

Николай Суровцев

Наркомания – жуткая боль окончательности?

*Руководство по спасению наркомана
или краткий курс выживания*

Молодечно
УП «Типография «Победа»
2003

УДК
ББК
С

- Суровцев Н.**
С Наркомания — жуткая боль окончательности? Руков.
по спас. нарком. или краткий курс выжив./Н. Суровцев.—
Молодечно: УП «Тип. «Победа», 2003— 80 с.
ISBN

Книга представляет собой руководство по спасению наркомана.
Может быть полезной широкому кругу читателей.

ISBN

УДК
ББК

*Боже, дай мне разум и душевный покой, чтобы
принять то, что я не в силах изменить.*

Дай мне мужество изменить то, что я могу.

*И дай мне мудрость, что бы отличить одно от дру-
гого.*

Третья угроза человечеству

Наркотики — эта проблема, которую надо решать на уровне человечества в целом. В ходе развития цивилизации человечество все плотнее сталкивается с теми явлениями, каждое из которых чревато смертельной угрозой самому существованию людей. Первая из таких угроз — атомное оружие. Вторая угроза — нависшая над миром экологическая катастрофа и третья угроза нынешнему и будущему поколению — наркотики.

Пока человечество сохраняет здравый смысл и нравственные устои, есть надежда на то, что оно уберезет себя от разрушительной энергии атома и отравления среды обитания. Но наркотики деформируют самого человека, которому одинаково безразлично, что нажать на ядерную кнопку, что не делать этого. Недаром самые зверские преступления совершают именно люди, одурманенные наркотиком.

Еще недавно, в начале столетия, с наркоманией боролись главным образом церковь и врачи. Затем после второй мировой войны в борьбу включились благотворительные организации и полиция. И только в последнее десятилетие стали поднимать тревогу правительства различных стран.

Наркотики — сверхгигантские прибыли мафии, имеющей связи по всему земному шару. Чтобы победить наркомафию, требуется объединение усилий десятков государств. Как показали события в Колумбии, влияние наркомафии может достигнуть невиданных размеров, когда государство, как таковое, должно вести самую настоящую войну с наркомафией

за свое выживание. Хочется отметить, что некоторые специалисты, анализируя ситуацию, связанную с распространением наркотиков по странам СНГ, предсказывают, что если сейчас не предпринимать никаких мер, то через некоторое время ряд стран СНГ может превратиться в крупнейшие наркодержавы мира, к тому же некоторые из них еще и имеют ядерное оружие. И хотя пик наркомании еще не наступил, но, как показывает опыт других стран, еще наступит. У нас, в отличие от Запада, государственная помощь для создания антинаркотического фронта малозаметна. Финансовые вложения государства в программы “таможенников” и “налоговиков” по сравнению с антинаркотическими акциями явно несопоставимы.

В последнее время все шире обсуждается опыт западных стран, таких как Швеция и Голландия, приобретенный в процессе легализации наркотиков. В этих и некоторых других западных странах создана так называемая “метадоновая программа”, в основе которой лежит то, что человек, являющийся наркоманом, может легально получать в специальном пункте легкий наркотик — метадон.

Такие программы имеют много положительных моментов:

- у наркомана нет необходимости совершать преступления ради наркотиков. В любой момент он может получить наркотик в таком пункте;

- снижается риск распространения СПИДа и других болезней, т.к. шприцы после введения наркотика уничтожаются.

Самое главное, если теперь наркотик можно получить легально и бесплатно, то зачем платить за него бешеные деньги. Таким образом, наркомафия начинает терять свои сверхдоходы. По подсчетам аналитиков на 1 доллар США, вложенный в наркобизнес, приходится 20 долларов дохода.

Мы можем предположить, что легализация наркотиков приведет к буму наркомании, но лишив доходов наркомафию, имея цель в последующем уничтожить ее, можно начать решать эту проблему медицинскими и социальными средствами. Может быть, своего рода “естественный отбор” через наркотики уничтожит значительное количество трудоспособной молодежи, не обладающей психологической зрелостью для устойчивости к наркотикам, и останутся лишь те, о должном воспитании которых позаботились родители. А ведь это помимо моральных и этических проблем еще и прямая финансовая потеря для государства.

Похоже, что при легализации наркотиков мы через какое-то время придем к той ситуации, которую мы имеем сейчас при легализованном употреблении алкоголя, но естественно с более обширными последствиями.

Необходимо отметить несколько моментов:

— во-первых, наркомафия через подкуп чиновников и нажима на правительственные решения, вплоть до уничтожения неугодных лиц, будет бороться за свои доходы;

— во-вторых, законы рынка применительно к наркотикам неприменимы. Ведь человек, зависящий от наркотика, нуждается в нем сильнее, чем мы от любого товара. Необходимость в чашке чая или новом “Мерседесе” не является столь сильной. Наркоман уже утратил свободу в отношении решения потребления или непотребления наркотика;

— в-третьих, у наркомана существует непреодолимая потребность в наркотиках “несмотря ни на что”. Часто она намного сильнее, чем похмельный синдром у алкоголика. В такой ситуации происходит фиксация всех сфер личности (физической, психофизиологической, психологической и социально-психологической) на удовлетворении такой потребности. Потребность начинает доминировать с такой мощью, что полностью подавляет волевую сферу человека;

— в-четвертых, когда официально доступный наркотик не полностью удовлетворяет потребность наркомана в отношении количества или силы наркотика, то “черный рынок” быстро начинает оживать.

