется напряжение.

Понятно, что такое ситуация?

Особенно, когда работаете с курильщиками, без понятия ситуации невозможно понять, почему человек закуривает. А мы теперь с вами знаем: **человек закуривает для того, чтобы убрать ощущение, возникшее у него в результате смены условий.**

И очень важно выявить эти ситуации. Я почему сегодня, когда рассказывал про Геннадия Петровича, мне было очень важным знать, когда была первая сигарета. Мне было очень важно, выявить, что для него было пусковым моментом, триггером, запускающим условный рефлекс.

И еще один нюанс: в 1-ом подпункте очень важно, чтобы слушатель обозначал конкретное название отравы. Не просто водка, а, скажем, водка «Русская». И на протяжении дневника нужно использовать конкретное название, и вообще все делать конкретно.

Просто «водка» не оказывает почти никакого влияния. Например, если мы говорим про цитрусовые никакого особо заметного эмоционального влияния у нас эта фраза вызывать не будет. А если мы про ломтик лимона? Тут же появляется во рту слюна.

Вот, что значит, конкретика.

Как-то один мой клиент, который примерно моего же возраста, не понимал этих тонкостей. Я его спросил: вы помните, в 60-е годы была водка «Московская»? С зелено-белой этикеткой, с пробкой... И когда я начал ему все эти детали расписывать, я вдруг почувствовал, что у меня замутило в области живота и выше... Стало противно. Я ведь в те годы тоже этим пойлом увлекался. А если просто говорить про водку – эмоциональный отклик нашего тела практически нулевой. Вообще, замечу попутно, что курс без эмоций, без эмоционального потрясения результативным быть не может.

При работе с курильщиком также очень важно говорить не вообще о табаке, а о его сигарете, о конкретной сигарете, о конкретной марке сигарет. И тогда возникают реакции.

Таким образом, в 1-ом подпункте мы фиксируем примерно следующее: «Я травил себя водкой «Московской» на дне рождения у своего знакомого, после того, как он произнес тост».

Во втором подпункте очень важно выявить то ощущение, которое теоретически могло появиться, если бы наш слушатель в тот раз отказался бы от употребления водки «Московской»; то ощущение, которое он и убирал с помощью водки.

И когда он выявляет это ощущение, которое он убирал с помощью алкоголя, теперь уже не сложно в 3-ем подпункте обозначить новое средство адаптации. Третий подпункт это, фактически, и есть запись новой, т.е. трезвой программы: что и как я теперь, попав в эту

ситуацию, буду делать?

Понятие «ситуация» очень упрощает нашу работу с курильщиками. Потому что, во-первых, ими ситуации не фиксируются вообще, им думается, что они курят всегда. Когда ж я задаю свои вопросы, то оказывается, что есть периоды, когда они не курят, т.е. являются людьми некурящими!? И вдруг эти периоды заканчиваются.

И второе, что они не знают, так это то, что сигарету, как *средство* адаптации, можно заменить на иное средство.

Вот один из примеров.

Из Минусинска ко мне приехал клиент, и я его спросил: когда была последняя сигарета?

Он:

– Ехал к вам и меня остановил гаишник.

– А что вы теперь будете делать в этой же ситуации вместо курения?

– А хрен его знает.

Ну, это типичнейший ответ. Так все отвечают. Потому что такой чудной вопрос они никогда себе не задавали: что делать вместо курения, вместо алкоголя.

Я:

– Ну, а если б вы знали, что вы могли бы сделать?

– Ну, выйду из машины – колеса попинаю.

Отлично! Тоже ведь вариант, как снять напряжение.

Приезжает он на следующий день и рассказывает:

– Евгений Георгиевич, вы не поверите: я от вас вчера поехал, и меня опять гаишник остановил, только теперь за мостом через реку Абакан. У них там какая-то акция «Антитеррор», они всех стопорили.

– И что вы делали? Колеса пинали?

– Нет, досмотра не было, я документы, не выходя из машины, показал, и он дал команду ехать дальше. И я, – в салоне никого не было, – проорал песню.

Таким образом, на тот момент, когда клиент ко мне пришел, у него был всего один вариант поведения. Затем, когда я его озадачил, его творческая часть личности наработала еще один вариант, а когда он возвращался домой, появился еще один вариант.

Это очень важно – иметь варианты. В данном случае, курильщик от некурильщика отличается чем? Курильщик заиклен на единственном способе – отравление себя отходами тления травы. А некурящий человек – это человек свободный, т.к. у него выбор чрезвычайно широк. Он тоже может и закурить, и выпить, но у него есть другие варианты, причем, варианты лучше, чем курение и питье. А если есть варианты лучше, зачем же мы будем использовать худшие? Человек ведь как устроен? Он всегда выбирает лучшее из того, чем он располагает. Поэтому, когда наши соратники дают ответы в 3-ем подпункте 12-го пункта, важно, чтобы эти варианты были не только реальными, но и лучше, чем алкоголь.

Пример. Одна наша соратница написал о том, что после того, как она ругалась с мужем, она шла на кухню и курила. И написала в дневнике, что теперь, когда в очередной раз она поругается с мужем, то пойдет на кухню и будет мыть посуду.

Я ей говорю: не знаю, как для вас, а вот для меня мыть посуду не самое приятное на кухне занятие. Представьте себе, что вы после конфликта приходите на кухню и, вместо того, чтобы нога на ногу сидеть и дымить, – с грязной тряпкой и грязной посудой возитесь.

Что лучше дымить или посуду мыть?

А вот если б вы написали, что у меня в холодильничке есть яблочко, и банан есть, и еще что-нибудь вкусненькое да малокалорийное, и теперь, когда я поругаюсь, я приду на свою кухню да возьму это яблочко, да встану у окошка, и буду смотреть во двор да это яблочко кушать – тут уж совсем другое дело!

Яблоко лучше, чем сигарета и лучше, чем посуда.

То есть, варианты (программы) должны быть лучше, только тогда они начинают работать автоматически, без силы воли...

Ведь почему у нас бывают срывы?

Вот, сегодня мне звонила Е.А.Какунина с Дальнего Востока: чудовищный случай – сорвался соратник, у которого умерла мать. Сорвался, хотя до этого не только прошел курс, но и сам проводил агитацию, участвовал в поездках... Что произошло?

У него не было лучшего, чем самоотравление алкоголем, варианта на эту ситуацию. И он пошел по трафарету.

Я, кстати, почему 20 лет тому назад ввел в свой дневник этот 12 пункт?

История была такова.

В 1989 году, когда заканчивалось 7-е занятие десятидневного курса, на «самоотчете» встал мужчина и сказал: «Вчера, соратники, у меня был срыв».

Изумление у всех и у меня было полнейшим.

Что оказалось?

«Вчера мне понадобилась электродрель. И я пошел к своим очень дальним родственникам, живущим на другом краю села. Захожу, а там – поминки! Меня тут же усадили, сунули в руку стакан, и я автоматом выпил?! Тут же, правда, выбежал на двор, вырыгал, но – вот такой был срыв».

Я к этому отнесся, как к случайности.

Но вот, через какое-то время проходила у меня курс молодая, 32-летняя женщина, преподаватель музыки. Курс прошла и через какое-то время звонит: сорвалась. Пока по телефону она рассказывала, я суть дела понял. Озарило, так сказать.

Женщина молодая. До курса какое-то время у нее мужчины не было. Затем, десять дней жила в Абакане. Потом еще месяц после курса...

И вот, вдруг ее бывший парень нарисовался на пороге! С литром водки. «Я, – сказала она мне, – вторую уже сама предложили распить».

Как это понять?

А все очень просто: у нее не было варианта на тот случай, если придет парень. И когда пришел он, она пошла по старому варианту. Еще и потому, что стрессовая ситуация заблокировала творческую способность. Вот почему у проходящего курс обязательно должны быть загодя заготовленные варианты на все случаи жизни: кто-то умрет, родится, уйдет, придет...

И тогда у человека есть ощущение свободы...

Так, ну и на этом, соратники, позвольте мне остановиться. Завтра мы перейдем к рассмотрению проблемы срыва...

А пока мы можем перейти к вопросам.

**Мелехин В.И.**, врач:

– Евгений Георгиевич, как вы считает, стресс это хорошо?

**Батраков Е.Г.:**

– Давайте, соратники, отложим этот вопрос на завтра. Вопрос очень интересный. Я завтра объясню анатомию удовольствия. Сегодня я дважды слышал слово «счастье». Человек не живет для счастья... Я завтра объясню, что такое удовольствие, счастье и стресс.

**Губочкин П.И.**, кандидат психологических наук, г. Ярославль:

– У вас прозвучал тезис, что человеком двигает как бы только негативная ситуация. Зачем создается негативная ситуация?

**Батраков Е.Г.:**

– Для развития.

**Губочкин П.И.:**

– Да, для развития. Но я вот с этим не могу, к сожалению, согласиться, а, может, к счастью, не могу согласиться, потому что есть масса вариантов, когда люди развиваются и с удовольствием... Пример: моя дочка закончила две консерватории, не из негативной ситуации, а из того, что ей музыка доставляет удо-

вольствие. В чем здесь негативность, что она так любила заниматься музыкой? Какая необходимость заставляла ее заниматься музыкой.

