

А.А. Зайцев

**КАК ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ
АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Минск

ПЧУП «Бизнес-офсет»

2006

УДК 612.821.44

ББК

Зайцев А.А. Как избавляться от алкогольной зависимости (система AnaZet) // Минск. – «Бизнес-офсет». – 2006. – 111 с.

В книге в доступной форме изложены представления об уникальной системе лечения алкогольной зависимости (AnaZet) на основе обобщения 33-летней практической работы врача-психотерапевта. Критически рассмотрены существующие методы лечения от пристрастия к алкоголю с точки зрения физиологии, психологии и религии. Приведены практические советы для пациентов и конкретные методы лечения.

Книга предназначена для широкого круга читателей, для врачей психиатров, психотерапевтов, наркологов, всех интересующихся данной проблемой и, разумеется, для тех, кто хочет расстаться с недугом.

Библиогр. 21 ист.

ISBN

© Зайцев А.А. Как избавляться от алкогольной зависимости (система AnaZet)

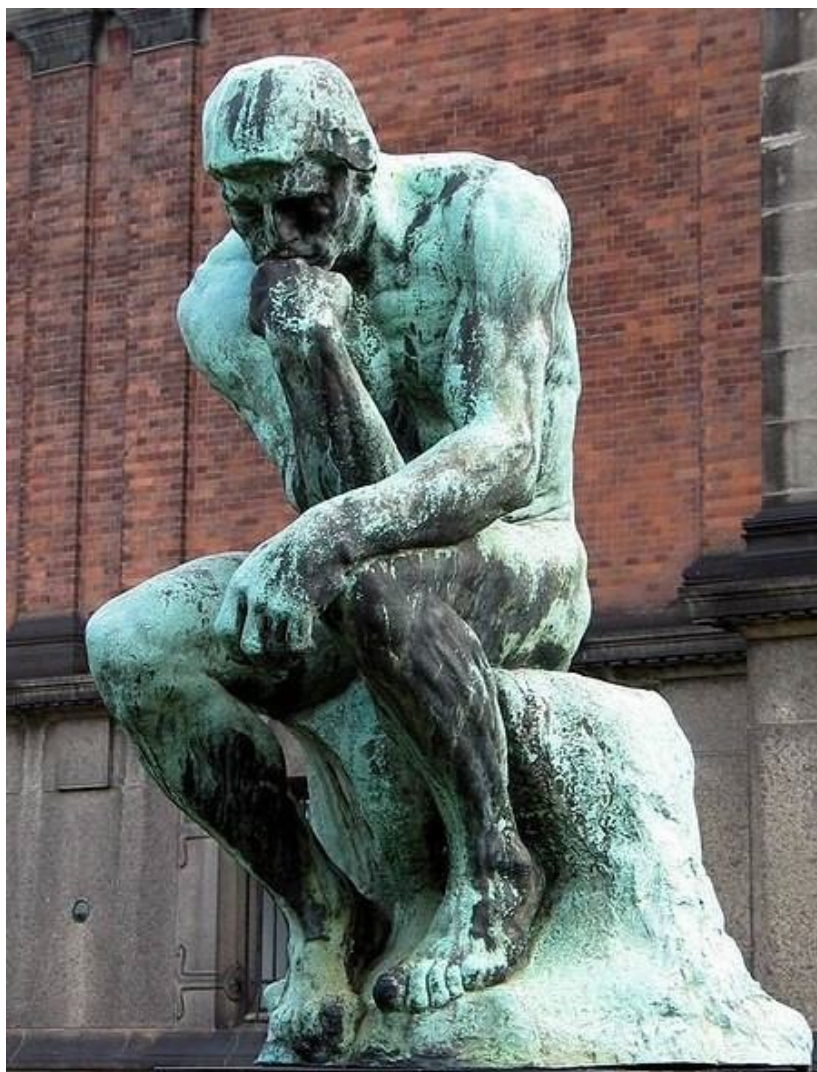
© Минск «Бизнес-офсет» - 2006

А.А. Зайцев

КАК ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

(система AnaZet)

(под редакцией профессора В.А. Кульчицкого)



Минск

ПЧУП «Бизнес-офсет»

2006

ОГЛАВЛЕНИЕ	стр.
ОГЛАВЛЕНИЕ	4
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	10
Глава 1. Что такое психотерапевтическое кодирование?	12
Глава 2. Критика существующих методов кодирования	17
Глава 3. Краткая формулировка основных тезисов разума против алкогольной зависимости	19
Глава 4. Основные принципы системы	20
Глава 5. Цели лечения от алкогольной зависимости	23
Глава 6. Гарантии успеха лечения	24
Глава 7. Основные причины употребления алкоголя	28
Глава 8. Принципы устранения основных причин алкогольной зависимости	29
Глава 8. 1. Преодоление потребности в алкоголе	30
Глава 8. 2. Преодоление групповой зависимости	39
Глава 8. 3. Преодоление эмоциональной зависимости	50
Глава 9. Преодоление психологических коллизий, связанных с алкоголем	56
Глава 10. Религиозные аспекты	59
Глава 11. Разное	63
Глава 12. Показания и противопоказания для лечения зависимости по системе AnaZet	64
Глава 13. Срывы и рецидивы. Анализ причин неэффективности лечения	66
Глава 14. Акт о полной и безоговорочной капитуляции в системе AnaZet	68
Глава 15. Образец договора	69
Глава 16. Образец текста во время сеанса	71
Глава 17. Эмоционально-стрессовый вариант избавления от зависимости	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	79
БИБЛИОГРАФИЯ	80
ПРИЛОЖЕНИЯ (1-4)	82

ПРЕДИСЛОВИЕ

Последствия тяжелой зависимости от алкоголя и иных наркоманий общеизвестны, трагичны, но в должной степени не оценены. В настоящее время в средствах массовой информации в очередной раз акцентировано внимание к проблеме алкогольной интоксикации. Данная тематика не нова и злободневна для граждан многих стран мира. Согласно опубликованной информации Министерства внутренних дел Республики Беларусь за девять месяцев 2004 года лицами, находившимися в состоянии алкогольного опьянения, совершено 19921 (2003г. – 15747; + 26,5%) преступлений. Их удельный вес от общего числа нарушений, по которым установлен подозреваемый, составляет 25,4% (2003г. – 23,4%). Таким образом, во-первых, отмечается рост преступлений, совершенных лицами, находившимися в состоянии алкогольного опьянения. Во-вторых, каждое четвертое преступление в стране совершается на почве пьянства. Особенно катастрофична ситуация с неконтролируемым приемом алкоголя. С целью коренного улучшения сложившейся ситуации 11 марта 2004 г. в Республике Беларусь издана Директива Президента Республики Беларусь № 1 «О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины», одной из основных целей которой является обеспечение безопасных условий труда и предупреждения несчастных случаев на производстве. Система радикальных мер, предложенных в Директиве, включает борьбу с пьянством на рабочих местах. Одной из мер предупреждения преступлений, совершаемых в состоянии алкогольного опьянения, является принудительная изоляция лиц с алкогольной зависимостью в лечебно-трудовых профилакториях. Основанием для направления лиц с алкогольной зависимостью в указанные профилактории является Закон Республики Беларусь «О мерах принудительного воздействия в отношении хронических алкоголиков и наркоманов, систематически нарушающих общественный порядок или права других лиц». В 2004 году состоялось 208 (в 2003 г. – 75) выездных заседаний судов о направлении хронических алкоголиков в лечебно-трудовые профилактории. В электронной газете «Корреспондент.net» от 15 ноября 2005 г. главный нарколог Республики Беларусь Владимир Максимчук сообщил, что «сегодня более 30% населения Беларуси злоупотребляют алкоголем». Проблема избавления от алкоголизма сохраняет также актуальность в Российской Федерации, где ситуация с пьянством значительно тяжелее. Часто лишь констатируется положение об угрожающем для здоровья и будущего нации отношении к повальному «пьянству» (доклад Комиссии по вопросам женщин, семьи и демографии при Президенте Российской Федерации (в соответствии с решением Комиссии 04.02.97г.) «О современном состоянии

смертности населения Российской Федерации», статистические данные и прогнозы о смертности в Российской Федерации за последние годы).

Давно назрела необходимость проведения продуманных, систематических, государственного уровня мероприятий, направленных на преодоление алкогольной зависимости. Эти меры не должны копировать известные малоперспективные указы о принудительной трезвости, итогом которых всегда являлось процветание мошенничества и гангстеризма на почве нелегальной продажи алкогольных напитков, а также рост отравлений после употребления токсических суррогатов. Необходимо планомерное антиалкогольное «перевоспитание» нации с ранних часов рождения ребенка, основанное на традициях глубокой духовности славянского народа. Любой народ обладает способностями к высшим формам опыта. Эти способности надо максимально развить, понимая сколь длительная, трудная, опасная и благородная задача предстоит тем, кто попытается взяться за решение столь актуальной проблемы.

В предлагаемой читателю книге представлена попытка приблизиться к решению проблемы алкогольной зависимости в одном из небольших регионов Российской Федерации. В истории известны примеры, когда подвижническая деятельность отдельных личностей являлась стимулом для реализации перспективных программ в масштабах всего государства. Основу практических разделов книги составляют конкретные примеры терапевтической активности врача Анатолия Александровича Зайцева, главного психиатра г. Вышневолочка Тверской области. Ранее А. Зайцев опубликовал две монографии, в которых были представлены разделы по проблемам наркомании.

В издании в доступной форме изложены основные тезисы разума против алкогольной зависимости (гл. 3). Разобраться в сложной проблеме читателю помогают четкие рассуждения автора о том, что такое психотерапевтическое кодирование (гл. 1) и (гл. 2) – критика существующих методов кодирования. Текст всех глав построен таким образом, что читателю фактически предлагается сделать самостоятельный вывод в отношении современных приемов терапии алкогольной и иных зависимостей, основанных на формировании разных форм страха. Упоминая среди множества нелепостей, вызванных коммерциализацией и сиюминутными результатами, о негативных моральных сторонах такого «воспитания» взрослых людей, автор предлагает альтернативный путь лечения алкогольной зависимости, основанный на равноправном «договоре жизни» (а не страха смерти) между пациентом и врачом. Новый путь для пациентов – «сознательный и добровольный с

системой гарантий и страховок, с конкретными целями, ориентированными на определенные сроки и стратегическими целями, ориентированными на всю жизнь».

Обозначенные главы являются базисом для подготовки читателя к пониманию основных принципов системы терапии алкогольной и иных видов зависимостей (система AnaZet), в яркой, образной форме изложенных в главе 4, посвященной основным принципам системы AnaZet. Автор сознательно использует в тексте обиходные и эмоциональные выражения, доступные не только моралистам и ученым самого разного профиля, но и малоподготовленным к восприятию научных трактатов читателям, к которым, собственно говоря, и обращено в основном содержание книги.

В главе 5 (цели лечения от алкогольной зависимости) конкретно изложены цели лечения от алкогольной зависимости, которые, как уже упоминалось выше, целесообразно рассматривать на уровне не столько отдельного региона государства, сколько в масштабах всей страны. Следующие две главы (6) – «Гарантии успеха лечения» и (7) – «Основные причины употребления алкоголя», фактически являются подготовкой читателя к изложению принципов устранения основных причин алкогольной зависимости (гл. 8) – «Принципы устранения основных причин алкогольной зависимости», поскольку в них рассмотрены основные причины употребления алкоголя и гарантии успеха лечения. В этой главе книги содержится глубоко исчерпывающий материал по конкретным проблемам преодоления алкогольной зависимости. Глава подразделена на три логически взаимосвязанные части: а) преодоление потребности в алкоголе; б) преодоление групповой зависимости; в) преодоление эмоциональной зависимости. Множество ярких примеров из практического опыта помогают автору убедительно продемонстрировать важность познания механизмов всех трех компонентов зависимости и условий ее преодоления.

Введение в книгу девятой главы «Преодоление психологических коллизий, связанных с алкоголем» обосновано задачами, которые с высоконравственных позиций рассмотрены автором в главе 10 – «Религиозные аспекты». Позитивный 33-летний опыт работы психотерапевта А. Зайцева позволяет не только обосновывать, но и отстаивать точку зрения о высокой значимости духовного воспитания человека с целью преодоления различных негативных зависимостей и соблазнов в жизни.

В главе 11 («Разное») рассмотрены конкретные варианты «игровых» приемов сеансов психотерапии, выбор которых всегда строго индивидуализирован. Чрезвычайно актуальны задачи, изложенные в двенадцатой главе – «Показания и

противопоказания для лечения зависимости по системе AnaZet». Особым успехом автора книги являются выводы, представленные в главе 13 «Срывы и рецидивы. Анализ причин неэффективности лечения». Здесь уместно отметить, что далеко не каждый автор новых методик лечения найдет силы для анализа отдельных «негативных» результатов предлагаемого новшества. Автор критично относится к взаимоотношениям пациента и врача, обоснованно пытается использовать любое отклонение от ранее достигнутой договоренности для пользы лечения. Таким образом, единичные «срывы» пациентов фактически превращаются в эффективные опорные ступени для продолжения рациональной терапии.

В главах с 14 по 17 («Акт о полной и безоговорочной капитуляции», «Образец договора», «Образец текста во время сеанса») приведены образцы документов и конкретных вариантов сеансов психотерапии с использованием системы AnaZet. Столь открытое изложение деталей новой методики подчеркивает основную гуманистическую цель автора, который обеспокоен не коммерциализацией и выгодами от «продажи» новых идей, а проблемой излечения алкогольной и иных видов зависимостей в широком масштабе. Этому должны послужить подробные приложения к изданию, в которых детально рассмотрены нравственные, религиозные и методические основы для новой перспективной и эффективной системы терапии алкогольной зависимости – AnaZet. Нельзя не принять во внимание также глубокую убежденность автора в силу нравственного убеждения, которое предполагает сохранность высокого уровня интеллектуального потенциала. Надежда на то, что еще не все потеряно – сохраняется.

Полагаем, что труд подобного масштаба, направленный на попытку избавлять людей от алкогольного вымирания, будет по достоинству оценен не только современниками.

В.А. Кульчицкий

доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент НАН Беларуси

ВВЕДЕНИЕ

Страха нет!

Слава Богу за все! (Св. Иоанн Златоуст)

И да любите друг друга! (Ин.13,.34)

И да любите себя во Господе!

В наше время актуальность проблем, связанных с потреблением алкоголя, катастрофически возросла. Повальный рост пьянства и алкоголизма в последние десятилетия по существу стал национальной трагедией и поставил под угрозу выживание славянских народов. В странах Содружества Независимых Государств фактически отсутствует систематизированная политика и планомерные мероприятия по преодолению этого зла. Непосредственно сталкиваются с этой проблемой врачи наркологи, психотерапевты, профессиональная деятельность которых по существу не связана с достижением или осознанием масштабных социальных задач государственной значимости – искоренения алкоголизма. Возможности психотерапевтов, разумеется, ограничены. Они могут охватить лишь небольшой контингент лиц, которые непосредственно обращаются к ним за помощью. К тому же, коммерциализация медицины, которая в первую очередь захватила наиболее проблемные сферы, в частности, интересы наркологии и психотерапии, делает, в силу высокой стоимости лечения, труднодоступной эту помощь для многих пациентов.

Следует признать к этому же, что существующие методы лечения, к сожалению, несовершенны, однообразны и методологически устарели. В книге рассматриваются исключительно психотерапевтические методы лечения алкогольной зависимости, хотя автор осознает и широко применяет в практике и другие подходы (психофармакотерапию, фармакологические методы, физиотерапию и т.п.). Методы психотерапии, используемые в повседневной практике в нашей стране, главным образом, основаны на прямой или косвенной суггестии (внушении), различных разновидностях гипноза, кодирования и когнитивных подходах (рациональная психотерапия). Вследствие коммерциализации методик и иных причин сформировалась своеобразная форма подготовки врачей, не обеспечивающая даже в широко рекламируемых центрах возможности получения

объективной информации о конкретных психотерапевтических приемах. Таким образом, кодируют не только больных, но и саму информацию. Доступ к коммерциализированным методикам закрыт для свободного ознакомления и изучения, как правило, они не публикуются в официальных изданиях и предоставляются лишь за определенную плату для желающих обучиться конкретной методике.

В книге предлагается совершенно открыто с возможно полной и доступной информацией для всех желающих авторский метод лечения от алкогольной зависимости – система AnaZet. Приводятся методики и текстовые примеры проведения сеансов. Система используется широко для терапии всех видов зависимости (курение, азартные игры, некоторые формы наркоманий, навязчивые страхи и т.д.). Автор стремился сделать книгу интересной и доступной не только для профессионалов – специалистов в области психиатрии и наркологии, но для глубоко заинтересованных самих пациентов, имеющих разный уровень знаний.

Фундаментальной морально-мировоззренческой основой системы AnaZet является учение Отцов православной церкви и в целом святоотеческое наследие, а также развитие их традиций в современном православии.

Мы как бы выполнили завет Георгия Лукича Скорины. Обращение к деятельности пионера гелиоцентризма и научного гомоцентризма, библеиста-первопечатника Георгия (Франциска) Скорины (1476, Полоцк - 1551, Падуя) показывает, что индивидуального эсхатологического и телеологического представления о проблемах жизни и смерти можно достичь при условии изучения природы и предназначения человека, а значит, и соотнесённости духовной деятельности с функцией мозга “каждого единого человека посполитого” [7]. Выдающийся восточнославянский просветитель-библеист Георгий Лукич Скорина (1476, Полоцк – 1551, Падуя), известный в книжно-академических кругах как, белорусский первопечатник «доктор Франциск с Полоцка», писал о человеческих страстях и пологаниях, поместив рядом «питие» с грехом «любодеяния»: «Понеже въ розъмаитыхъ речахъ люди на свете покладають мысли и кохания своя. Едины въ царствахъ и в пановании, Друзии в богатестве и въ скаръбохъ, Инии в мудрости и в наоуце, А инии Въ зъдравии в красоте и въ крѣпости телесной, Неции же во множествѣ имения и статку, А неции в роскошномъ ядении и питии и в любодеянии, Инии теже Въ детехъ въ приятелехъ во слугахъ и во иныхъ разъличныхъ многихъ речахъ. А тако единый кажъдый чкловѣкъ имать некоторую речъ передъ собою в ней же ся наболеи кохает и о ней мыслить»

Глава 1. Что такое психотерапевтическое кодирование?

Что такое код? Это программы поведения, которые установлены в головном мозге посредством социального фактора и окружения. «Кодирование» является результатом информационного воздействия на человека со стороны его социального бытия. В первую очередь, со стороны родителей, учителей, друзей, средств массовой информации, рекламы, компьютерных игр. После рождения ребенка начинается его обучение, формируются навыки, затем усвоенные программы переходят на подсознательный уровень и развиваются автоматически. В ранний постнатальный период доминируют безусловные рефлексы, инстинкты. Современная нейрофизиология установила, что сразу после рождения начинают формироваться и функционирует ряд условных рефлексов, основой которых являются процессы, происходящие в мозге до рождения (пренатально). Последний аспект важен для понимания значимости социального поведения родителей и их взаимоотношений с ребенком, который находится в утробе матери и еще не родился. Например, основой выработки условных рефлексов у малыша будет то ли звон бокалов, то ли звон бубенцов. Это зависит от окружения будущего младенца. Итак, не «закодирован» лишь новорожденный ребенок.

Считается, что для зарождения психики необходим определенный уровень развития способностей к активному перемещению в пространстве, когда удовлетворение потребностей осуществляется посредством движений в окружающей среде. Таким образом, динамика ребенка в процессе внутриутробного развития являются важным компонентом формирования психической деятельности. В эволюционном аспекте психика возникла из раздражимости живых существ и развивалась в связи с образованием и развитием их нервной системы. В основе развития психики человека лежит овладение личностью исторически сформировавшимися орудиями, необходимыми для удовлетворения человеческих потребностей. Важно понимание специфики периодизации развития психики, при котором одним из критериев выступает развитие интеллекта []. Возрастной интервал от рождения до достижения четырех–шести недельного возраста считается периодом новорожденности. В это время происходит первичная адаптация ребенка к окружающему миру и восприятие новых раздражителей, которые могут стать ключевыми для формирования «вредных» или «очаровательных» привычек в будущем. Это целесообразно учитывать в свете нашей задачи, поскольку у ребенка к моменту рождения уже развиты обоняние, тактильная, болевая, температурная,

слуховая, вестибулярная и кинестетическая чувствительность, которые в первые дни жизни позволяют различать стимулы по форме, величине, конфигурации.

В широком смысле любое воздействие на психику, приводящее к достаточно устойчивым изменениям в реальном поведении человека, и является кодированием. Кодирование может осуществляться как посредством суггестии, гипноза, т.е. на бессознательном уровне, в том числе скрыто, тайно, обманным путем, что обычно происходит при зомбировании, так и произвольно или наоборот открыто, сознательно и добровольно. В сознании человека при определенных условиях могут сформироваться самые различные патологически устойчивые ассоциативные связи, в том числе и с алкоголем.

Алкогольный код. Любой человек, употребляющий алкоголь или другие наркотики уже «закодирован». Алкогольный код имеет свои разновидности. Выделим лишь некоторые из них.

Первый. Человек может употреблять алкоголь только по праздникам и всегда знать меру, но, это не свидетельствует ни об его уме или силе воли, как обычно предпочитают думать. На самом деле в этом нет вообще ничьей заслуги. Просто такой «код» как счастливый билет в лотерее. Так кажется на первый взгляд. Счастливый ли случай? Мнимый контроль за употреблением алкогольного яда обманчив, но неизбежно ведет в конечном итоге к разрушению организма и души. Никакой прием алкоголя бесследно не проходит. Научно доказано, что при систематическом применении вредны даже малые дозы алкоголя.

Второй случай. Человек употребляет алкоголь почти каждый день, спивается, деградирует и погибает – ему «на смерть сделано» и часто ничего нельзя изменить, т.е. фактически такой человек бесперспективен для излечения. Это истинная алкогольная наркомания.

Наконец, третий случай. Человек страдает запоями, во время которых влечение к алкоголю носит почти непреодолимый характер, а в промежутках между запоями для него не составляет никакого труда отказаться от любого предложения «выпить». У него иной «код».

Существуют и другие, смешанные, промежуточные, переходные и особые варианты. Но закодированы все, кто употребляет алкоголь сверх меры и/или систематически. Нормальный свободный человек не способен по своей воле употреблять заведомый яд и наркотик. Алкогольный «код» не является врожденным,

он всегда внушаемый, т.е. приобретенный в процессе жизни. Внушение сделано, навязано обществом, толпой. Важно подчеркнуть, что биологической основой такого кодирования является, прежде всего, стадное чувство, в котором теряется индивидуальность личности. Все алкоголики фактически на одно лицо.

«Код судьбы» – это уникальная совокупность генетически предопределенных и приобретенных навыков в раннем периоде развития ребенка (в основе которых лежат безусловные и условные рефлексы). «Код смерти» – это результат воздействия, при котором основой кодирования является внушение человеку, в том числе с помощью гипноза, страха физической или психической смерти (кодирующие фразы «выпьешь – умрешь», «выпьешь – сойдешь с ума»). Такой код предпочитают использовать популярные исцелители от алкогольной зависимости. Прочитать код судьбы, понять системы кодирующей информации, которая определяет судьбу человека чрезвычайно сложно. Если устрашающие фразы о смерти обратить к совершенно беззащитному ребенку, то они принесут мощный отрицательный эмоциональный заряд.

Каждый человек фактически закодирован обстоятельствами своей жизни. Фатальность необратимого «кода» судьбы необходимо изменить. Нами обоснованная система «раскодирования» (AnaZet) направлена на блокаду (включая глубокое ингибирование) негативных кодов в мозге человека, включая алкогольный код. Адекватное кодирование не может причинить зла человеку. Но не надо играть в игры с «дьяволом» в обличье псевдорадетелей добра, чаще всего, подкрепившись алкоголем. Это своеобразные песни и пляски смерти. Человек должен помнить, что при нарушении любого договора кара неизбежна. «Или дьявол сгубит или Бог накажет, и никто от этого не спасется нигде».

Часто спрашивают, как влияет процесс кодирования на психику человека? Если использовать так называемое запугивание («код смерти», который является альтернативой «кода жизни»), то даже если человек не принимает алкоголь в течение оговоренного срока, он становится фактически зомбированным, и в нем проявляются многие отрицательные качества в выраженной форме. Злобность, раздражительность, ревность, зависть, корыстолюбие, жадность, жестокость. Невозможно построить полноценную жизнь человека на программах, в основу которых заложен страх смерти. Характерным примером такой личности является тип так называемого патологического «трудоголика», принцип жизни которого можно свести к одной формуле «работа – деньги, работа – деньги».

К нам обратилась пациентка с невротической депрессией. В процессе обследования выяснилось, что в основе ее заболевания лежал застарелый семейный конфликт. Ее муж злоупотреблял алкоголем. Несколько лет назад по настойчивому желанию жены он «закодировался» в одной из рекламируемых клиник Москвы. Действительно, после этого он полностью прекратил пить. Но семейная жизнь для этой женщины превратилась в сущий ад, потому что появились «побочные эффекты». Постоянные придирки к любой мелочи, разборки, скандалы по пустякам, подозрения, унижения, избиения, по малейшему поводу ревность, отчет за каждую истраченную «копейку». На предложения о разводе со стороны жены следовал категорический отказ, который был мотивирован тем, что поскольку жена его закодировала, то и должна жить с мужем. Т.е., эта женщина с помощью «кодировщиков» посадила мужа в своеобразную «тюрьму страха», в которую муж «прихватил» и свою жену. Характерен финал таких «кодировок». Когда закончился срок «зомбирования» (негативного кода), «такого-то числа, такого-то месяца, такого-то года», а именно, в 24.00 «такого-то числа, такого-то месяца, такого-то года» бывший «закодированный» раскупорил в одиночестве первую бутылку шампанского. Стол был накрыт уже заранее и со вкусом. Дальше пошли коньяк, водка. Человек пил две недели. Он отмечал свою свободу. В результате был доставлен в психиатрическое отделение с диагнозом «белая горячка».

Принципиально по новому влияет наша альтернативная система «раскодирования» (своеобразный код жизни, система AnaZet) на психику: возникает ощущение свободы, т.е. не страха смерти, а вольности. Страдающий до предложения начать новую жизнь сидел в своеобразной тюрьме с пожизненным сроком. Представьте, что почувствует любой человек, которому пришло помилование?! Или в другой ситуации, когда человек узнает об ошибочном диагнозе СПИДа? Или об ошибочном диагнозе рака? Ощущение реальной свободы, радости, перспективы жизни, любви к близким людям.

О, нескончаемая радость жизни!

В предлагаемой авторами альтернативной системе фактически заложены принципы самокодирования. Самостоятельное решение принимает персонально каждый человек в глубине свой души. Принцип «самокодирования» – сам принял решение, сам выбирал метод, сроки, врача. Снять запрет может только врач – это основа системы AnaZet. Но, обратите внимание, фактически врач вообще ничего не запрещает пациенту. «Ты сам принял решение начать новую жизнь и отказался добровольно от алкогольной зависимости, да еще деньги за это заплатил, потому что

ты умный, ты умнее их, ты все просчитал и понял свою выгоду стать хозяином жизни». Если сделал все сам, то это надежно, себя обманывать ведь не станешь, да и невозможно. Если «срыв» – то виноват только сам, никакие «объективные» причины не принимаются, так как «выпивка» не имеет никакого оправдания, это абсолютная ложь, и все это тщательно проработано во время врачебных сеансов. Человек реально становится хозяином своей судьбы, а не зомбированным и запуганным подопытным существом. Каждый человек должен знать, что именно он отвечает за свой выбор в жизни. Здесь и сейчас на всю оставшуюся жизнь. Решение во время сеанса психотерапии происходит мгновенно (своеобразный психологический квантовый переход на другой уровень бытия). Да или нет! Жизнь или смерть! Решай сам. Психотерапевт во время сеанса обеспечивает абсолютный покой, единство тела и души, состояние просветленности, ясности ума, переход на высший уровень сознания. Перед человеком предстает вся его жизнь, прошлое и будущее. Фактически человек заново пересматривает всю свою жизнь и принимает ответственное осознанное решение изменить ее к лучшему. В результате возникает твердая искренняя спокойная уверенность в себе. Формируется негативное агрессивное отношение к алкоголю. «Даже думать об этом не смей!».