Недавно появившийся новый наркотик “крэк” более сильный, чем кокаин, и намного более дешевый показал, что низкая стоимость и свободный доступ не уменьшают проблем наркомании. Наркомания обычно распространяется, когда перед глазами есть пример, т.е. путем демонстрации и подражания — это как “зараза”, как “социальная инфекция”.

Если проанализировать те преступления, которые совершаются на почве наркомании, то значительная их часть вызвана не стремлением добыть деньги на наркотики, а последствием самого наркотического опьянения. Сам начальный процесс употребления наркотиков создает такие стойкие нейрофизиологические и психологические изменения в организме человека, что излечение наркоманов превращается в очень дорогостоящий и трудоемкий процесс.

Употребление наркотиков мужчинами и женщинами в детородном периоде жизни приводит к появлению детей уже имеющих необратимые изменения в мозге. Наркомания — процесс самоиндуцируемый, сам себя воспроизводящий.

Часто прослеживается связь с определенным образом жизни и источниками получения наркотиков. Наркомания во многих смыслах аморальна, т.к. свобода одного человека не должна входить в противоречие с элементарными правами других.

Истоки наркомании

На мой взгляд, употребление наркотиков — это всего лишь один из симптомов различных невротических состояний. (Это только мое мнение, совсем не обязанное совпадать с официально принятыми взглядами.)

Но что интересно, наркотики, являясь следствием различных невротических состояний, превращают всех наркоманов в психологические копии друг друга. Иными словами, до употребления наркотиков выражена личностная индивидуальность человека, а вот после начала регулярного приема наркотиков все личностные особенности сглаживаются, как “обработанные под одну гребенку”, и наркоманы становятся психологически очень похожими друг на друга.

Во всяком случае, употребление наркотиков — это всего лишь следствие, а не причина, и если мы пытаемся лечить лишь следствие, не убрав причину, приводящую к наркомании, то такое лечение успеха не имеет.

Можно отметить, что имеется достоверная зависимость между злоупотреблением наркотическими веществами с одной стороны и социальными, психологическими и биохимическими характеристиками пациентов. Можно даже перечислить в порядке убывания 9 наиболее важных признаков, являющихся факторами риска развития наркомании:

- алкоголизация одного или обоих родителей,
- воспитание по типу гипер- или гипопеки, безнадзорность,
- асоциальное и девиантное поведение в прошлом,
- низкий общеобразовательный уровень семьи,
- высокий уровень конфликтности в семье,
- конфликтный характер взаимоотношений с окружающими,
- неполная семья,
- низкий авторитет родителей, особенно отца, и его отстраненность от воспитания,
- биологически измененная конституция организма (характерологические аномалии, психопатизация, церебрально-органическая недостаточность).

В распространении наркомании далеко не последнюю роль играют и социальные факторы. Дети усваивают ценности взрослых, а они сегодня подвергаются решительному пересмотру. Причем это происходит в крайне нестабильной социальной, экономической, экологической и психологической обстановке, в ходе смены типов духовной культуры, принципиально изменившейся нравственной атмосфере, когда не

только ниспровергнуты идеалы и авторитеты, но и не найдены значимые силы, вызывающие доверие людей. Налицо духовный вакуум, который заполняется когда национализмом, когда экстремизмом, преклонением перед всем иностранным от товаров до идеологии, на фоне чисто прагматических установок. В период социальных катаклизмов и экономических кризисов, когда мораль падает, возникает распространение воздействия факторов риска.

В недавнем исследовании, проведенном в различных регионах страны, жителей спрашивали о том, какие чувства они ежедневно испытывают чаще всего. При этом 42% опрошенных ответили — пессимизм, 64% отметили чувство внутреннего напряжения и 67% говорили о неуверенности. Постоянный и неразрешенный психологический стресс воздействует на людей, склонных к употреблению наркотиков, не только напрямую, но и косвенно, через их родственников, невротизация которых тоже растет. Молодежь легко усваивает стиль поведения ряда взрослых — брать от жизни все, ничего не отдавая взамен.

Согласно взглядам В. Франкла, известного психиатра, разработавшего концепцию экзистенциального вакуума, сегодня человек страдает не столько от чувства неполноценности, сколько от утраты смысла жизни, пустоты бытия. Разрушение многовековых традиций, низвержение многих общечеловеческих ценностей и, наоборот, превознесение новых, искусственно насаждаемых — все это, создает духовную пустоту. В. Франкл считает, что если человек не видит смысла жизни, воплощение которого сделало бы его счастливым, он пытается достичь ощущения счастья в обход его осуществления, в частности с помощью химических препаратов.