**Батраков Е.Г.:**

– Завтра, как я объявил, именно это все я и объявлю.

**Губочкин П.И.:**

– Тогда снимайте свой сегодняшний тезис, что человек развивается только из негатива.

**Батраков Е.Г.:**

– Не буду я его снимать. Благодаря стрессам человек развивается.

**Голос с места:**

– Ну, она закончила, значит, ей что-то не хватало, понимаете?! Иначе она просто бы играла. А вторую консерваторию зачем закончила? Значит, ей что-то не хватало?

**Батраков Е.Г.:**

– Спасибо, соратники, за внимание!

---

---

(Организация и видеозапись семинара – А.А.Карпачев, г.Москва)

### ДНЕВНИК ТРЕЗВЕННИКА

1. Имя, отчество.
2. Дата и время заполнения дневника. (Заполняется подробно и ПЕРЕД СНОМ!)
3. - Что Вам не нравится?  
- Почему Вам это не нравится?  
- Найдите в том, что Вам не нравится, три пользы.
4. Что такое спирт (алкоголь)? (Приведите пример из жизни других людей).
5. Какую жидкость, содержащую спирт, Вы употребляли? (Название, цвет, запах, вкус, ощущения при употреблении).
6. - Что Вам нравилось в сфере алкоголепития? (Ощущение, сам процесс, представление о себе, как о соучастнике процесса и пр.).  
- Рассмотрите то, что нравилось, критически, с точки зрения сегодняшних убеждений.  
- Как Вы теперь будете получать те же приятные переживания, но без спиртного?
7. Как Вы относитесь к спиртному (название) и почему именно так? (Приведите конкретный пример из своей жизни. Вспомните, какие были ощущения, мысли, переживания).
8. Если Вы выпьете спиртное (название), какие расстройства, болезни и прочие неприятности Вы получите?
9. Как Вы относитесь к предложению выпить жидкость, отравленную спиртом и почему именно так?
10. Как, и почему именно так, Вы относитесь к алкоголепитию других людей?
11. Пребывание в компании алкоголепейц, самочувствие и поведение в ней.
12. - В какой ситуации Вы употребляли спиртное?  
- Какие неприятные ощущения, чувства у Вас появились, если бы в этой ситуации Вы отказались от спиртного?  
- Если Вы откажитесь от спиртного в такой же ситуации, что Вы сделаете для того, чтобы снять неприятные ощущения? (Опишите три новых, реально осуществимых варианта).  
- Какие приятные ощущения, чувства, мысли у Вас появятся, если Вы поступите трезво в этой ситуации?
13. Сколько дней Вы живете трезво?
14. Как Вы себя чувствуете, когда Вы трезвы?
15. Какие переживания испытываете оттого, что Вы отказались от спиртного?
16. Ваша привычка травить себя спиртным угасает? Как Вы об этом узнали?
17. Ваше самочувствие в настоящее время? (Сон, аппетит, настроение, отношение к собственным поступкам и т.д.).
18. Как Вы относитесь к трезвости других людей и почему именно так?
19. Настроенность на трезвость на завтрашний день.  
*Я хочу жить,  
быть здоровым и свободным от спиртного,  
и поэтому завтра я буду трезв!*

*Начало. Окончание семинара в следующем номере – ред.*

# О финансовом обеспечении

Мы не раз вспоминали о том, что Президент и Правительство в последние годы обратило внимание на алкогольную проблему. В той или иной мере собираются решать ее на государственном уровне. Говорилось в принятых документах и поддержке общественных организаций, занимающихся решением этой проблемы. Так в «Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года» одной из мер по реализации государственной политики определено: «принятие мер по поддержке общественных и религиозных организаций в пропаганде и осуществлении инициатив, направленных на противодействие злоупотреблению алкогольной продукцией» Речь, как правило, шла об идеологической поддержке этих организаций, в том числе и трезвеннического движения. Но есть еще и финансовая сторона этого вопроса.

Так 31 декабря 2010 г. Правительство РФ приняло Постановление № 1237 «О финансовом обеспечении мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

Этим документом Правительство Российской Федерации постановило утвердить «Правила предоставления субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов РФ на софинансирование расходных обязательств,

связанных с реализацией мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» и «Методику распределения субсидий, предоставляемых в 2011 году».

Оба эти документа большие, написаны казенным чиновничьим языком, прочитать их нормальному человеку невозможно, потому, и не публикуем. А приводим лишь распоряжение по распределению этих субсидий по регионам.

Задача наших региональных организаций – выяснить, кто распоряжается этими средствами в их регионе (видимо, Министерства или Управления здравоохранения и социальной защиты региона) и как их можно использовать на те мероприятия «по формированию здорового образа жизни, включая сокращение потребления алкоголя и табака», которые мы осуществляем.

Тех же, кто нашел – кто и как распределяет эти средства в регионе, просим поделиться этой информацией с соратниками. Тем более важна информация тех, кто нашел способ включить свои мероприятия в эту государственную программу – не задерживайте ее, т.к. первый квартал года уже прошел.

Невелики деньги, но если их использовать действительно по прямому назначению и с умом – на формирование здорового и, разумеется, трезвого образа жизни, – то это уже не голый энтузиазм, на котором мы работаем все эти годы.

**Редактор**

УТВЕРЖДЕНО  
Постановлением Правительства  
Российской Федерации  
от 31 декабря 2010 года  
N 1237

## **Распределение субсидий, предоставляемых в 2011 году из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на софинансирование расходных обязательств субъектов Российской Федерации, связанных с реализацией мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака**

### **Наименование субъекта – Размер субсидии Российской Федерации (тыс. рублей)**

Республика Адыгея – 560  
Республика Алтай – 579  
Республика Башкортостан – 5131  
Республика Бурятия – 1112  
Республика Дагестан – 2874  
Республика Ингушетия – 587  
Кабардино-Балкарская Республика – 1113  
Республика Калмыкия – 557  
Карачаево-Черкесская Республика – 565  
Республика Карелия – 1081  
Республика Коми – 1243  
Республика Марий Эл – 1107  
Республика Мордовия – 1092  
Республика Саха (Якутия) – 1685

Республика Северная Осетия - Алания – 1125  
Республика Татарстан – 4466  
Республика Тыва – 581  
Удмуртская Республика – 2285  
Республика Хакасия – 520  
Чеченская Республика – 1146  
Чувашская Республика – 1633  
Алтайский край – 24405,4  
Забайкальский край – 1638  
Камчатский край – 579  
Краснодарский край – 6031  
Красноярский край – 3744  
Пермский край – 3617  
Приморский край – 24575,5  
Ставропольский край – 24564,5  
Хабаровский край – 3242

Амурская область – 1087  
Архангельская область – 2611  
Астраханская область – 19479  
Белгородская область – 16814,7  
Брянская область – 22952,5  
Владимирская область – 2625  
Волгоградская область – 4015  
Вологодская область – 16767,4  
Воронежская область – 3777  
Ивановская область – 23298,4  
Иркутская область – 3902  
Калининградская область – 584  
Калужская область – 16615,9  
Кемеровская область – 3967  
Кировская область – 2738  
Костромская область – 21852,5  
Курганская область – 1108  
Курская область – 2068  
Ленинградская область – 1609  
Липецкая область – 1410|  
Магаданская область – 544  
Московская область – 8231  
Мурманская область – 1702  
Нижегородская область – 5094  
Новгородская область – 17085,5  
Новосибирская область – 4029  
Омская область – 3289

Оренбургская область – 17953,1  
Орловская область – 1097  
Пензенская область – 2177  
Псковская область – 1100  
Ростовская область – 27921,6  
Рязанская область – 2080  
Самарская область – 16696,2  
Саратовская область – 4787  
Сахалинская область – 550  
Свердловская область – 20996,2  
Смоленская область – 22088,6  
Тамбовская область – 1667  
Тверская область – 2574  
Томская область – 1461  
Тульская область – 2614  
Тюменская область – 1977  
Ульяновская область – 2663  
Челябинская область – 6077  
Ярославская область – 2008  
Город Москва – 5735  
Город Санкт-Петербург – 4200  
Еврейская автономная область – 560  
Ненецкий автономный округ – 522  
Ханты-Мансийский АО - Югра – 1063  
Чукотский автономный округ – 434  
Ямало-Ненецкий автономный округ – 304  
**Итого – 485000**

**Петр Петрович Дудочкин**

# **МАНИФЕСТ ТРЕЗВОСТИ**

## **Начистоту и напрямому**

**(Открытое письмо Госплану СССР и Академии Наук СССР)**

*Это письмо было написано в далеком 1981 году, но многие его положения актуальны и поныне. Публикуя этот документ, обращаем ваше внимание на то, когда и в какую эпоху он был написан. Говорить тогда правду в лицо власти под силу было далеко не многим – лишь мужественным, смелым людям.*

*Таким честным и мужественным человеком, Гражданином своей Родины, был писатель Петр Петрович Дудочкин, светлая ему память.*

*Его, наряду с И. А. Красноносковым, Ф.Г.Угловым, Г.А.Шичко, Я.К.Кокушкиным мы считаем и чтим, как зачинателя Пятого трезвеннического движения. На его письмах, статьях, обращениях к народу учились и мы, представители первой волны этого движения.*

**Редактор**

За шесть десятилетий, что миновали после нашего революционного Октября, ленинизму, а значит, идеалам революции и Советской власти еще никогда не угрожала столь смертельная опасность, какая угрожает ныне. Все, что сейчас вытворяет и может в будущем содейть вражде за морями-океанами, за китайской стеною и в мире ислама – та сатанинская сила, нам известная и нам понятная, – это детский лепет по сравнению с той смертоносной опасностью, которая среди нас самих, на своей же родной земле. Имя этому чудищу – пьянство.