Душевное равновесие и чувство свободы. Нельзя допускать слабости и сомнения в отношении к наркотикам, даже не миг. «Разум – есть представительство Бога в человеке». Если человек в разуме и самостоятельно принимает решение, то он не может сознательно сам себе навредить. И не позволит другим вмешиваться в свою жизнь. Система AnaZet основана на уверенности в большом потенциале нераскрытых возможностей человека. Сомнения, колебания, душевная слабость разрушают разум. В момент сомнения и слабости «бес может войти в ум человека и овладеть его волей».

Глава 2. Критика существующих методов кодирования

Термин «кодирование» по сути дела является одним из синонимов психотерапии и, кстати, широко применяется в американской психотерапии как специфический прием для освобождения от различных зависимостей. Мы его рассматриваем в более широком аспекте, включающем и терапевтические приемы. В странах Содружества Независимых Государств, благодаря прессе, широко разрекламировавшей метод кодирования А.Д. Довженко, этот термин фактически стал синонимом понятия «лечения от алкоголизма». На самом деле, сущность кодирования заключается в установлении определенных психотерапевтических программ с помощью внушения, гипноза или иных способов на подсознательном уровне. Предполагается, что после внедрения в сознание эти программы способны работать в автономном режиме. В существующей практике кодирование сводится к различным разновидностям гипноза, где отсутствует активное участие пациента. При таких подходах кодирование от алкоголя становится своеобразным зомбированием личности, в основе которого лежит внушение человеку страха смерти. Мы говорили, что называем такую систему кодирования установкой «кода смерти». Влечение к алкоголю в этой порочной системе подавляется посредством внушения страха смерти или иных тягостных последствий для организма и психики в случае употребления даже небольших доз алкоголя и сопровождается прямой или косвенной суггестией («подшивки» специальных противоалкогольных препаратов типа «Эспирали», внутривенное введение определенных комбинаций препаратов, так называемая, «химзащита», противоалкогольный код и т.п.). В случае нарушения запрета и «выпивки» после кодирования предполагается развитие тяжелых осложнений. В ряде случаев это и случается. Достаточно вспомнить фатальные ситуации, решившие судьбу известных творческих личностей.

При обычных подходах, основанных на внушении страха смерти – код смерти обязательно внушает неизбежность тяжелых осложнений в случае употребления алкоголя. Как правило, после такого кодирования развиваются характерные изменения личности. Угроза смерти от «небольшой» случайности довлеет в сознании закодированного. Пациенты называют таких людей «кодиками». Человек становится угрюмым, раздражительным, злобным, агрессивным, мелочным, жадным, ревнивым. Нередко он направляет энергию на какую-нибудь малоблаговидную интенсивную деятельность, например, на стяжательство или накопительство. Он не умеет искренне радоваться жизни, развлекаться, любить. Часто живет в ожидании

завершения срока кода. Следует констатировать, что многие не дожидаются окончания кода и, преодолевая барьер страха, «срываются» в тяжелый запой. Одна пациентка с развивающейся невротической депрессией, в основе которой лежала тяжелая конфликтная ситуация с мужем, который «закодировался» по ее настоянию и перестал пить, сказала о муже: «Когда он пил, он был нормальный человек. А после кодирования превратился в злобное животное, жизнь с которым невозможна».

Итак, подводя итог сказанному в этой главе, можно выделить главное. В предлагаемой новой системе лечения отсутствуют методы запугивания человека и инициации страха смерти. История развития человечества неоднократно доказывала, что приемы, основанные на ограничении свободы личности, не способны помочь. Еще один важный аспект. Причина болезни находится не в особенностях функционирования популяций клеток нервной системы, она находится в душе человека, которая связана с головным мозгом. Поскольку пациент, даже в состоянии алкогольной зависимости – это человек, то лечить надо в первую очередь душу, а не вещество мозга.

Глава 3. Краткая формулировка основных тезисов против алкогольной зависимости

- «Ты на самом деле не испытываешь потребности в алкоголе, даже если ты хочешь выпить. На самом деле тебе это только кажется, это самообман, галлюцинация. Ты нормальный и твои желания нормальные. Когда тебе кажется, что ты хочешь выпить спиртное, на самом деле ты хочешь чего-то другого. Пойми самого себя и удовлетвори свою нормальную потребность. Это не борьба, а удовольствие».
- «Нет контакта – нет «выпивки». Алкогольная тема полностью закрыта в контактах с кем бы то ни было. Если тема никогда не звучит, она не может стать мотивом поступка, – значит, «выпивка» невозможна. То, что не подкрепляется даже в мыслях и не имеет генетических оснований, довольно быстро исчезает из оперативной памяти».

Алкоголь – не лекарство, а яд и наркотик, он не способен решать реальных жизненных проблем человека. Реальная психологическая самопомощь, стремление к удовольствию, наслаждению, радости. Мы не боимся трудностей, мы создаем их себе сами. Азартная модель отношения к жизни как к спорту.

Глава 4. Основные принципы системы

Соответствующий метод принципиально отличается от иных подходов лечения алкогольной зависимости.

1. Мы сознательно не применяем гипноз и стараемся свести к минимуму любое неконтролируемое внушение. Суггестивные методы (прямые и косвенные) используются только как вспомогательные и всегда сознательно контролируются.
2. Мы не используем страх как замену влечения к алкоголю.
3. Мы не зомбируем пациента, а освобождаем его от зависимости, т.е. делаем его свободной личностью.
4. Мы не используем подходы, основанные на борьбе, мобилизации силы воли и т.п. Мы не вступаем в борьбу с призраками, привидениями, галлюцинациями. Сила воли нам нужна для жизни, для реализации наших реальных жизненных целей, для осуществления мечты, а не для борьбы с призраками.
5. Наш подход основан на понимании пациентом своей личной выгоды при выборе трезвого образа жизни.
6. Мы не создаем по существу никакого особого противоалкогольного кода. Мы помогаем пациенту возвратиться к самому себе, к подлинному, к самости, реализовать свой генетический потенциал. Разрушить все виды порочных кодов, коды смерти (в том числе и созданные «кодировщиками»). Вначале необходимо пациента освободить от алкогольного кода («раскодирование»). Затем установить защиту. Система AnaZet не вносит ничего в человека извне, а помогает ему освободиться от всего негативного, что создано социумом и мешает идти вперед. Точнее – назад, к себе порочному.

7. Наш метод – это договор партнеров, сознательный и добровольный с системой гарантий и страховок, с конкретными целями, ориентированными на определенные сроки стратегическими целями, ориентированными на всю жизнь – договор жизни.
8. Сугубо индивидуальный подход в выборе методов воздействия, в построении всей системы терапии, в стратегии и тактике, в периодичности и частоте психотерапевтических контактов с пациентом.
9. Для фиксации результатов используется сверхсознательное состояние, достигаемое пациентом в процессе сеанса.
10. Основой метода является то, что он имеет 100%-ую пожизненную гарантию, и это следствие сознательного исполнения всех принципов договора. Только нарушение пациентом условий договора может снизить степень гарантии. Любое отклонение от стандарта требует незамедлительной встречи по инициативе пациента.
11. Установка на 100%-ую пожизненную гарантию принципиальна, поскольку любое снижение гарантии создает раздвоение в сознании пациента и возможность рецидива при его небольшой вероятности.
12. Метод основан на законах природы, извечных и устойчивых, на осознании пациентом этих законов и устроении жизни в соответствии с этими законами. Это не только психотерапия, это не внушение, не убеждение, не игра в слова — это изменение бытия через изменение сознания, это онтологично, а не психологично.
13. Фактически это «раскодирование», снятие алкогольного кода. Никакой специальный противоалкогольный код не устанавливается. Устанавливается психологическая защита от прошлого, от глупости, негативного влияния социума, антистрессовая защита и иные защитные блоки.

В основе лечения лежит достижение следующих целей, фиксированных в психотерапевтическом стандарте как конечном результате лечения:

1. Полное «снятие» тяги и влечения к алкоголю во всех его видах, с восстановлением естественного чувства отвращения к алкоголю и возвращением нормальных человеческих влечений. Потребность в алкоголе в своей глубинной основе есть влечение к смерти, предательство по отношению к собственной жизни, жизни своей семьи, детей, своего рода.
2. Полное освобождение от групповой, коллективной, стадной зависимости, влияния компаний собутыльников, приятелей, средств массовой информации и всего пьяного окружения в целом, без всякого чувства ущербности и неполноценности, без чувства вины, а с чувством гордости и превосходства, с чувством победителя.
3. Стабильная гармоничная психика в сочетании со здоровым и сильным организмом. Спокойствие, уравновешенность, жизнерадостность, никаких негативных переживаний. Ясный ум. Твердая и непреклонная воля. Высокая, продуктивная деловая активность, без суеты и излишнего напряжения. Радостное отношение к жизни как к интересной игре, с азартом. Наслаждение жизнью без алчности к делам, людям, деньгам. Не бояться стрессов, трудностей и несчастий, болезней, потому что знаем точно, что самое большое несчастье – это возврат пьянства, самая страшная в нашем мире болезнь – это алкоголизм. Избегание двух крайностей: бездумной праздности, скуки и безделья и суетности, каторжного труда только ради денег, алчности.

С этой целью рекомендуется, особенно на первых порах, изменить систему питания. Целесообразно преобладание фруктов, ягод, овощей, зелени, молочных продуктов, соков и т.п. Рекомендуется исключить или ограничить использование кулинарных технологий для продуктов, которые выступали в виде привычной закуски (т.е., своеобразные ритуалы), когда человек выпивал.

Глава 5. Цели лечения от алкогольной зависимости

1. Полное снятие тяги и потребности в алкоголе.
2. Освобождение от групповой (стадной) зависимости. Освобождение от тяги «выпить на троих», в компании, соблюдая порой вымышленные обычаи, традиции, праздники, ритуалы. Формирование сознания без чувства вины, ущербности, неполноценности, а с чувством гордости и превосходства, свободы и независимости, с чувством «хозяина своей жизни». Конечная цель – это позиция силы и уверенности в себе. Сознание силы умножает уверенность.
3. Восстановление, нормализация и укрепление психики, нервной системы и организма. Полное устранение отрицательных последствий длительного употребления алкоголя. Здоровое тело, здоровый образ жизни, сильный организм. Стабильная психика, спокойствие, уравновешенность, гармоничность, жизнерадостность, оптимизм, благоговение перед жизнью, ясный ум, твердая воля, высокая активность, раскрытие творческих возможностей, интеллектуальный и духовный рост, подлинная и искренняя религиозность.

Глава 6. Гарантии успеха лечения

- Основное в системе лечения – не воздержание от пьянства на срок, не игра, не фокус, а окончательное решение проблемы, полное освобождение от зависимости на всю оставшуюся полноценную во всех отношениях жизнь.
- Первая встреча – это начало контакта с врачом, которая переходит в своеобразное партнерство, которое будет продолжаться до окончательной победы над алкогольной зависимостью. «Это день, который ты не забудешь никогда, это день, который переменит к лучшему всю твою жизнь».
- Подготовка к лечению. Врач-психотерапевт индивидуально определяет число сеансов для решения конкретных проблем пациента, намечает стратегию и тактику лечения с помощью системы.
- Повторение сеанса психотерапии, в процессе которого достигаются обозначенные выше цели и закладываются установки с помощью специальных психотерапевтических приемов, не основанных на гипнозе.
- Программа первоначально устанавливается на срок (по выбору пациента) от одного до пяти лет. Это необходимо для обратной связи между пациентом и врачом, поскольку каждый человек индивидуален и требует персонального анализа.
- Частоту встречи после лечения определяет врач и пациент. Первая встреча (контрольная) через 1 – 3 месяца, чтобы проверить, как работает система. Затем контрольные встречи назначает врач, исходя из особенностей конкретного человека и формы зависимости, но не реже одного раза в год.
- Пациент имеет визитную карточку врача и по своему усмотрению выходит на контакт, но в обязательном порядке в конкретно оговоренных случаях.

- По истечении срока обязательная встреча за два-три месяца до окончания срока. Принятие дальнейших совместных решений: продление срока на определенное время, вплоть до конца дней, дальнейшие контакты устанавливает сам пациент, переход в систему ограниченного, управляемого употребления легких спиртных напитков.
- Установление сроков дальнейших контактов.
- 100%-ая пожизненная гарантия! И эта цифра – не реклама, не ложное внушение, не виртуальная установка. Это реальный конечный результат совместной работы по «договору жизни». Гарантировать в процессе лечения менее 100% психологически неверно. «Бес овладеет умом и быстро просчитает разницу и не упустит свой шанс». Только пожизненно. Лечение «на срок» ошибочно в корне — на срок и получится (или раньше срока), а что потом? – Опять пьянство, и часто еще худшее (т.к., после длительного воздержания усиливается возможность неконтролируемого влечения к алкоголю).
- Прежде всего – это персональный отбор. Система не рассчитана на психически больных людей, умственно неполноценных. Лечатся лишь те люди, которые стремятся к этому сознательно. Не для жены, не для матери, не для начальника – «а только для тебя лично, если ты этого хочешь». «Случится то, что созрело в твоей душе, а не то, что хотят твои близкие или твой врач».
- При полном исцелении формируется своеобразный иммунитет к алкоголю. Перенесенная болезнь при ее полном осознании является гарантом защиты от алкогольной зависимости. Излеченный пациент никогда не сможет принимать наркотик, устраненный дефект мышления и «жизнь по договору жизни», а не смерти (по правде, по истине, по законам Бога) полностью исключают возврат. Потому что возврат – это всегда ложь. А ложь в отношении всего, что связано с алкоголем, невозможна для человека разумного, без дефектов мышления.

Итак, первоначально программа действия системы AnaZet устанавливается на срок от одного до пяти лет по выбору больного. Этот срок необходим для системной работы в контакте с пациентом. Система не одномоментная акция, не магия, не чародейство, а длительное системное партнерство до получения окончательного результата – полной независимости от алкоголя. Какие бы трудности ни встретились на этом пути, победа должна быть достигнута.

Пожизненность гарантии обеспечивается продлением действия системы после завершения первоначального срока абсолютной трезвости. Варианты дальнейшего лечения определяются после окончания основного срока. Выбор конкретного варианта согласовывается с пациентом.

- Продление действия программы на срок от одного до пяти лет.
- Переход к контролируемому самим пациентом потреблению легких (не более 5-7°) высококачественных алкогольных напитков.
- Вариант «свободного плавания» не устанавливает определенные сроки дальнейших встреч с психотерапевтом, а частота контактов выбирается самим пациентом.
- Продление действия программы на всю оставшуюся жизнь по твердому, глубоко осознанному желанию пациента.

В последнем случае иногда врач применяет своеобразную провокацию. Пациенту говорится: «Представь, что я маг и все могу. Я сделаю так, что ты будешь выпивать умеренно и всегда контролировать дозу спиртного. Ты хотел бы этого? Я гарантирую это на 100%, что ты сможешь употреблять алкоголь в умеренных дозах, всегда сохраняя самоконтроль». И если, к примеру, пациент отвечает так: «Нет, я все равно не хочу, я не хочу даже немножко быть дураком, мне не нравится состояние опьянения», – в этом случае можно спокойно продлить действие программы на всю жизнь.

Особо выделим вариант перехода к контролируемому употреблению алкогольных напитков. Он применяется достаточно редко и только по настоянию пациента, поскольку в этом варианте имеется большая доля риска рецидива. Но этот риск не означает выхода из системы. Если происходит срыв, то пациент возвращается в основную систему абсолютной трезвости. В этом варианте необходимо строго

соблюдать следующие основные условия (цель их – установить определенные психологические ограничители). Во-первых, допускаются только сертифицированные алкогольные напитки высокого качества. Во-вторых, концентрация алкоголя не может превышать 5-7° (пиво, сухое виноградное или фруктовое вино в разведении, в коктейлях). В-третьих, суммарная суточная доза не должна превышать для пива 0.5-1.0 литр, а для вина – 100-200 грамм. В-четвертых, человек никогда не должен стремиться достигнуть состояния опьянения. Фактически, он остается трезвым на всем протяжении такого рода «выпивки», что естественно при достигнутой ранее толерантности к алкоголю. Такая «выпивка» носит скорее символический характер. «Это не наркомания, а гастрономия», т.е. – это относится к пище, а не к приему наркотиков. При появлении малейших признаков опьянения, необходимо выпить крепкий чай или кофе. В-пятых, никогда нельзя принимать алкоголь два дня подряд, чтобы печень смогла полностью переработать алкоголь от предыдущего потребления вина. В-шестых, никогда не пить под влиянием окружающих людей (компаний, традиций). В этой системе прием алкоголя носит сугубо свободный и индивидуальный характер. В-седьмых, никогда не употреблять алкоголь даже в небольших дозах в состоянии стресса или каких-либо неприятностей и переживаний.

В этой системе вино – это украшение жизни. Это радость и душевное веселье. И поэтому вино употребляется лишь тогда, когда все прекрасно. С друзьями, с близкими людьми, чтобы отметить знаменательное событие в жизни, успех и т.п. Короче – это именины сердца. Сказанное хорошо соотносится с принципами, установленными в отношении вина Отцами церкви, которые позволяют христианину употреблять разбавленное вино, только в двух случаях – для здоровья, или для душевного веселья.

Глава 7. Основные причины употребления алкоголя

1. Внутренняя тяга, влечение, потребность в алкоголе (т.е. когда мотивация инициирована эндогенными факторами).
2. Групповые и социальные факторы (ритуалы, компании, праздники и т.п.).
3. Эмоциональные причины (снятие стресса, расслабление, отключение, скука и безделье, стремление к эйфории, острым ощущения, приключениям и т.д.). Когда мы на время уходим от жизни, находясь в состоянии алкогольного опьянения, то со временем уйдем от нее навсегда, так и не дожив до «предначертанного судьбой» срока.

Глава 8. Принципы устранения основных причин алкогольной зависимости

Существует три основных принципа устранения основных причин алкогольной зависимости. Для достижения позитивного результата необходимо преодолеть:

- 8.1. Потребность в алкоголе;
- 8.2. Групповую зависимость;
- 8.3. Эмоциональную зависимость.

Глава 8. 1. Преодоление потребности в алкоголе

Потребность в алкоголе может носить «витальный» характер – «тяга», сравнимая по своим динамическим характеристикам с жаждой, голодом. Такая потребность бывает во время запоя, в состоянии выраженного похмелья. Она исчезает навсегда после полного купирования абстинентного синдрома и может не появиться до конца дней жизни, если человек не употребляет спиртные напитки. Но она может быть спровоцирована даже однократным приемом небольшой дозы алкоголя и может проявиться в полной мере и с прежней силой, что и обуславливает «срыв», рецидив, возврат пьянства. Это – основной закон действия наркотика – первая доза неотвратимо пробуждает физическую потребность в следующей дозе и т.д., включая автоматически «алкогольный код». Снимается сознательный контроль ситуации, «бес проснулся и теперь он снова хозяин жизни». Достижение определенного уровня дозы – критической дозы, приводит к одурманиванию, опьянению, т.е. к дезорганизации работы мозга, выходу за пределы разума и нарушению контроля поведения, сознательного самоуправления, а в дальнейшем – при переходе уровня наркотической дозы – к полному отключению сознания.

Потребность в алкоголе может носить и чисто психический характер в виде желания выпить любой алкогольный напиток. В этом случае она представляет собой просто условный рефлекс, лежащий в основе сформированной привычки. Такая привычка может (но не обязательно) сохраняться непродолжительное время после лечения. Обычно она провоцируется внешними факторами, по принципу условного рефлекса. Например, человек любил пить пиво в жаркую погоду для утоления жажды. Однажды он шел домой в жаркий день и испытывал сильную жажду. Рядом продавали холодное пиво. «Эх, сейчас бы пивка холодненького!» – подумал человек. Может быть у него такая мысль? Безусловно, это просто механически сработала память. Испытывает ли его организм в этот момент действительно потребность в алкоголе? Безусловно, нет! Что он хочет на самом деле? Он испытывает жажду. Что он делает? Покупает рядом в ларьке какой-то прохладительный напиток (его любимый) и удовлетворяет жажду, получая при этом подлинное удовольствие. И никакого даже намека на борьбу, никакого проявления силы воли. В основе действий – утоление жажды и получение от этого удовольствия.

Другой пример. Человек весь день работал, и не было времени даже перекусить. Он пришел домой усталый и голодный. Жена уже приготовила ужин. На

столе картошечка отварная дымится, селедочка с лучком и свежепросольные огурчики. «Эх, сейчас бы сто грамм!» подумал человек. Может появиться такая мысль в голове? Да, конечно, опять сработала память: сотни раз так бывало – голод, водка, закуска. Что – организму действительно требуется алкоголь? Нет, он не нужен был никогда, не нужен и сейчас, и никогда не будет нужен. Алкоголь — это мертвая жидкость, наркотический яд. Он не нужен нормальному человеку. Это абсолютная истина, на которой мы стоим и которую невозможно опровергнуть. Даже больше – это аксиома, не требующая доказательств. Что хочет человек на самом деле? Он просто голодный и хочет есть. Что ему делать? Иди и ешь! Теперь это не закуска, а просто еда. Человек поел, и желание выпить исчезло. Так отвечают 100% пациентов (т.е., не было ни одного иного ответа на этот вопрос), а значит, это не мнение автора книги и не внушение, а закон природы. Наше лечение основано на законах природы. Возможны, конечно, несколько повторов такого рода, но это не может продолжаться долго. Раз, два, три, четыре, пять ...и все кончено навсегда – голод стал просто голод, и от желания выпить не осталось и следа. Где тут борьба, где сила воли?

Похожая ситуация. Муж пришел домой голодный и усталый, а жена была тоже весь день занята и не успела приготовить пищу. Она говорит мужу: иди попей водицы – голод и пройдет. Пройдет ли голод от воды? Разумеется, нет! Есть на самом деле хочется, это ведь не искусственная привычка, внушенная кем-то когда-то, это генетический код – пища нужна на самом деле, она отражает реальные потребности организма в воспроизводстве самого себя; из веществ, входящих в пищу, состоит наше тело, она источник силы и энергии.

Человек хотел выпить, а вместо этого поел, и желание выпить исчезло, значит, оно и не было настоящим. Прошло еще три месяца. Повторилась аналогичная ситуация (голод, усталость – привычная закуска): посмотрел на еду, сел, съел и пошел к телевизору. И никакой мысли типа «эх, сейчас бы сто грамм!» уже не возникло. Несколько раз неподкрепленная искусственная потребность подверглась разрушению. Нет тяги, нет желания, умерла даже память о «выпивке».

Это и есть свобода до конца дней.

Можешь ли ты сам захотеть или допустить, чтобы кто-то тебя уговорил принять наркотик (героин, например)? Нормальный человек ответит, что ему даже в голову это прийти не может! Мы не можем допустить даже на миг слабость, колебания или сомнения, даже тени сомнения, в этом пункте. «Бес всегда рядом и может овладеть тобой», если ты допустишь слабость. Вспомним пример с человеком, который

захотел пива в жару. Стоит ему на миг остановиться и задуматься, бес ему тут же шепнет: «Выпей кружечку холоденького пивка, там и алкоголя-то почти нет, ты же водку литрами пил, чего тебе будет с кружки пива, просто жажду утолишь». И человек может выпить кружку и пойти домой. «Ну вот, а ты боялся, все нормально». На следующий раз он выпьет две кружки пива, и тоже все обойдется. А через месяц он будет пить водку и самогонку как прежде, и снова окажется в зависимости и забытье. Реальная свобода — это свобода выбора. Никакой другой свободы нет. Помните как у М.А. Булгакова – «Свободен!». Выбирай по разуму, а не по привычке. Пить или не пить первую рюмку, первую кружку пива и т.п., ты еще трезвый, ты в разуме, ты хозяин, ты свободен. Но если ты выпил, то ты в алкогольном коде, ты под гипнозом, ты раб и от тебя уже ничего не зависит. Этот основной закон действует автоматически помимо твоей воли и ума.

Бес: «Ты чего меня разбудил? Пить будем?! Давно пора! Я весь изголодался!»

«Молчи рогатый! Я пить не собираюсь, я только рюмочку, чисто символически, друга помяну, это святое дело и тебя не касается».

Бес: «А не пошел бы ты... Я долго ждал, теперь моя власть. Ты порулил, а теперь моя очередь. И погнали, пока опять в какой-нибудь канаве не окажешься. Думай вперед и крепко».

У каждого человека есть право выбора. Этот выбор должен делаться в ясном уме с учетом всех возможных последствий, а не под влиянием сиюминутных желаний, эмоций, порывов и воздействия других людей.

Понимай все свои желания – они всегда нормальные на 100%, какими бы странными они ни казались на первый взгляд, удовлетворяй их и получай как можно больше удовольствия, наслаждения, радости. Желать не вредно! От того, что ты желаешь выпить – твое сердце, печень, нервная система не разрушаются. От желания выпить на подвиги не потянет. За желания платить не надо. Реальный вред наносит токсическое действие алкоголя на мозг и весь организм. Да и мало ли какие желания бывают у человека. Зигмунд Фрейд полагал, что иногда каждому человеку хочется убить кого-то или изнасиловать. Но нормальный в психическом и моральном смысле человек этого не делает, т.к. осознает последствия таких поступков. Между желанием и решением, решением и поступком есть санкционирующая инстанция – хозяин, который рассчитывает и действует по уму и по свободной воле. Поэтому мы не должны бояться своих собственных желаний и должны научиться властвовать над ними.

Алкоголь – это наркотик. Сегодня он уходит из твоей жизни и образуется пустота, т.к. до сих пор алкоголь занимал значительное время в жизни пьющего человека. Образуется вакуум, а природа не терпит пустоты. Где пустота, там возникают условия для ее заполнения прежним желанием «выпить» (flash back). Необходима адекватная замена. При сформировавшейся зависимости привычный наркотик (алкоголь) можно заменить только другим наркотическим веществом. Но наркотик может заменить только другой наркотик – это закон патофизиологических ситуаций. Любая другая замена будет неадекватна. Что же делать? На «иглу» садиться, «травку» курить, «колеса» глотать, клеим дышать? Это псевдозамена, но она не принесет пользы человеку. Такая замена абсолютно неприемлема для нормального человека. Однако мы не можем отменить закон природы. Где же выход? Система AnaZet позволяет найти такой выход. Есть такой «наркотик», который может полностью заменить алкоголь, не только не причиняя никакого вреда, но, наоборот, принося огромную пользу для физического и душевного здоровья. Это идеальный наркотик!

Не все об этом знают, но сравнительно недавно (около 30 лет назад) ученые сделали выдающееся открытие – наш организм сам вырабатывает внутренние наркотики (они называются энкефалины, эндорфины и по химическому строению близки к морфину и героину), их образно называли «гормонами радости». Эти вещества являются одними из самых уникальных в нашем организме. Они снимают боль, обеспечивают высокий уровень иммунитета и другие защитные функции, повышают тонус организма, самочувствие, настроение, дают силу и энергию. При этом они быстро разрушаются и не причиняют никакого вреда, их невозможно передозировать, т.к. существуют внутренние ограничители (пресыщение, адаптация, неприятные ощущения при «передозировке», невозможность выполнения соответствующей функции). Сошлемся на пример всем известной защитной роли рефрактерной фазы после оргазма.