Наличие внешних причин, таких как доступность наркотиков, окружение из наркоманов, нестабильное социально-экономическое состояние страны и т.д., всегда вторично по отношению к внутренним причинам употребления наркотиков. Определив главные причины, предопределяющие встречу человека с наркотиками, мы сможем определить и тактику поиска выхода из состояния зависимости, т.к. мы сможем представлять и сам механизм возникновения и развития наркомании.

Сейчас постепенно все больше и больше специалистов, занимающихся изучением наркомании, приходят к убеждению, что главная причина употребления наркотиков все-таки находится в самом человеке, а не является прямым следствием неблагоприятного окружения.

Наркоманы, называя причину, по которой они начинают употреблять наркотики, дают один из следующих ответов: любопытство, стремление избежать скуки, недостаточная зарплата, проблемы в семье, желание расслабиться и уйти от действительности, мода, несчастная любовь и т.д. Некоторые же вообще не могут назвать внятную причину своей наркомании. На вопрос о причинах продолжающегося употребления наркотиков, за исключением страха перед ломкой, звучат примерно такие же версии. Все дело в том, что причина того, почему тот или иной человек употребляет наркотики или алкоголь, лежит, как правило, в бессознательном и не воспринимается сознанием наркомана. А очень часто не только наркоман, но и его родственники не допускают идею о проявлениях какого-то там бессознательного, для них употребление наркотиков — это вначале просто дурь в голове, затем слабая сила воли, впоследствии болезнь, которую нужно лечить таблетками.

Наркомания — это всегда закономерный итог длительного существования патологического процесса, в ходе которого происходит постепенное накопление болезненных изменений и человек приходит к наркотикам.

Сами наркотики — это еще не причина наркомании, если бы это было так, то каждый человек, перенесший оперативное лечение и получавший наркотические препараты, автоматически становился наркоманом. Пробуют наркотики многие, но из них наркоманами становятся далеко не все.

Наркомания является инфантильной попыткой разрешения внутренних проблем. Можно отметить, что каждый наркоман в большей или меньшей степени имеет следующие инфантильные черты: это повышенная внушаемость, неспособность отложить получение удовольствия, учесть последствия своих действий, неадекватная самооценка, несоизмеримость притязаний, недоразвитость совести и завистливость. Что интересно, то эти черты характерны и для всего нашего общества в целом. Для инфантилизма характерно отставание в развитии эмоционально-волевой сферы, что наиболее выражено проявляется при столкновении с трудностями. Отсюда следует, что цель психотерапии — это изменение понимания своего Я, формирование нового мировоззрения, иных взглядов на мир, полное изменение сознания через приобретение способности опираться на себя. Психотерапия наркомана — это не столько лечение, сколько учеба. Психотерапевт для наркомана — это как духовный “гуру”, который помогает свети к минимуму неосознаваемое в личности.

В психологии личности есть такое понятие “окно Джогари”,

2	3
1	4

Всю личность человека можно условно разделить на четыре части:

1-я то, что мы знаем о себе сами и это же самое знают о нас другие;

2-я то, что только мы сами знаем о себе;

3-я то, что мы не знаем о себе, но это знают и замечают в нас другие люди (например, склонность перебивать собеседника или то же занудство, назойливость);

4-я то, что ни мы, ни другие не знаем о наличии этого в личности.

И чем меньше в человеке частей третьей и четвертой, тем более он счастлив и успешен в жизни. В этом и цель психотерапии — неосознаваемое превращать в осознанное, помочь осознать все последствия своих поступков и решений и уметь брать на себя ответственность за них.

В процессе жизни ребенок усваивает те готовые понятия, значения, символы, которые циркулируют в семье и ближайшем окружении. Мать для ребенка является своеобразным фильтром реальности, через который должно пройти переживание, что бы стать осознанным. Одобрение или неодобрение матерью — это очень сильная вещь, эмоциональная жизнь маленького ребенка — вот почва для основных конфликтов, продолжающих действовать на протяжении всей жизни человека.

Наркоман словно расплачивается за долги детства, обычно родители используют для эмоционального одобрения ребенка только разрешенные и приемлемые ими самими чувства, кстати, очень далекие от искренности и открытости. И ребенок также, подражая, начинает скрывать истинную эмоциональность и проявляет только те чувства, которые приемлемы в его кругу. Что интересно, есть у всех наркоманов такая черта, как “неконгруэнтность”, и она достаточно выражена и у их родителей. Эта “неконгруэнтность” заключается между тем ЧТО человек говорит и КАК он это говорит. Представьте себе, когда слова “я тебя люблю” говорить сквозь зубы, да еще презрительно, или, например, маленький ребенок ждет особенный подарок, в глазах радость, он разворачивает сверток, а там что-то, что не соответствует его ожи-

даниям, и он благодарит за подарок с гримасой разочарования на лице. Конечно, подобные примеры — это крайне выраженные случаи неконгруэнтности, обычные ее проявления менее заметны. Когда человек воспитывается в условиях, что его сознание получает одно сообщение, а подсознание на невербальном уровне прямо противоположное, то это впоследствии перестает замечаться и является хорошей почвой не только для наркотиков. Необходимость того, чтобы родители были по-настоящему конгруэнтными и целостными, продиктована тем, что ребенок чувствует истинное желание родителей, в независимости от того, что они ему говорят, и подает им нужный образ себя самого, что постепенно приводит к утрате индивидуальности, к обесцениванию себя как личности. Такой деструктивный стиль воспитания не только калечит психику ребенка, но и не дает ему возможность увидеть свою ущербность. В жизни такой человек часто не замечает самых очевидных вещей, не связывает причину со следствием. Просто это вопрос времени, когда он придет к наркотикам или алкоголю.