Вряд ли кто не знает, что пьянство – это нравственное падение народа, духовная нищета, социальный удел

рабов, а значит, одновременно болезнь тела, и духа, и образа жизни.

Вряд ли кто знает, что пьянство – это наркомания, ибо алкоголь – наркотик, это отравление и разрушение генетических ресурсов народа, а значит, отупление и дебилизация и народа, и партии.

Вряд ли кто знает, что пьянство – это растление будущих поколений, а значит, гибель государства, как центра цивилизации, ибо общество пьяное, лишенное нравственного примера, какую бы военную и техническую силу оно не имело, не может быть центром цивилизации, тем паче, коммунистической цивилизации. Уродство никогда не удавалось оправдать даже перед

самыми темными и забытыми массами.

Почему же оно существует, пьянство?

В письмах, что приходят в ответ на мои выступления в печати, встречаются раздумья с сомнением: «Сухой закон» в США не оправдал себя, не оправдал он себя и в царской России». Так, к слову, рассуждает Игорь Ачильдиев в журнале «Студенческий меридиан», № 8, 1980 г., отвечая на мое «Слово о трезвости», напечатанное в № 6 этого журнала. Да, доля правды в таких рассуждениях есть. Польза от сухого закона была, конечно, несомненная, а полностью он себя не оправдал. Но это же в Америке, где не оправдывали и не оправдывают себя многие нормы нравственности, как и вообще в капиталистической системе. Потому-то и совершалась Октябрьская революция, чтобы восторжествовало общество с самыми лучшими нормами морали. Судить же о «сухом законе» в России преждевременно, ибо он, введенный в 1914 году, просуществовал, как известно, очень мало.

Известный русский юрист А.Ф.Кони, прославивший блюстителем этики, назвал пьянство вторым рабством; через полгода после введения в России «сухого закона» он не без гордости обнародовал в статье «К истории нашей борьбы с пьянством» такие свои наблюдения: «Действительно, снятие ига этого второго рабства в течение полугода принесло уже яркие и осязательные плоды. Порядок и спокойствие в деревне, очевидное и быстрое уменьшение преступности по всей стране, ослабление хулиганства и поразительный по своим сравнительно с прошлыми годами размерам приток взносов в сберегательные кассы – служат блестящими доказательствами этой системы» (А.Ф.Кони. Собр. соч., 1967 г., т. 4, с. 371).

А вот утверждение о «сухом законе» 1914 года Н.А.Семашко, первого советского наркома здравоохранения: «Сразу же сказались последствия запрета: исчезло пьянство, а с ним драки, убийства, пожары в деревнях, несчастные случаи на фабриках и заводах; уменьшилось количество смертей от болезней, на которые пьянство вредно отражается (воспаление легких, чахотка, сифилис), меньше стало душевнобольных (сумасшедших)». (Сб. «Против пьянства», 1926, с. 6).

По правде сказать, во всей необходимой полноте плюсы и минусы «сухого закона» как следует еще ни в одной стране, в том числе и в странах ислама, и в соседней Финляндии, где он действует и поныне, не изучались ни с экономическим подходом к этой судьбоносной проблеме, ни с медицинским, ни тем более с нравственным. О столь серьезных делах нельзя судить по мимолетным впечатлениям, вроде тех, например, что кто-то видел в Ленинграде пьяных финских туристов. И распутных можно встретить, но сие не значит, что надо открывать дома терпимости.

Мы победили в своей революции трезвыми при оставленных спиртоводочных заводах и опечатанных погребах. За распечатывание винных погребов полагался по революционным законам расстрел; приходилось даже выливать водку наземь, но не пить. При всем величии революции строительство коммунизма – дело еще более сложное и ответственное, ибо, кроме материального благополучия, главное, чтобы люди сами становились духовно богаче и физически совершеннее. Недаром Ленин на 10-й Всероссийской конференции

РКП (б) 27 мая 1921 года подчеркивал: «...в отличие от капиталистических стран, которые пускают в ход такие вещи, как водку и прочий дурман, мы этого не допустим, потому что, как бы они ни были выгодны для торговли, но они поведут нас назад к капитализму, а не вперед к коммунизму...» (т.43, с.326).

Так уж случилось, что после кончины Ленина сталинская ошибка с водочной монополией не только не была вовремя исправлена, но стала общенародным бедствием. Оправдываясь и оправдывая торговлю водкой, Сталин писал: «...если ради победы пролетариата и крестьянства предстоит чуточку выпачкаться в грязи, мы пойдем и на это крайнее средство ради интересов нашего дела». (т.9, с.192). Правда, у него есть и другое суждение: «...без водки было бы лучше, ибо водка есть зло». (т. 10, с. 230).

Ошибочно относились к пьянству и другие деятели. 29 декабря 1945 года мне пришлось в числе нескольких корреспондентов центральных газет быть на приеме у М.И.Калинина, за пять месяцев до его кончины. Журналист Федор Певнев из Курска сказал: «Михаил Иванович, пьянство беспробудное, декрет нужен». До этого внешне спокойный, хотя и хворый, всесоюзный староста ответил, как мне показалось, гневно, в сердцах: «А что Вы считаете пьянством? Если человек неделю хорошо работал, а в субботу налил, даже под забором валялся – это не пьянство, а встряска». Разговор на эту тему у нас так и не получился.

Так давайте же трезво поглядим – подумаем, как мы выпачкались в грязи, – чуточку ли? Через полвека после той злосчастной поры, когда декретно было решено выпачкаться, потребление спиртных напитков в СССР увеличивается – что ни год – на 10-12 %. В 1928 г. на душу населения было выпито 1,4 л абсолютного алкоголя, в 1940 – 2,2 л, а в 1979 г. – 8,6 л, т.е. полпуда с гаком. Если эту убийственную дозу спирта перевести на водку, – это почти сто граммов на каждый божий день в среднем на человека. В 1980 г. (по подсчетам социолога И.А.Красноусова из Орла) в СССР выпито 17 млрд. литров водки, вина, пива и других спиртных напитков. Если их слить вместе, получается лужа хмельного пойла двухметровой глубины в три километра на три километра. Это на душу населения в среднем 63,7 литра с крепостью – тоже в среднем – в 14 градусов. Даже считая, что, предположим, пьет половина населения, 130 млн. человек, выходит доза на каждого человека 350 граммов надень. Учтите, что, кроме этой запланированной в Москве лужи отравы, есть еще лужи самогонки и прочих червивок, берега которых еще точно не нанесены на картах нравственного общества.

И где сие происходит? – В плановом государстве. Разве она, в самой Москве запланированная и узаконенная наркотизация всего народа допустима при строительстве коммунистического общества? Посмотрите вокруг: запьянствовала повсюду, а кое-где до беспробудности, благороднейшая во все времена женская половина общества. Как же мы дожили до жизни такой, что взялась за бутылку русская баба, которая бывало, если просили пригубить рюмочку, прикрывала рот ладошкой и стыдливо отворачивалась – целомудренница из целомудренниц, красавица из красавиц, труженица из тружениц, терпеливица из терпеливиц? Бабье пьянство уже обгоняет мужичье в полтора раза,

точнее в 1,6 раза. Это не с бухты-барухты сказано, а подтверждено научно-исследовательской статистикой. Не нужно быть пророком, чтобы утверждать, что если уж залили матери и жены, сестры и дочери, – такое к добру не бывает; жди трагедийную беду, Да и лечению «женский алкоголизм», в отличие от «мужского алкоголизма», почти не поддается.

В стране развитого социализма объявилось только социально опасных алкоголиков миллион сто тысяч. А всех алкашей? Мне, россиянину, стыдно называть эту восьмизначную цифру, приближающуюся к 20 миллионам. Возраст пьянчуг-забудыг за последние десять лет омолодился на семь лет. Это дети тех, отцы, а иногда и деды которых сами родились при советской власти. Тут, как бы ни была горька правда-матка, негоже все сваливать на пережитки капитализма; пережитки социализма, а точнее, нажитки социализма, – тоже не фунт изюму. В какие ж это ворота лезет, товарищи соотечественники, товарищи единомышленники, товарищи единоборцы! – почти треть доходов советской семьи ворует-уворовывает пьянство? А на культуру сколько? Язык с трудом поворачивается: семь процентов.