В 1975 г. Р. Хьюз и Х. Костерлиц обнаружили в экстрактах мозга вещества, обладающие опиатной активностью. В дальнейшем была определена химическая структура этих веществ. В настоящее время их называют эндогенными морфиноподобными соединениями (опиоидными нейропептидами). Выделяют две основные группы опиоидных нейропептидов: энкефалины (короткие пентапептиды) и эндорфины (пептиды с более длинной цепочкой, состоящей из 16-31 аминокислот). Исследования ученых продемонстрировали, что эндорфины и энкефалины, обладая морфиноподобным эффектом, способны оказывать более сильное действие на

функции организма, чем синтетические аналоги. Так, естественный бета-эндорфин действует в 10-15 раз сильнее, чем морфин.

Жажду можно утолить обычной водой, голод – картошкой «в мундире» с черным хлебом, секс посредством мастурбации. Но «кайфа» от мастурбации маловато в сравнении с естественным сексом. Естественные стимуляторы эндорфинной системы многообразны и доступны каждому. Об этом необходимо знать каждому.

Назовем некоторые конкретные способы увеличения уровня внутренних наркотиков. Сексуальные отношения, особенно основанные на взаимной любви, служат источником очень острых ощущений, наслаждений и радостей. Здесь хорошо видна разница между действием внутреннего наркотика (эндорфинов) и синтетического препарата. Напиться можно до смерти. Кстати, около 50 тыс. человек в России ежегодно гибнет от отравления водкой, спиртом и суррогатами алкоголя. А от нормального секса умереть невозможно, поскольку существует индивидуальная норма для каждого человека, обусловленная его возрастом, физиологическими возможностями его организма, состоянием здоровья и т.д. Попытки обмануть защитные физиологические механизмы, например, с помощью виагры могут обернуться передозировкой и печальными последствиями вплоть до смерти от удовольствия. Сообщений о подобных инцидентах становится все больше.

Следующий активатор эндорфинной системы – это пища. Не всякая пища служит этой цели. Можно взять кусок хорошего мяса, отварить его до полной готовности без специй. В мясе останутся белки, жиры, углеводы, но трудно получить истинное удовольствие от его поедания. А если взять такой же кусок мяса и приготовить из него шашлык со специями, приправами с луком, чесноком, то получается совершенно другое удовольствие. Почему эти очень горькие и острые приправы (перец, горчица, хрен, лук, чеснок) с древнейших времен люди постоянно и повсеместно с удовольствием употребляют в пищу. Открытие учеными эндорфинов возможно объяснило то, эффект от чего люди применяли тысячи лет назад, выбрав эти и ряд других растений из множества растущих на планете. В нашей системе разработана специальная схема питания, стимулирующая выработку эндорфинов. Ее основой является использование пищи, различных приправ и специй, стимулирующих выработку в организме эндорфинов. В первую очередь, использование при приготовлении пищи различных приправ и специй, разных разновидностей перца, обладающих наибольшей стимулирующей способностью в отношении эндорфинов. Белый, зеленый, черный и особенно – красный перец, или

перец каенский, или перец чили. Не нужно забывать об использовании в пищу в достаточных количествах хрена, горчицы, аджики, а также постоянное употребление во время еды свежего лука и чеснока.

Нами предложен специальный коктейль, который назван «заменитель водки». Как и все острые блюда, подобные коктейли противопоказаны людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В холодном виде основой коктейля является стакан томатного сока, а в горячем виде – стакан крепкого бульона. В жидкую основу добавляют следующие ингредиенты по индивидуальным предпочтениям и пристрастиям: красный, черный, белый перцы, сухая аджика, тертые хрен и чеснок, небольшое количество горчицы. Все это тщательно перемешивается и принимается внутрь перед едой. Естественные ощущения после принятия коктейля – легкое жжение, пощипывание, чувство тепла напоминают то, которое возникает после выпитого стакана водки. Отличием после приема коктейля является отсутствие признаков опьянения. В этом и заключается смысл естественной активации эндорфинной системы организма с помощью коктейля, а не алкоголя, этанола, который не столько активирует, сколько систематически истощает систему эндорфинов организма. Можно использовать коктейль в ситуации пробудившегося желания «выпить». Надо удовлетворить это желание и действительно выпить..., но не спирт, а коктейль. И хорошо закусить. После этого, проснувшееся влечение к алкоголю исчезнет.

На первом этапе после освобождения от алкогольной зависимости для избегания провокаций пробуждения к алкоголю на основе условных рефлексов (когда даже вид привычной закуски может провоцировать) желательно исключить из пищевого рациона традиционные для пьющих людей закуски. В то же время нет необходимости внушать, что виноградный сок вкусен, а водка отвратительна, что апельсины полезны, а алкоголь это яд. Эта истина становится самоочевидной, когда снят алкогольный гипноз.

Ученые доказали, что не только алкоголь, но и неконтролируемый и длительный прием кофе, крепкого чая и других кофеинсодержащих напитков способны привести к хроническому истощению системы эндорфинов в организме. Таким образом, во-первых, формируется патологическая зависимость от кофеина. Во-вторых, истощаются защитные силы организма. Об этом также целесообразно помнить на этапах излечения.

Зависимость от табака – курение, предполагает постоянное ежедневное потребление через легкие табачного дыма, содержащего огромное количество вредных веществ, среди которых канцерогены, аммиак, синильная кислота и никотин, обладающий сложной психотропной активностью. Действие никотина на мозг во многом напоминает действие кофеина, а при их сочетании эффект потенцируется и приводит к более быстрому и глубокому истощению системы эндорфинов через ацетилхолиновые рецепторы. Представьте себе, что произойдет, если человек совмещает прием алкоголя с курением и крепким кофе. «Удар» по эндорфинной системе может быть столь катастрофичным (сердцебиения, повышение артериального давления, чувство тревоги, головные боли, бессонница...), что организм не выдержит атаки.

Некоторые из допингов относятся к группе стимуляторов, истощающих систему эндорфинов. Многие из них являются запрещенными препаратами, а часть – представляет собой синтетические аналоги эндорфинов, вызывает кратковременный эффект, основанный на активации соответствующих рецепторов в мозге и во всем организме человека. Поскольку эта стимуляция неестественная (вызванная действием синтетического фактора извне), то она заведомо направлена на неконтролируемые защитными системами организма процессы. Целесообразно принимать во внимание, что действие синтетических препаратов радикально отличается от эндогенных. Индивидуальные эффекты допингов неоднозначны для каждого человека. При больших дозировках допинги могут вызывать состояние психического перевозбуждения, галлюцинации, психозы, эпилептические припадки. Работа с допингом, который принимается без назначения врача по показаниям (например, для обезболивания), – это фактически работа над разрушением собственного организма. Подобный бесконтрольный и безрассудный прием допингов закончился трагедией для многих выдающихся спортсменов и талантливых актеров.

Мощнейшим фактором воздействия на систему эндорфинов обладают контрастные температуры, в первую очередь те, которые включают холодную воду. Они не только приносят своеобразное ощущение просветления и очищения (ассоциируемое с ритуалом крещения), но вызывают демонстрацию определенной доли мужества. Контрастные температуры не только активируют систему эндорфинов, но и тренируют систему, способствуя дополнительному возобновлению (ресинтезу) эндорфинов в организме при длительной, многолетней практике их применения. Это создает дополнительные ресурсы эндорфинов в организме, чем,

кстати, и объясняется стойкий эффект закаливания, устойчивость к стрессам, депрессиям, аллергиям. Данный фактор тренирует сердечно-сосудистую систему и при использовании специальных упражнений, сопровождающихся задержкой дыхания, обладает антигипоксическим эффектом, предупреждая развитие сосудистых катастроф (инсульты, инфаркты и иные патологические состояния).

Температурные влияния в бане, сауне, особенно сопровождающиеся резким контрастом температур (например, если в сауне около 100 °С, а на улице в мороз – 20 °С, то контраст может достигать 120 °С) оказывают мощное тренирующее воздействие. Такое температурное влияние приводит к эффекту, сравнимому с действием героина. Можно спекулятивно рассуждать о своеобразной «банной наркомании». Но суть в том, что такая «наркомания» не только исключает алкоголь и другие наркотики навсегда из жизни человека, но и создает чрезвычайно тонкие ощущения наслаждения, приводит к гармонии души и тела и избавляет человека от необходимости посещения врачей, приема лекарств и иных не очень приятных процедур. В целом, продлевается полноценная здоровая жизнь человека.

В настоящее время доказано, что интенсивная и длительная физическая нагрузка не ради рекордов, а ради удовольствия (лыжи, велосипед, плавание, бег на длинные дистанции, силовые упражнения...) способна стимулировать «выброс» эндорфинов в организме каждого человека. В основе эффекта «мышечной радости» (о которой неоднократно упоминал гениальный академик И.П. Павлов), которая возникает после интенсивной физической нагрузки, лежит вознаграждение за успешное выживание путем стимуляции эндорфинами центров удовольствия.

Так называемая «химическая» основа чувств весьма сложна и включает активацию многих нейромедиаторных систем организма, действие которых основано на выбросе адреналина, серотонина, ацетилхолина, мелатонина, нейропептидов и многих других. Но если присутствует чувство удовольствия, даже сопряженное со страхом или другими эмоциями, то обязательно задействована система эндорфинов. Вот поэтому люди стремятся в горы, прыгают со скал в воду, погружаются на предельную глубину, скользят по гребне волн, летают на дельтопланах или парят с парашютом. Существует множество «экстримов». Обычно говорят, что на это люди идут «в погоне за адреналином». Да, за адреналином также, но, прежде всего, если быть более точным – за эндорфином. Люди не способны многократно подвергать свою жизнь опасности, если эти действия сопровождаются только чувством страха. Только тогда, когда страх и боль становятся своеобразным удовольствием, это превращается в увлечение и даже страсть (мазохизм). По-видимому, такой же

физиологический механизм лежит в основе увлечения азартными играми или сексуальными извращениями. Хотя в этих ситуациях жизни человека не угрожает непосредственная опасность, но он может понести существенные материальные и моральные потери. Однако страстная надежда на успех, хотя часто и весьма эфемерная, с последующим состоянием эйфории, опять же стимулирует успешное выживание (не только отдельных людей, но и целых сообществ, бизнес которых основан на развлечениях). Аналогичные механизмы лежат в основе таких древних видов человеческой активности, как охота и рыбалка. Если в древности эти виды деятельности служили напрямую цели выживания (добыча пропитания для племени или рода), то для современного человека преимущественно важен чисто психологический выигрыш. Многие современные любители рыбалки обычно выпускают обратно в воду пойманную с таким трудом рыбу.

Всем хорошо известно древнее римское выражение «Хлеба и зрелищ», которое отражает основные внутренние потребности толпы – стремление к материальным и чувственным удовольствиям. Физиологической основой потребности являются эффекты от активации системы эндорфинов. В этом собственно заключается их «волшебная сила». Многие виды искусства приводят к своеобразной зависимости человека от чрезмерной и неадекватной стимуляции нейромедиаторных систем организма. Особенно это характерно для массовой культуры. Бесконечные сериалы, шоу, рок фестивали, представления на больших аренах с огромной мощностью динамиков и яркой иллюминацией в условиях беснующейся толпы приводят к эрзац способу получения удовольствия. Здесь возбуждение и чувство удовольствия сопряжены с мощной стимуляцией стадного чувства. Человек превращается в раба своего кумира, своей группы, определенного направления, вплоть до одержимости и фанатизма. Понимание тонких механизмов таких воздействий неоднократно использовалось в истории для достижения благородных (патриотизм, самопожертвование) и шовинистических (нацизм, расизм) целей. В то же время многие виды искусства и особенно музыка могут быть источником необычайно тонких и духовных наслаждений. В этом случае, возбуждение системы эндорфинов сопряжено с пробуждением в сознании человека чувства значимости собственной личности, сопричастности ее с творцом, художником, композитором. Подобные эффекты способствуют творческому развитию личности и используются воспитателями в процессе обучения. Резюмируя, можно заключить, что и любовь, и творчество, и слава, и другие позитивно окрашенные чувства повышают уровень эндорфинов в крови человека.

В процессе наблюдений ученые установили, что уровень эндорфинов в организме способен увеличиваться после локального действия некоторых факторов физической медицины (низкочастотные магнитные поля, применение лазеротерапии). Особенно демонстративна активация системы эндорфинов после воздействия на определенные участки кожи или точки, детальное описание которых представлено, например, в китайской народной медицине. Стал понятен обезболивающий эффект иглоукалывания и многие иные последствия активации физическими факторами кожных рецепторов, которые посылают сигналы в мозг и активируют таким образом выработку эндорфинов. Система AnaZet предполагает, что данное направление в целенаправленной коррекции уровня эндорфинов в организме с помощью физических факторов может стать одним из мощных заслонов на пути неконтролируемого употребления наркотиков и расширить возможности применения лечебных физических факторов.

Психотерапевтическое воздействие является наиболее тонко модулируемым и избирательным воздействием на эндорфинную систему организма, максимально учитывающим индивидуальные особенности человека. Эти методы известны с древнейших времен и широко использовались в различных религиозных ритуалах, мистических процедурах и особенно – в восточных школах самосовершенствования. Наиболее известные из этих способов – система йоги, цыгун, дзен-буддизм и иные. В их основе лежит достижение глубокой релаксации с использованием специальных методик дыхания с целью погружения в состояние медитации. Современная психотерапия максимально использует эти достижения, познавая, развивая и обогащая их.

Глава 8. 2. Преодоление групповой зависимости

Головной мозг человека представляет своеобразный биологический компьютер, который имеет при рождении встроенные генетические программы, направленные на выживание и успешное функционирование в дальнейшей жизни. Однако это всего лишь предпосылки и задатки для реализации в жизни запрограммированных целей. Из новорожденного младенца с этим же мозгом может вырасти священник, известный ученый, моралист или, к сожалению, серийный преступник, развратник, садист. Судьба человека определяется после рождения на основе программ или кодов, которые инсталлированы в биологический компьютер окружающими человека людьми. Программировать компьютер может как человек из ближайшего окружения младенца (родители, учителя, друзья), так и социально значимые персонажи, которые для современного человека персонифицированы в виде кумиров, звезд, популярных телеведущих. Для современного человека воздействие средств массовой информации, прежде всего телевидения, обладает высочайшим кодирующим потенциалом в силу высокой профессиональности, художественности и артистизма. По сути, таким образом, осуществляется реализация социального заказа правящей элиты данного общества. Поскольку это воздействие обращено на человека, находящегося в начальном периоде социального развития и не имеющего собственного развитого социального опыта и потенциала, то в силу высокой внушаемости и отсутствия критических способностей интеллекта ребенок оказывается чрезвычайно подвержен кодированию. Фактически здесь всегда присутствует массовый гипноз, который базируется на стадном чувстве и феномене толпы. В биологии известен принцип обучения на основе доминанты – импринтинга, т.е., запечатления первых событий в жизни. Система ранних кодов обеспечивает социализацию человека. Ребенка научили есть с помощью ложки, а не руками, ходить вертикально, а не ползать, научили говорить, читать, писать, считать и т.д. и т.п. Ни один человек не способен сделать все это самостоятельно. Обучает кто-то из его окружения. Эти и подобные программы инсталлированы кем-то и когда-то, и после запоминания работают в автоматическом режиме, т.е. бессознательно. Когда мы говорим на родном языке, то не задумываемся, как это происходит, и часто (к сожалению) не помним, кто этому нас научил. Абсолютно ясно, что это мы не смогли бы сделать сами. Самостоятельное «программирование» действий возможно лишь в зрелом возрасте. Это коды, программы, которые помогают нам стать цивилизованным человеком и во многом определяют нашу жизнь и судьбу. В истории известны противоположные случаи, когда дети в раннем детстве оказывались вне человеческого общества и вырастали в условиях дикой природы, где функцию социального окружения играли разные виды животных (стаи волков,

обезьян). Речь идет о так называемом «феномене Маугли». Однако Маугли – это прекрасная сказка Р. Киплинга, в которой ребенок возвращается в человеческое сообщество, обретая определенные навыки, язык. На самом деле подобные существа никогда не могут быть социализированы и остаются на всю жизнь преимущественно животными, а не людьми. Уникальность человеческой личности заключается не только в ней самой, но и в социальном окружении. Личность всегда включает совокупность кодов и программ, которые созданы социальным окружением. У каждого человека есть свои, не похожие ни на кого родители, бабушки, дедушки, учителя и т.д., которые субъективно, как правило, стараются передать самое лучшее в соответствии с их представлениями. Но никто из них не является профессиональным программистом Человека. Получается, что благими намерениями может быть вымощена дорога в ад. «Хотели как лучше, а получилось как всегда» (уникальная по язвительности цитата чиновника эпохи ломки развитого социализма – В.С. Черномырдина). В конечном итоге человек становится не только носителем социально-позитивных программ, но и множества социально-негативных и саморазрушительных программ, которые могут привести к катастрофе и гибели личности. Судьба человека или его жизненный сценарий определяется уникальным для каждого сочетанием этих программ или кодов. Но, слава Богу, что Он дал человеку не только жизнь и разум, но и свободу. Человек может изменить предначертанный ему план и сценарий судьбы. Одними из самых саморазрушительных программ являются следующие: болезни и разного вида зависимости (курение, алкоголь, наркотики и т.д.).

Кодирование на алкоголь во многих странах Восточной Европы обычно начинается на восьмой день после рождения ребенка. Это происходит во время обычая, который, например, в России называется «обмыванием ножек» и сопровождается приемом алкоголя в честь новорожденного ребенка. Откуда произошло это название. Смысл простой – «Ты русский, мы русские. Мы пьем водку в честь твоего рождения, и ты будешь делать всю свою оставшуюся жизнь точно так же как мы». Таким образом, совершается неосознанное заветие. Ребенок приносится в служение дьяволу. Укоренившееся название «обмывание ножек» – кощунственно.

На самом деле, на восьмой день по уставу православной церкви ребенка нужно крестить в церкви. Во время свершения обряда крещения ребенок нарицается именем, священник читает молитвы над младенцем, смысл которых в том, чтобы навсегда отвратить жизнь человека от дьявола и посвятить ее Богу. Во время обряда крещения младенец опускается ножками в купель со святой водой. Разве кончатся

несчастья в тех случаях, когда родители будут своих детей с младенчества посвящать не Богу, а дьяволу?

Мало кто из детей нашего поколения провел свое детство, развлекаясь в зоопарках и диснейлендах, на ярмарках и выставках цветов. Часто в кругу семьи дети присутствовали на праздниках, когда на столе стояли бутылки водки или самогона. У ребенка праздник – день рождения. Приходят родные, красивые дяди и тети, дарят подарки, а затем садятся за стол и пьют водку. И происходит «чудо преображения»: в общем-то, достаточно суровые и угрюмые люди начинают шутить, смеяться, петь песни и плясать. И это действительно похоже на праздник. А потом люди скандалят, дерутся, ссорятся. Утром у кого-то болит голова, кому-то очень плохо, но сознание ребенка не способно проводить столь отдаленные параллели и ассоциации. Для него такой праздник – импринтинг порой остается единственным праздником и иных праздников в жизни больше не будет. И когда ребенок вырастает и становится взрослым, он, к сожалению, с большой долей вероятности начинает делать то же самое, что запечатлелось в его памяти всю оставшуюся жизнь. Законы психологии трудно изменить, как и любые другие законы человеческого общества.

Для современного человека роль телевидения, компьютерных технологий настолько возросла, что ребенок часто проводит за компьютером и около телевизора гораздо больше времени, чем со своими сверстниками. Естественным образом формируется ситуация, когда воздействие видеокартинок, видеоряда, сюжетов, сыгранных высокопрофессиональными артистами и поставленными высокопрофессиональными режиссерами может оказать гораздо большее влияние, чем наставления родителей и учителей. Что же мы видели в этом кино? За очень немногими исключениями – это пропаганда алкоголя и даже повального пьянства. Вспомним некоторые фильмы. Замечательный патриотический фильм – «Судьба человека». Андрей Соколов, сцена в концлагере. «Рус Иван, выпей за нашу победу!». Даже под страхом неотвратимой смерти русский человек не стал этого делать. «Но тогда выпей за свою гибель!». Граненый стакан залпом. «Закуси!». «Русские после первого стакана не закусывают». Если раньше подобное поведение могло быть личной особенностью человека, то после замечательного фильма, в создании которого участвовали талантливые режиссеры и актеры, это стало моделью повседневной жизни, когда в подворотне мужики пили стаканами водку и «закусывали рукавом». Итак, кино не только отражает реальную жизнь, а закрепляет стереотипы поведения в сознании огромной массы людей. В этом сила и опасность средств массовой информации.

Другой фильм. «Самогонщики». Великая и любимая «троица». «Чтобы капал самогон мне в рот, днем и ночью круглый год». Фактически, в этом просматривается четко сформулированная программа жизни для целого поколения людей, приведшая к печальному финалу: в начале третьего тысячелетия в России ежегодно умирает около 50 тысяч людей от отравления алкоголем и его суррогатами.

«Ирония судьбы или с легким паром». Любимый фильм нескольких поколений наших людей. Прекрасные песни и узнаваемые сюжеты. Человек «упился» до такого безобразного состояния, что его загрузили в самолет и отправили в другой город. В реалиях того времени это привело бы его в милицию, вытрезвитель, суд, затем, к потере работы и репутации. А в кино, после серии великолепных и остроумных приключений все кончается любовью ослепительно красивой женщины, которая отвергла своего жениха, трезвого, холеного и расчетливого человека. Что в осадке? «Пейте как свиньи, и вас будут любить такие красивые женщины как Барбара Брыльска».

Примите сказанное выше не как занудное рецензирование современного массового искусства. В сложившейся ситуации необходима коренная ломка устоявшихся стереотипов и штампов поведения. Демографическая ситуация стала слишком катастрофичной.

Подростковый возраст – период, когда легко проявляется стадное чувство, детерминированное биологически. В этом возрасте поведение человека строго определяется его ближайшим окружением (группа, компания, «тусовка», банда). Осознанная свобода личности ограничена до минимума проявлениями биологического атавизма. В современной компании принято пить, курить, употреблять наркотики, модно одеваться, любить определенную музыку. Нравится тебе или не нравится – ты должен это делать, иначе группа тебя отторгнет, изгонит. И приходится, преодолевая природное отвращение, через тошноту и рвоту пить всякую дрянь, чтобы быть как все. Только преступив эти защитные механизмы отвращения к ядам типа алкоголя, человек обучается пить и получает запрограммированный «кайф». Затем формируются механизмы зависимости, повышается толерантность к алкоголю, растут принятые дозы и формируется абстинентный синдром. А это уже зависимость, болезнь, которая во многом сказывается на дальнейшей судьбе личности. Формируется алкогольный код, который впоследствии определяет продолжительность и смысл жизни.

Каковы основные стадии психологического развития человека?

– Детство. Нормальное развитие человека целиком зависит от ближайшего окружения, от семьи, от родителей. Благодаря обучению, в первую очередь в семье и в школе, человек становится цивилизованным. Если говорить на языке программирования, то в человеческий мозг (биологический компьютер) инсталлируются блоки кодов и цивилизационных программ. Т.е., все то, что делает человека Человеком (формы социального поведения, речь, общение, навыки и т.п.). Психологи установили, что человек, лишенный в раннем детстве семьи, как правило обречен на асоциальные или антисоциальные пути развития и не свободен в выборе путей развития.

– Юность. Детство закончилось. Человек стал якобы взрослым. Воспитательная роль родителей отходит на второй план. Теперь у юноши или девушки появилась новая «семья» – друзья, подруги, компания, «тусовка» – стая, банда. Основным законом стадности – «ты должен быть как все в стае». Если в компании принято пить, курить и т.д., то ты обречен подчиняться и делать так, как делают все.

– Зрелость. При естественном развитии человеческой личности юность завершается зрелостью. Человек уходит из стада. Как правило, этот переход ознаменован созданием своей собственной семьи, обретением относительной независимости от прежнего социального окружения, особенно ближнего (стаи) и формированием собственной (индивидуальной) программы жизни и развития. Человек становится хозяином своей жизни и стремится обеспечить своим детям достойную жизнь, лучшую, чем у предыдущего поколения. Обычно человек стремится дать своим детям больше, чем ему дали его родители. В этом реализуется закон развития и социальной эволюции общества.

Начертим кривую развития современного человека. В раннем детстве она идет вверх, демонстрируя процесс познания мира и потенциальные возможности личности. С момента начала алкоголизации кривая изменяет направление и устремляется вниз. После периодов своеобразных «плато», кривая необратимо обрывается и ведет в могилу. Но «Бог дал человеку свободу, возможность выбора». Выбор человека – это состояние естественной природы, которую извратили люди, не смогли сделать человека другим. Вот здесь мы говорим: «Ты по-прежнему нормальный, ты не их, ты по-прежнему принадлежишь Богу. Скинь балласт. Вернись в точку начала кризиса». Это можно сделать почти мгновенно – момент просветления, сверхсознания во время сеанса в системе AnaZet – своеобразное «ускорение Бога». Набирай скорость и высоту. Эти пути больше не пересекутся, и человек будет спасен! Возвращается не только трезвость, нормальные желания и

ощущения, – возвращается молодость с ее неистощимой силой, ясностью ума, смелыми мечтами, уверенностью в себе, высокой активностью. Посторонним вход воспрещен в эту новую жизнь. Хозяин своей судьбы – это свободный и независимый человек, он рассчитывает свою будущую жизнь, сознательно строит свои отношения с людьми, исходя из своих интересов. Он любит себя и жизнь и не продаст своей свободы никогда. Он чувствует себя победителем, сильным, и сознание силы умножает свободу.

Родился и всю жизнь прожил в рабстве. Но сумел завоевать свободу и намерен оставаться всю оставшуюся жизнь нормальным, продолжая жить среди людей. Это великая победа. Да, мы – другие, мы никогда не будем жить как все, бездумно в рабской зависимости, мы больше не безумцы, «мы Боговы». Да, мы никогда не будем как все. Поскольку люди склонны все рассматривать в сравнении, то другой, живущий не как все, часто воспринимается как чужой, плохой и даже враждебно – «белая ворона». Не следует забывать, что белая ворона на самом деле – уникальное чудо природы.

Общее количество жертв алкоголя в России достигло миллиона в год и даже больше с момента проведения реформ перестройки. Старт реформ в России был отмечен отменой указа и всех ограничений на торговлю и потребление алкогольных напитков, которые хоть как-то сдерживали повальное пьянство. Все магазины и бесчисленные ларьки наполнились огромным количеством алкогольной продукции зачастую самого низкого качества или откровенного суррогата. Печально знаменитый спирт «Рояль» (технический спирт для розжига каминов) по некоторым данным унес около 500 тысячей жизней россиян. С тех пор массовая гибель людей от алкоголя приобретала все более и более широкие размеры. И сейчас по полуофициальным данным смертность по причине алкоголизма достигает более миллиона человек в год. Сюда включаются прямые смерти от отравления алкоголем, смерти, когда люди в пьяном виде сгорели, утонули, погибли на дорогах, в пьяных разборках и т.п. Фактически, можно говорить о геноциде русского народа, осуществляемом в своей собственной стране с негласного согласия и попустительства властей. Подобная «политика» ведет к демографической катастрофе, прежде всего для русского народа. Опубликованы научно обоснованные прогнозы, согласно которым население России к 2050 г. должно сократиться почти в два раза, что приведет к невозможности контроля производственного потенциала такой огромной страны, а, значит, поставит под вопрос возможность существования самого российского государства. Чиновники и депутаты находятся в постоянных поисках национальной идеи для спасения России.