На том этапе, на котором мы находимся сейчас, единственное, что мы можем начать делать прямо сейчас, это правильно воспитывать детей, закладывая в них стержень личности, на который всегда можно опереться. Причины, ведущие к бегству от привычной жизни через наркотики или к самоубийству, одни и те же. Фактически наркомания — это вариант медленного самоубийства, агрессия, направленная на себя. Наркомания — это реакция молодых людей, которые не в состоянии успевать за ритмом современной жизни, где общение становится формальным, отгороженным.

Если попытаться нарисовать психологический портрет наркомана, то можно выделить следующие основные качества его личности: ощущение своей неспособности жить в социуме, склонность к самолюбованию, самооправданию, желание потакать себе при обычно завышенной самооценке, нарушение взаимоотношений с противоположным полом, от наличия гомосексуальных и садомазохистских тенденций, до фригидности у женщин и половой холодности у мужчин, при этом выражена потребность в признании, в любящем отношении, в поклонении.

Чтобы воспитать человека зрелым, надо начинать с себя. Человек, не находящий смысла в собственной жизни, не может ничего дать своим детям. Чему он их научит? Это все равно, что передать следующему поколению потухший факел.

Если вы думаете, что у вас в жизни все нормально, и то, что вы не колаетесь и не пьете, уже является достаточным

показателем вашей нормы, то вы глубоко ошибаетесь. Развитие — это необходимость. Если вы остановитесь, то можете потерять пульс жизни. Если ваш сын или дочь — наркоманы, то, чтобы им помочь, надо начинать с себя. Если это вам не грозит, то все же, начав работать над собой, таким образом вы заботитесь о своих внуках.

В заключение главы мне вспоминается один старый английский анекдот: “Как-то один выпускник Оксфордского университета спрашивает другого выпускника:

— Слушай, Ник, как мне приобрести такую внутреннюю интеллигентность и манеры?

— Очень просто,— отвечает Ник, — для этого нужно всего лишь закончить Оксфордский университет!

— Да, но я его уже закончил вместе с тобой, а всего этого у меня нет.

— Нет, ты не понял, сначала его должен был бы закончить твой дедушка!”

Первые сигналы “SOS”

Однажды вы можете узнать, что кто-нибудь из ваших близких увлекается наркотиками. Это может произойти внезапно. Может, вы об этом смутно догадывались, но отгоняли эти мысли от себя. И вот все же однажды это стало фактом, стало известно.

Как быть?

Что делать в первую очередь и чего делать нельзя?

Что просто нежелательно?

Кто и что может помочь вам в этой проблеме?

Какие методы лечения существуют и их эффективность?

На эти и другие вопросы мы с вами попробуем найти ответ. Попробуем разобраться в вашей проблеме...

Самое главное — все это более нужно тем, у кого есть подрастающие дети. Они живут в обществе, полном наркотиков и насилия.

Как уберечь их от этого зла? Ведь предупредить болезнь значительно легче, чем ее лечить.

Если у вас иной раз появляется сомнение: не склонен ли ваш ребенок к употреблению наркотиков, не пора ли бить тревогу, то обратите внимание:

— если подросток стал трудно вставать с постели;

— если на его белье вы стали замечать кровавые маленькие пятнышки, а на брюках дырки, прожженные папиросой;

— если на руках и ногах следы уколов или неглубокие ссадины;

— если ваш сын или дочь стали приходить домой с необычно вялым или красным лицом, затуманенными глазами и несвязной речью, но без запаха алкоголя;

— если от одежды пахнет ацетоном, растворителем или уксусной кислотой; появился необычный интерес к лекарствам, а в карманах следы измельченных растений,

то первый шаг сделан!

Вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики

Итак, как лучше вести себя, какой должна быть тактика поведения, если (не дай Бог!) вы узнали о том, что ваш сын или дочь стали употреблять наркотики.

Первое, что необходимо это госпитализация в психиатрический стационар и проведение комплексного лечения. За это время вы должны проконсультироваться с лечащим врачом в выборе специалиста, который в дальнейшем будет проводить курс психотерапии. Сразу продумайте вопрос о дальнейшем местожительстве наркомана после окончания лечения. И если нет возможности переезда в другой город, то по меньшей мере сменить адрес просто необходимо.

Ведь во дворе, в районе, где жил наркоман, он известен в своей среде именно как наркоман. К нему и соответствующее отношение окружающих. Слишком много и других воспоминаний о наркотиках, не говоря уже о случайных и неслучайных встречах с наркоманами и сбытчиками наркотиков.