Около миллиона человек гибнет каждый год от алкоголизма (в 1978 г., например, 840123 человека, 1979 г. – 881288 человек, в 1980 г. – 917815 человек). За послевоенные годы зеленый змий в СССР утащил на тот свет людей больше, чем угробила самая кровопролитная бойня всех времен и народов – Великая Отечественная война. То, что средняя продолжительность жизни советских людей снижается, а продолжительность жизни мужчин на двенадцать лет меньше средней продолжительности жизни советских женщин (такого позорного, небывалого в мире разрыва не знает ни одна страна), – это тоже коварство зеленого змия. То, что у нас из года в год растет смертность – и детская, и общая (если в 1975 г. на 1000 человек умирало 9,3 человека, то в 1980 г. – 10,4 человека), – одна из главных причин – тоже пьянство. С 1960 по 1979 гг. коэффициент смертности увеличивается в 1,4 раза, коэффициент численности населения – в 1,2 раза. Смертность в других странах выглядит так: с 1950 по 1979 гг. на тысячу человек она снизилась в США с 9,6 до 8,7 человека, в Японии – с 10,9 до 6,1 человека, в Китае – с 17 до 6,2 человека.

Как можно мириться (а хозяйственники смирились) с тем, что производительность труда в советском обществе – одна из основ его развития – в 1,5-2 раза ниже, чем в капиталистических странах? На деле так, не на словах; и в какое время? Когда считано-подсчитано, что в 11-й и 12-й пятилетках по сравнению с 10-й прирост трудовых ресурсов сократится в 3,5-4 раза («Наука и жизнь», 1981, № 7, с. 55-56).

Как можно мириться (а хозяйственники смирились) с прогулами из-за пьянки? В 1980 г. «пьяные прогулы» составили по стране 60 млн. человекодней. Нравственность в семье и в труде падает тревожно, и падение становится неуправляемым. Экономические убытки баснословны, исчисляются в год десятками миллиардов рублей, а чаще всего не поддаются подсчету. Преступность увеличивается и отягчается своей злодейской сутью.

Самое же губительное – генетическое разложение семьи, Рода, нации, партии, общества в целом. Повторяю, генетическое разложение, оно начинается. А это не то,

что, например, бюрократизм, не то, что формализм, не то, что какие-нибудь, пусть даже самые-рассамые контрреволюции. В миллионы раз хуже. Судите сами, злодеяния самых махровых отщепенцев по наследству не передаются. Или почти не передаются. Бюрократам можно сказать: «Если не мы – наследники наши не будут заражены вашим тлетворным духом». А о беспробудных пьяницах так не скажешь, ибо пьянство – это уже сфера генетики, это потомственно; и чем дальше, тем хуже. Хуже нравственность – слабее законы. Вольно-невольно получается так, что зло, происходящее на глазах людей, своевременно не наказывается, к нему у народа сплошь и рядом безучастное отношение, а значит, оно – зло – поощряется.

Весной 1981 г. в осташковском совхозе (Калининская область) во время утренней планерки, которая проводилась у крыльца совхозной конторы, сторож (инвалид войны, однорукий, кривой) в сердцах прямо на планерке убил наповал из двустволки директора совхоза Мамонтова. Убил и пошел домой. Убийство – чудовищное преступление, но произошло более опасное: никто из присутствующих – было же здесь около тридцати человек, из них многие коммунисты и комсомольцы – даже не пытался обезоружить и задержать убийцу.

Начинается деградация веры в сущность главных идеалов жизни. Хоть в рельсу бей, хоть белугой реви. Впрочем, реветь не надо. Это не сродни русскому и тем более большевистскому характеру, лучше – в рельсу.

Зеленый змий обвил шею планеты смертельной хваткой, душит намертво. Буйствует без удержу сей змий и на надпей советской земле. Поневоле вспоминается прожженный английский политик Ллойд-Джордж, который в свое время потирал руки в надежде, что «с водочной монополией большевики не справятся, водка затопит большевиков, и чем дольше подождем, тем легче будет разделаться с большевиками». А по каким мотивам Президент Дж. Кеннеди повелел в американской печати не упоминать про пьянство в России???

А Госплан и Президиум Академии Наук СССР, которые чересчур опрометчиво и самоуверенно пренебрегают нравственностью общества, за что давно настала пора судить их по-ленински строжайшим партсудом, а кое-кого, может быть, и уголовным судом, из года в год благословляют чудовищное расширение производства водки и вин, того самого вредоноснейшего производства, что и без того уже весьма катастрофично и на глазах перерождается в раковую опухоль государственного масштаба.

Складывается мнение, что они, всевластные плановики, тешат себя тем, что похожи на одного пушкинского героя весьма оригинального поведения на пиру: «Он знак подаст, и все кричат; он засмеется – все хохочут; нахмурит брови – все молчат». И вот результат: в стране 4624 специализированных вино-водочных магазина, кроме того сколько еще ресторанов, баров, буфетов. На каждом углу. И в это же время лишь 4212 мясных, мясо-рыбных, мясо-рыбоовощных и рыбных магазинов.

Но и это не все. Кое-кому в Министерстве внешней торговли СССР кажется, что своей отравы для советского народа мало, ее беспрерывно завозят из-за рубежа, не щадя ни свой народ, ни золота, не думая о последствиях. Уже давно, в отличие от прошлых лет, днем с огнем не сыщешь, к слову сказать, хорошего

чаю – ни индийского, ни цейлонского, ни китайского. Не завозятся из-за границы и другие продукты, полезные для здоровья людей. Зато всяких там ликеров, коньяков и вин с иностранными этикетками в любых городах и селах – хоть залейся. И это называется правильной внешней торговлей страны развитого социализма? В свое время при встрече с М.И.Калининым мне запомнились его слова: «У нас много молодых руководителей, в будущем они станут стеновым хребтом партии, например, товарищ Патолитчев». Не знаю, известна ли эта оценка самому министру, но мне нет-нет да и вспоминается при раздумьях о внешней торговле.

Наделав уйму вырезывателей и наркологических кабинетов прямо на заводах, мы, не отдавая себе разумного отчета, на государственном уровне, а порой даже именем партии гордимся сим злостным злодеянием, хвалимся в тех же отчетах, где благородные слова о сказочных стройках коммунизма. Пейте, мол, ребята, мы вас выльчим. Какой постыдный и самоубийственный консерватизм мышления, какой преступный самообман! Ведь всего этого надобно стыдиться, как в свое время стыдились, когда доктора наклеивали ярлык на дверях квартир опасно больных развратников: «Здесь сифилис». Дело дошло до того, что в прославленном центре культуры – Ленинграде потребовался особый вырезыватель для женщин, а Моссовет, живя под лозунгом «превратим Москву в коммунистический город!», отвел специализированный вырезыватель для ответработников. Это что же получается? Для ответработников коммунистической партии? Ведь у нас ответработник – это партработник. Как это назвать? Парадокс? Логика? Зло или благо? Пережитки или нажитки? Чьи пережитки? Почему мы со своими высокими идеями и со своей сплошной образованностью не можем выстоять против них? Самое же страшное в этой трагедии то, что мы, то ли увлекшись другими делами, то ли растерявшись, не осмеливаемся назвать трагедию трагедией, не утруждаем себя пониманием, что даже самый здоровый организм, даже организм советской системы может погибнуть, ежели опасно заражен столь коварной заразой.

Деятельность Госплана и Президиума Академии Наук СССР перекошило и скособочило так, что эти важнейшие центры государства не всегда являются выразителями главных насущных чаяний народа, далеко не всегда являются зеркалом мировоззрения партии и народа. Развитие многих технических и естественных наук, развитие многих отраслей народного хозяйства практикуется без глубокого делового содружества с учеными гуманитарных наук. Обратите внимание хотя бы на составы Президиума Академии Наук СССР и его главных рабочих органов: в подавляющем большинстве это физики и представители наук, «работающих» на физиков. Типичный пример. С 1981 г. начал выходить научно-публицистический и информационный журнал «Наука в СССР». Утверждая редколлегия, Президиум Академии опять-таки подзабыл, что науки живы не физикой единой. Слов нет, физикам Отечество обязано многими своими историческими победами, земной поклон им за это! Но утрачивать чувство меры негоже, и особенно негоже, если речь идет, – считаю нужным сделать акцент на этих словах, – о научной публицистике и информации.

При таком создавшемся в Госплане и Академии Наук климате, когда недооценивается нравственное здоровье общества, стало модным до цинизма и непрекаемым антиленинское оправдание пьянства, вроде равнодушного рассуждения одного из главных героев пьесы Сергея Михалкова «Эхо» – первого секретаря обкома, а потом и крайкома КПСС некоего Дыбова: «Водкой мы торгуем и будем торговать. А раз так, значит, кто-то ее, проклятую, должен выпить... Не покупать же ее, чтобы в унитаза сливать...». Ах, эти дыбовы, путающиеся в ногах партии, до чего же бесконтрольны и всевластны они на низах, сами, если разобраться, давно утратили не только способность, но даже потребность думать по-государственному, по-ленински. Лишить себя потребности думать – что может быть страшнее и трагедийнее идля самого человека, и для общества, в котором он живет? Где дыбовы, там рано или поздно неизбежна вражда ненужная, недопустимая в социалистическом обществе, которую вполне можно избежать. Кое-где вражда уже есть. Верхневолжские ткачихи грозят: «не утихомирите пьянчуг, начнем поджигать винные магазины и заводы». Один честный коммунист уговаривает баб не делать этого, а друзьям чистосердечно признается: «Если бабы отколют такой номер, под суд попадут, придется защищать их». «А кого обвинять?». «Госплан – кого же еще».