Ничего вразумительного пока не найдено. Национальная идея для России на данном этапе ее развития совершенно очевидна – необходимо разработать пути спасения русского народа от вымирания. Фактически необъявленная третья мировая война, направленная против России и православного мира уже проигрывается. Обратите внимание, что мы не пытаемся рассмотреть спекулятивный вопрос «кто виноват?». Мы предлагаем один из путей социальной терапии – «что делать?».

В истории были прецеденты массового геноцида с помощью алкоголя. С россиянами поступают как с индейцами в Америке. Хотят уничтожить с помощью «огненной воды». Если ситуация не будет контролироваться, то возникнут со временем резервации. Для русского человека есть только два пути: алкогольное рабство и смерть или избавление от алкогольной зависимости и свобода. Почему стала возможной такая глобальная катастрофа для некоторых народов. Современные генетические исследования показали, что имеется глубокая биологическая основа формирования алкогольной зависимости и всех вытекающих отсюда негативных последствий.

Установлено, что контроль метаболизма алкоголя регулируют два гена, которые имеют расовую и национальную вариативность. Эмпирически установленные факты показали, что некоторые народы имеют так называемый «монгольский» ген, который обуславливает низкую устойчивость к алкоголю, быстрое наступление опьянения, формирование в короткие сроки зависимости с разрушительными последствиями, что сопровождается значительным сокращением продолжительности жизни этих народов. В ряде исследований доказано, что русские имеют в популяции так называемый «монгольский» ген в 50-80% случаев. У монгольских кочевников, употреблявших алкоголь только в виде перебродившего кобыльего молока, в процессе эволюции появился иной фермент, чем у оседлых европейцев, имеющих давнюю традицию производства более крепких напитков из винограда и зерна. Таким образом, употребление крепких алкогольных напитков для большинства русских людей генетически противопоказано.

Разумному человеку понятно, что глобальные политические проблемы невозможно решить с помощью одних психотерапевтических методов. Но каждый конкретный человек может быть спасен и, став свободным, может спасти своих близких, потомков. Только таким конкретным образом русский народ может сохраниться. «Спасай всех своих!».

Из истории известна дореволюционная частушка.

«С вином мы родились.

С вином мы умрем.

С вином похоронят,

и с пьяным попом».

«Выпивка» и смерть неразделимы и переходят незаметно друг в друга. «Выпивка» - это всегда игра со смертью. Ты никогда не знаешь, чем закончится этот день, который начался с рюмки водки. Ведь и те люди из того большинства, которые сейчас лежат в могилах, все эти жертвы алкоголя были когда-то нормальными людьми. Кто-то хотел отдохнуть, расслабиться. Кто-то хотел устроить праздник жизни. Кто-то хотел снять стресс и облегчить тягостное переживание. Все они умерли, чаще всего в расцвете лет, и, в общем-то, у них могла быть еще довольно продолжительная жизнь. Кто-то уснул пьяным с сигаретой в руке и сгорел вместе с собственным домом. Кто-то был пьян и замерз зимой. Кого-то «случайно» сбила на проезжей части машина, за рулем которой, кстати, мог находиться пьяный шофер.

Хороводы смерти в цепи «пьяных» событий. Например, человек умер от необузданных виноизлияний. На поминках его родной брат напился до крайней степени, пошел домой и замерз пьяным в снегу. В свою очередь на его поминках лучший друг брата выпил чрезмерную дозу самогона и умер от передозировки. Следующий друг испугался и пришел к психотерапевту с просьбой избавить от смерти и от водки. С помощью системы AnaZet он был вырван из этого заколдованного круга. Во всем мире идут дискуссии о жизни после смерти. В России этот вопрос «решен» давно. Мертвому наливают как живому. И на 9 дней. И на 40 дней. И на годовщину, и т.д. Таким образом, можно считать установленным фактом, что жизнь после смерти (по крайней мере, на пространстве России) существует.

Когда-то во времена Советского Союза большинство врачей, особенно психиатров и наркологов, были активно задействованы в так называемой противоалкогольной пропаганде. Писали статьи о вреде алкоголя, читали лекции, выступали по радио и телевидению. Лейтмотивом этих выступлений было – «пить вредно, опасно, нельзя». Наступило время «больших» перемен в конце XX века. И тональность выступлений, как и сама политика в отношении алкоголя диаметрально

изменились. Если суммировать новые научные веяния, то можно заключить, что алкоголь не так уж опасен. Красное сухое вино за счет флавоноидов способно выводить радионуклиды, а за счет антиоксидантов – предотвращать гипоксические состояния. Крепкий алкоголь хорошо «снимает» стрессовые состояния и служит целям профилактики в отношении инфарктов и инсультов. Следовательно, употреблять алкоголь не вредно. Недавно опубликованные результаты зарубежных изысканий намекают на то, что если человек не употребляет спиртные напитки, то подвергается риску развития болезни Альцгеймера. В периодической печати в России появляется множество аналогичных утверждений в отношении широкого спектра заболеваний, а не только старческого слабоумия. Отсюда следует естественный и логичный вывод у большинства не разучившихся читать (но разучившихся самостоятельно мыслить) – вредно не пить!

В практическом аспекте сторонники системы AnaZet исследовали различные способы преодоления групповой зависимости, или проще сказать – отказа от «выпивки». Признано, что существует два основных, принципиально противоположных способа отказа от предложения «выпить».

– Первый, рабский. Отражает позицию слабости, зависимости («извини, но я сегодня занят, как-нибудь в другой раз, я за рулем, у меня болит печень, врачи запретили, я закодирован», и т.п.). Отказ с оправданием. Такой способ хитроумен, ненадежен, основан на трусости, лжи, сохраняет психологическую зависимость от стада («свой парень в завязке»), ведет к формированию чувства неполноценности, ущербности, «белой вороны». Никто из окружения не верит, что данный человек никогда не будет принимать спиртные напитки. Наркотик умеет ждать, и если проблема не решена окончательно в глубине души человека и алкогольный код не разрушен полностью, то вероятность срыва, рецидива действительно весьма велика. Как психологический прием такой метод может быть использован в отдельных конкретных случаях, когда так удобнее и проще, как хитрость, маскировка. Но это не стратегическая линия в системе лечения. Такая стратегия может быть использована изредка лишь как тактический прием.

– Второй, основной стратегический метод отказа. Отражает позицию силы, превосходства свободного человека, хозяина жизни. Система AnaZet основана на позиции силы и уверенности в себе. Ты «кодируешь» их, ты диктуешь им свои условия, как врач больному, как хозяин слуге, как господин рабу. «Я не пью вообще, и пить не собираюсь никогда (особенно так, как пьешь ты)! Понятно?!» И смотреть надо прямо в глаза до упора, пока не получишь утвердительный ответ. «Если понял, то

больше с этим вопросом ко мне не подходи». Это конец связи, нет контакта. В других вопросах мы можем быть по-прежнему друзьями (совместная работа, рыбалка, помощь в каких-то конкретных делах, т.п.). Но если предлагают вновь выпить, то надо отвечать в резкой и категоричной форме. Надо найти такую форму отказа, чтобы у спрашивающего человека пропало всякое желание заниматься провокациями в дальнейшем. А если все-таки провокации продолжаются («Ну выпей хоть стопку, ты что, нас не уважаешь?»), то целесообразно использовать любые резкие фразы и сильные выражения, которые приведут к тому, что провокатор будет психологически уничтожен. «Ты что, притворяешься или родной язык плохо понимаешь? Я же тебе уже объяснил, что вообще не пью водку, понимаешь вообще, ничего алкогольного не пью и не буду пить никогда. Еще раз подойдешь, получишь в лоб». И это касается вообще всех людей на свете и любых разговоров о «выпивке». Даже если родная мать или любимая жена спросят: «Как на тебя лечение подействовало, тебя действительно не тянет выпить?» Если просто слово «выпить» обращено к пациенту, то в ответ будет психологическая блокировка собеседника: «Дорогая, успокойся, я не пью вообще, и пить не собираюсь никогда! И больше меня об этом не спрашивай». Напоминания о выпивке сохраняет память. Но ты не хочешь это помнить и никому не позволишь напоминать. Нет контакта – нет выпивки. Невозможно выпить, если нельзя об этом даже говорить, даже предложить. Молча в компании не пьют. Для того, чтобы выпить даже рюмку водки, необходима целая цепочка событий. Надо встретиться, договориться, купить водку и закуску. Куда-то придти, разлить, как правило, произнести тост, чокнуться, и лишь только потом «вливать» в себя. Система AnaZet «рвет» эту цепь с самого первого звена. С первой попытки предложения «выпить». Вот поэтому шансы бывших собутыльников всегда равны нулю, а наши равняются **100%**. Можно сделать меньше 100%? Можно, но в этом случае – это самодеятельность, не имеющая никакого отношения к система AnaZet. Важны не конкретные слова, а общий смысл. Например, когда человек работает в «пьющей» бригаде, бывает удобнее не блокировать каждого в отдельности, а просто придти и сказать: «Я теперь не пью вообще, и мне не предлагать». В принципе, существует большой простор для индивидуального творчества. Один пациент работал в бригаде, в которой стало традицией устраивать «выпивку» уже в обеденный перерыв. После того, как все были пьяные, один из членов бригады имел обыкновение подтрунивать над нами пациентом. «Ты не пьешь, не куришь, тебе наверное и женщины не нужны». Поскольку это часто повторялось, то стало раздражать. И пациент решил с этим покончить весьма оригинальным способом. В очередной раз после начала провокаций, он неожиданно попросил, а, что если не жалко – налей 100 гр. водки.

Все удивились. Ты, что, действительно будешь пить? – Я просил налить 100 гр. водки, если не жалко. Ему налили. Он взял стакан в руку и спросил: «Тебе действительно не жалко?» - «Ну ладно – пей». После этого, пациент вылил водку на землю. Немая сцена возмущения. После этого, пациент уже подтрунировал над остальными членами бригады, не испытывая никакого психологического дискомфорта. Позиция по отношению к «пьяному» окружению должна быть жесткой и бескомпромиссной.

- Ты не зависишь на 100% от влияния окружающих в отношении алкоголя, их шансы равны нулю, ты никогда не станешь даже говорить с ними о «выпивке», твоя защита непреодолима.
- – Ты познал основной закон действия наркотика, и знаешь, что конечный результат приема алкоголя на абсолютно негативный. Ты поэтому не играешь в игры, в которых от тебя ничего не зависит, где на кону твоя жизнь, жизнь твоей семьи и детей и нет ни одного шанса хоть что-нибудь выиграть.
- Будь ответственный и разумен в своем выборе, позитивный результат будет все равно достигнут. Здесь расстань, или пан или пропал, третьего пути нет. Или все прекрасно и придет достойная жизнь, или скорая гибель от пьянства.

Говорить на тему об алкоголе, если возникли вопросы, пациент может исключительно со своим лечащим врачом. Больше ни с кем и никогда.

Есть однако исключительный случай. Ты можешь говорить на тему о «выпивке», если это касается не тебя, а другого, близкого человека, у которого возникли серьезные проблемы с алкоголем и для тебя это очевидно. Помогая ближнему выбраться из зависимости, ты усиливаешь свою позицию. Помогая другим – ты помогаешь себе. «Так ты возлюбишь ближнего своего, как самого себя».

С помощью алкоголя люди часто пытаются решить внутриличностные и межличностные эмоциональные конфликты, которые часто ведут в невроз, в депрессию и сопровождаются развитием различных психосоматических заболеваний (обыденное выражение о том, что «все болезни на нервной почве»). Как любой наркотик алкоголь действительно может снять остроту эмоциональных переживаний, привести к преходящему забвению тягостных проблем, унять боль и эмоциональное напряжение и, вообще, на время «отключить» сознание. Но как все, что связано с наркотиками и, в частности, с алкоголем, – это миф и ложь. Число проблем лишь увеличится. Далеко не каждый человек, приняв изрядную долю спиртного успокоится и пойдет спать. Напротив, кого-то может «потянуть» на подвиги, и человек в пьяном виде может стать источником непредвиденных конфликтных ситуаций. Да и можно ли с помощью алкоголя реально решить хоть какие-то жизненные проблемы? Если человеку накануне было плохо, то утром после «пьянки» ему будет намного хуже. Если у него была одна проблема, которую он хотел «погасить» с помощью алкоголя, то утром у него будет 10-20 и более проблем. И тогда придется пить «не просыхая», если продолжать идти этим же путем. Обобщающий вывод: алкоголь не может помочь человеку в решении его жизненных проблем; он может создать лишь новые проблемы, еще более серьезные.

Например, один человек утром, собираясь на работу, повздорил с женой из-за денег. У него было испорчено настроение. В состоянии стресса после прихода на работу он попросил начальника дополнительно заработать. Начальник дал ему такую возможность. В конце работы он пришел за деньгами, а начальник сказал, что сейчас денег нет, и они будут лишь через два дня. Он поругался с начальником и получил еще один стресс. Естественно возвращался домой в плохом настроении. По пути решил выпить водки, чтобы снять стресс. Он действительно выпил 100 гр. водки и даже закусил, но ему показалось маловато. Где 100, там и 200. И после 200 гр. ему действительно стало хорошо. Он расслабился и успокоился. Пора бы идти домой, ты уже получил все, что хотел. Однако появился приятель, у которого было достаточно денег, чтобы купить спиртное. В состоянии стресса алкоголь действует не так быстро. Нужны большие дозы, которые приводят к отключению сознания. Не очень хорошо понимая окружающих, он шел домой в полубессознательном состоянии. Навстречу шла группа подростков, которая попросила его закурить. Затем его ударили чем-то твердым по голове, и он потерял сознание. Очнулся глубокой ночью в грязи, ограбленный. С трудом добрался до своего дома. При виде грязного пьяного мужа

жена устроила грандиозный скандал. С трудом улегшись в постель, он «отключился», но это не был сон. Это был наркоз. На следующий день, проснувшись, его посетила первая мысль: лучше бы никогда не просыпаться. «Как вспомнишь, так вздрогнешь». События прошлого вечера вспоминались с большим трудом. На стенных часах было около 12 часов дня, и он понял, что безнадежно опоздал на работу, а после вчерашнего конфликта с начальником это означало однозначное увольнение. Жена собирала вещи и уходила из дома к своей матери. При этом он испытывал сильную головную боль, и это не было просто похмелье. Удар по голове с потерей сознания – это как минимум сотрясение головного мозга или более тяжелая черепно-мозговая травма. У человека были лишь две бытовые проблемы, а после «снятия» с помощью алкоголя стресса возникло множество серьезнейших проблем, одна из которых могла напрямую угрожать жизни (черепно-мозговая травма). Но вместо того, чтобы решать реальные проблемы, он идет в «рюмочную» и продолжает пить, т.е., свершается заколдованный круг. Спираль вхождения в запой завертелась.

Таких примеров тысячи и, может быть, сотни тысяч. Так алкоголь создает иллюзию, что помогает решать человеку его жизненные проблемы. В действительности получается наоборот. Это закон действия своеобразных «дьявольских сил».

Жизнь – это не рай. Нам никто не обещал царство небесное в этой жизни. В жизни много трудностей, которые надо научиться преодолевать. Без преодоления трудностей собственно и нет жизни. Необходимо, прежде всего, проделать большую критическую работу по осознанию того, что сделало окружение негативным. По тому, что идет от толпы или стада, что не твое подлинное, генетическое, что не от Бога, а от собутыльников. Все чужеродное – алкоголь, наркотики, курение так и останется чуждым, навязанным извне, а не твоим. Само это осознание создает освободительный импульс, а сила пробудится сама. Делай спокойно, без суеты, с пониманием дела своей жизни, и все остальное приложится. Никакой борьбы и искусственности, вообще не надо ничего делать специально, с надрывом. Нужно преодолеть негативный опыт прошлого, все, что мешает нам жить. Просто закрыть прошлое и пережить спокойно со смирением, что бы ни происходило. Что собственно будет? Да ничего фрустрационного не будет по большому счету. Что делать? Просто жить, и воспринимать окружающее трезвым и ясным умом. Разве это непреодолимая проблема для взрослого человека, хозяина – пережить собственные мысли и желания? Это даже не боль, не страдание, не похмелье, не «ломка», а всего лишь

детский страх и каприз, подобный тому, когда у ребенка отнимают соску. Пройдет несколько дней и все успокоится.

Как только созрело понимание ложности алкоголизации, надо измениться немедленно, здесь и сейчас, выскочить из негативного опыта своего прошлого (навязанного твоим окружением), а значит, освободиться от обусловленности и вступить в свободу. Этот переход на качественно иной уровень жизни происходит непосредственно во время сеанса раскодирования в системе AnaZet.

Что же нужно делать? – Все, что дает тебе радость, удовольствие, наслаждение. Поесть вкусно, поспать, побыть одному, когда хочется сосредоточиться и подумать. Секс, баня, музыка, общение с друзьями, природа, кошка, собака и прочее. Но прежде, чем насладиться, уйди в себя, сосредоточься, спокойно обдумай, что произошло, проанализируй ситуацию и отрази ее, например, в письменной форме, затем прими решения и внеси в ежедневник для повседневной практической реализации. А после того, когда «выговоришься», твое удовольствие будет чище и полноценнее, без переживаний.

В чем собственно состоит задача освобождения от зависимости? Никому не нужна радикальная хирургическая операция, дорогостоящие курсы лечения, никто не требует от тебя выполнить задачу, равную тому, чтобы выучить китайский язык или каждый день заниматься непосильными нагрузками. Человек должен просто НЕ ПИТЬ. Для того чтобы не пить, не надо делать непосильных уроков в аспекте борьбы с алкоголем. Эта негативная привычка должна отмереть естественной смертью без всякого напряжения с твоей стороны.

Когда речь шла об удовольствиях, то одним из ярких удовольствий в жизни была игра (риск, кураж, азарт – все это создает своеобразную игру острых чувств). Но есть одна игра, в которую нормальный человек играть не должен. Речь идет о настоящей «русской рулетке» – алкоголе – убийственном варианте этой игры. Человек фатально ставит на свою жизнь. При этом не контролирует ситуацию. И неизбежно гибнет. В этом и есть фатальный смысл «русской рулетки».

Мы не играем в игры идиотов, в игры со смертью. Есть много азартных игр, где шансы человека оцениваются с разной степенью вероятности, но всегда что-то все-таки зависит от тебя. Важна цена проигрыша, степени риска, характер традиций и эмоций, реакции окружающих. При игре в «русскую рулетку» на кону твоя жизнь, судьба семьи, детей, рода. Ты не можешь выиграть никогда, ни при каких условиях. Обстоятельства (внешние и внутренние) определяют только вероятность времени

преждевременной смерти. Ты всегда проигрываешь свою жизнь. Если же ты отказываешься в этом участвовать, то вновь получаешь 100% гарантию жизни.

Принципиально сам подход – снятие стресса, отключение от банальных жизненных ситуаций, предопределяет финал. Жизнь по определению – это борьба, напряжение, стресс, трудности, конфликты. Если ты принимаешь жизнь, то принимать ее во всей целостности, во всей полноте. Но жизнь – это и радость, и наслаждение, и счастье. И это тоже реальность. Что ты выбираешь? На что обращена твоя воля? Ты свободен выбирать. Один человек говорит, что вокруг одна грязь, помойки, преступность, ложь, лицемерие, продажность. И это часть правды, но это его субъективная правда. Он под таким углом видит реальность, потому что он хочет видеть это. И постепенно его собственная жизнь превращается в грязь, помойку, рутину. Другой человек говорит, что жизнь – это вечный праздник. Это, красота мира, природы, искусства, просто человеческого общения, вечная музыка. И жизнь такого человека может превратиться уже в этой жизни в рай. Поэтому стремление отключиться от негативной стороны реальности с помощью алкоголя – это есть бегство от самой жизни. Но куда можно прибежать, если бежать от жизни. Только к смерти. В православной церкви есть понимание, что даже естественный сон – это как бы облик смерти. Тем более в состоянии алкогольного наркоза. Высшие силы, которые определяют судьбу человека – просты и справедливы. Каждый получает то, что он хочет. Если ты постоянно стремишься «отключиться» от жизни, то ты и получаешь в итоге это «отключение» – преждевременную смерть.

Мы теперь не боимся никаких стрессов, потому что стресс – это напряжение жизни, жизненной борьбы, мы сознательно выбираем жизнь, со всеми ее сложностями. Ты нормальный человек и все нормальные желания – твои.

Да, тебе плохо и ты хочешь выпить спиртное, чтобы расслабиться. Не бойся – это всего лишь такое желание, которое есть лишь реминисценция из твоего недавнего пьяного прошлого. Зафиксируй желание – это первая мысль. Вторая мысль всегда одна и та же: мне алкоголь не нужен ни в каком виде и ни при каких обстоятельствах. Выпивка не имеет оправдания. Третья мысль – всегда вопрос: что я хочу на самом деле? – Все, что угодно, только не наркотик! Как бы участвуем в игре «Как стать миллионером» или «О, счастливец». В нашей игре есть всегда один неправильный ответ, и он заранее известен – выпить. Все остальные ответы правильные, выбирай любой по своему вкусу, угадай свое собственно подлинное желание, получай удовольствие и постепенно ты действительно станешь обладателем богатства, равного миллионам, и не благодаря случайным

обстоятельствам игры, а с помощью своего ума, воли и активности. Есть лишь разные варианты и пути, но все они ведут тебя к победе, ты не можешь проиграть, о, Счастливчик!

Система AnaZet не предполагает какой-то особой борьбы с алкоголем, основанной на волевых усилиях. Но это не значит, что проблема воли и преодоления трудностей не значимы в процессе терапии. Эталоном отношения к преодолению трудностей служит отношение к препятствиям, типичным для спорта. Что дает спорт для личности? Он дает возрастающую физическую силу, здоровье, выносливость к нагрузкам, определенную стратегическую и тактическую ясность мышления, способность выработки строгих алгоритмов действий. Спорт укрепляет силу воли и уверенность в себе, несмотря на то, что при этом человек нередко испытывает физическую боль, чрезмерное усилие, а нередко и травмы. На все это спортсмен идет сознательно и в большинстве случаев не только ради денег. Сидя у телевизора с кружкой пива и сигаретой в «зубах», можно посмотреть огромное множество соревнований, боев выдающихся боксеров, но при этом ничего позитивного не приобрести. Потому что нет иного способа стать сильным, как только активно что-то сделать в этом направлении самому.

Эта же модель или алгоритм применимы в жизни в целом. Чтобы выработать силу воли, навыки, развить ум, необходимо активно преодолевать препятствия на пути к жизненным целям. Для системы AnaZet характерен эффект своеобразной цепной реакции. Казалось бы, решается конкретная проблема освобождения от алкогольной зависимости. Но при длительном наблюдении пациента без специальных сознательно направленных психотерапевтических воздействий отмечается прогрессирующий рост личности, расширение возможностей человека, его планов и целей. И это не просто пустые мечтания. Все, что человек планирует, он самостоятельно достигает в своей жизни. У многих пациентов проявляются заблокированные до этого творческие способности. В целом, раскрываются ресурсы человека.

Наряду с общим психотерапевтическим походом, изложенным выше, в системе AnaZet на основе изучения индивидуальных особенностей пациентов применяются специальные психотерапевтические программы. В частности, в случае выявления повышенной внушаемости пациентов применяется программа «антигипноз». При обнаружении невротических проявлений и повышенной тревожности личности применяется программа «антистресс». При признаках депрессии используется психотерапевтические, а в необходимых ситуациях и

психофармакологические методы лечения депрессий. Подробнее эти программы целесообразно рассмотреть отдельно.

Человеку свойственна эмоциональная форма реагирования. В процессе эволюции в мозге человека сформировались специальные отделы нервной ткани, ответственные за формирование потребностей, мотиваций, эмоций. Но следует различать эмоциональную реакцию, во многом детерминированную биологически и по-разному проявляющуюся у разных людей, и последующее за ней переживание, которое всегда социально детерминировано. Поскольку эмоциональные реакции имеют глубокую генетическую основу, на них весьма трудно влиять психотерапевтически. Следует признать, что в жизни большинства людей доминируют негативные переживания, которые действуют разрушительным образом на умственные, волевые способности человека, парализуют его творческую активность и в конечном счете деформируют его личность и даже ослабляют здоровье. В обиходе часто упоминается выражение, что «все болезни на нервной почве». Это тоже, кстати, разновидность кодов, инсталлированных социальным окружением. И они подлежат уничтожению с помощью нашей системы.

Алкоголь как и другие наркотики используется для своеобразной регуляции с целью избегания и устранения неприятных переживаний. Но это дефектные способы саморегуляции. Путь в никуда. Если человеку было плохо и он попытался с помощью алкоголя облегчить жизнь, то в конечном итоге ему стало еще хуже. Если была одна проблемы, то возникнет несколько и как правило более серьезных. Алкоголь не работает для жизни. Он приводит к прогрессирующей дезадаптации личности и в конечном счете к ее гибели.

Глава 9. Преодоление психологических коллизий, связанных с алкоголем

При соблюдении всех пунктов договора в системе AnaZet, срыв практически невозможен. Во всяком случае, пациент, как равноправный партнер в любой момент может расторгнуть договор по своей инициативе. Снятие кода проводится бесплатно по требованию пациента, если не удастся его переубедить (такое решение пациента по существу неразумно и часто обусловлено какими-то ситуативными преходящими моментами). Кстати, за последние лет десять никто из пациентов с такой просьбой не обращался. Если такое происходит, то в системе AnaZet не внушается мысль о тяжести будущих осложнений. Но пациент предупреждается, что осложнения неизбежны в случае нарушения условий договора. Надо помнить, что это договор жизни, абсолютно сознательный и добровольный, договор перед лицом Бога, и его нарушение есть акт предательства, самого скверного предательства, предательства своей жизни, своей свободы. Заключив договор как свободный человек, ты сознательно принял всю ответственность за свою дальнейшую жизнь на себя. Ты не несешь ответственности за свою прошлую пьяную жизнь, своим решением ты искупаешь свои прежние грехи. Но за свое будущее ты полностью отвечаешь сам, как хозяин. Поэтому если ты нарушаешь договор жизни, то осложнения возникают по твоей вине. Мы даже не знаем, какие это могут быть осложнения. Каким образом бесы смогут разрушить твою жизнь, часто это выглядит как простая случайность, несчастный случай и т.п. Но эти случайности при нарушении договора практически неизбежны.

У одного пациента произошел срыв. Как он объяснил своей жене, он выпил водки, чтобы успокоить зубную боль, так как лекарства не помогали. Через два дня после начала «запоя» жена позвонила врачу, и он рекомендовал, чтобы она как можно скорее привезла мужа на прием для прерывания «запоя». Муж согласился, однако предложил, что он поедет на дачу на выходные дни, там поработает до пота и затем в понедельник пойдет к врачу. Жена поверила и согласилась. В воскресенье ей позвонили соседи и сказали, что нашли труп мужа в колодце собственного дома. Естественно, все выходные дни он пил. Как можно утонуть в колодце собственного дома? Поистине, по народным поверьям, в колодцах водится нечистая сила. Бесы сделали свое черное дело.