Советы и размышления врача-психиатра, психотерапевта

Обращайтесь только к профессионалам

Наркомания как болезнь обусловлена двумя видами зависимостей — физической и психической. Опыт показал, что самое простое — добиться исцеления на уровне физической зависимости. Одни больные справляются с этим сами, другим приходится обращаться к врачам. В лечении лучше всего могут помочь только специалисты — врачи психиатры-наркологи, использующие в терапии психотропные препараты и знающие на достаточно профессиональном уровне все особенности болезни. Конечно, за лечение наркомании может взяться и врач, имеющий другую врачебную специаль-

ность, провести его достаточно хорошо, но незнание специфики и нюансов лечения, приводит к сохранению выраженного влечения к наркотику. Таким образом, можно отметить, что врач психиатр-нарколог, зная особенности назначения психотропных препаратов и имея психотерапевтические навыки, начиная лечение на уровне физической зависимости, воздействует и на психическую зависимость к наркотику.

При психологическом анализе мы можем обнаружить “трех китов”, на которых покоится увлечение человека наркотиками:

- неудовлетворенность в полноценных социальных контактах;
- неудовлетворенность в новом опыте (часто имеющем сакральный и (или) запрещенный характер);
- субкультурная индукция или психологическое заражение от социально значимых лиц.

В настоящее время в силу актуальности проблемы наркомании и того, что наркоман является особой зоной социального напряжения в обществе, в работу с ними вовлечены не только наркологи и психиатры, но и психологи, а также социальные работники. Их функции специфичны. Психологи занимаются реабилитацией личности и восстановлением адекватных социально-психологических функций. Функция социального работника — социальная реабилитация человека и формирование условий в обществе для реализации его прав.

“Промыть организм”

Терапия физической зависимости включает в себя несколько основных этапов: это дезинтоксикация с использованием таких методов, как гемосорбция, ультрафиолетовое или лазерное облучение крови, кранецеребральная гипотермия, методики форсированного диуреза, включающие в себя внутривенное введение лекарств с большим количеством жидкости, и последующее назначение мочегонных, что позволяет буквально “промыть организм”, вывести много токсинов и шлаков.

Конечно, есть еще много других методов дезинтоксикационного лечения. Параллельно ведется симптоматическое лечение. Его целью является снять болевой синдром при “ломках”, обеспечить длительный медикаментозный сон, во время которого и происходят восстановительные процессы. В последующем назначаются большие дозы витаминов, стимуляторов, как общеукрепляющая терапия.

Существует и множество других способов и схем медикаментозного лечения. Например, использование препаратов

антагонистов морфия (таких как норфин, налоксон и др.) позволяет снять абстинентный синдром или, как его называют наркоманы, “ломка, кумар”, практически безболезненно. Самое важное при назначении таких препаратов — исключается сама возможность самостоятельного введения наркотика наркоманом, т.к. эти препараты блокируют рецепторы, на которые воздействуют препараты опиийной группы. После введения, например того же норфина, наркотик на наркомана просто не действует, как говорят наркоманы “все равно, что воду ввел”.

При всех плюсах такой методики, она дает слишком легкий безболезненный выход из абстиненции, а что легко дается обычно не ценится.

В последующем, не имея представления “о ломках”, их тяжести, наркоман может считать, что можно вновь начать колоться и потом так же легко пройти курс лечения и “перекумарить без боли”.

В другом варианте, помня о болезненности “ломок”, вновь начать колоться, несколько тяжелее. Ведь рано или поздно, а “ломка” неотвратима.

И самое главное, если наркоман утверждает, что он сам может “перекумарить”, преодолеть “ломку” без медицинского вмешательства и потом бросить колоться, то по меньшей мере это очень не критичное суждение. “Перекумарить” он сможет, но бросить колоться — весьма сомнительно. Следовательно, вмешательство врача-специалиста необходимо. Иногда наркоман утверждает, что он попробует бросить колоться сам, а вот если не получится, тогда он согласится лечиться. Нужно учитывать, что запущенная болезнь часто бывает неизлечимой. Наркомания — это как опухоль, упущенное время решает все!

Ко всем прочим факторам часто добавляется и такая проблема, что одни люди согласны и хотят бросить колоться, да только это у них не получается, а другие принципиально не хотят прекращать употребление наркотиков.

Первым шагом для оформления на принудительное лечение является визит к участковому милиционеру. Но хочу отметить, основной акцент делается на изоляцию на какой-то срок наркомана от общества. За это время наркоман не натворит зла и, может быть, хлебнув всего этого, созреет до полного прекращения приема наркотиков. Проблема наркомании это еще и проблема окружающих наркомана людей. Ведь с таким человеком невозможно жить рядом, слушать бесконечное вранье и обещания, зная что тебя регулярно обворовывают и не только материально. То, что наркотики и преступность, проституция и сопутствующие им вензаболе-

вания, СПИД очень тесно связаны можно уже и не говорить. И если в вашей семье есть наркоман, то все это уже рядом.

Таким образом, проблема окружающих людей состоит в том, как заставить наркомана бросить употреблять наркотики. Ведь свобода одного индивидуума не должна входить в противоречие с элементарными правами других людей.