Народ без подмоги местных властей пытается сам найти выход из положения, цепляется за соломинку – за клубы трезвости, как в Сормове, Киеве, Нижнем Тагиле, а дыбовы на низах с благословения Госплана продают водку прямо у заводских ворот, да и сами в своей среде не все считают за позор скотское состояние.

Кое-где, правда, зеленому змию и его покровителям приходится туго, спуску не дают. Якутский писатель Иван Ласков прислал мне интересное письмо из совхоза им.Охлопкова Томпонского района. Там с начала весенних работ и до осени вводится «сухой закон»: ни водка, ни вино не продаются. И никто не возражает, всем это по душе. А в другом районе Якутии, в Мегино-Конгласском, введены ограничения в продаже алкогольных напитков. Тоже польза чувствуется и в быту, и на работе.

Ежели жить и впредь по-дыбовски, Советский Союз из центра цивилизации, каким является ныне, может превратиться в гигантский инкубатор по выращиванию алкоголиков и дебилов, заведения для которых и сейчас уже растут как грибы повсеместно от Балтики до Тихого океана,

Было время (вспомните пьесу Александра Корнейчука «Фронт») – генералы горловы чуть не загубили Родину на войне, и неизвестно, как пошла бы и закончилась война, если бы ЦК не избавился от горловых и не дал простор для инициативы честным и умным, таким, как Огнев в пьесе. Не пора, ли в наши дни избавиться от горловых-дыбовых, не способных создать нужную социализму финансовую систему без водки? Ведь Ленину даже в годы разрухи это удалось. 26 октября 1922 г. Декретом Совнаркома было поручено комиссару финансов «... приступить к чеканке золотой монеты, именуемой червонцем». Не чересчур ли благие надежды питают наши ученые плановики, экономисты и финансисты на всякие затеи, вроде всевозможных лотерей, забывая при этом, что государство содержит

управленческий аппарат во имя коренных задач социалистической экономики. А по-базарному крутить-вертеть лотерейные рулетки – на это ума не надо. Не хочется верить, что есть ответмужи, считающие, будто достаточно сказать с высокой трибуны громкую, под аплодисменты, здравицу в честь народа и партии, в честь ЦК и лично Леонида Ильича Брежнева – и авторитет обеспечен. Нет, дорогие товарищи, большевистская партия и жизнь строже и мудрее. В глазах народа, партии, ЦК и товарища Брежнева лишь тот авторитетен, кто здравицу творит не только словом, но и делом, достойным занимаемого положения.

У нас, к слову, был в Калинин первый секретарь обкома Горлов-Корытов: от его 16-летнего «руководства» область опустилась ниже, чем до войны, вот только один штрих: в 1978 г. по его распоряжению «не убрал лен – жги на поле» были сожжены сотни тысяч тонн льна, отказывались жечь колхозники – жгли шефы. Тех, кто осмеливался противоречить, шельмовал по своему многолетнему опыту, сживал со свету. И как с гуся вода. Со стыда сбежал с Верхней Волги, на Невском живет, в Ленинграде.

Находятся литераторы и художники, которые, не ведая, каким был Ленин на самом деле, необоснованно позволяют себе изображать его с рюмкой в руке, например, в фильме «В начале века». Мне пришлось встречаться со многими большевиками, знавшими Ильича (сотни встреч, сотни писем), все утверждают одно: Ленин всегда был противником выпивок. Хочется сослаться на письмо, присланное мне старейшим сормовским большевиком Яковом Карповичем Кокушкиным (адрес...). В своем эпистолярном домашнем архиве Яков Карпович бережно хранит письма старых большевиков, которые жили вместе с Левиным в Сибири, в Минусинской глуши, в годы ссылки. Тамошний житель Калмыков из коммуны «Большевик» в 1897 г. был вместе с Владимиром Ильичем на крестинах по приглашению родителей новорожденного дитя. Вот как поведал об этом сам очевидец: «Запомнилось мне то, что Ленин вежливо, но категорически отказался пить опьяняющие напитки за здоровье ребенка и вообще. Этот его поступок всех сидящих за столом сильно озадачил, ибо был ошеломляюще необычен. Мужчина – не пьет? Удивительно! Странно! Один из гостей, осмелев, спросил, что, может быть, он болен или чересчур набожный. Владимир Ильич ответил, что, к счастью, неверующий, то есть, атеист, и вполне здоров, и разъяснил при всеобщем внимании, что алкоголь разрушает семьи, вредит здоровью, уводит обездоленных от борьбы за лучшую жизнь, делая их пассивными... Рабочим и крестьянам нужна трезвость, если они хотят покончить с темнотой, невежеством, голодом, угнетением, если они хотят жить по-человечески. Владимир Ильич интересовался нашим крестьянским бытом и очень внимательно слушал, что ему рассказывали. Сидел он вместе со всеми за столом, был прост, весел, шутил, выпил стакан чая и, прежде чем уйти, душевно поблагодарил хозяев дома за приглашение и пожелал им вырастить сына здоровым и воспитать из него доброго человека и достойного гражданина России.

Работая всю жизнь, до седой бороды, над ленинской темой в литературе, над созданием правдивого, нужного векам, образа Ленина, даю себе дерзкое право

предположить, как поступил бы Владимир Ильич при теперешнем положении своей Родины и планеты. Конечно, предполагая, можно ошибиться, но все равно, несмотря на возможность ошибки в тех или иных случаях жизни, мы, коль носим звание коммунистов, просто обязаны задавать себе этот вопрос, особенно в сложных условиях: «Как поступил бы Ленин?» Так вот, думается, даже если бы он остался в меньшинстве, как в канун Брестского мира, или вообще в одиночестве, настоятельно потребовал бы:

«Наша революция свершилась, чтобы Россия была и впредь центром новой, самой справедливой, самой полезной человечеству цивилизацией. Во имя этой святой цели паки и паки прошу во сто крат серьезнее думать о будущем России, а не жить только ее сегодняшним днем. Только слепцы не видят, что гиря с зеленым змием дошла до полу. Положение архискверное, да, да, дорогие товарищи, архискверное: «сухой закон» – вот единственно правильный выход для спасения нашей большевистской революции, для спасения нашей рабоче-крестьянской власти, для спасения наших коммунистических идей! Два-три десятилетия назад можно было найти другой выход из создавшегося положения. А ныне не подписать Декрет о «сухом законе», хотя бы на десять-двадцать лет – это значит подписать смертный приговор и Октябрю, и Советской власти, за что потомки никогда нас не простят! «Сухой закон» и никаких гвоздей! – вот голос народа, и с этим требованием власть должна считаться, если она воистину наша, народная власть!»

Маркс, Энгельс, Ленин, Плеханов и другие мыслители, без учета деятельности которых мы – ничто, не раз предостерегали, сколь опасно при строительстве социализма невежество вообще, а невежество руководящих деятелей в особенности. Высочайшую требовательность Ленин предъявлял, например, к плановым работникам. Вот что сказано в его записке от 18 февраля 1921 года члену коллегии наркомзема: «Тов. Муралов! Тов. Кржижановский в сугубом восторге от рабочего-коммуниста Есина, которого-де Вы знаете. По словам Кржижановского – выдающийся рабочий, монтер, архиполезный (оказался полезным в работе государственной комиссии по электрификации России). Поэтому Кржижановский очень рекомендует его в члены общеплановой комиссии при СТО.

В этой комиссии, по-моему, должны быть спецы, по общему правилу. В виде исключения рабочий» (т.52, с.73-74).

Давайте посмотрим, как в свете этих ленинских требований выглядит Госплан СССР в наше время, какие спецы там подвизаются и что они делают. Вот несколько фактов. Если в 1965 г. выручку от алкогольных напитков взять за 100 %, то в 1970 г. она составила 165 %, а в 1975 году – 214 %, в 1976 г. – 225 %. «Пьяная выручка», как в народе зовут сей скабресный доход, поныне увеличивается из года в год. Если с 1940 г. до 1965 г., т.е. за 25 лет, выпуск алкогольных напитков в целом по стране возрос на 28 %, то с 1970 г. по 1979 г., т.е. за десятилетие, – на 380 %, иными словами: за десятилетие темпы производства алкоголя в два с половиной раза выше, чем за предыдущие 25 лет. Выручка от табачных изделий в 1979 г. составила 4 миллиарда 339 миллионов рублей. Это больше, чем

выручка от продажи всех печатных изданий, включая и учебники, это больше выручки от продажи фруктов и ягод. Разве можно согласиться с таким, с позволения сказать, планированием, если в 1978 г. в стране было выращено на душу населения 23,1 кг винограда, из которых 17 кг переделано в вино? И, как ни в чем не бывало, плановики, статистики, не краснея, вписывают сии позорные цифры в сборники Народное хозяйство СССР за 60 лет, Юбилейный статистический ежегодник ЦСУ, М., «Статистика», 1977, с.508, «СССР в цифрах», М., «Статистика», 1980, с.188.