Наш путь – это не путь поединка с алкоголем, он не предполагает подавления влечения к алкоголю посредством мобилизации воли и всех сил ума и организма. Наш путь – это полная и безоговорочная капитуляция. Мы сдаемся, мы в этом больше не участвуем, мы признаем откровенно свое поражение. Не умели пить, не умеем, и учиться не хотим. Мы проиграли, и мы счастливы, что никогда в жизни в такую игру больше играть не будем. Зачем играть, если заведомо знаешь о будущем поражении. Умирает все, что было связано с алкоголем. Начало нашего лечения – это конец многолетней бессмысленной борьбы, самоутверждения среди «стада». Мы проиграли в этой борьбе и очень рады, мы больше в этом не участвуем и говорим им всем «последнее прощай». Мы покидаем их мир, мы больше не они. Нельзя бороться за алкогольную мечту, потому что она насквозь фальшива, она есть сплошной обман и приманка для недалеких людей. Любая борьба предполагает контакт. Борьба со злом – это контакт с силами зла, а эти силы сверхчеловеческие, один человек не может победить дьявола (если он мыслит иначе – это мания величия, которую излечить невозможно), хитрость дьявола и его коварство превосходят возможности человека. Поэтому мы говорим нет всему, что даже косвенно связано с алкоголем. Мы не вступаем ни с кем в контакты по поводу выпивки. Ни с теми, с кем выпивали раньше, ни с теми, кто выпивает сейчас. Мы не обсуждаем ни с кем, ни почему мы не пьем теперь, нам не нужна никакая помощь и поддержка в этом вопросе, особенно со стороны близких, даже если они очень хотят нас спасти, помогать, опекать и т.д. Мы не обсуждаем и методы лечения и прочее, мы не вспоминаем наше пьяное прошлое и никому не позволяем нам напоминать об этом. Нет контакта – нет выпивки. В нашем сознании и нашей жизни алкогольная тема больше не звучит. Все вопросы, связанные с алкогольной темой по договору, ты можешь обсуждать, и обязан обсуждать, если они как-то возникли в твоём уме только со своим врачом. Единственное исключение из этого – твое искреннее стремление помочь другому человеку, который гибнет от пьянства, и ты хочешь его спасти. Помогать ближнему в беде – святая обязанность. Ты можешь помочь ему найти путь к врачу, а значит – путь к освобождению от зависимости.

Нет запрета на выпивку, никакого внушенного принуждения. Как известно, запретный плод сладок. Поэтому предлагаемая система не запрещает выпивать. Пить можно. Ты полностью свободен. Но свобода – это не вседозволенность. Ты можешь пить. Хочу и буду пить. Валяй. Ты свободен, но ты глуп если воспринимаешь свободу как вседозволенность. Ты становишься зависимым и остаешься в рабстве. Свобода – возможность разумного выбора из вседозволенности. Когда запрещают человеку что-либо, даже заведомо вредное для него, дурное, то почти инстинктивно возникает

эгоистическое стремление удержаться: пусть плохое, но мое. Важно понять, что вовсе это не твое, а чужое, внушенное толпой. Когда ты сам отдаешь, и говоришь: «Я больше этого не хочу», – да отдаешь еще с радостью, спасибо скажешь и даже заплатить готов, потому что избавляешься от того, что никогда тебе не было нужно. Ты пил не для себя, а для них, чтобы быть как все. Не надо больше их бояться и вообще принимать их всерьез извне и изнутри (из памяти). Ты здоровый, выздоровел, но продолжаешь жить среди сумасшедших, наркоманов, больных людей, не забывай об этом. Ты испытываешь огромное чувство облегчения. При этом не только не сохраняется никакой потребности в алкоголе, но, напротив, ощущается освобождение, независимость, радость победы, достигнутое без особой борьбы. Происходит внутренний перелом и пробуждение здоровой жизненной силы в организме, возрождение души, возрождение духа. Сон разума кончился, и мы не боимся порожденных им чудовищ. Мы не боимся своей памяти, ее галлюцинаций, призраков и привидений.

Да делать-то что собственно надо? – НЕ (!!!) ПИТЬ! Но разве это дело для разумного человека? Разве тут ум какой-то особый или воля нужны? – Только понимание своей собственной выгоды, сплошное и подлинное удовольствие. Живи «на полную катушку» в радости для себя, а не для «них». Да и что за дело нам до «них», как и «им» до нас. Только не забывай, что ты теперь и навсегда стал действительно нормальным человеком, ты живешь теперь по своей подлинной человеческой природе, и всегда так будешь жить. И теперь все твои желания нормальные, даже если ты хочешь выпить, ты знаешь что это только призрак прошлого, за этим желанием из прошлого всегда стоит твое нормальная потребность в настоящем. Появляется подлинное желание понять и познать самого себя.

И еще никогда не надо забывать, что ты свободный и нормальный человек, хотя и продолжаешь жить порой в окружении наркоманов и рабов, т.е., в своеобразном «сумасшедшем» доме. Не забывай об этом никогда.

Вам больше никогда не удастся себя обмануть! Или вы не будете больше никогда пить, или вам придется пить сознательно, т.е. сознательно разрушать свою жизнь. А это сделать не так то просто! «В открытую» пойти против своей природы, против Бога почти невозможно.

Резюме сказанного выше для пациентов.

- Путь жизни: главная цель – выжить (это биология), выжить самому и потомству, быть здоровым, наслаждаться жизнью, быть свободным.

- Алкоголь – это наркотик. Он дает ложное удовольствие, это обман, ложь, он ведет в рабство, зависимость.
- Алкоголь – это мертвая жидкость, яд, как все наркотики, он создает и убивает раба, разрушая источник жизненной силы.
- Есть путь спасения – обретение свободы через преодоление зависимости к алкоголю, познание истины, возвращение на путь жизни.

Глава 10. Религиозные аспекты

Так называемое «обмывание ножек» младенцу его родителями есть по существу кощунственное «дьявольское крещение». Когда совершается таинство крещения в церкви, то священник опускает ножки ребенка в купель с освященной водой, читает молитву, которая отгоняет злого духа и посвящает ребенка Господу. При «обмывании» водкой родители соединяют своего ребенка символически с «зеленым змием», с дьяволом. И это как заклятие довлеет впоследствии над всей жизнью человека. Наша задача помочь снять это заклятие и освободить человека от чар, так как сам человек этого сделать не может. У опытного врача шансов помочь человеку уйти от зависимости больше, поскольку его сила умножается профессиональными знаниями и опытом лечения множества других людей, опытом их побед и поражений. Но врач не должен страдать сатанинской гордыней и мнить себя магом и кудесником, равным Богу.

Все что мы делаем и преуспеваем в добрых делах, в помощи ближнему и врачевании свершается с Божьей помощью. Христос говорит, что если вы двое собрались во имя Мое, то Я с вами. Мы здесь двое во имя твоей жизни и свободы, а жизнь и свобода — это и есть Бог. Поэтому Бог с нами и спасет нас.

Возвращение блудного сына.

Освобождение от чувства вины и греха за прошлое и полная ответственность за свою будущую судьбу. Необходимость покаяния. Покайся и забудь. Прощение – это прощание.

Характерно, что избавление от греховных пристрастий и жизненных бед Георгий Лукич Скорина связывал с активной помощью религиозно-социальных субъектов, агентов, помощников [15, 16]: «И вегда каемся греховъ своихъ, то посылаеть намъ г[о]с[по]дь Бог Пастырей и Докторовъ. Оне же научають насъ противитися бесовскимъ покусамъ. Теже князей и воеводъ добърыхъ иже боронять насъ от рукъ поганъскихъ готово бо есть милосеръдие божие всемъ призывающимъ его въ целомъ серци».

Будьте как дети, это касается и морали, и психологии и даже физиологии (нормальный ребенок не станет сам пить водку).

С вином мы родились,

С вином мы умрем,

С вином похоронят

И с пьяным попом.

Отношение Православной Церкви к употреблению алкогольных напитков.

Церковь не требует от православных христиан абсолютной трезвости. Она допускает употребление алкогольных напитков, но только в двух случаях согласно учению Отцов Церкви:

- Для здоровья (с древнейших времен и до наших дней натуральное виноградное вино использовалось и используется в медицине в малых дозах как общеукрепляющее, тонизирующее, антидепрессивное средство).
- Для душевного веселия (как средство, облегчающее общение, раскрепощающее разум и чувства, создающее дружелюбное, более искреннее общение между людьми) Ведь и сам Спаситель Свое первое чудо совершил в Кане Галилейской на свадьбе, превратив воду в вино. Также во время трапез со Своими учениками было употребляемо вино. И наконец, на Тайней Вечере, Христос чудесным образом претворил вино в Свою честную кровь, и заповедал нам, христианам сотворять это таинство в воспоминание Господа. «И, взяв чашу и благодарив, подал им и сказал: пейте из нее все, ибо сие есть Кровь Моя Нового Завета, за многих изливаемая во оставление грехов. Сказываю же вам, что отныне не буду пить от плода сего виноградного до того дня, когда буду пить с вами новое вино в Царстве Отца Моего» (Мф: 26:27-29). И во время литургии вино претворяется в кровь Господа и верующие причащаются им.

Следует особо подчеркнуть, что во времена создания христианской церкви употреблялось только сухое виноградное, разбавленное в два раза (т.е крепостью всего 5-6 градусов), что и рекомендовалось верующим Отцами Церкви.

Как мы отмечали, одним из самых кощунственных обрядов, установленных безбожниками является так называемое «обмывание ножек» младенцу, совершаемое родителями и близкими повсеместно и бездумно, как правило, на восьмой день после рождения младенца и выписки его из родильного дома. Здесь смысл этого обычая в следующем: «Мы, самые близкие для тебя люди приветствуем твое рождение на свет и пьем за тебя водку. Когда ты встанешь взрослым, ты должен делать то же, что мы». Само название кощунственным образом связано с таинством Причащения. (Таинства – это священные действия, через которые тайным образом благодать Божия снисходит на человека) В Крещении человек таинственно рождается в жизнь духовную. Крещение – Таинство, во время совершения которого священник опускает младенца трижды в купель с освященной водой и призывает Бога Отца, и Сына, и Святого Духа. И человек символически умирает для жизни плотской, греховной и возрождается от Духа Святого в жизнь духовную, святую. Перед этим читаются особые молитвы – «запрещения», отречения от сатаны и сочетания Христу, то есть соединения с Ним, и исповедания православной веры. Священник напрямую обращается к дьяволу: «Убойся, изыди и отступи от создания сего, и да не возвратишия, ниже утаишия в нем...». И далее священник спрашивает крестных (которые принимают на себя ответственность за будущую жизнь младенца): «Отрекохся ли еси сатаны?» На что следует ответ крестных: «Отрекохся», что повторяют трижды. «И дуни, и плюни на него», – говорит после этого священник, и крестные дуют и плюют вперед себя, как бы в самого врага нашего спасения.

При «обмывании» водкой родители соединяют своего ребенка символически с «зеленым змием», с дьяволом. И это как заклятие довлеет над всей дальнейшей жизнью человека. Наша задача – снять это заклятие и освободить человека от чар. Сам человек этого сделать не может, т.к. сила отдельного человека несопоставима с силой дьявола и злом. У опытного врача, повторяем, шансов помочь человеку уйти от зависимости больше, поскольку его сила умножается профессиональными знаниями и опытом лечения множества других людей, опытом их побед и поражений.

Все, что мы делаем, преуспеваем в добрых делах, в помощи ближнему и врачевании свершается с Божьей помощью. Христос говорит, «Истинно также говорю вам, что если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного, ибо, где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Мф:18.19-20). Во время наших встреч с пациентами мы стремимся сознательно действовать во имя их жизни, просвещения ума и обретения свободы. А Жизнь, Разум и Свобода — это и есть Бог внутри нас. Поэтому Бог с нами и

спасет нас. Но для этого человек должен сам искренне осознать свой грех, исповедаться и покаяться. Господь дает нам надежду на спасение, Он не только не отвергает грешников, но относится к ним с особой любовью, когда они раскаиваются и возвращаются к Богу.

Очень знаменательна в этом отношении притча о возвращении блудного сына. Святитель Феофан Затворник («Письма о христианской жизни. Поучения») учил, «что Отцу Небесному любезнее тот сын, который, обращаясь к Нему по согрешению, говорит: несмь достоин нарещися сын Твой... нежели тот, который, думая, что никогда не нарушает воли Его, говорит: николиже заповеди Твоя преступих... (Лк. 15:11-32).

Приидите же, восплачемся пред Господом, сотворившим нас, Господом праведным, но готовым помиловать нас ради слез наших сокрушительных...

Вот видите ли, как надобно приходить к Господу! Нечего тут умствовать! Такой путь моления учредил Сам Господь: сим путем и будем идти. Он пришел в мир грешников спасти: грешниками и будем приходить к Нему, только грешниками, плачущими о грехах своих с решимостью не повторять их более. Праведника нет ни одного на земле; все грешники и все оправдываются туне, благодатию Господа Иисуса Христа, ради веры в Него и слез раскаяния и сокрушения! Будем же плакать о грехах, да спасемся! Аминь».

Освобождение от чувства вины и греха за прошлое и полная ответственность за свою будущую судьбу невозможны без покаяния. Покайся, забудь и не греши. Прощение – это прощание со своим греховным прошлым. Разумеется, врач ни в коей мере не должен принимать на себя обязанности священника. Но как православный человек он может, а по нашему убеждению и должен призвать пациента к обращению за спасительной помощью Господа и Церкви. Мы призываем своих пациентов перед лечением и после его посетить церковь и молится о Божьей помощи. Некрещеным, но в душе имеющим веру рекомендуем креститься, утратившим живую связь с церковью покаяться и причаститься, а в дальнейшем воцерковиться. Замечено, что те пациенты, которые отнеслись к этому с полным пониманием и сознательно и обратились к Богу, как правило, не имеют никаких срывов и рецидивов в дальнейшей жизни.

Кстати, священник перед причащением читает молитву святителя Иоанна Златоуста. Да и основная Литургия нашей церкви – литургия Иоанна Златоуста. Так как наш метод основан на обращении к разуму, дарованному Богом человеку, то

Вселенского Учителя Святителя Иоанна Златоуста мы почитаем особо и призываем молиться ему и сами молимся перед встречей с пациентом. Есть простая, понятная любому человеку и в тоже время универсальная и уникальная молитва, которая так и называется «Молитва Иоанна Златоуста»: «Слава Богу за все!» Смысл ее Святитель раскрывает так:

Случилось хорошее, благословляй Бога, и хорошее останется.

Случилось плохое, благословляй Бога, и плохое прекратится.

Слава Богу за все!

Тексты других молитв приведены в приложении.

Глава 11. Разное

Главная игра для того, кто находится в состоянии алкогольной зависимости – утром должно быть плохо.

Игра «алкоголик» и другие игры в кабинете врача. Детские игры. Нашалил – получил. Нячиться как с ребенком. Стремление оставить врача «в дураках».

Не судите по себе.

Замена алкоголя. Сладострастные желания, комплекс: пьянство, курение, обжорство, секс, стая, праздность, – необходимо разрушить этот гештальт.

«Меня-то ты не закодируешь, я не поддамся». Сделайте мне лечение «понарошку».

Провоцирование срыва близкими, особенно женой. Сама же настояла, а потом скепсис, неверие, «горбатого могила исправит», попреки прошлыми грехами и прочее.

Глава 12. Показания и противопоказания для лечения зависимости по системе AnaZet

Показанием для лечения по системе AnaZet являются все виды алкогольной зависимости, не сопровождающиеся признаками органического поражения головного мозга с отсутствием критики к своему психическому состоянию. В нашем понимании – алкоголизм, это одна из разновидностей наркомании. Существует два противоположных вида алкогольной зависимости. Первый – просто зависимость с осознанием ее пациентом. Второй – алкогольная наркомания, при которой отсутствует критическое отношение к болезни. Во втором случае система не применяется. Обязательным условием лечения является добровольное и сознательное желание самого пациента. Нормальный уровень интеллекта. Отсутствие выраженных психических расстройств. Это не означает, что пациент с самого начала готов принять самостоятельно решение о необходимости лечения. Напротив, при первой встрече с пациентом, которая чаще всего проходит по инициативе матери, жены или близких выясняется, что пациент нередко не осознает, что он находится в зависимости, пытается приуменьшить ее степень, объяснить пьянство случайными обстоятельствами, думает, что он сам сумеет справиться с пороками, не считает необходимым для себя лечение и мало верит в существующие методы терапии.

Задача врача состоит в том, чтобы изменить эти негативные установки. Убедить пациента в необходимости лечения. Объяснить человеку уникальные возможности метода и его кардинальное отличие от других существующих приемов. Если пациент принимает условия и сознательно соглашается на лечение, то ему сообщается, что он не считается алкоголиком, хотя убеждены в существовании у него синдрома алкогольной зависимости. Критерием алкоголизма (как и любой другой наркомании) является полное отсутствие критического отношения к наркомании и невозможность выработать это критическое отношение даже при активных усилиях со стороны психотерапевта. Я смотрю ему в глаза, а его душа уже умерла – я не лечу мертвых людей. Воскрешение из мертвых – это прерогатива Бога, а не человека. У меня нет мании величия. «Мы лечим болезни, а не судьбы». Не надо насильственно вторгаться в предопределение и пытаться лечить таких людей. Это приведет лишь к ухудшению состояния пациента и создаст проблемы для самого врача. Проблема лечения тяжелых форм наркоманий, к сожалению, не решена еще ни в одной из стран мира.

Противопоказаниями для лечения по системе AnaZet кроме сказанного выше является низкий уровень интеллекта (олигофрения), тяжелые психические болезни (шизофрения, эпилепсия и т.д.) и органические поражения центральной нервной системы с психическими нарушениями (посттравматическая, токсическая и иные формы энцефалопатий). Прогностически неблагоприятными являются случаи, когда у больного в анамнезе имеются перенесенные алкогольные психозы. Относительным противопоказанием являются выраженные расстройства личности (психопатии в стадии стойкой декомпенсации).

Глава 13. Срывы и рецидивы. Анализ причин неэффективности лечения

Рецидивов (возвратов к пьянству) при правильно проведенном лечении, при полном сознательном вхождении пациента в систему и точном соблюдении им всех пунктов договора быть не должно. Если ты сознательно и добровольно выбрал путь трезвости, то и живи себе в благополучии и радости, если ты меняешь свой выбор, то приходи и скажи об этом психотерапевту и он выведет тебя из системы AnaZet. Будь во всем свободным, а не рабом.

В реальной жизни рецидивы (возврат к алкогольной зависимости), хоть и редко, но у некоторых пациентов наблюдаются. Сам по себе срыв представляет опасность для здоровья, так как во время срыва происходит резкое напряжение функций мозга из-за того, что одновременно включаются две взаимоисключающие системы – «алкогольный код» и система трезвости. Это сопровождается сбоями в работе мозга и патологическими расстройствами со стороны разных органов и систем организма. У больного может развиваться выраженный абстинентный синдром, эпилептический припадок, алкогольный психоз даже после непродолжительной выпивки. Весьма часто отмечаются сильные головные боли, вспышки немотивированной агрессивности, депрессия, бессонница и своеобразное состояние суженного сознания, когда человек не полностью воспринимает окружающий мир, что может привести к трагическим последствиям. В этом состоянии пациент может утопиться, попасть под машину, получить серьезную травму. Ответственность за срывы всегда лежит на пациенте. Основные причины следующие: изначальная ложь со стороны пациента (т.е. он шел на прием не сознательно, а принудительно); нарушение принципов поведения, предусмотренных системой; несоблюдение сроков контрольных явок на прием и самовольное прекращение контактов с врачом; сильные эмоциональные потрясения в быту или на работе.

«Срыв» в системе терапии не трагедия и не поражение. Это один из барьеров, который преодолевается на пути к окончательной победе. Более того, врач использует срывы для усиления позиций. Срыв действительно является трагедией только в том случае, если пациент отказывается от дальнейших контактов и прекращает лечение. Его ждет печальная судьба хронического алкоголика с деградацией личности и конечной гибелью. Если человек возвращается и, как правило, с чувством вины, сожаления и раскаяния, то это рассматривается как своего

рода эксперимент, который пациент проделал по своей инициативе. Он не испытал никакого чувства удовольствия от «выпивки», наоборот, это повергло его в состояние страха. Он пытался вернуться в свою прежнюю жизнь и стать снова таким, как большинство несвободных. Но этот эксперимент показал, что пациент уже изменился и уже не может относиться к алкоголю так, как окружающие. Пациенту это не понравилось, и он пришел к врачу, чтобы продолжить путь в направлении к трезвой жизни.

Врач совместно с пациентом проводит детальный анализ допущенных ошибок, которые привели к срыву. Проводится необходимая коррекция и усиление конкретных позиций в лечебной системе. Такая корректировка делает маловероятной возможность срывов в дальнейшем. При этом периодичность встреч с психотерапевтом учащается. В случае выявления серьезных внутриличностных проблем, невротических расстройств, депрессий и т.п. проводится индивидуальная психотерапевтическая работа, устанавливаются дополнительные защитные блоки программ (антистресс, антигипноз, против депрессии). В основном рецидивы бывают в течение первого года лечения, когда еще сильно влияние прежнего опыта. В дальнейшем они исключительно редки.

Глава 14. Акт о полной и безоговорочной капитуляции в системе AnaZet

Какой срок ты выбираешь на этапе избавления от алкогольной зависимости? –
Вечность!

Глава 15. Образец договора

Чтобы соблюсти формальности, психотерапевту рекомендуется оформить письменный договор с пациентом. Ниже приведен примерный текст договора с пациентом.

Уникальный метод лечения алкогольной зависимости – система AnaZet обеспечивает достижение следующих целей:

Полное снятие тяги и влечения к алкоголю.

Полную независимость от влияния окружающих людей без чувства неполноценности и ущербности, с чувством гордости и превосходства.

Полное восстановление и укрепление организма и нервной системы, стабильность психики, спокойствие, уравновешенность, жизнерадостность, ясный ум, твердая воля, высокая деловая активность.

В системе лечения не используется гипноз, зомбирование, навязывание чужой воли человеку, даже с благими целями. Лечение не только не оказывает никакого отрицательного влияния на психику, но, наоборот, приводит к просветлению ума, укреплению воли, успокоению чувств, творческому росту личности. Система помогает человеку изменить свою жизнь в более здоровом, благоприятном и счастливом направлении.

Противопоказаниями для лечения данным методом являются серьезные хронические психические болезни (шизофрения, эпилепсия и прочие) и низкий уровень интеллекта (дебильность). Других противопоказаний нет.

Обязательным условием лечения является добровольное и сознательное желание человека и его личное стремление избавиться от алкогольных проблем, мешающих его жизни.

Система дает гарантированный пожизненный результат при условии соблюдения пациентом требований лечащего врача и условий данного договора. Пациент должен соблюдать установленные сроки посещений, обращаться непосредственно к врачу при возникновении любых отклонений от установленных

целей, выполнять рекомендации врача. Ответственность за успех лечения разделяют на равных врач и пациент.

В случае изменения выбора пациента и его желания вернуться к прежней жизни, характеризующейся алкогольной зависимостью, пациент обязан обратиться к врачу и «снять» запрет на употребление алкоголя. «Снятие» запрета проводится бесплатно.

Абсолютно недопустимо употребление любых алкогольных напитков, даже в небольших дозах в период согласованного и выбранного самим пациентом срока абсолютной трезвости. Нарушение этого требования неизбежно приводит к тяжелейшим последствиям для психики (вплоть до развития острого психоза) и здоровья (из-за случайных несчастных случаев со смертельным исходом). Всю ответственность за такого рода поступки несет исключительно сам пациент.

Плата за лечение устанавливается в зависимости от применяемого метода и предварительно согласовывается с пациентом или его родственниками. Деньги назад не возвращаются. В системе «AnaZet» пациент платит один раз в начале лечения. Дополнительная плата взимается только в случае «срывов» по вине пациента, при необходимости изменения сроков и видов лечебного воздействия.

Полная анонимность лечения гарантируется.

Глава 16. Образец текста во время сеанса

Сядьте удобно.

(Общее встряхивание – метод Александра, раскрепощение тела перед началом сеанса, «якорение» касаниями). Прочувствуйте – удобно ли Вам в кресле. Посмотрите мне прямо в глаза. У Вас остались еще хоть какие-то, даже самые малейшие сомнения или вопросы? (Ответ пациента).

Последний раз Вас спрашиваю: «Вы добровольно и сознательно принимаете это решение, никто не оказывает на вас никакого давления»? (Ответ пациента).

Вы принимаете решение, которое полностью изменит всю Вашу жизнь, Вы не сможете снова выпивать, как прежде. Если Вы нарушите наш договор и попытаетесь выпить, то неизбежно продолжатся и возникнут новые катастрофические последствия для Вашей жизни. Готовы ли Вы принять всю ответственность на себя? (Ответ пациента).

Подумайте хорошо! Вы ясно отдаете себе отчет в этом, потом изменить уже будет ничего нельзя. Еще не поздно остановиться. (Ответ пациента)

Вы сами до конца уверены в себе, Вы верите в свое полное освобождение от алкогольной зависимости? (Ответ пациента)

Вы мне доверяете? (Ответ пациента)

Закройте глаза.

Сделайте вздох облегчения.

«Замри!»

Внимание! Переход к внутреннему контакту. Дышите свободно и спокойно. Расслабьтесь полностью. Это не требует каких-то особых усилий. Неподвижность в удобном положении приводит произвольно к расслаблению всех мышц, просто освободите шею, плечи, руки, ноги, все тело, дышите свободно и легко. Все, что

происходит сейчас и в дальнейшей Вашей жизни с сегодняшнего дня, не требует усилий. Вы просто наедине с самим собой, со своим телом и душой, Вы погружены в себя – это внутренний контакт. Посторонние звуки заглушаются, мысли рассеиваются, чувства успокаиваются. Но это не сон и не гипноз, до конца сеанса Вы совершенно ясно воспринимаете каждое мое слово. Это временное, но полное отключение от окружающего мира, это внутренний контакт. Ваше внимание полностью сосредоточено на моих словах. В этом состоянии Ваш мозг обладает обостренной восприимчивостью, каждое мое слово проникает в самую глубину Вашего ума, Вашей души и остается навсегда в Вашем сердце. Все, что я говорю, полностью осуществляется. Это не просто слова, не внушение и не гипноз. Это озвученный внутренний голос Вашего организма, сокровенная воля Вашей души, врожденного и неистребимого стремления человека к жизни и свободе.

Не осталось никаких сомнений и колебаний, никаких неясных вопросов.

Алкоголь — это мертвая жидкость, наркотический яд, который делает тебя рабом. Это – «напиток рабов», который разрушает твою жизнь и ведет к неизбежной и преждевременной смерти. Ты никогда не пил для себя, по своей воле, ты пил для них, чтобы быть как они, как все. Ты насилывал свой здоровый организм под влиянием этого стадного чувства, стремления жить как все, свойственного всем людям. В общем-то, это нормально – «жить как все». Но когда эти «все» – духовно и материально богатые люди, довольные жизнью, здоровые, живут долго и наслаждаются жизнью, то ничего страшного в этом нет. Но мы живем в такую эпоху развития общества, когда по-прежнему, к сожалению, во многих странах мира еще много людей нищих и убогих. Несчастные и больные, особенно в России, «мрут как мухи» (Н.В. Гоголь) до миллиона в год. В этом мире нельзя жить как все, если хочешь выжить. Жить как все в наше время – значит умирать намного раньше генетически предназначенного времени вместе со всеми.

Живи для себя, живи своим умом, для своего здоровья и благополучия, для своих дорогих и любимых людей, живи и наслаждайся самой жизнью, ибо пьянка — это не своя жизнь, это чужая жизнь, это вообще не жизнь, это сон жизни, жизнь в полусне в полубреду, под алкогольным гипнозом, с неизбежным переходом в вечный сон, раннюю преждевременную смерть. Вот поэтому я не усыпляю и не гипнотизирую, ты и так слишком долго спал. Я говорю тебе просто и ясно: «Проснись полностью и окончательно! Очнись от пьяной «одури»! Очнись от власти толпы! Живи трезво и наслаждайся жизнью! Алкогольный гипноз кончился, ты свободный человек и хозяин своей жизни. И как всякий сон очень быстро забывается человеком вскоре

после пробуждения и ему бывает трудно его вспомнить, даже если он старается, так и ты проснулся окончательно и забыл навсегда эти бессмысленные годы пьянства. Ты проснулся новым свободным человеком, и ты ни в чем не виноват. Ты много делал глупостей, мерзостей и даже преступлений из-за пьянства. Но сегодняшним своим решением тырываешь связь с дьяволом, и Господь по справедливости и милосердию отпустит тебе эти грехи.