Поэтому следующее, что должны сделать родственники и окружающие — это изолировать, увести наркомана от его “друзжков” и людей ему подобных, сразу и навеки. Вплоть до создания ситуации, когда те, кто поставляет наркоману “зелень” вынуждены будут отправиться в места не столь отдаленные. Осуществление подобного шага довольно сложно, но оно становится просто необходимо, если к наркоману навязчиво проявляет внимание прежнее окружение и не дает ему прекратить употребление наркотика.

Нередки ситуации, когда несколько наркоманов специально вовлекают в этот дурман юношей и девушек, чтобы потом “тянуть” с них деньги и вещи. Когда какой-то наркоман бросает колотыся, то кто-то теряет деньги. Бывает и так, что наркоманы способны вновь вовлечь человека, прошедшего лечение, к употреблению наркотиков вновь, часто из соображений: “что он лучше меня”, “я погибаю, а он выскочил, чистеньким стал?!”.

Следовательно, если после лечения наркоман вернется в ту же среду и не сменит хотя бы на время место жительства, то найдутся люди, которые помогут ему вновь вернуться к наркотикам.

Проблема наркомании таблетками не решается

Будем считать, что первый этап лечения, преимущественно медикаментозный, больной прошел. На этом этапе путем назначения психотропных препаратов удалось достичь снижения влечения к наркотику, нормализовался сон, исчезли эмоциональные колебания, проведена дезинтоксикация и общеукрепляющая терапия и т.д.

И теперь самый главный этап — ПСИХОТЕРАПИЯ. Проблема наркомании — таблетками не решается. Думаю, это понимают все.

У нас люди часто не знают разницы между психологом, психиатром и психотерапевтом. Часто человек понимая, что он болен, излишне нервозен, идет на лечение к невропатологу лечить “нервы”, стесняясь обратиться к психиатру или психотерапевту, хотя более эффективно провести курс лечения могли бы именно они.

Так вот, на первом этапе вам может помочь врач психиатр-нарколог, а затем, если у этого врача нет специализации в области психотерапии, вам придется искать такого специалиста. И учтите, что терапевт или, к примеру, окулист, прошедший специализацию в области психотерапии, может быть хорошим специалистом, но ВАМ помочь может только тот психотерапевт, который ранее имел опыт работы в большой психиатрии.

Одновременно с этим нужно учитывать, что в область работы с наркоманией пришла целая армия дипломированных психологов, которая откликнулась на кризисное положение не только в профилактике, но и в терапии наркомании. Как правило, они проходят специализацию по медицинской психологии и в Центрах помощи наркоманам.

Врач-психотерапевт будет определять и применять технику и приемы наиболее подходящие для личности своего пациента исходя из его индивидуальных особенностей. Это может быть техника из арсенала нейролингвистического программирования, проведение гипнотерапии или групповой психотерапии, обучение методике аутотренинга или проведения психоанализа и так далее. Задача родственников больного на данном этапе — это всесторонняя помощь и поддержка врача. Надо заново учить больного думать по-другому, изменить весь ход его мышления, его ассоциации, изменить его мировоззрение.

Личность способна к изменениям. Что касается наркомана, то мы его можем рассматривать как личность в кризисном состоянии. Не нужно думать, что кризисы являются уникальным явлением в нашей жизни. Существует огромное количество кризисов — возрастных, социальных, коммуникативных, организационных и др. Работа с личностью наркомана основана на той идее, что она рассматривается как система, дисбалансированная под воздействием внутренних или внешних факторов.

Наблюдения показывают, что личность наркомана часто дезориентирована в целях в связи или с увеличением степеней свободы или их тотальным сокращением. И в том и в другом случае личность как сложная система может быть дезорганизована:

— в первом случае личность теряет жизненную энергию в связи с высокой энтропией целей, сила намерения и направленности активности личности рассеивается вне четкости, определенности, ограниченности поставленных целей;

— во втором случае энергия растрачивается в связи с невозможностью выбрать привычные цели и ценности, жизненная энергия угасает без проявления.

Гениальный русский психолог XX века Лев Семенович Выготский писал: “Кризисы — это не временное состояние, а путь внутренней жизни”.

Наркомания имеет негативный смысл, потому человек “застраивает” в нем. В этой ситуации помощь врача-психотерапевта, практического психолога, а также родственников, просто необходима. Смысл и сущность помощи наркоману на этой стадии заключаются в своевременной и качественно структурированной информационной и энергетической поддержке. При этом поддержка должна быть прекращена при образовании новых глобальных социально адаптированных позитивных структур в личности наркомана. Личность может потерять автономность и способность к самоорганизации — “пуповина перерезается, когда ребенок родился — это в интересах ребенка”.

Человек, употребляющий наркотики, словно расщепляет себя, свое Я на две части. Одна часть постоянно занята мыслями, где и как найти деньги на наркотики? Где взять наркотики? И только после очередного укола просыпается другая часть, испытывающая чувство вины и думающая, что этот укол последний, а вот завтра “пора завязывать”, ну как только вновь появляются признаки “кумара”, вновь берет верх другая часть личности — и все повторяется вновь.

Как-то я беседовал с одним человеком, который долго не мог бросить курить, потом все-таки сумел. И он рассказал свой секрет: “Все очень просто, оказывается, мне сначала надо было стать некурящим, как личность некурящим, а потом я уже бросил курить”.