Выступая с отчетным докладом на 26 съезде КПСС, генеральный секретарь ЦК Л.И.Брежнев, как известно, сказал со всей прямоотой и резкостью: «Немалый ущерб обществу, семье наносит пьянство, которое, откровенно говоря, еще остается серьезной проблемой. На борьбу с этими уродливыми явлениями должны быть направлены усилия всех трудовых коллективов, всех общественных организаций, всех коммунистов». Казалось бы, кто-кто, а плановики в первую очередь обязаны не только запомнить эти строгие, справедливые слова, но и делом ответить на них, ибо они действительно касаются всех коллективов, всех организаций, всех коммунистов, всех людей. Но не такие деятели в Госплане и Академии Наук, чтобы расстаться со своей палочкой-выручалочкой, то бишь с ее скабрешным величеством – сивухой. Чтобы мужественно расторгнуть столь до преступности поганозлачный, осточертевший народу брак. Надобно голову ломать, как создать нужную развитому социализму финансовую систему без водки. А куда проще написать: «Планом на 1981 г. предусмотрен рост производства спирта на 10,2 %. По ликеро-водочной отрасли увеличение производства водки «Русская» и «Пшеничная» намечается соответственно на 11,5 и 61,5 %... Увеличение объемов производства спирта предусматривается за счет роста переработки зерна и картофеля...» («Ферментная и спиртовая промышленность», 1981 г., №1, с.3). Опять-таки парадокс на парадоксе. Картошки в продаже нет, а водки, которую делают из картошки, сколько угодно. А не лучше ли картошку продавать в магазинах, где ее не хватает? Но в Госплане думают о другом, там другая забота, а именно: «Объем производства вина виноградного увеличится к 1985 г. до 390 миллионов декалитров. Средняя мощность заводов вторичного виноделия возрастет почти в три раза по сравнению с 1980 г. Объем производства плодово-ягодных вин возрастет... большие задачи в предстоящем пятилетии стоят и перед коньячными заводами страны. Выработку коньяка за 11-ю пятилетку планируется увеличить в 1,3 раза и довести к 1985 г. до 11 миллионов декалитров... В предстоящем пятилетии бурными темпами будет развиваться шампанское производство...» («Виноделие и виноградарство СССР», 1981, № 1, с. 4-5). И так далее в том же духе. Не чересчур ли опрометчиво составляются оные планы? Они же звучат, как насмешка над линией партии, объявившей борьбу с пьянством. Деятельность Госплана СССР в вопиющем противоречии с Постановлениями партии, с ее главной стержневой линией. Позволительно спросить товарища Байбакова и его не всегда толково думающих, но всегда категорично-диктаторски, порой с удельно-княжескими выходками ведущих себя плановиков союзного масштаба, почему

они не подчиняются верховной власти, например, Совету Министров СССР, который своим Постановлением от 16 мая 1972 г. «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма» повелел яснее ясного: «Госплану СССР, Министерству пищевой промышленности СССР и Совету Министров союзных республик предусматривать в годовых планах: осуществление мероприятий по обеспечению сокращения производства и потребления крепких спиртных напитков...». Постановление-то не отменено, а делается все наоборот. Разве это не подрыв своего же авторитета в глазах других стран и народов? Разве это не пища для злых языков, мол, одно пишут для отвода глаз, а делают другое? Разве это не тень на ясный день? А ведь это не единственный факт, когда дела Госплана не возвышают, а позорят советскую власть. Где уж тут удивляться тому, что повсеместно не сдерживаются словесные клятвы-обязательства, ежели кое-кто в верхах даже на декретные слова чихает. Да за такое, с позволения сказать, планирование не зарплату платить, а наказывать, а то и вовсе карать – вот что надобно, если нам дороги интересы народа и социализма, ради чего мы живем и работаем, страдаем и радуемся.

Оправдываясь и оправдывая свое невежество, плановики стараются подчеркнуть, что, мол, производство алкоголя существует и за рубежом. Да, во многих странах существует: во многих, но не во всех, треть человечества, около двух миллиардов человек, не знает вкуса вина. Но, во-первых, и тот «пьющий мир», хотя его опыт мы учитываем, он нам не указ и не пример, ибо мы строим свое самое зрелое общество, коммунистическое, а, во-вторых, и там, где есть вина, не повсюду все одинаково. С 1960 по 1966 г. потребление спирта возросло, к примеру, в Бельгии на 10 %, в США – на 16 %, в Англии и Швеции – на 17 %, в СССР – на 185 %. Потребление водки в ФРГ только за два года (с 1975 по 1977) сократилось на 20,6 % (с 796 тысяч декалитров до 632 тысяч декалитров). Вряд ли следует гордиться тем, что «водочный рынок» в Западной Германии в основном определяет семь марок русского происхождения: «Московская», «Никита», «Пушкин», «Горбачев», «Смирнов», «Выборова», «Еристов» («Ферментная и спиртовая промышленность». 1981, № 1). Лучше бы не иметь такую славу!

Оправдываясь и оправдывая свое невежество, плановики стараются подчеркнуть, что продавать водку за рубежом выгодно: мол, золотая валюта, и покупать приходится тоже из-за выгоды. Приведу факты: в 1979 г. наша страна вывезла за границу алкогольных напитков на 65 миллионов рублей, а завезла в 7 раз больше – на 450 миллионов золотых рублей. Вот как выглядит завоз сей продукции только за один год: водки – более 7 млн. л, коньяков – почти 6,5 млн. л, ликеров – 5,6 млн. л, рому – более 12,5 млн. л, марочных вин – более 426 млн. бутылок, виноградных вин – более 358,5 млн. л, пива – более 68,5 млн. литров. Производство пива – тоже куда кривая выведет. К слову, в 1980 г. пущен купленный в Чехословакии пивоваренный завод с годовой мощностью в 130 миллионов декалитров. Это уже 14-й завод по изготовлению пива, завезенный нами оттуда. Общая стоимость завозимых из-за рубежа вин и табачных изделий – за пять лет (1976-1979) на 4 млрд. рублей – вдвое превосходят стоимость медикаментов,

в три раза стоимость завозимых товаров культурно-бытового назначения, почта в три раза стоимость мебели. Пятилетний расход награничные вина и табаки вчетверо превышает стоимость завезенной в 1979 году зарубежной пшеницы. Это в то время, когда в том же 1979 году в нашей стране произведено на душу населения, кроме водки, 15,6 л вина, 0,65 бутылки шампанского, 0,36 л коньяка, 24 л пива. Безумная пруть по завозу спиртного и табачного «добра» из-за рубежа продолжается: в 1980 г. напитков вывезено за границу на 121 млн. рублей, а завезено в девять раз больше – на миллиард сорок пять миллионов рублей, табачных изделий продано на 12 миллионов, а куплено на 795 миллионов рублей, т.е. в 66 раз больше.

Оправдываясь и оправдывая свое невежество, планики стараются подчеркнуть, что государственное производство водки и вин якобы необходимо, чтобы «вытеснить» самогонку. Это смехотворная политика вытеснения водки легкими винами. В 1923 году, когда не было государственной продажи водки и вин, а самогонварение строжайше преследовалось и каралось, было учтено 183 млн. л сивухи домашнего изготовления, а ныне при обилии водки, вин, коньяков, пива – сивухи в 20 раз больше (По сведениям специалистов. Новосибирск. Дискуссия «Экономика алкоголизма»). С 1960 по 1970 гг. потребление вин возросло в десять раз, но одновременно возросло и потребление водки. Итоги весьма трагичные. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в 1970 г. в Советском Союзе было зарегистрировано 11 млн. алкоголиков. Сколько же их ныне, если с той поры, за десять лет, потребление алкогольных напитков увеличилось более чем на 300 процентов.

Полезно вспомнить многие факты, многие документы и особенно ленинские документы. Вот записка: «Председателю Малого Совнаркома тов. Киселеву. По поводу записки А.П. Смирнова я Вам написал, что решительно возражаю против всякой траты картофеля на спирт, и указал, что спирт можно и должно делать из торфа...». И далее: «Что касается предложения Смирнова о том, чтобы платить крестьянам за картофель спиртом, то я возражаю категорически. Если Смирнов настаивает, пусть выносит вопрос в ЦК» (т. 53, с. 242). Читая эти взволнованные, деловые строчки, написанные стремительным ленинским почерком, невольно вспоминаешь

архипелаги буртов картофеля, овощей, зерна вокруг современных спиртоводочных заводов. И все это не само по себе случается, а запланировано руководящими мужами. На каком же – не пора ли разобраться – основании?

В свое время Бернард Шоу, писатель проникновенного таланта и большого жизненного опыта, сделал мудрый, необходимый всем народам во все времена вывод: «По моим наблюдениям наркотики от крепкого чая до морфия – и алкогольные стимуляторы – от пива до бренди – притупляют острие самокритики и заставляют человека довольствоваться значительно меньшим, чем то, на что он способен в трезвом состоянии.»

В заключительном слове на 11 съезде РКП(б) Ленин напоминал: «Если крестьянину необходима свободная торговля в современных условиях и в известных пределах, то мы должны ее дать, но это не значит, что мы позволим торговать сивухой. За это мы будем карать» (т. 45, с. 120).