Ты сам делаешь свой выбор, сознательно и добровольно. Это выбор жизни, выбор судьбы. Этот выбор полностью переменит всю твою жизнь. И ты сделаешь это сам, как свободный человек. Не забывай, что с сегодняшнего дня и навсегда ты становишься нормальным и свободным. Понимай до конца все свои естественные желания, удовлетворяй их полностью и получай от жизни как можно больше удовольствий, наслаждений и радости! Вот наша программа – программа развития, программа счастья.

Сейчас, по моей команде ты назовешь вслух срок полного отказа от всех алкогольных напитков, срок, который выбрал ты сам, срок абсолютной трезвости. В этот момент замкнется связь в мозгу, и программа трезвости вступит в свое действие.

В состоянии абсолютного покоя, полной отрешенности от внешнего мира, глубокой внутренней сосредоточенности, ясности и чистоты в мыслях и в душе, перед самим собой, перед своей жизнью и перед Богом, внимание! — Называй свой срок! (Ответ пациента – он называет вслух выбранный им самим срок абсолютной трезвости).

Замри! Запомни этот день навсегда. Это день рождения нового человека, хозяина своей жизни. Ибо человек рождается дважды. Один раз просто как животное, дитя человека. Второй раз как свободная личность, как хозяин, как образ и подобие Бога. Не все рождаются дважды, ты свой шанс не упустил, ты победил, и никто не сможет отнять у тебя этой победы.

Пять лет (или другой срок, выбранный пациентом) абсолютной трезвости! 5 лет ни капли алкоголя! 5 лет здоровья, силы и свободы! 5 лет, которые полностью переменят всю твою жизнь. И будут дни, и дни сольются в недели, недели в месяцы, месяцы в годы, и будет новая жизнь, и так до конца дней.

Теперь ответь мне на мои вопросы искренне и честно.

Ты чувствуешь в себе еще какую-то тягу или потребность в алкоголе? (Ответ пациента).

Она умерла навсегда. Осталось непреодолимое природное чувство отвращения к этой мерзкой вонючей гадости.

Ты допускаешь возможность, что кто-то сможет тебя соблазнить, уговорить или каким-то образом заставить выпить помимо твоей воли? (Ответ пациента).

Да, твоя воля непреклонна и непреодолима, никто и никогда не может заставить свободного человека пойти против своей воли.

И последний вопрос. Ты сам, в глубине своей души, чувствуешь себя сейчас полностью свободным от алкогольной зависимости? (Ответ пациента).

Да! И так будет всегда, до конца дней! Ты сам выбрал этот путь! До конца дней ты пойдешь этой дорогой жизни, дорогой правды, дорогой свободы, хозяином своей судьбы! Не забывай, что мы всегда вместе в этом пути. И мы не одни! С нами Бог и в этом наша непобедимая сила!

Выход из сеанса. Открыть глаза и мощно энергично потянуться всем телом. (Мобилизационное упражнение с задержкой дыхания на вдохе).

Я требую, чтобы ты улыбнулся! (Улыбается).

Вот так и ходи теперь всю жизнь!

Глава 17. Эмоционально-стрессовый вариант избавления от зависимости

Такой подход применяется с целью более глубокой трансформации личности и основан на освобождении от бессознательных патологических влечений. Это требует перевода пациента в особое состояние – состояние «сверхсознания». Некоторые считают подобное состояние трансом или роднят его с гипнозом. Если под словом «транс» понимать любое состояние, отличное от обыденного сознания в состоянии бодрствования, то это «транс». Но если это транс, то транс по своей сути прямо противоположный гипнозу. Гипноз работает на уровне бессознательного или подсознательного, мы же стремимся пробудить сверхсознание – «искру Божию», живущую в каждом человеке, просветить его разум и вернуть к жизни не по законам смертных, а по закону Божию. По крайней мере, мы делаем все возможное в этом направлении. Поэтому этот метод мы применяем только с искренне верующими людьми, которые сознательно принимают свой грех и стремятся его искупить.

Человек выпивает спиртное (принимает добровольно яд) только в моменты частичной бессознательности или легкого помешательства. Он пьяный уже с того момента, как решил выпить, еще до физического приема наркотика. Чтобы выпить, надо слегка сойти с ума. Что сводит нас с ума?

- ✓ Внушение, гипноз, сглаз, порча, колдовство, наваждение, одержимость, жажда сладострастия, неудовлетворенный секс, одиночество, страх, замотанность, отчаянье – любые вспышки сильных эмоций (иногда даже положительных), страсти – шок отключает разум и делает возможным безумство.
- ✓ Стадное чувство, гипноз толпы.
- ✓ Иллюзии, внушенные ложные представления о наркотиках.
- ✓ Непрофессиональное экспериментаторство, авантюризм, стремление познать запретное, тайное.
- ✓ «Игра» (досадить маме, жене и проч.)

Перед сеансом проводится подготовительная психотерапевтическая работа, цель которой в уяснении основных истин и целей лечения.

Влечение к выпивке проистекает из влечения к смерти, это предательство основных жизненных доминант.

Повышение ответственности, прежде всего ответственности перед Богом за свою жизнь. Вскрывать все уловки, лазейки, иллюзии, самообман, самооправдание, ложь самообольщения (дьявол всегда сулит только приятное) и проч.

Слабость воли или нечестность перед самим собой?

Видеть вперед и далеко, «досмотреть кино до конца», хотя бы первую серию – конец первой серии – это утро, а утром всегда намного хуже, чем было вчера, до выпивки. Считать не на один ход вперед, а хотя бы на несколько шагов. Ясность видения и отстраненность.

Текст сеанса

Я не лечу с помощью гипноза или внушения. Я смогу помочь тебе с Божьей помощью, опираясь на твой разум и волю к жизни и свободе. Ты должен позволить мне войти в тебя и оставить там навсегда послание Господа. Ты должен захотеть впустить меня к себе по доброй воле, насильно я не вхожу. Я не могу и не хочу входить насильно, против твоей воли, я не могу помочь тебе без тебя. Я вылечиваю всех, кто впускает меня к себе. Я это делаю потому, что я не могу этого не делать, такова воля Божья, и я должен ее исполнить. Это мощное сокрушающее воздействие, которое разрушает дьявольские козни. Я передаю тебе силу, данную мне от Бога. Я действую, спасает Он. Я безжалостно отниму у тебя почти все, чем ты жил до этого, я больше отнимаю, чем даю. Благодарю Господа! Только Он даст тебе все.

Все что происходит между нами – это святая тайна нас двоих. Мы двое вместе во имя твоей жизни и свободы, значит Он с нами, и в этом наша непобедимая сила. Полное закрытие от гипноза и враждебных влияний — это моя работа.

Алкоголик умер и родился новый Человек, свободный, сильный, без чувства вины, ущербности, неполноценности. Это – искупление от Бога, а не от людей — «Мне отмщение и Аз воздам» (Рим. 12:19). Ты – полновластный хозяин своей жизни, с чувством собственного достоинства, уверенности в себе, радости и полноты жизни. Ты не стал «трезвенником», «нормальным», «как все», ты стал выше их, выше

посредственности, большинства, ты вне стада. Свободный среди рабов, здоровый среди безумцев. Ты больше не «зомби», не «закодированный», ты не пьешь не потому, что нельзя, запретили и проч., а потому, что ты сам так решил, ты больше не играешь в эту игру. Ты проиграл окончательно и никогда не сядешь за стол. Ты больше не игрок. Ты проиграл и ты счастлив.

Не верь никому из тех, кто навязывает иное мнение о спиртном. Все, что тебе внушали, – это ложь. Они из тебя сделали «придурка». «Придурок» питается всякой дрянью — темная энергия переживаний, наркотики, паразитизм, вампиризм. Если нет подобной «пищи», «придурок» сдохнет.

Правда исключает внушение. Не верь особенно самым близким (мать, жена), если они предлагают вернуться к алкогольной зависимости. На самом деле ты – умный, сильный, добрый, хороший. Ты больше не раб и не идиот. Ты – Человек, образ и подобие Бога. Люби себя. Другого такого в мире нет.

Алкоголь — это смерть. Надо заглянуть в лицо смерти. Я дам тебе немного умереть. Смотри! Смотри, что они с тобой сделали, что сделала с тобой водка! Что стало с твоим телом, организмом, умом. Запах водки – мертвятина, падаль. Они сделали из тебя безвольного идиота, «придурка». Они тебя живого расчленили на части и сделали врагом самого себя. Они хотят твоей смерти. Так умри же!.. для них — и возродись для себя.

Таким ты не можешь дальше жить, ты должен умереть как безвольный человек, и ты скоро умрешь на самом деле, если будешь продолжать прошлую жизнь, осталось совсем недолго. Может, еще немного помучаешься. Вражеская сила уходит иногда постепенно, иногда сразу, но твоя жизнь зависит от «них», от случая. Для них – твоя жизнь ничего не стоит. (Сценарии – «ползучий страх пронизывает душу»). Откажут ноги, импотенция, бессонница, кошмары, припадки, горячка, слабоумие, депрессия, суицид, несчастные случаи. (Нагнетать напряжение в теле и в душе по всем модальностям).

Когда ты пьян, ты ни о чем не думаешь, и ничего не чувствуешь, ты под наркозом. Но когда протрезвешь, ты узнаешь, что ты сделал с собой сам. Что ждаты! Умри же сразу! («Якорить»). Ты будешь без сознания и ты лишишься всех своих чувств (по модальностям). Но весь ты не умрешь, останется здоровое тело, данное от рождения и душа, данная тебе Богом. Умрет только то, что они сделали с тобой,

умрет навсегда. Ибо все, что они говорили и делали с тобой, была ложь. Гипноз кончился! Надо выжить! Одно всепоглощающее желание — выжить! Другого выбора нет! Не умом это почувствуй, но всем нутром, как собака, как животное в смертельной опасности. У тебя не останется даже памяти о пьянке. Ты все забудешь и станешь чистый, как ребенок (и по модальностям – мысли, чувства, соматическая сфера, энергетика). Не будет страха, а будет радость жизни! Все это был только сон. Довольно спать! Просыпайся! Быстро! Еще быстрее! Проснись полностью! Никто и никогда больше не сможет тебя усыпить, загипнотизировать. Проснись окончательно (по модальностям)! Ты заново родился! Здоровье! Сила! Радость! Полное пробуждение всех чувств! Ясность ума! Непреклонная воля! Божественная энергия жизни переполняет тебя! Свобода! Христос с тобой! (Максимальное общее мышечное напряжение, до хруста в костях, но ничего не дрожит, «глаза на лоб лезут», как ребенок из утробы матери рождается). Крик! Кричи громче! Человек родился!

А теперь отдохни. Расслабься, дыши свободно и спокойно. Все в порядке, ты здесь! Теперь ты стал единым и цельным, все едино – и тело, и ум, и чувства, и душа, и дух – ты един и ты хозяин своей жизни, ты сам себе господин. И ты больше ничего не боишься, даже смерти, ты уже умер для смерти и родился вновь, остался только один страх – страх Господень, страх потерять Его Любовь. Так, живи же во Господе!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проработав всю свою сознательную жизнь с психическими больными, с алкоголиками, наркоманами, т.е., как правило, с трудно излечимыми больными, понимаешь всю недостаточность современной медицины, исповедующей в основном подход материалистического детерминизма, отрицающий духовное в человеке. При искреннем желании помочь пациенту, прилагая все свои знания, опыт и возможности своего интеллекта, врач может достичь до какого-то предела. Как правило, психические болезни и зависимости – неизлечимы при традиционной модели научной медицины. Можно достичь ремиссии, добиться на определенный период стойкого улучшения состояния психически больного пациента, алкоголика, наркомана. Кажется, что сделано, все возможное. Но в глубине души остается сознание, что все это временно и ненадежно. Даже современные методы психотерапии меняют только установки, отдельные жизненные позиции пациента, но не меняют его личность. Один старый, мудрый психиатр выразил это в совершенно ясной форме: «Мы лечим болезни, а не судьбы». Но когда мы имеем дело с лечением зависимости (в частности, алкогольной), мы должны изменить его судьбу, чтобы излечить человека, освободить его полностью от зависимости. «Человеку это невозможно, но не Богу; ибо все возможно Богу". (Марк. 10:27.). Врач не вправе брать на себя функции священника. Это большой грех и святотатство. Хотя многие целители и даже врачи пытаются без соответствующего церковного установления брать на себя функции священника. С нашей точки зрения – это неприемлемо. Но в то же время – без Бога мы ничто и все наши усилия тщетны. Никто не запрещает врачу молитвенно просить помощи у Бога и получить благословение священника. И помочь пациенту вернуться в лоно церкви. Недаром выше мы привели цитаты из наследия библеиста-медика Георгия Скорины.

Есть такое обывательское выражение: «Без Бога шире дорога», дорога грехов, дорога лжи, преступлений перед собственной личностью. И, наоборот, узок путь, ведущий к спасению. Любая дорога ведет к Богу, даже если она ведет через ад.

Соединение научных медицинских подходов с принципами православия позволяет не только лечить болезни, но и менять судьбы. Это психотерапия, не только меняющая сознание, чувства, поведение, но меняющая бытие. И все-таки – в начале было Слово! Психотерапия всегда вербальна (словесна). Это всегда лечение словом. Но если врач не вложит в слова свою душу и не возлюбит ближнего своего

как самого себя и «не положит душу свою за други своя», то он не может ничего существенного изменить в жизни своего пациента. Это должен ясно осознавать каждый, искренне желающий освободить человечество от патологических последствий алкогольной зависимости.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алкоголь и здоровье населения России. 1900-2000: Материалы Всерос. Форума по политике в обл. обществ. здоровья "Алкоголь и здоровье", состоявшегося в 1996-1998 гг. и Всерос. конф. "Алкоголь и здоровье", г.Москва, 17 дек. 1996 г. - М.: Политек-Ф, 1998. - 400 с.
2. Анохина И.П. Предрасположенность к алкоголизму и наркоманиям: маркеры и перспективы профилактики // Вестн. Рос. гуманит. науч. фонда. - 2001. - N 1. - С.145-152.
3. Бессарабова А. Врачи прилетели // Русский Newsweek. - 2006. - N 13. - С.66-69.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 1926.
5. Выготский Л.С. Умственное развитие детей в процессе обучения. М., 1935.
6. Гудвин Д.У. Алкоголизм / Пер. с англ. - М.: Олимп-Бизнес, 2002. - 240 с.
7. Кульчицкий В.А., Зайцев А.А., Песоцкая Я.А., Кульчицкий С.В., Агиевич В.В. Синдром смерти. Мн. Полибиг.-1999. 171 с.
8. Мороченко Ю. Дети под градусом // Парлам. газета. - 2006. - 6 апреля. - С.11.
9. Немцов А.В. Алкогольная смертность в России, 1980-90-е годы. - М., 2001. - 60 с.
10. Нужный В.П. Преждевременная смертность от потребления алкоголя и других психоактивных веществ // Наука и образование. - 2000. - N 1. - С.63-65.
11. Пауков В.С., Беляева Н.Ю., Воронина Т.М. Алкоголизм и алкогольная болезнь // Терапевтический архив. - 2001. - N 2. - С.65-67.
12. Поплевченков Н.А. Алкоголь и сердечно-сосудистые заболевания: подходы к актуальной проблеме в условиях семейной поликлиники // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. - 2000. - N 2. - С.8-10.
13. Попович В.В., Москвин В.А. Особенности психологического времени при хроническом алкоголизме // Вопр. психологии. - 2002. - N 3. - С.68-79.
14. Саломатов А. Россию уже сегодня называют "кладбищем молодых мужчин" // Правда. - 2006. - 7-10 апреля (N 35). - С.6.

15. Скорина Г.Л. Предословие... // Екlesiастесь или Сборникъ премудраго царя Саломона. – Прага: Докторъ Францискъ, 1518. – Л. ѿ; Франциск Скорина и его время. Энцикл. справочн. – Минск: БелСЭ, 1990. – С. 51.
16. Скорина Г.Л. Предословие... // Книги судей. – Прага: Докторъ Францискъ, 1519. – Л. ѿ (адварот); Франциск Скорина и его время. Энцикл. справочн. – Минск: БелСЭ, 1990. – С. 101.
17. Шпаков А.О. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды: Справочник для родителей и детей. - СПб.: Зенит; Энергия, 2000. – 368 с.
18. Яценко Ю.Т. Двойная жизнь. Девиртуализация алкоголизма: Пособие для алкогользависимых людей и членов их семей. - М.: Ин-т общегуманит. исслед., 2001. – 94 с.
19. Яловега Е.М. Алкогольный психоз: сексуальная фрустрация или иная реальность. - Томск, 2000. – 192 с.
20. Jarrard L. E. // Behav. Neural. Biol. – 1993. – Vol. 60. – P. 9-26.
21. Piaget J. Judgment and Reasoning in the Child. Publ. Kegan, Paul, Trench, and Trubner, London. 1928.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Учение Церкви о грехе чревоугодия и пьянства

Ветхий Завет

Горе тем, которые храбры пить вино и сильны приготавливать крепкий напиток (Ис. 5, 22).

Горе тем, которые с раннего утра ищут сикеры и до позднего вечера разгорячают себя вином; и цитра и гусли, тимпан и свирель и вино на пиршествах их; а на дела Господа они не взирают и о деяниях рук Его не помышляют. За то народ мой пойдет в плен непредвиденно, и вельможи его будут голодать, и богачи его будут томиться жаждою. За то преисподняя расширилась и без меры раскрыла пасть свою: и сойдет туда слава их и богатство их, и шум их и все, что веселит их (Ис. 5, 11-14).

У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное, и ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на верху мачты. [И скажешь:] "били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же" (Пр.23, 29-35).

Вино - глумливо, сикера - буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен (Пр.20, 1).

Слушай, сын мой, и будь мудр, и направляй сердце твое на прямой путь. Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом: потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют, и сонливость оденет в рубище (Пр.23, 19-21).

Работник, склонный к пьянству, не обогатится, и ни во что ставящий малое мало-помалу придет в упадок. Вино и женщины развратят разумных, а связывающийся с блудницами делается еще наглее; гниль и черви наследуют его, и дерзкая душа истребится (Сир.19, 1-3).

Большая досада — жена, преданная пьянству, и она не скроет своего срама (Сир.26, 10).

Против вина не показывай себя храбрым, ибо многих погубило вино. Печь испытывает крепость лезвия закалкой; так вино испытывает сердца гордых - пьянством. Вино полезно для жизни человека, если будешь пить его умеренно. Что за жизнь без вина? оно сотворено на веселие людям. Отрада сердцу и утешение душе - вино, умеренно употребляемое вовремя; горесть для души - вино, когда пьют его много, при раздражении и ссоре. Излишнее употребление вина увеличивает ярость неразумного до преткновенения, умаляя крепость его и причиняя раны. На пиру за вином не упрекай ближнего и не унижай его во время его веселья; не говори ему оскорбительных слов и не обременяй его требованиями (Сир. 31, 29-37).

О, мужи! Как сильно вино! Оно приводит в омрачение ум всех людей, пьющих его; оно делает ум царя и сироты, раба и свободного, бедного и богатого, одним умом; и всякий ум превращает в веселие и радость, так что человек не помнит никакой печали и никакого долга, и все сердца делает оно богатыми, так что никто не думает ни о царе, ни о сатрапе, и всякого заставляяет оно говорить о своих талантах. И когда опьянеют, не помнят о приязни к друзьям и братьям и скоро обнажают мечи, а когда истрезвятся от вина, не помнят, что делали. О, мужи! Не сильнее ли всего вино, когда заставляяет так поступать? (Езд.3, 18-24).

Пробудитесь, пьяницы, и плачьте и рыдайте, все пьющие вино... (Иоил 1, 5).

Новый завет

Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно, ибо он, как сеть, найдет на всех живущих по всему лицу земному; итак бодрствуйте на всякое время и молитесь, да сподобитесь избежать всех сих будущих бедствий и предстать пред Сына Человеческого (Лк. 21, 34-36).

Как днем, будем вести себя благочинно, не предаваясь ни пиროваниям и пьянству, ни сладострастию и распутству, ни ссорам и зависти; но облекитесь в Господа нашего Иисуса Христа, и попечения о плоти не превращайте в похоти (Рим. 13, 13-14).

Не можете пить чашу Господню и чашу бесовскую; не можете быть участниками в трапезе Господней и в трапезе бесовской. Неужели мы решимся раздражать Господа? Разве мы сильнее Его? Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но не все назидает. Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но не все назидает (1 Кор.10, 21-23).

Или не знаете, что неправедные Царства Божия не наследуют? Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодеи, ни малакии, ни мужеложники, ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники - Царства Божия не наследуют. И такими были некоторые из вас; но омылись, но освятились, но оправдались именем Господа нашего Иисуса Христа и Духом Бога нашего. Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною (1 Кор. 6, 9-12).

Но я писал вам не сообщаться с тем, кто, называясь братом, остается блудником, или лихоимцем, или идолослужителем, или злоречивым, или пьяницею, или хищником; с таким даже и не есть вместе (1 Кор. 5, 11).

И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом (Ефес. 5, 18).

Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить. Противостойте ему твердою верою, зная, что такие же страдания случаются и с братьями вашими в мире. Бог же всякой благодати, призвавший нас в вечную славу Свою во Христе Иисусе, Сам, по кратковременном страдании вашем, да совершит вас, да утвердит, да укрепит, да соделает непоколебимыми (1Пет. 5, 8-10).

Отцы Церкви

Св. Василий Великий и Св. Иоанн Златоуст – Вселенские Учителя Церкви, жили в IV веке. Мы полностью публикуем их беседы о грехе пьянства, поскольку они

содержат основополагающие принципы отношения Православной Церкви и удивительно актуальны несмотря на прошедшие с тех пор века. Истина не стареет!

Святитель Иоанн Златоуст

Беседа о роскоши и пьянстве

Великие блага происходят от двух добродетелей: от молитвы и поста. Ибо тот, кто молится, как должно, и притом постится, не многого требует; а кто требует не многого, тот не будет сребролюбив; а кто не сребролюбив, тот любит подавать милостыню. Кто постится, тот становится легким и окрыляется, и с бодрым духом молится, угашает злые пожелания, умилостивляет Бога, и смиряет надменный свой дух. Посему-то апостолы всегда почти постились. Кто молится с постом, тот имеет два крыла, легчайшие самого ветра. Ибо таковой не дремлет, не говорит много, не зеваает, и не расслабевает на молитве, как-то со многими бывает; но он быстрее огня и выше земли, потому-то таковой особенно является врагом и ратоборцем против демонов, так как нет сильнее человека искренно молящегося. Если жена могла преклонить жестокого начальника, который ни Бога не боялся, ни людей не стыдился: то тем более может преклонить Бога тот, кто непрестанно предстоит пред Ним, укрощает чрево и отвергает утехы (сласти). Если слабо у тебя тело, чтобы поститься беспрестанно; то оно не слабо для молитвы и для пренебрежения удовольствиями чрева. Если ты не можешь поститься, то по крайней мере можешь не роскошествовать; а это не маловажно и не далеко от пощения, и может укротить неистовство диавола. Ибо ничто так не любезно демону, как роскошь и пьянство — источник и мать всех зол. Сим-то диавол ввергнул некогда Израильтян в идолопоклонство, сим-то возжег Содомлян на беззаконные похоти! Ибо говорит Писание: сие есть беззаконие Содомлян в гордости, в сытости, и в изобилии сластолюбствования (Иезек. 16, 49). Это же самое и многих других погубило и предало геенне; ибо какого зла не производит роскошь! Она делает людей свиньями и хуже свиней. Свинья валяется в грязи и питается калом, а сластолюбивый человек приготовляет себе стол отвратительнейший, придумывая непозволенные связи и беззаконную любовь. Таковой нимало не различается от бесноватого; он также бесстыдствует и неистовствует. О бесноватом мы по крайней мере жалеем, а этого отвращаемся и ненавидим. А почему? Потому что он произвольно неистовствует, и обращает и рот свой, и глаза, и ноздри, и все вообще в проводники смрада и нечистоты. Если же заглянуть внутрь такого человека, то увидим, что душа в нем

застыла и оцепенела, как бы среди зимы и мороза, и уже не может подать никакой помощи ладье, по причине чрезмерной непогоды. Стыдно мне говорить, как много страждут от сластолюбия и мужчины и женщины. Это я оставляю на их совесть, которая точнее знает все. Что отвратительнее женщины пьяной, качающейся туда и сюда? Чем немогущее сосудище, тем жесточае сокрушение. Свободная ли то будет жена, или раба: свободная бесчестит себя среди рабов, но и раба то же делает среди рабов; а таким образом делают то, что дары Божий хуляются несмысленными. Я слышу, что когда встречаются такие случаи, говорят: когда бы не было вина! О глупость, о безумие! Другие грешат, а мы презираем дар Божий. Что за сумасбродство? Ужели вино, о человек, причиною такого зла? Нет — не вино, а невоздержание тех, которые злоупотребляют вином. И так лучше скажи: о если бы не было пьянства! о если бы не было роскоши! А если скажем — лучше бы не было вина, то можем и далее сказать: о если бы не было железа, потому что есть человекоубийцы! хорошо, если бы не было ночи, потому что есть воры; лучше бы не было света, потому что есть клеветники; лучше бы не было жен, потому что есть блудницы! Таким образом, ты все наконец захочешь истребить.