Кодирование

За последнее время само слово кодирование стало очень модным, некоторые люди не представляют самой возможности излечения от ряда заболеваний без проведения ритуала кодирования. Давайте попробуем разобраться, что же такое кодирование и какую оно имеет ценность?

Одни люди считают, что от ряда зависимостей, таких как переживание, алкоголизм, табакокурение, азартные игры и т.д. можно избавиться в один день благодаря кодированию, другие в это не верят. Они говорят: “Как же так, проблема так далеко зашла, существует так долго! Просто от нее невозможно избавиться за один день!” Те и другие правы.

Кодирование основано на том, что определенное стрессовое воздействие ложится на ту “точку опоры”, благодаря которой можно перевернуть весь внутренний мир человека. Это при-

мерно так, как бывает в детстве, когда ребенок пугается собаки один раз, а заикается затем долгие годы. Изменение если оно получилось, то оно сразу меняет человека, но весь секрет в том, что не каждый ребенок, испугавшись собаки, станет заикой. Этот страх “собаки” в определенный момент лег на невротическую почву личности ребенка. И если бы не было этой почвы или же судьба сложилась иначе, ребенку бы не пришлось пугаться этой собаки, то заикания не было бы.

Для кодирования необходимо подготовить “почву”

Т.е. кодирование включает в себя определенное психологически-интенсивное, буквально шоковое воздействие, эффективное в том случае, если для него подготовлена специальная “почва”. Иной раз низкая эффективность кодирования зависит от того, что специалист не мог подготовить к нему пациента, а другого и готовить не надо, у него так сложились жизненные обстоятельства, что он сразу готов к кодированию. Благодаря таким людям и говорят о возможности излечения сразу, моментом, сходу.

На чем основан механизм кодирования?

Сейчас давайте разберем, на чем основано кодирование, его механизмы воздействия? Попробуйте произнести внутри себя слово “лимон”, и вот вы уже представляете, какой он желтый, как блестит его сок, когда его разрезают пополам, и отметьте, как во рту начинает появляться больше слюны.

Просто слово — и оно вызывает физиологические реакции в теле. Воздействие словом — очень мощная вещь. Например, если во время сеанса гипноза сказать: “Сосуды сердца сжимаются” — то спазм сосудов сердца приведет к инфаркту и смерти, а если говорить: “Сосуды сердца расширяются”, то это уже лечение ишемической болезни сердца.

Словом можно вылечить и словом можно и убить.

Вспомните те опыты академика Павлова с собаками по выработке условного рефлекса. Когда собаку кормят и включают звонок, если так повторить несколько раз, а потом включить звонок и не давать никакой еды, то у собаки уже выработался условный рефлекс на звук звонка, вырабатывается слюна и желудочный сок.

С кодированием не шутят

Кодирование — это набор определенным образом связанных между собой условных рефлексов, вырабатываемых на подсознательном уровне, в трансовом состоянии.

Сразу хочу предупредить, с кодированием шутить нельзя. Подумайте сами — ведь довольно несложно сделать так, что при употреблении того же алкоголя у человека произойдет спазм сердца и наступит смерть.

Если вы решились подвергнуться процедуре кодирования, то поинтересуйтесь, что за код будет использоваться и на какой срок. Ведь кодирование эффективно только на определенный срок, а потом с ним происходит то же, что и с новыми выработанными условными рефлексами, которые имеют тенденцию к угасанию.

Человек должен верить в кодирование

Сама процедура кодирования особенно эффективна, когда человек верит в нее. Часто бывает так, что неоднократно пытавшийся бросить наркотики человек уже не верит себе. Ему нужен какой-то толчок, может быть какой-то особый метод лечения, в который он может поверить. Самое главное — это нужно еще и его родственникам, которые в его решения и обещания больше не верят. Постоянно с опасением ждут, когда он вновь начнет колотиться. Часто бывает, что родственники своим ожиданием срыва словно подталкивают наркомана к оправданию их ожиданий. И пройдя такую процедуру кодирования, человек имеет возможность поверить в себя, отбросить все сомнения. Ведь вера основана на том, что только одна идея становится доминирующей во внутреннем опыте человека, и человек склонен обсуждать внутри себя только аспекты этой идеи не замечая другие. Если человек верит в себя и настроен на излечение, то он достигает того же состояния, как и человек, идущий по бревну, по которому он пройдет независимо на какой высоте оно находится. Часто бывает так, если человек, сомневается в себе, то бревно, по которому он спокойно пройдет, когда оно находится на малой высоте, окажется из-за его сомнений непреодолимым на большой высоте.

Если веруешь, исцелись!

Можно излечиваться силой воли или силой веры! Как говорил Иисус Христос: “Если веруешь, исцелись! Да по вере твоей и будет тебе”.