Не чересчур ли мы убаюкали сами себя своими гуманными лозунгами о воспитании и перевоспитании распустившихся, порочных и падших? Да, заботиться о таких надобно, чтобы они не были позором и посмешищем. Но относиться к их скабрезному поведению, как к норме жизни, – это преступно. Не рановато ли выброшено на свалку слово «карать», без которого даже в современном обществе может наступить девальвация веками выстраданных народом основ гуманизма, доброты, красоты и обыкновенной порядочности, а зло, невежество и всякие пороки могут стать нормой жизни, посредственность может диктовать свою волю носителям высоких идеалов, к которым вековечно стремится человечество?

От многолетней эпизодии пьянства – поглядите честнее и внимательнее на то, что творится кругом – мосты нравственности и терпения народа обветшали даже в социалистическом обществе. В ногу, тем паче парадным шагом, по таким мостам не пройдешь: рухнут, и трагедия неизбежна. А идти надо, других мостов нет. Выход один: сбить шаг! Так повелевают опытные командоры. Сбить шаг и строить новые мосты нравственности дня перехода из пьяного XX века в трезвый XXI век. «Сухой закон» и дальнейшая трезвость – вот самый насущный лозунг социализма, да, да, самый насущный из самых насущных, насущный, как хлеб.

---

---

## Современные мировые тенденции распространности курения\*

**В настоящий момент курит каждый третий взрослый житель Земли.** Общее число курильщиков в мире оценивается в 1,3 млрд. человек: приблизительно 1,1 млрд. мужчин и 230 млн. женщин. При этом число курящих людей продолжает расти [10]. Если тенденции роста распространности табакокурения останутся неизменными, то к 2025 году число курильщиков достигнет 1,9 млрд. человек [11]. Этот рост обусловлен увеличением потребления табака в странах с низкими доходами населения. От общего числа курильщиков 84% живут в развивающихся странах и в странах с переходной экономикой [12]. В развитых странах, напротив,

число курильщиков уменьшается [13].

Оценивая мировое потребление табака, эксперты Министерства сельского хозяйства Соединенных Штатов пришли к мнению, что оно постепенно уменьшается [14]. В 2001 году во всем мире было использовано 6 411 165 тонн табака, в 2004 году – 5 704 216 тонн. Это снижение обеспечено, прежде всего, заметным уменьшением распространности курения в развитых странах. Но мировые показатели остаются стабильными из-за устойчивого высокого и даже растущего уровня потребления табака в развивающихся странах.

Эксперты Всемирного банка отмечают быстрый рост

мирового производства и потребления сигарет. Так, в течение 30 лет, с 1970 по 2000 год, потребление сигарет

В развитых странах наблюдается снижение потребления сигарет, в странах с переходной экономикой потребление сигарет постепенно растет, а в развивающихся странах рост потребления очень быстр.

Анализ мировых тенденций свидетельствует, что в экономически развитых странах уменьшается количество потребителей продукции транснациональных табачных компаний, а в странах с невысокими доходами населения растет. И во всех странах, независимо от уровня их экономического развития, курение концентрируется среди наиболее бедных слоев населения [16].

### Мировое бремя табакокурения

Мировое бремя табакокурения чудовищно. Ежегодно по причинам, связанным с курением, умирают более 5 млн. человек. Это значит, что каждые шесть секунд в жертву табачным компаниям приносится человеческая жизнь. По оценкам Всемирного банка, основанным на данных документа, называемого Доклад Генерального Хирурга (США), добавленное потребление 1 000 тонн табака приводит к 200 случаям ежегодной добавленной смертности от рака, 330 случаям ежегодной добавленной смертности от сердечно-сосудистых болезней, 50 – от цереброваскулярных болезней, 70 – от хронической обструктивной болезни легких. Полная ежегодная дополнительная смертность – 650 случаев [17]. При сохранении наблюдаемых тенденций в распространении табакокурения к 2010 году около 10 млн. человек будут умирать ежегодно из-за курения – это больше, чем от вместе взятых ВИЧ/СПИДа, туберкулеза и осложнений беременности [18].

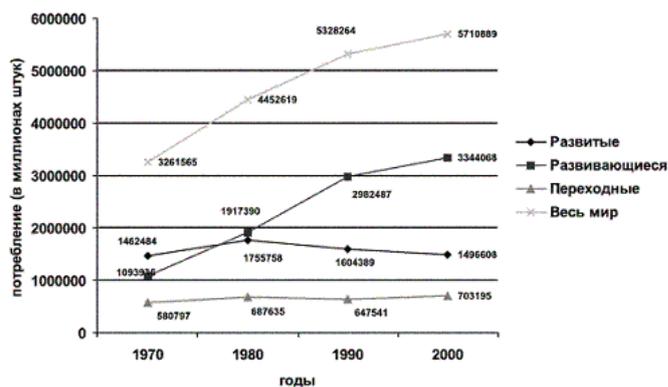
Представители табачных компаний, признавая «возможные негативные последствия» курения для здоровья, оправдывают свое существование пользой для развития экономики, созданием рабочих мест, наполнением бюджетов за счет налогов.

Но, по мнению Говарда Барнума (Howard Barnum), экономиста Всемирного банка, потребление табака представляет собой глобальное экономическое бедствие [19]. Действительно, табак обеспечивает выгоды для потребителей в форме получения немедленного удовольствия и некоторые экономические выгоды, связанные с производством, но все это ничтожно по сравнению со стоимостью болезней и смертности, вызванных табаком.

Бремя потребления табака включает прямые и косвенные затраты. Прямые – это стоимость медицинского обслуживания болезней, вызванных курением, – рака, сердечно-сосудистых болезней, цереброваскулярных заболеваний и хронической обструктивной болезни легких. Косвенные затраты – это экономическая ценность лет жизни, потерянных из-за преждевременной смертности. Все экономические выгоды и затраты добавленного потребления 1 000 тонн табака приводят к потере 27 млн. американских долларов. Используя представленные расчеты и учитывая данные ежегодного мирового производства табака, эксперты Всемирного банка заключают, что глобальные ежегодные экономические потери, к которым приводит мировой рынок табака, составляют 200 млрд. американских долларов [20].

Следует отметить, что недавно эти проблемы не были столь существенны для многих стран развивающегося мира. Но поскольку продажи международных табачных

в мире увеличилось на 2,5 трлн. штук (рис. 1) [15].



Источник: Guindon G. Emmanuel and David Boisclair. Past, Current and Future Trends in Tobacco Use, 2003.

Рисунок 1. Мировое потребление сигарет (1970–2000, в различных по уровню развития странах в млн штук)

компаний в Западной Европе и Северной Америке уменьшаются, акцент их деятельности переносится в развивающиеся страны и страны с переходной экономикой. В настоящее время экономические потери от табакокурения непосильным бременем ложатся на страны с невысокими доходами населения и составляют половину от общемировых потерь [21].

### Потребление табака в России

Непрозрачность российской экономики и высокий процент табачных изделий, ввозимых контрабандно, весьма затрудняют оценку реального масштаба потребления табака в России.

Во времена Советского Союза отмечалось увеличение потребления табака. Из года в год увеличивался импорт табачного листа для нужд государственной табачной промышленности, росли закупки готовых сигарет. В СССР в течение 10 лет, с 1970 по 1980 год, потребление сигарет увеличилось на 50 000 млн. штук в год (с 375 256 млрд. до 424 624 млрд. штук) [22].

В период бурных экономических реформ в странах бывшего Советского Союза, включая Россию, наблюдалась крайне агрессивная деятельность крупных международных табачных компаний. Используя наивность молодых правительств новых независимых государств, недостаток информации об экономических последствиях и ущербе здоровью населения, табачные корпорации убеждали правительства этих стран принимать благоприятные для корпораций законы о приватизации и акцизах, имевших неблагоприятные последствия для самих государств [23].

После краха Советского Союза либерализация инвестиций в табачную промышленность привела к увеличению производства сигарет. За период с 1991 до 2000 год потребление сигарет выросло на 40%, и это будет иметь длительное отрицательное воздействие на здоровье населения этих стран [24]. К концу 2000 года вложения капиталов межнациональных табачных компаний в страны бывшего Советского Союза достигли 2,7 млрд. американских долларов. Самые большие инвестиции были сделаны в России – 1,7 млрд. долларов. Таким образом, в России эти средства составили более чем 4% от всех прямых иностранных инвестиций. Вследствие этого по подсчетам разных исследователей от 60% до 90% табачных фабрик находятся в собственности иностранных инвесторов. В Советском Союзе была государственная монополия на производство табачной продукции, в рекламе табака не было необходимости, и

она была полностью запрещена. В переходный период межнациональные табачные компании использовали в своих интересах недостатки законодательства и занимались активным продвижением своих брендов. В середине 1990-х годов до 50% всех рекламных щитов в Москве и 75% полиэтиленовых пакетов в России несли рекламу табака [25].

Кроме того, пользуясь хаосом, царившим в постсоветском государственном законодательстве, табачные корпорации использовали бартерную торговлю для контрабанды сигарет. Компании наполняли рынки дешевыми сигаретами и поощряли потребление табака. Целевыми группами для табачной промышленности были подростки и женщины. Табачные корпорации проводили агрессивные хорошо организованные рекламные кампании для продвижения их продукции на новых рынках и для предотвращения возможных маркетинговых ограничений [26].