Но ты не поступай так, ибо это сатанинский дух. Не презирай вина, но презирай пьянство. Когда пьяный придет в чувство, опиши ему все его безобразие. Скажи ему: вино дано для увеселения, а не для того, чтобы безобразить себя; дано для того, чтобы быть веселым, а не для того, чтобы быть посмешищем; дано для подкрепления здоровья, а не для расстройств, для врачевания немощей телесных, а не для ослабления духа. Бог тебя почтил сим даром, для чего же ты неумеренным употреблением сего дара бесчестишь себя? Послушай, что говорит апостол Павел: мало вина приемли, стомаха ради твоего и частых твоих недугов (1 Тим. 5, 23). Если и Святой, одержимый болезнию и частыми недугами, не употреблял вина, доколе не повелел ему учитель: какого же мы достойны будем осуждения, когда мы здоровые упиваемся? Ему сказано: мало вина приемли, стомаха ради твоего и недугов твоих. А из вас каждому упивающемуся скажет Апостол: употребляй меньше вина, потому что от пьянства рождается блудодеяние. Если же потому не хотите воздерживаться от пьянства, то, по крайней мере, воздерживайтесь потому, что оно возбуждает гнусные похоти. Вино дано для веселья, ибо сказано: вино веселит сердце человека, а вы и это доброе его свойство порочите. Ибо что за радость быть не в себе, мучиться множеством болезней, видеть все кружащимся, и все во мраке, подобно находящимся в горячке, иметь нужду в том, чтобы кто-нибудь намазал голову елеем? Я говорю не о всех, но для всех. Я не потому говорю, что все пьют; но потому, что непьющие не заботятся о пьющих. Потому я к вам особенно обращаюсь — к вам,

находящиеся в здоровом состоянии! Ибо и врач, оставляя больных, беседует с теми, которые сидят около них. И так к вам я простираю слово, умоляю вас, не заражайтесь сею болезнию, а тех, кои уже заразились, ищищите из беды, дабы не было между вами людей, которые хуже бессловесных. Ибо скоты не требуют ничего более того, что нужно; а сии становятся бессмысленнее оных, преступая границы умеренности. И подлинно, не гораздо ли лучше таковых людей осел? Не гораздо ли лучше пес? Каждое из сих животных и все прочие вообще, едят ли, пьют ли, знают пределы довольства, и не простираются далее нужды. И хотя бы тысячи человек принуждали их, никогда не дадут себе дойти до неумеренности. И так вы хуже бессловесных и в сем отношении. И что вы сами о себе думаете хуже, нежели о свиньях и ослах, это видно из того, что сих животных не заставляете есть сверх меры. Почему ж это так, спросят? Ты скажешь, чтобы не нанести им вреда; а о себе ты и этой предусмотрительности не употребляешь. И так ты думаешь о себе хуже, нежели о скотах, и всегда обуреваемый нерадишь о себе. И не только в тот день, когда ты пьян, страдаешь от пьянства, но и после оногo дня. Подобно как и по прошествии горячки, остаются еще следы пагубного влияния оной; так и у тебя и по прошествии хмеля и в душе и в теле свирепствует буря. Бедное тело лежит расслабленно, как корабль, разбитый бурей, а того беднее душа: ибо и в расслабленном теле воздымает бурю и возжигает похоть. Когда же по-видимому приходит в здравый смысл, тогда-то особенно безумствует, воображая вино, бутылки, стаканы, чаши. Как по укрощении волнения во время бури остаются следы разрушительного действия ее, так и здесь. Как там товары, так здесь почти все доброе выбрасывается. Целомудрие ли стяжал кто-либо, стыдливость ли, кротость ли, смирение ли? Все сие пьянство повергает в море нечестия. А что еще после сего делает пьянство, того нельзя ни с чем и сравнить. Ибо там, по выгрузке, корабль делается легче; а здесь новое отягощение. Ибо вместо онаго богатства нагружается песком, соленою водою и всякою дрянью, от чего корабль и с пловцами и с кормчим тотчас погибает. И так, дабы не потерпеть нам того же, устроимся от этой бури. Нельзя пьянице видеть Царствия небесного. Не льститеся, говорит Апостол, ни пьяницы, ни досадители, Царствия Божия не наследят (1 Кор. 6, 10). И что я говорю, Царствия небесного? Пьяный не видит и настоящих предметов; ибо пьянство дни превращает для нас в ночи, свет в тьму; пьяный, смотря во все глаза, не видит и того, что у него под ногами. И не это только зло рождается от пьянства, но и после пьяницы подвергаются другой жесточайшей казни: безумному унынию, неистовству, расслаблению, насмешкам, поношениям. Какого же помилования ждать тем, кои убивают себя такими бедствиями? Совершенно никакого. Итак, потщимся избегнуть сего недуга, чтобы

получить нам настоящие и будущие блага, благодатию и человеколюбием Господа нашего Иисуса Христа, Коему слава и держава со Отцем и Святым Духом во веки веков. Аминь.

Цит. по изданию. Наркомания: грех или болезнь. Даниловский благовестник. М.2001.

Дьявол никого так не любит, как пьяниц, потому что никто так не исполняет его злой воли, как пьяница (Св. Иоанн Златоуст).

Святитель Василий Великий

О пьянстве

Вино было у нас причиной гибели душ — вино, но дару Божию данное целомудренным к облегчению в немощи, но соделавшееся ныне для похотливых оружием невоздержания. Пьянство — этот добровольно накликаемый бес, чрез сластолюбие вторгающийся в душу, пьянство — мать порока, противление добродетели, делает мужественного робким, целомудренного похотливым, не знает правды, отнимает благоразумие. Как вода враждебна огню, так неумеренность в вине угашает рассудок.

Чем отличен от бессловесных ты, человек? Не даром ли разума, который получив от своего Творца, стал ты начальником и господином всей твари? Поэтому лишивший себя смысла опьянением уподобился животным (Пс. 48, 13). А я сказал бы лучше, что упившийся несмысленнее скотов, потому что все четвероногие и звери в определенные сроки имеют стремление к совокуплению, но у кого душа связана упоением и тело наполнено неестественным жаром, те во всякое время, во всякий час стремятся к нечистым и срамным объятиям. И не это одно производит в них неразумие, но и превратность чувств показывает, что опьяневший хуже всякого скота. Ибо какая скотина так недостаточно видит и так недостаточно слышит, как упившийся? Самых близких не узнают упившиеся, а к чужим нередко бегут, как к знакомым. Часто прыгают через тень, как через ручей или ров. А слух у них наполнен звуками и шумом как бы бушующего моря. Им представляется, что земля подымается вверх. И горы идут кругом. Они иногда смеются неумолчно, а иногда беспокоятся и плачут безутешно, то дерзки и неустрашимы, то боязливы и робки. У них сон тяжелый, почти непробудный, удушающий, близкий к действительной смерти, а бодрствование бесчувственнее самого сна, потому что жизнь их есть сновидение; у

кого нет одежды, кому нечего есть завтрашний день, в опьянении царствуют, предводительствуют войсками, строят города, делят деньги. Такими мечтаниями, таким обольщением наполняет сердца их кипящее в них вино. Другие бывают приведены в противоположные сим страсти: впадают в отчаяние, делаются унылы, беспокойны, слезливы, боятся всякого шума, от всего приходят в ужас. Одно и то же вино, по различным сложениям тела, производит в душах различные страсти. У кого, приводя кровь в волнение, расцветет на поверхности тела, тех делает светлыми, приятными и радостными; а у кого своею тяжестью подавит сложение, сжимая и сгущая их кровь, тех приводит в противоположное расположение. Нужно ли еще говорить о множестве других страстей — о своенравии, о раздражительности, о склонности на все жаловаться, о переменчивости души, о криках и смятениях, об удобоприемлемости всякого обмана, о неспособности удержаться от гнева? Невоздержность в удовольствиях из вина льется, как из источника, и вместе с упоющим питием вторгается недуг похотливости, от которого наглость упившихся превосходит всякое неистовое стремление скотов к другому полу. Бессловесные знают уставы естества, а упившиеся ищут в мужском поле женского и в женском — мужского.

Нелегко изобразить и словом, сколько зол происходит от пьянства. Вредоносность заразы действует на людей не во мгновение времени, но по мере того, как воздух постепенно вносит в тело происходящую от него порчу, — но вред от вина вторгается вдруг. Ибо, таким образом, погубив душу свою и как бы испестривши себя всякою нечистотою, упившиеся расстраивают и самое телесное сложение. Они не только чахнут и тают от излишка удовольствий, которые разжигают к похотливости, но и при самой тучности тело у них наполнено влаги и мокрот и лишено жизненной силы. Глаза у них поблекшие, лице бледное, дыхание трудное, язык нетвердый, произношение неясственное, ноги слабые, как у детей, отделение излишеств производится само собою, вытекая как из мертвого. Они жалки среди своих наслаждений и еще более жалки, нежели обуреваемые среди моря, когда волны, догоняя одна другую и заливая их собою, не дают им выбиться из волнения. Так и у этих людей погрязают души, затопляемые вином. Поэтому как корабли, застигнутые бурей, когда начинают заливаться водою, по необходимости облегчают, сбрасывая с них груз, так и для упившихся необходимо облегчение от обременяющего их. Но изрыгая и изbleвая, едва освобождаются от бремени и в той мере более жалки несчастных пловцов, что пловцы слагают вину на ветры и море, на внешние бедствия, а упившиеся произвольно навлекают на себя бурю

опьянения. Жалок одержимый бесом, а упившийся, хотя терпит то же, недостоин сожаления, потому что борется с произвольно накликаемым бесом.

Упившиеся составляют и пьянственные врачевства, не для того ухищряясь, чтобы не потерпеть какого зла от вина, но для того, чтобы непрестанно быть в упоении. Для них короток день, и ночи, даже зимней, им мало на питье. Нет и конца сему злу. Вино само себя ведет к большему, оно не удовлетворяет потребности, но делает неизбежной потребность другого питья, воспаляя упившихся и непрестанно возбуждая к большей жажде.

Но когда думают, что у них желание пить неутолимо, тогда испытывают противное тому, чего желали. Ибо от непрестанного наслаждения увядают чувства. Как чрезмерный блеск омрачает зрение и как оглушаемые сильным шумом непомерностью поражения бывают доведены до того, что вовсе не слышат, и упивающиеся от чрезмерного сластолюбия, сами того не примечая, теряют ощущения удовольствия. Вино для них не вкусно и водяно, хотя ничем не разведено; вино молодое представляется на вкус тепловатым, хотя оно весьма прохладно, да и самый снег не может потушить пламени, возжженного внутри них излишеством вина.

У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного (Притч. 23, 29-30). «Горе!» — это восклицание оплакивающего. Упивающиеся же достойны плача, потому что пьяницы... Царства Божия не наследуют (1 Кор. 6, 10). А стон по причине смятения, производимого вином в помыслах. И горе от неприятных последствий этого удовольствия — пить, потому что у них связаны бывают ноги, связаны руки от испарений, какие передает им упоение. Впрочем, и прежде сих недугов во время самого питья с ними бывают припадки, свойственные помешанным в уме. Ибо когда мозговые оболочки наполняются чадом, какой возгоняет испаряющееся вино, голова поражается нестерпимыми болями и, не имея сил держаться на плечах прямо, опадает туда и сюда, качаясь на позвонках. А «ссорами» называет беседы во время пиршеств, неумеренные и состоящие в спорах. И раны без причины бывают у пьяниц, которые от опьянения не могут стоять на ногах, ибо, шатаясь, падают во всех возможных видах, отчего необходимо иметь на теле раны без причины.

Но кто скажет это людям, преданным пьянству? Голова у них тяжела от опьянения, они дремлют, зевают, видят как в тумане, чувствуют тошноту. Потому не слушают учителей, которые во многих местах взывают им: не упивайтесь вином, от

которого бывает распутство (Еф. 5, 18); и еще: Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий, увлекающийся им, неразумен (Притч. 20, 1); а не слушая их, поэтому собирают плоды пьянства. Тело у них отекает, глаза влажны, уста сухи и горят. Как овраги, пока текут в них весенние потоки, кажутся полными, а по прошествии наводнения остаются сухими, так и уста пьяниц, пока налиты вином, полны и влажны, а едва оно протекло через них, оказываются сухими и лишенными влаги, непрестанно же насилуемые и наливаемые вином без меры, теряют и жизненную влажность. Ибо какое человеческое сложение будет так крепко, чтобы противиться всем худым последствиям пьянства? Есть ли какое средство телу, которое непрестанно разгорячается и всегда бывает напитано вином, не сделаться слабым, хилым, истощенным? От сего происходит дрожание и расслабление. Поскольку от излишнего употребление вина дыхание прерывается, нервы теряют свою напряженность, то происходит трясение во всем составе тела. Для чего же навлекаешь на себя Каиново проклятие, трясясь и вертясь всю жизнь? Ибо тело, когда нет у него естественной опоры, по необходимости колеблется и шатается.

Долго ли будет это вино? Долго ли это пьянство? Есть наконец опасность, что из человека сделаешься ты грязью. Так весь ты растворен вином и перегнил с ним от ежедневного опьянения, издавая от себя запах вина, притом перегорелого, подобно сосуду, ни на что уже не годному. Таких людей оплакивает Исайя: Горе тем, которые с раннего утра ищут сикеры и до позднего вечера разгорячают себя вином; и цитра и гусли, тимпан и свирель и вино на пиршествах их; а на дела Господа они не взирают и о деяниях рук Его не помышляют (Ис. 5, 11-12). У евреев в обычае называть сикером всякой напиток, который может произвести опьянение. Итак, людей, которые с наступлением дня приходят отыскивать вина приправленного (Притч. 23, 30), заглядывают в места винопродажи и в корчмы, принимают друг друга, чтобы вместе пить, и на заботы о подобных вещах истощают все душевное попечение, пророк оплакивает за то, что они не оставляют себе нималого времени на размышление о чудесах Божиих. Ибо не дают очам своим досуги воззреть на небо, изучить красоты его, рассмотреть все благоустройство существ, чтобы из стройного их чини уразуметь Создателя. Но едва начинается день, украшают места своих пиршеств испещренными коврами и цветными завесами, выказывают рачительность и тщательность в приготовлении сосудов для питья, расстановливая сосуды прохлаждающие, чаши и фиалы, как бы напоказ и для зрелища, как будто разнообразие сосудов может утаить от них пресыщение, а обмен и передача чаш доставить достаточное промедление; но время питья. Бывают же при этом какие-то князья вечеринок, главные виночерпии и учредители пира: в беспорядке придуман порядок и в неблагочинном деле —

устройство, чтобы как мирским властям придают важности оруженосцы, так и пьянство, подобно царице, окружалось служителями и избытком усердия закрывался позор его! Сверх того венки и цветы, благовонные масти и курения и тысячи придуманных посторонних увеселений доставляют большее развлечение гибнущим. Потом с продолжением пиршества и начинаются вызовы, кто больше выпьет, состязании и подвиги между домогающимися чести превзойти друг друга в пьянстве. И законодателем этих подвигом у них диавол, а наградой за победу — грех. Ибо кто больше вливает в себя цельного вина, тот получает от других победные венки. Подлинно, слава их — в сраме (Флп. 3, 19). Состязуются друг с другом и сами себе отмщают. Какое слово может следить за гнусностью происходящего? Все исполнено неразумия, все полно смятения! Побежденные упиваются, упиваются и победители, а прислужники смеются; руки отказались служить, уста не принимают, чрево расторгается, но зло не перестает. Бедное тело, лишившись естественной силы, расслабело, не выдерживая насилия неумеренности.

Жалкое зрелище для очей христианских! Того, кто цветет возрастом, полон телесных сил, отличен в воинских списках, того лежащего переносят домой — он не может стоять прямо и идти на своих ногах. Кто должен быть страшен врагам, тот делается поводом к смеху детям на торжище. Он низложен без меча, убит без врагов. Человек вооруженный, в самом цвете лет, стал добычей вина, готов потерпеть от врагов, что им угодно. Пьянство — утрата рассудка, истощение силы, безвременная старость, кратковременная смерть. Упившиеся — что иное, как не языческие идолы? Есть у них глаза, но не видят; есть у них уши, но не слышат (Пс. 113, 13-14); руки расслабели, ноги онемели. Кто виновник сих зол? Кто растворил нам этот ад неистовства? Человек! из пиршества сделал ты битву. Выкидываешь юношей, выводимых под руки, как бы раненых с поля сражения, цвет юности умертвив вином. Зовешь к себе как друга на ужин, а выкидываешь от себя замертво, угасив в нем жизнь вином.

Когда, по мнению других, пресыщены вином, тогда начинают пить и пьют, подобно скотам, как бы из явившегося вдруг источника, в котором открылось столько же ключей, сколько возлежащих. Ибо в продолжение пиршества входит к ним юноша, мужественный по сложению плеч, еще не пьяный, неся огромный фиал прохлажденного вина. Оттолкнув их виначерпия, становится он на средину и чрез изогнутые трубки поровну делит пирующим опьянение. Вот новая мера неумеренности, чтобы, равномерно друг с другом предаваясь невоздержности, никому не превзойти другого в питье. Ибо разделив между собой трубки и каждый

взяв обращенную к нему, подобно быкам, как бы из какого водоема, не переводя дыхания пьют, поспешая столько втянуть в гортань, сколько прохлаждающий сосуд дает им сверху чрез серебряные водопроводы. Склонив взор на бедное свое чрево, вымеряй величину выпиваемого сосуда — его вместимость равняется одному котилу (около 12 куб. дюймов). Смотри не на сосуд, скоро ли его опорожнишь, но на собственное свое чрево, потому что оно давно наполнено.

Поэтому горе тем, которые с раннего утра ищут сикеры, и день проводящим в упоении, потому что нет уже у них времени на дела Господни взирать и о делах рук Его помышлять. Разгорячают себя вином. Жар, производимый вином, сообщаясь плоти, делается поджогой для разжженных стрел врага. Вино потопляет рассудок и ум и возбуждает, подобно рою пчел, страсти и сластолюбие. Какая колесница, влачимая молодыми конями, так бесчинно несется, скинув с себя возницу? Всякий корабль, не управляемый кормчим и несомый по волнам куда случится, не безопаснее ли упившегося? После подобных бед мужчины и женщины, составив вместе общие лики и предав души винолюбивому демону, язвят друг друга жалами страстей. С обеих сторон смех, срамные песни, любодейные положения тела, возбуждающие к похотливости.

Святитель Василий Великий. Избранные поучения. Православное братство святого апостола Иоанна Богослова. М.2003.

Сидя за столом, исполненным снедей, представляй перед мысленными очами твоим смерть и суд, ибо и таким образом едва можешь хоть немного укротить страсть объядения. Когда пьешь, всегда вспоминай оцет (уксус) и желчь Владыки твоего; и таким образом или пребудешь в пределах воздержания, или, по крайней мере, восстенав, смиришь свой помысл. Преп. Иоанн Лествичник. (Лествица. 14.31.)

Не ужасайся, если каждый день падаешь, и не отступай от пути Божия, но стой мужественно; и без сомнения Ангел, который хранит тебя, почтит твоё терпение... Помни, что отнюдь не тем путем, которым заблудили, возвращаемся, но другим кратчайшим. Преп. Иоанн Лествичник, (Лествица. 5. 30,39).

Преп. Иоанн Лествичник, Лествица. Издательство Сретенского монастыря. М.2002.

Русские святые и праведники

Берегись пьянственного недуга, от этого порока вечное зло. Из Домостроя.

Привыкшим к сей пагубной страсти надобно крепко вооружаться против мучительства ея, стоять, не поддаваться, молиться и призывать всемогущую Божию помощь.

Св. Тихон Задонский. “Где пьянство, там диавол, там сквернословие и там демоны ликуют” (Св. Димитрий Ростовский).

Св. Праведный Иоанн Кронштадский

С пресыщением и пьянством враг бесплотный входит в человека – это каждый внимательный может ощущать. Вот причина, почему с возрастающим пьянством усиливается так страшно склонность к пьянству (оттого что возрастает сила врага над человеком), отчего заметна у пьяниц такая сила, влекущая их невольно к удовлетворению страсти или внутреннего стремления к вину, — у этих несчастных враг в сердце. Чем же изгнать беса пьянства? Молитвой и постом. Входит враг оттого, что люди предаются плотскому образу жизни, чревоугодливости и не молятся; естественно, что и выйти он из них может от противоположных причин: поста и молитвы. Иоанн Кронштадский. Моя жизнь во Христе. 333.

Слово Божие говорит: не упивайтесь вином (Еф. 5, 18), а вы, кабачные скинотворцы, говорите: упивайтесь вином, и настроили кабаков тьму к соблазну братии своих. А еще в церковь ходите, поете и дома молитесь, языки своими льщаху. Суди им Боже, да отпадут от мыслей своих, по множеству нечестия их изрини я, яко преогорчиша Тя, Господи.(Пс. 5,10-11)! Иоанн Кронштадский.(Моя жизнь во Христе. 1699)

Святой праведный Иоанн Кронштадский. Моя жизнь во Христе. «Благо». М.2002.

Приложение 2. Молитвы от пьянства

Для избавления от страсти пьянства рекомендуется читать ежедневно главу 15 Евангелия от Иоанна, молитвы, акафисты и канон Пресвятой Богородице, акафист Пресвятой Богородице в честь ея иконы «Неупиваемая чаша», святому мученику Вонифатию, Преподобному Моисею Мурину, Мученикам Флору и Лавру, помогающие бороться с недугом пьянства.

Православная церковь советует молиться об избавлении "от страсти пьянства" иконам Божией Матери "Взыскание погибших" и "Неупиваемая чаша", а также святому Бонифатию Милостивому и преподобному Моисею Мурину.

Глава 15 Евангелия от Иоанна

1 Я есмь истинная виноградная лоза, а Отец Мой - виноградарь.

2 Всякую у Меня ветвь, не приносящую плода, Он отсекает; и всякую, приносящую плод, очищает, чтобы более принесла плода.

3 Вы уже очищены через слово, которое Я проповедал вам.

4 Пребудьте во Мне, и Я в вас. Как ветвь не может приносить плода сама собою, если не будет на лозе: так и вы, если не будете во Мне.

5 Я есмь лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего.

6 Кто не пребудет во Мне, извергнется вон, как ветвь, и засохнет; а такие ветви собирают и бросают в огонь, и они сгорают.

7 Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам.

8 Тем прославится Отец Мой, если вы принесете много плода и будете Моими учениками.

9 Как возлюбил Меня Отец, и Я возлюбил вас; пребудьте в любви Моей.

10 Если заповеди Мои соблюдете, пребудете в любви Моей, как и Я соблюл заповеди Отца Моего и пребываю в Его любви.

11 Сие сказал Я вам, да радость Моя в вас пребудет и радость ваша будет совершенна.

12 Сия есть заповедь Моя, да любите друг друга, как Я возлюбил вас.

13 Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих.

14 Вы друзья Мои, если исполняете то, что Я заповедую вам.

15 Я уже не называю вас рабами, ибо раб не знает, что делает господин его; но Я назвал вас друзьями, потому что сказал вам все, что слышал от Отца Моего.

16 Не вы Меня избрали, а Я вас избрал и поставил вас, чтобы вы шли и приносили плод, и чтобы плод ваш пребывал, дабы, чего ни попросите от Отца во имя Мое, Он дал вам.

17 Сие заповедаю вам, да любите друг друга.

18 Если мир вас ненавидит, знайте, что Меня прежде вас возненавидел.

19 Если бы вы были от мира, то мир любил бы свое; а как вы не от мира, но Я избрал вас от мира, потому ненавидит вас мир.

20 Помните слово, которое Я сказал вам: раб не больше господина своего. Если Меня гнали, будут гнать и вас; если Мое слово соблюдали, будут соблюдать и ваше.

21 Но все то сделают вам за имя Мое, потому что не знают Пославшего Меня.

22 Если бы Я не пришел и не говорил им, то не имели бы греха; а теперь не имеют извинения во грехе своем.

23 Ненавидящий Меня ненавидит и Отца моего.

24 Если бы Я не сотворил между ними дел, каких никто другой не делал, то не имели бы греха; а теперь и видели, и возненавидели и Меня и Отца Моего.

25 Но да сбудется слово, написанное в законе их: возненавидели Меня напрасно.

26 Когда же приидет Утешитель, Которого Я пошлю вам от Отца, Дух истины, Который от Отца исходит, Он будет свидетельствовать о Мне;

27 а также и вы будете свидетельствовать, потому что вы сначала со Мною.

Молитва от пьянства — читается верующими с обращением о помощи к Богу или к святым.

Спаси, Господи, и помилуй рабов Твоих (имярек) словесами Божественного Евангелия Твоего, читаемыми о спасении рабов Твоих сих (имярек). Попали, Господи, терние всех согрешений их, вольных и невольных, и да вселится в них благодать Твоя, просвещающая, опаляющая, очищающая всего человека. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Далее читать главу 15 Евангелия от Иоанна ежедневно, и после Евангелия еще раз повторно прочитать вышеуказанную молитву.

Преподобному Моисею Мурину

Моисей сначала был разбойником, погибал от страсти пьянства, затем вступил в число иноков и подвизался в монастыре в Египте. Скончался мученической смертью в 75 лет от роду. Ему молятся об избавлении от страсти к вину страждущие запоем.

Тропарь, глас 1-й

Пустынный житель, и в телеси Ангел, и чудотворец явился еси, Богоносне отче наш Моисее: постом, бдением, молитвою небесная дарования приим, исцелеши недужныя и души верою приходящих ти. Слава Давшему тебе крепость, слава Венщавшему тя, слава Действующему тобою исцеления.

Кондак, глас 4-й

Мурины зашив и лица демонов поплевав, мысленно просиял еси, якоже солнце светло, светом жития твоего и учением наставляя души наша.

Молитва

О великая сила покаяния! О, неизмеримая глубина милосердия Божия! Ты, преподобный Моисей, был прежде разбойником, но потом ужаснулся своих грехов, воскорбел о них и в раскаянии пришел в монастырь и там в великом плаче о своих беззакониях и в трудных подвигах проводил свои дни до кончины и удостоился Христовой благодати прощения и дара чудотворения. О, преподобный, ты от тяжких грехов достиг пречудных добродетелей, помоги и молящимся тебе рабам (имена), влекомым в погибель от того, что предаются безмерному, вредному для души и тела употреблению вина. Склони на них свой милостивый взор, не отклони и не презри их, но внемли им, прибегающим к тебе. Моли, святой Моисей, Владыку Христа, чтобы не отверг их Он, Милосердный, и да не возрадуется диавол их гибели, но да пощадит Господь этих бессильных и несчастных (имена), которыми овладела пагубная страсть пьянства, ведь мы все Божьи создания и искуплены Пречистой Кровью Сына Его. Услышь же, преподобный Моисей, их молитву, отгони от них диавола, даруй им силу победить их страсть, помоги им, прости твою руку, выведи их на путь добра, освободи их от рабства страстей и избавь их от винопития, чтобы они обновленные, в трезвении и светлом уме возлюбили воздержание и благочестие и вечно прославляли Всеблагого Бога, всегда спасающего свои создания. Аминь.

Мученикам Флору и Лавру

Эти святые жили в Иллирии, работали камнетесами и были родными братьями не только по крови, но и по духу. Вначале они тоже страдали страстью пьянства, но затем обратились к Богу. За христианскую веру они приняли мученическую смерть – они были брошены в пустой колодец и засыпаны землей. Еще при жизни своей они исцеляли животных и исцеляли людей от болезней и от страсти пьянства.

Молитва

Мученики достохвальные, всечестные братья Флоре и Лавре, услышите всех притекающих к вашему заступлению, и как при жизни вашей вы исцеляли коней, так и теперь избавляйте их от всяких недугов. Вонмите мольбе прибегающих к вам, да от всех будет прославляемо пресвятое имя Отца и Сына и Святаго Духа, теперь и всегда, и во веки веков. Аминь.

Молитва всем святым и бесплотным небесным силам

Боже святыи и во святых почиваяи, трисвятым гласом на небеси от Ангел воспеваемый, на земли от человек во святых Своих хвалимый: давый Святым Твоим Духом комуждо благодать по мере дарования Христова, и тою поставивый Церкви Твоей святей овы Апостолы, овы пророки, овы же благовестники, овы пастыри и учителя, их же словом проповеди. Тебе Самому действующему вся во всех, мнози совершишася святии в коемждо роде и роде, различными добродетельми благоугодившии Тебе, и к Тебе нам образ добрых подвигов своих оставивше, в радости прешедшии, готови, в нем же сами искушени быша, и нам напаствуемым помогати. Сих святых всех воспоминаая и их богоугодное похваляя житие, Тебе Самаго, в них действовавшаго, восхваляю, и онех благотворения Твоя дарования быти веруя, прилежно молю Тя, Святе святых, даждь ми грешному последовати их учению, паче же Твоею вседействующею благодатию, небесныя с ними сподобитися славы, хваляще пресвятое имя Твое, Отца и Сына и Святаго духа во веки. Аминь.

Святителю Вонифатию Милостивому, епископу Ферентийскому

Тропарь, глас 4-й

Правило веры и образ кротости, воздержания учителя яви тя стаду твоему яже вещей истина: сего ради стяжал еси смирением высокая, нищетою богатая. Отче священноначальниче Вонифатие, моли Христа Бога спастися душам нашим.

Кондак, глас 2-й

Божественный гром, труба духовная, веры насадителю и отсекателю ересей, Троицы угодниче, великий святителю Вонифатие, со ангелы предстоя присно, моли непрестанно о всех нас.