В настоящее время в России ежегодно выкуривается более чем 205 млрд. сигарет. Это позволяет включить Россию в список пяти стран, занимающих «ведущие» позиции в мире по потреблению табака [27].

По мнению депутата Государственной думы, заместителя председателя комитета по бюджету и налогам Ивана Саввиди, ежегодное потребление табака на человека в РФ в течение прошлых 10 лет выросло вдвое, и теперь этот показатель в два раза больше, чем в среднем в мире. Согласно его оценкам, в России в 2003 году было произведено 382 млрд. сигарет, и было потреблено 300 млрд. штук [28].

Эксперты регионального европейского офиса Всемирной организации здравоохранения также полагают, что в России показатель подушевого потребления сигарет один из самых высоких в Европе. Так, в 2000 году этот показатель в России составил 2 411 сигарет на человека в год, в Германии – 1 553, в Израиле 1 366, во Франции – 1 303, в Финляндии – 920 [29]. Такое высокое потребление сигарет курильщиками, вероятно, обеспечено низкой ценой. Цена розничной продажи самой популярной международной марки сигарет в России в 2001 году была только три американских доллара (с учетом паритета покупательной силы валют). Это довольно низкая цена для Европы. Для сравнения в Германии этот показатель – \$4,2, в Израиле – \$4,5, во Франции – \$4,6, в Финляндии – \$4,8, в Великобритании – \$7,6.

Согласно оценкам экспертов министерства сельского хозяйства США, в 2004 г. в России потребление табака составило 280 917 тонн [30]. Это ставит Россию на четвертую позицию в мире по уровню потребления табака после Китая, Индии и Соединенных Штатов. На территории России производятся очень незначительные количества табака, поэтому наша страна занимает ведущую позицию в мире в импортировании табака.

### Распространенность курения среди различных групп населения России

Прежде чем приступить к оценке распространенности курения среди населения, необходимо отметить, что в России нет национальной программы по контролю над поведенческими факторами (низкая физическая активность, нерациональное питание и т. п.) риска хронических неинфекционных заболеваний. Не существует официального информационного ресурса по этой проблеме. Несмотря на величину негативного воздействия курения на показатели здоровья населения, информация о распространенности курения и

изменениях в потреблении табака в России недостаточна [31]. Имеющиеся в свободном доступе источники информации – результаты оригинальных исследований и аналитические материалы – предоставляют данные, репрезентативность которых нередко вызывает сомнения. Но все они свидетельствуют о росте распространенности курения среди населения России.

База данных Всемирной организации здравоохранения позволяет сравнить тенденции распространенности курения, наблюдаемые в последние годы в России и в других европейских странах [32]. В то время когда распространенность курения снижается во многих европейских странах, в России наблюдается быстрый рост. Согласно этому информационному источнику, распространенность курения среди мужчин в России увеличилась с 47% в 1991 году до 63,2% в 1998 году и в 2001 году составляла 60,4% (рис. 2).

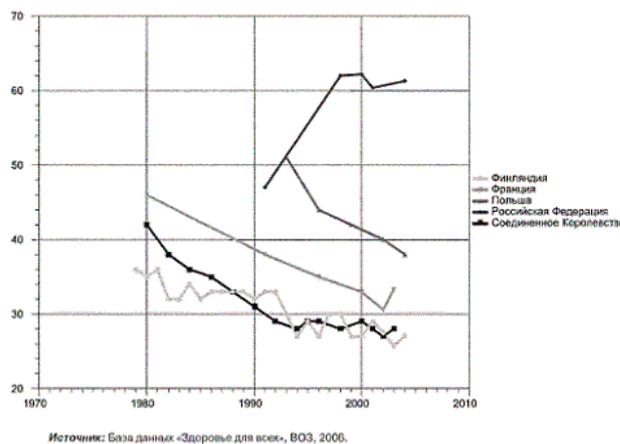


Рисунок 2.

Распространенность курения среди женщин в России традиционно была ниже, чем в других странах европейского региона. Но в большинстве европейских стран отмечается стабилизация распространенности курения или тенденции к снижению, тогда как в России распространенность курения среди женщин быстро увеличивается (рис. 3).

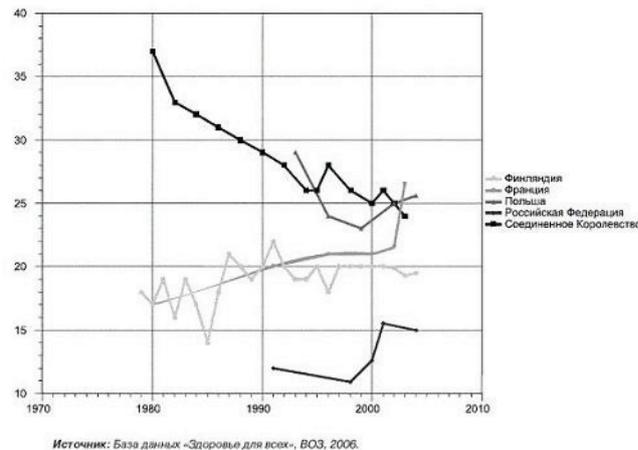


Рисунок 3.

Доля (%) ежедневно курящих женщин старше 15 лет

Результаты изучения проблемы курения на национальном уровне были представлены С. А. Шальной и соавторами в исследовании, проведенном в России в 1998 году. Была обследована представительная национальная выборка населения России, включившая 6 498 домашних хозяйств (14 799 человек в возрасте 15 лет и старше). Стандартизированный по возрасту

показатель распространенности курения – 63,2% среди мужчин, 9,7% среди женщин [33].

В исследовании, выполненном в 2000-2001 годах в трех российских городах – в Москве, Архангельске и Мурманске, были получены данные, свидетельствующие о быстром росте доли курильщиц среди женщин [34]. Было установлено, что распространенность курения среди женщин в Москве 28,7%, в Архангельске – 23,2%, и в Мурманске – 29,6%.

Не могут не вызывать тревогу результаты изучения распространенности курения среди подростков. Согласно данным исследования, 19,4% мальчиков и 9,7% девочек в возрасте 15 лет курят, по крайней мере, один раз в неделю [35]. По оценочным данным ВОЗ в 2002-2005 годах распространенность курения среди подростков в России достигла 22,5% [36]. Дети в нашей стране начинают курить в раннем возрасте. В рамках международного проекта под названием «Глобальное исследование молодежного курения» было установлено, что среди московских школьников 66,8% когда-либо курили, 33,5% периодически курили на момент исследования и 15,9% курили часто [37]. Из них 22,4% указали, что начали курить в возрасте до 11 лет [38]. При этом детское курение не встречает активного противодействия со стороны взрослых – 48,1% школьников сообщили, что они курят в общественных местах. Обнаружено, что подростки не сталкиваются с серьезными препятствиями в приобретении табачных изделий – 63% из них покупали сигареты в магазине или у уличных продавцов. Школьники сообщили, что они часто сталкиваются с рекламой табака в прессе, по телевидению и особенно на рекламных щитах. В то же время только 25% учеников получили информацию о вреде курения в течение последних 30 дней.

Данные Всемирной организации здравоохранения свидетельствуют о еще большей распространенности курения среди детей и подростков в России: когда-либо курили среди одиннадцатилетних девочек 12,2%, а среди мальчиков – 24,9%, в тринадцать лет – 42,3% и 54,6%, среди пятнадцатилетних – 58,9% и 67,8% соответственно [39]. Интервьюирование курящих 15-летних подростков показало, что их первые эксперименты с табаком начались в возрасте 12–13 лет.

### **Влияние курения на здоровье населения России**

Число исследований, посвященных этой важнейшей теме, крайне мало. Если медицинские и демографические последствия курения в России еще были изучены, то оценку экономических последствий в доступных ис-

Уважаемые коллеги,

на сайте [trezvo.su](http://trezvo.su) я с удивлением обнаружил свою работу «Курение. Краткая история победившей эпидемии» <http://trezvo.su/220-kuridem2.html>

Удивление вызвано тем, что мое авторство не указано, а указан источник - некий сайт, не имеющий к этой работе никакого отношения. Работа была опубликована в журнале «Отечественные записки» в 2006 году. Если вы имеете отношение к сайту [trezvo.su](http://trezvo.su), исполните, пожалуйста, требования закона о защите авторских прав.

Алексей Шабашов

*\* Из-за недостатка места здесь статья опубликована без указанных в тексте ссылок и с нечитаемыми графикам, за что мы приносим извинение автору и читателям. Познакомиться с этой статьей в полном объеме вы можете на нашем сайте [www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru), а также зайдя по адресу указанного выше источника.*

**Редакция**

**Адрес редакции: 655016, г.Абакан, à/я 327, т.(3903)22-83-29, (913)445-59-06, (950)307-22-49**

**E-mail: [trezvo@yandex.ru](mailto:trezvo@yandex.ru), [www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru). Тираж 1200 экз.**

Редактор Г.И.Тарханов, верстка Наталья Тарханова.

Редакционный совет: С.С.Аникин, Н.А.Гринченко, М.А.Метелёв

Издается на благотворительные взносы сторонников трезвости