Молитва от пьянства к Святому Вонифатию

О, всесвятый Вонифатие, милостивый раб Милосердаго Владыки! Услыши прибегающих к тебе, одержимых пагубным пристрастием к винопитию, и, как в своей земной жизни ты никогда не отказывал в помощи просящим тя, так и теперь избави этих несчастных (имена). Некогда, богомудрый отец, град побил твой виноградник, ты же, воздав благодарение Богу, велел немногие сохранившиеся грозды положить в точиле и позвати нищих. Затем, взяв новое вино, ты разлил его по каплям во все сосуды, бывшие в епископии, и Бог, исполняющий молитву милостивых, совершил преславное чудо: вино в точиле умножилось, и нищие наполнили свои сосуды. О, святителю Божий! Как по твоей молитве умножилось вино для нужд церкви и для

пользы убогих, так ты, блаженный, уменьши его теперь там, где оно приносит вред, избави от пристрастия к нему предающихся постыдной страсти винопития (имена), исцели их от тяжкого недуга, освободи от бесовского искушения, утверди их, слабых, дай им, немощным, крепость и силу благоу спешно перенести это искушение, возврати их к здоровой и трезвой жизни, направи их на путь труда, вложи в них стремление к трезвости и духовной бодрости. Помоги им, угодник Божий Вонифатие, когда жажда вина станет жечь их гортань, уничтожи их пагубное желание, освежи их уста небесною прохладою, просвети их очи, постави их ноги на скале веры и надежды, чтобы, оставив свое душевредное пристрастие, влекущее за собой отлучение от Небеснаго Царствия, они, утвердившись в благочестии, удостоились непостыдной мирной кончины и в вечном свете бесконечнаго Царства Славы достойно прославляли Господа нашего Иисуса Христа со Безначальным Его Отцем и с Пресвятым и Животворящим Его Духом во веки веков. Аминь.

Молитва от пьянства Святого праведного Иоанна Кронштадтского

"Господи, призри милостиво на раба твоего (имярек), прельщенного лестью чрева и плотского веселия: даруй ему (имярек) познати сладость воздержания в посте и проистекающих от него плодов. Аминь".

Св. Иоанн Кронштадский (1829-1908) – православный проповедник, духовный писатель, протоиерей и настоятель Андреевского собора в Кронштадте. Имел при жизни славу "народного святого".

Молитвы Святителю Иоанну Златоусту

О, святителю великий Иоанне Златоусте! Многая и различная дарования от Господа приял еси, и яко раб благий и верный, вся данная тебе таланты добре умножил еси, сего ради воистинну вселенский учитель был еси, яко всяк возраст и всяко звание от тебе поучается. Ты еси отроком — послушания образ, юным — целомудрия светило, мужем — трудолюбия наставник, старым — незлобия учитель, иноком — воздержания правило, молящимся — вождь от Бога вдохновенный, мудрости ищущим — ума просветитель, витиям доброглаголивым — слова живаго источник неисчерпаемый, благотворящим — милосердия звезда, начальствующим — правления мудраго образ, правды ревнителем — дерзновения вдохновитель, правды гонимым — терпения наставник, всем вся был еси, да всяко некия спасеши.

Над всеми же сими стяжая еси любовь, яже есть союз совершенства, и тою, яко силою Божественною, вся дарования во едином лице твоем воедино совокупил еси, и туюжде любовь, разделенная примиряющую, в толковании словес апостольских всем верным проповедал еси. Мы же грешнии, по единому кийждо свое дарование имуще, единения духа в союзе мира не имамы, бываем тщеславни, друг друга раздражающе, друг другу завидяще; сего ради дарования наша разделенная не в мир и спасение, но во вражду и осуждение нам приложишася. Тем же к тебе, святителю Божий, припадаем, раздором обуреваемы, и в сокрушении сердца просим: молитвами твоими отжени от сердец наших всяку гордость и зависть, нас разделяющая, да во мнозех удех едино тело церковное будет, да по словеси твоему молитвенному возлюбим друг друга и единомыслием исповемы Отца и Сына и Святаго Духа, Троицу Единосущную и Нераздельную, ныне и присно и во веки веков. Аминь. (Из акафиста).

Тропарь, глас 8

Уст твоих, якоже светлость огня, возсиявши благодать, вселенную просвети: не сребролюбия мирови сокровища сниска, высоту нам смиренномудрия показа, но твоими словесы наказуя, отче Иоанне Златоусте, моли Слова Христа Бога спастися душам нашим.

Кондак, глас 6

От небес приял еси Божественную благодать и твоими устнами вся учиши покланяться в Троице Единому Богу, Иоанне Златоусте, всеблаженне, преподобие, достойно хвалим тя: еси бо наставник, яко Божественная являя.

Приложение 3. Диета

Питание при алкогольной зависимости является одним из важнейших терапевтических факторов. Хроническая алкогольная интоксикация неизбежно приводит к поражению различных внутренних органов и систем организма, общим обменным, гуморальным и эндокринным нарушениям, разной степени выраженности у каждого конкретного пациента. Преимущественно страдают нервная система, печень, поджелудочная железа и желудочно-кишечный тракт в целом, сердечно-сосудистая система. В зависимости от характера и выраженности нарушений возникает необходимость соответствующих диетических рекомендаций. В любом случае на первом этапе лечения (выход из пьянства, абстинентный синдром) питание должно носить щадящий характер с исключением острой, жирной, трудно усваиваемой пищи. Необходимо включение в питание продуктов с высоким содержанием витаминов, особенно группы В (В1, В6, никотиновая кислота). Обязателен дополнительный прием поливитаминов в виде лекарственных препаратов или естественных пищевых добавок. При этом доза витаминов должна быть увеличена на период восстановления в 2-3 раза по сравнению с обычной лечебно-профилактической дозой. Рекомендуется также принимать в течение двух недель аскорбиновую кислоту в больших дозах (2,5 гр.) в день утром натощак с большим количеством жидкости. Полезно использование натуральных соков или морсов (клюква, брусника, смородина, малина и другие ягоды) до 1,5 литров в день.

Существуют экспериментально подтвержденные данные о том, что быстрота и характер формирования алкогольной зависимости зависят от дефицита определенных витаминов, минеральных солей и других важных ингредиентов питания, а также от возникающих в этой связи обменных нарушений. Р.Вильямс («Питание против болезни») в экспериментах на крысах доказал, что крысы, употреблявшие в пищу повышенное содержание углеводов, из предложенных на выбор 10% раствора алкоголя или чистой воды предпочитали алкоголь, причем в больших дозах. Крысы, которым, наряду с этим, в рацион добавляли витамины и минеральные соли «пили» в 2 раза меньше. А крысы, находившиеся на сбалансированной здоровой диете, предпочитали пить обычную воду (не содержащую спиртное). Таким образом, выяснилось, что злоупотребление углеводами, особенно рафинированными (сахар, сладости, сладкие напитки, белый хлеб и т.п.) приводит к нарушениям в организме (повышенная выработка инсулина,

гипогликемия – снижение сахара в крови), создающим биологическую основу для формирования повышенной потребности в алкоголе.

В этом же направлении «работает» никотин табака и кофеин, входящий в состав чая, кофе, колы и других «энергетических» напитков и пищевых добавок. Вот поэтому на первом этапе лечения кофеин должен быть полностью исключен, а содержание углеводов значительно ограничено и сбалансировано, с целью предотвращения возникновения гипогликемии. Желательно, разумеется, и прекращение курения, но реально добиться этого весьма затруднительно на начальном этапе борьбы с алкогольной зависимостью.

Рекомендуются большие дозы витаминов группы В и аскорбиновой кислоты. Есть указания на особую роль никотиновой кислоты (ниацин) в больших дозах (в среднем около 6 гр в день), которая нормализует не только обменные процессы, но и благотворно влияет на психику (снижает тревожность, выравнивает настроение, улучшает память, повышает работоспособность, нормализует сон). Эти сведения требуют дополнительного фундаментального анализа и проверки.

Главная цель диеты — изменить обмен веществ в сторону здорового образа жизни, убрать из рациона не только спиртное, но и другие продукты, напоминающие об «алкогольном» прошлом и затрудняющие привыкание к новым реалиям. Требуется определенное время для восстановления ущерба, нанесенного алкоголем. Большая часть поврежденных клеток мозга, печени, поджелудочной и щитовидной желез восстановится быстро. Этот процесс способен протекать с огромной скоростью. В естественных условиях до 300 – 400 миллионов клеток организма обновляется ежедневно. Эти новые клетки заменяют старые и больные. Основные повреждения, нанесенные организму алкоголем, будут ликвидированы в течение нескольких месяцев. А через несколько лет организм заменит все клетки (за исключением нервных) хотя бы по одному разу (полностью этот цикл завершится в течение 7 лет). Фактически у пациента будет совершенно новый и здоровый организм. Плюс – «награда за разум», т.е. вы имеете не просто здоровый организм, как у не пившего никогда в жизни человека, но более мощный организм, прошедший сквозь горнило испытаний, мучений, разрушений, вызванных вашим безумием. Вернувшись в разум, вы обретаете тело, закаленное и окрепшее в «битвах с безумием». Совершенно очевидно, что печень бывшего и полностью излеченного алкоголика, намного мощнее печени обычного нормального человека. Ведь ей пришлось создавать дополнительные мощности и резервы, чтобы длительное время перерабатывать огромные количества алкоголя и других ядов, чтобы обеспечить выживание

организма в этих экстремальных условиях, создаваемых самим обладателем этого тела. Если не произошло катастрофы (например, цирроз печени), то происходит полное восстановление, и печень остается функционально активной до конца жизни и будет служить обновленному человеку, уже не просто обладателю, а хозяину организма, до конца дней и будет выручать его весьма успешно в экстремальных ситуациях, если таковые случатся. Вот это и есть «награда за разум».

Психическая стабильность, настроение, а значит и контроль над влечениями зависят от выработки в мозгу эндорфинов — внутренних наркотиков опиоидного ряда, а также от образования серотонина — одного из важных медиаторов нервной системы, оказывающего успокаивающее и антидепрессивное действие. Избыток или недостаток пищевых веществ, участвующих в образовании этих веществ в организме, определенным образом влияет на психику человека. Кроме того, целый ряд веществ, поступающих с пищевыми продуктами, непосредственно действуют на состояние мозга, вызывая изменение настроения и влечений.

Особенное значение имеет диета, которую мы назвали «эндорфиновой». Как следует из названия эта диета имеет своей целью обеспечить организм достаточным количеством эндорфинов — «гормонов радости», «гормонов счастья».

Широко известно, что такие продукты как шоколад (который к тому же содержит много магния, стабилизирующего настроение и защищающего сердце), мороженое и другие сладости способны вызывать увеличение выработки этих гормонов. В шоколаде обнаружен анандамид — вещество, которое действует на каннабиноидные рецепторы, ответственные за формирование ощущения наслаждения. Сладости вообще делают нас более жизнерадостными — содержащаяся в них глюкоза необходима для нормального функционирования клеток мозга.

Как недостаток сахара, так и его избыток могут заметно ухудшить настроение. Существенное ограничение сладких продуктов в рационе приводит к снижению уровня сахара, поэтому для хорошего настроения благоприятным является умеренное потребление сахара, сладостей и мучного. Целесообразно часть сахара заменить медом или сладкими фруктами.

Недостаток в рационах полноценного белка может вызвать эмоциональную подавленность и тоску, что связано с уменьшением в мозгу эндорфинов и иных сигнальных молекул, передающих информацию в нервной системе. Для нормального

функционирования обмена эндорфинов необходимо снабжение организма продуктами, содержащими достаточное количество хорошо усвояемого белка, аминокислот, особенно триптофана, большое количество витаминов группы В, витаминов А, Е. Этим требованиям более всего удовлетворяют такие продукты как постное мясо (особенно говядина, индейка или другая птица), рыба и сыры, молоко и молочно-кислые продукты.

Выделим продукты, которым в этом плане следует отдать особое предпочтение, указав на их некоторые важнейшие свойства.

Индейка — богата белками, витаминами и минералами, это прекрасный источник фосфора. Кроме того, индейка содержит большое количество витамина РР, который предотвращает нервные и психические расстройства. Мясо индейки — источник легкоусвояемого белка, содержит большое количество магния, селена и витаминов группы В. Мясо индейки содержит аминокислоту триптофан, недостаток которой в организме ведет к ухудшению настроения. Триптофан стимулирует состояние гармонии, так как он является основой для образования серотонина и других индоламинов (например, мелатонина). Эти вещества необходимы для слаженной работы мозга, контролируют эффективность передачи сигналов в нервной системе, тонус ретикулярной формации мозга, осуществляют регуляцию суточных и иных ритмов в организме. Кроме того, в индейке содержится аминокислота тирозин, которая является предшественником допамина, адреналина, норадреналина (катехоламинов), которые отвечают за скорость и интенсивность реакций человека, например, при стрессах различного происхождения.

Свекла — возможно, один из самых “обыденных” и привычных антидепрессантов. Корнеплод содержит много минеральных веществ и витаминов. В свекле содержится щавелевая и яблочная органические кислоты, магний, кальций, калий, железо, марганец, йод, витамины С, В1, В12, Р, РР, а также бетаин и фосфор. Особые свойства повышения настроения свекле придет богатый запас фолиевой кислоты, взаимодействие которой с гомоцистеином обеспечивает поддержание определенного уровня эндорфинов в организме.

Творог и молочные продукты богаты витаминами А, D, Е и В2, содержат кальций, фосфор, железо и магний, а также молочную кислоту. Творог поставляет организму высококачественный белок, содержащий разнообразные аминокислоты, в частности триптофан, который как уже говорилось является предшественником

нейромедиаторов, создающих состояние успокоения и гармонии. Триптофан также есть в сырах и молоке.

Томаты — в чистом виде содержат серотонин — вещество, сложным образом влияющее на деятельность мозга, но в естественных количествах улучшающее настроение. В спелых помидорах есть хорошо усвояемые соли железа, плоды содержат витамины С, В1, В2, В6, К, РР и провитамин А. В помидорах содержится много белков, аминокислот, ферментов, сахаров — фруктоза, рафиноза, сахароза. Также томат богат клетчаткой и органическими кислотами — лимонная, яблочная, щавелевая, янтарная, винная и прочие. Помидоры ценный источник растительного жира, солей калия, меди, цинка, магния, фолиевой кислоты.

Кстати, фолиевой кислотой также богаты брокколи и шпинат, фасоль, печень, творог, сыр и ржаной хлеб.

Хлеб грубого помола — источник триптофана, аминокислоты, которая необходима для поддержания оптимального уровня серотонина, улучшающего работу мозга и поднимающего настроение. Все ценные питательные вещества максимально полно сохраняются в изделиях из муки грубого помола. Кроме того, хлеб богат витаминами группы В.

В бананах высоко содержание серотонина, дающего человеку ощущение легкости и веселья.

Во многих пищевых продуктах содержатся опиаты и эндорфины — так называемые «гормоны радости». Салат, шпинат, капуста, паприка (красный, болгарский перец) и другие съедобные растения богаты таким улучшающим настроение опиатом, как цитофин. В молоке есть морфиноподобное вещество казоморфин. В пиве присутствуют следы морфия (кстати, включая безалкогольное пиво).

Наибольшим стимулирующим эффектом обладают разные виды перцев, особенно красный стручковый перец и перец чили или кайенский. Они содержат мощный природный антибиотик капсаицин (именно он придает перцу особую жгучесть и остроту), который довольно быстро проникает через нервные окончания и волокна непосредственно в мозг и приводит к выработке эндорфинов. Алкалоид капсаицин похож на ванилин своим химическим составом, однако на вкус они совсем разные. Кроме того, в плодах острого перца много каротина и витамина С, калия,

кальция, фосфора, цинка и марганца. Острый перец ускоряет обмен веществ примерно на 30%. Этот факт важен для людей со склонностью к тучности. Перец усиливает ощущение сытости, дольше не возникает желание поесть.

Мощный стимулирующий эффект оказывают также другие острые пряности и приправы, обладающие горьким жгучим вкусом, вследствие содержащихся в них сернистых соединений— глюкозонолатов: горчица, редька, репа, хрен и другие.

Особую роль играют чеснок и лук, которые не без основания считаются растениями номер один на планете — мощные и эффективные средства в борьбе с огромным количеством болезней. Они содержат противоопухолевые соединения, которые способствует снижению риска возникновения рака. Чеснок повышает сопротивляемость организма к простудным и другим инфекционным заболеваниям, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и работу сердца, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды, обладает мочегонным, легким потогонным, противогрибковым, антисептическим и болеутоляющим свойствами.

Для повышения общего тонуса и энергетических возможностей организма, устойчивости в стрессовых ситуациях необходимы адаптогены, вещества, которые повышают активность защитных и адаптивных систем. К ним относятся средства растительного происхождения — это женьшень, лимонник, элеутерококк, солодка, комбучи, эхинацея, зеленый чай и другие. Они особенно показаны в восстановительном периоде после длительного периода алкоголизации, при нервном перенапряжении, интенсивных умственных и физических нагрузках.

Необходимо особо остановиться на употреблении продуктов содержащих кофеин (чай, кофе, кола, шоколад, какао, энергетические напитки и т.д.), который относится к группе психостимуляторов. В связи с тем, что кофеин возбуждает вегетативную нервную систему, вызывает сердечно-сосудистые сдвиги (сердцебиения, гипертония), нарушает ночной сон, применение кофеина должно быть полностью исключено на первом этапе лечения (абстинентный синдром, астенические и депрессивные расстройства). Следует заметить, что первоначальная фаза возбуждения и активизации (в течение примерно трех часов) у кофеина сменяется последующей фазой истощения и астении. После полного восстановления всех нарушенных функций нервной системы применение продуктов, содержащих кофеин, вполне возможно и может быть полезным при отсутствии особых противопоказаний (гипертония, ишемическая болезнь сердца, нарушения сердечного

ритма, бессонница, повышенная возбудимость). Установлено, что кофе и чай (особенно зеленый) содержат большое количество антиоксидантов, которые полезны для здоровья. В частности, они помогают предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, болезнь Паркинсона. Рекомендуется выпивать не больше двух чашек кофе в день. Желательно только в первую половину дня.

Хочется особо подчеркнуть необходимость ежедневного и постоянного употребления в пищу таких острых и горьких продуктов, как перец, горчица, хрен, лук и чеснок в достаточных количествах. Нами предложен коктейль, который назван «Заменитель водки». Коктейль содержит некоторые из указанных выше ингредиентов. Берется стакан томатного сока (в холодном виде) или бульон (в горячем виде, можно развести бульонный кубик) и туда добавляются: смесь перцев (черный, красный, белый, чили и др.), тертый хрен, чеснок, горчица и другие специи по вкусу. Коктейль перемешивается и принимается внутрь перед едой. Конкретный состав, количество каждого ингредиента, пропорции подбираются индивидуально. Прием такого коктейля как бы имитирует выпивку, в связи с напоминающими прием водки вкусовыми и внутренними ощущениями, чувством удовольствия и расслабленности, связанными с выбросом эндорфинов и стимуляцией центра удовольствия в мозгу. Возникает чувство естественной удовлетворенности и эмоциональной завершенности событий, без опьянения и излишней эйфории. Возникающее в дальнейшем чувство бодрости, энергичность, повышенная работоспособность сохраняют чувство комфортности. Помимо заместительной функции и психологического комфорта систематическое употребление такого состава значительно улучшает здоровье, стабилизирует настроение, стимулирует физическую и умственную активность. Этот же коктейль может быть использован как средство экстренной помощи при появлении влечения к алкоголю. Захотелось выпить водки – выпей... коктейль и закуси хорошо. Не успеешь поест, а желание выпить уже полностью исчезло. Действует эффективно и надежно.

Приложение 4. Схема дня свободного человека

Утро

Пробуждение — Первая мысль при пробуждении – мысль о Боге: «Господь со мной!».

Затем необходимо сделать то, что инстинктивно делает любая кошка, собака или маленький ребенок – потянуться всем телом. Но сделать это сознательно и последовательно. Мы называем это «переламывание». Во время сна наша душа блуждала в неведомых и таинственных областях бытия, она как бы отделялась от тела, странствовала, ее связь с телом была ослаблена. После сна мышцы находятся в состоянии глубокой релаксации, соответственно нервная импульсация от мышц в мозг значительно снижена и соответственно недостаточно заряжаются энергией клетки в определенных областях мозга, во многом определяющие уровень бодрствования. Необходимо произвести «подзарядку» от мышц. Потягивание – это последовательное напряжение мышц всего тела с одновременным предельно возможным напряжением агонистов и антогонистов с медленными червеобразными движениями в конечностях и во всем теле (вытягивания, скручивания, вращения и проч.), с «проработкой» костей и суставов, буквально до каждой косточки, до хруста в костях (важно включить стимуляцию от проприоцепторов в связках и суставных сумках). При этом происходит полное воссоединение единства души и тела. — «Я в теле», «Я в силе». Если не делать «переламывания», то человек длительное время, иногда и весь день, особенно если он не занят физической работой, может находиться в состоянии вялости, слабости, сонливости, пониженной работоспособности. Что иногда и воспринимается как проявление некоей болезни (астения, хроническая усталость и даже депрессия).

Холодный душ. Действует как стресс, как шок, вызывая мощный залп импульсов, заряжающих мозг, что связано с разумом, с уровнем ясности сознания. Мы рекомендуем делать это следующим образом. С помощью душа осенить себя трижды крестным знаменем со словами: «Господи, благослови». Затем холодный душ на все тело. И в завершении, ощутив в себе полную ясность сознания, сказать: «Я в разуме». Это действие как бы пробуждает в человеке «Крестную силу». Ведь крещение – это благословение Господне в сочетании воздействия холодной водой. Таким образом, мы ежедневно возобновляем в себе Крестную силу. Эта простая процедура дает потрясающий эффект. Как бы ты не спал ночь, какое бы ни было самочувствие или настроение после пробуждения, после такого мощного

воздействия все негативное уходит (вялость, депрессия, хандра) и ты в полной ясности сознания, трезвом уме, уверенности и силе начинаешь новый день своей жизни. И начал ты этот день с Богом, и Бог будет весь день с тобой и будет охранять тебя и вести Его путями.

Верующий человек молится с утра (утренние молитвы).

Загрузка позитива. Начался день твоей жизни. Он полон разных забот, дел, необходимо решать много проблем, иногда неприятных, конфликтных. Все это уже у дверей и стремиться загрузиться как можно раньше из оперативной памяти на дисплей твоего персонального биокомпьютера (мозг) – актуализироваться в твоём сознании. Но ты администратор этого сервера, и только ты должен определять степень важности (релевантность) и первоочередность загрузки. Так будь же разумным хозяином. Сначала загрузи позитив (радости, удовольствия, твои ожидаемые успехи и победы), а затем все остальное по степени значимости в отношении жизненных целей.

День (заботы)

В начале каждого дела: Господи, благослови.

В конце каждого дела: Господи, спасибо.

Все действия должны происходить как бы «вне времени», без суеты, с полным осознанием, с любовью, с радостью, без всяких лишних умственных и физических напряжений (тебя видит Бог) — безупречность во всем. И никаких переживаний. Не надо делать культ из работы и из денег. Не надо служить мамоне, золотому тельцу. Работа – это всего лишь цивилизованный способ добывания денег на жизненные нужды. Не надо превращаться в патологического «трудоголика», это уже болезнь. Работа может быть творческой, любимой. Тем лучше – ты имеешь хобби на работе – это удача. Разумеется, любая работа требует напряжения, физического и умственного. Необходимо рационально расходовать свою жизненную силу. Во-первых, никогда не делай ничего лишнего, ненужного тебе самому, не взваливай на свои плечи чужие обязанности, не допускай паразитизма за свой счет. Во-вторых, старайся никогда не переживать. Не забывай, что все что случается, случается по Божьей воле и все тебе во благо, даже если тебе кажется наоборот. Постоянно повторяй молитву Святого Иоанна Златоуста. «Слава Богу за все!». Смысл ее Святитель раскрывает так:

Случилось хорошее, благословляй Бога, и хорошее останется.

Случилось плохое, благословляй Бога, и плохое прекратится.

Слава Богу за все!

В-третьих, стремись рационально организовать свою деятельность в течение дня (не только работу). Для этого используй записные книжки, планы, календари, органайзеры, ноутбуки и прочую оргтехнику. Не перегружай свою оперативную память, все, что возможно переноси на внешние носители. Бумага, равно как и ноутбук, все стерпят.

Заботы о доме

Тело – это твой дом. Тело необходимо кормить. Мы уже писали об особенностях питания свободного от зависимости человека. Для верующего человека еда не механический процесс пережевывания и поглощения определенных продуктов. Перед приемом пищи человек обращается к Богу («Хлеб наш насущный даждь нам днесь») и завершается трапеза благодарственной молитвой. Пища должна быть простая и здоровая, только то, что тебе нужно и можно, исходя из особенностей твоего организма. Стремиться в основном к утолению голода, без сладострастных стремлений, без обжорства. Обязательно полоскание рта после приема пищи – это гигиеническое завершение процесса. Необходимо ухаживать за телом, содержать его в чистоте. Ничего лучшего чистой воды для этой цели не придумано. Вся парфюмерия, косметика, иные искусственно придуманные ради наживы производителей продукты, внушаемые через рекламу средства так называемой личной гигиены приносят, к сожалению, больше вреда, чем пользы.

Заботы о семье

Семья – это твой дом. В семье происходят главные события твоей жизни, здесь сосредоточены главные жизненные цели, а значит и основные коллизии, кипение страстей, самые сложные и серьезные проблемы. Но здесь же и главные радости, здесь растут дети, здесь царит любовь. В основу семейных отношений должен быть заложен главный христианский принцип — И да любите друг друга! А все остальное дано вам будет.

Хозяйство – это тоже твой дом, дом в буквально значении. Его тоже необходимо поддерживать в порядке. И все это требует затрат времени и сил. Нельзя запустить дом и превращать его в сарай. Но и глупо для нормального человека стремиться

превратить его в дворец или крепость. Сколько семей пали бесславно и глупо в борьбе за порядок в доме. Никакой порядок не стоит таких жертв.

Для верующего человека главный Дом его жизни – это Церковь.

Вечер

По завершении всех дел необходимо выбрать время для подведения итогов дня, и наметить планы на завтра. Периодически необходимо пересматривать планы и на перспективу. Все мысли, планы, мечты, дела – все будущее, ожидаемое, плохое и хорошее должно быть написано на внешнем носителе и выведено из оперативной памяти. Все обдумал, проанализировал, наметил, записал – закрыл свой ежедневник, выключил ноутбук. И вот теперь только начинается жизнь, твоя настоящая жизнь

Чтение, музыка, кино, разговоры и другие душевные занятия. В завершающей части дня нежелательно ничего тревожного, возбуждающего, активного, страстного. Сон пугливая птица, его легко отогнать и он может потом долго бояться вернуться.

Верующий человек молится перед отходом ко сну (молитвы на сон грядущий).

Ночь

Все, что происходит во сне, происходит без твоего сознательно участия. Обычный человек не может контролировать процессы, происходящие во сне. Думать надо было днем, теперь уже поздно. Как ты прожил этот день твоей жизни, такой сон и получишь. Суетился, дергался, переживал, волновался из-за всякой ерунды – и во сне будешь дергаться, просыпаться, видеть кошмары. Прожил день в праведных трудах, в радости, спокойствии – и спать будешь как младенец, сладко и безмятежно и твой Ангел-хранитель будет охранять тебя и во сне (если ты, конечно, не забыл призвать его в молитвах на сон грядущим). По большому счету, по Божьему промыслу, все в этом мире справедливо. Слава Богу за все!