Само слово “кодирование” — это столь общее слово, как и слово “спорт”, включающее в себя разные его виды — от футбола до плавания. Так и методик кодирования существует очень много. Все эти методы основаны на разных принципах, начиная от “закручивания биополей” у экстрасенсов, до использования компьютерных и лазерных технологий с лекарственным воздействием, плюс ко всему этому и методы психотерапии от классического гипноза до психотехнологий нейролингвистического программирования. Итак, кодирование это всего лишь одна из техник психотерапии, вещь хорошая и эффективная, но только, если пациент готов к кодированию, после прохождения психотерапии.

*Самый важный этап — восстановительный.
Родственники — врачи*

Представим, что кодирование и все другие методы лечения уже проведены, и тут как раз начинается самый сложный этап — восстановительный. Это, как после операции, когда весь эффект лечения зависит от того, как заживает рана. Можно сделать блестящую в техническом исполнении операцию, но если рана загноилась вследствие плохого ухода, то пациент может и умереть. Обычно после законченного курса лечения врач и его пациент расстаются друг с другом и вся тяжесть реабилитации ложится на родственников, не знающих особенностей психики наркомана, возвращающегося к нормальной жизни. Иной раз родственники могут быть слишком мягкими, склонными потакать всем требованиям бывшего наркомана как раз там, где надо настоять и проявить свою волю пока не окрепнет воля бывшего наркомана.

Иной раз родственники могут быть излишне жестокими, конфликтными и провоцировать наркомана на протестные реакции. Он может вновь начать колотиться назло родственникам, ведя себя как маленький ребенок.

Четыре правила реабилитации наркомана

Итак, что надо делать родственникам после лечения наркомана?

Первое — оградить его от общения со всеми людьми, которые когда-либо употребляли наркотики.

Этим я хочу подчеркнуть, что если человек когда-либо употреблял наркотики, то в любой момент он может вновь начать это делать и если в этот момент рядом с ним окажется человек недавно прошедший курс лечения, то его устойчивость на предложение уколиться будет не очень велика. Особенно актуально это тогда, когда муж и жена совместно употребляли наркотики. Как только один из них вновь возвращается к своей прежней болезни, то второй тоже не выдерживает.

Второе — это контроль мягкий, ненавязчивый, но всеобъемлющий.

Любой человек знает: доверие надо заслужить. Доверять наркоману — это значит быть глупцом, а вы им быть не хотите, потому что срок отказа от наркотиков, который имеется, слишком мал для того, чтобы перевесить всю предшествующую ложь. В религии есть такое понятие, что если ты ввел другого человека в искушение, дал ему возможность согрешить, то ты повинен в его грехе.

Третье — бывшего наркомана ежедневно побуждать “к гигиене мозгов”.

Она может состоять из психотехник нейролингвистического программирования и формул самовнушения, а также всего того, что ранее рекомендовал врач. Все это надо делать так часто, пока это не станет такой привычкой как чистить зубы. Необходимо обеспечить постоянный приток новой информации, впечатлений, заполнить по возможности интересно и продуктивно все свободное время бывшего наркомана. В армии есть такая поговорка: “Тот офицер, который не оставил своим солдатам свободного времени, может спать спокойно, они не создадут ему ЧП”.

Четвертое — надо учитывать естественные потребности человека в транс и интенсивных переживаниях для снятия внутреннего напряжения и расслабления.

Рыбак рыбака видит издалека

Наркотики оставляют очень характерный отпечаток на личности человека. Личностные изменения очень обширны, из них наиболее заметны такие черты как лживость, раздражительность, изменения мотивов, да и всей моральной стороны человеческой личности особенно выделяются:

— социальная мимикрия — иногда своей силой способность приспосабливаться к ситуации ради удовлетворения своей потребности;

— моральная индифферентность — соотношение знаний норм и ценностей с реальным поведением и поступками;

— приверженность к разного рода знакам (прически, подвески, «феньки» и др.).

Обычно наркоман сразу в любой компании узнает другого наркомана по позе, по взгляду, походке, разговору и другим мало заметным деталям.

Мифы наркоманов

Человек, начавший употреблять наркотики, попадает под влияние определенной среды, имеющей свои взгляды на вещи, свое мировоззрение. Бытие определяет сознание. Взгляды и ценности наркоманов, принятые в их среде, новичком, начавшим употреблять наркотики, принимаются без всякой критики. Это что-то вроде уголовной психологии, которая делит мир на две части МЫ и ОНИ.

Личность наркомана словно разорвана пополам, это проявляется противоречивостью его стремлений, чувств, мыслей. Сознание наркомана становится насыщенным смесью из предрассудков, фантазий, предвзятой информации и стереотипов. Одна часть личности хочет прекратить употребление наркотиков, другая не верит в возможность этого и даже не желает об этом думать. И это — постоянная внутренняя война, опустошающая душу, оставляющая пепелище. Такое мировоззрение среды наркоманов, не желающее выпускать из своих рядов никого, и создает те «мифы наркоманов», которые являются оружием в этой внутренней войне двух личностей внутри одного человека.

Эти мировоззренческие наркоманские мифы формируют у наркомана внутреннюю стратегию мышления, отнимают способность критически мыслить и делать свободный выбор; наркоман считает, что действует на основании своего решения, не осознавая, что это иллюзия. Он не только делает то, что требуют мифы, но и сами мифы заставляют наркомана хотеть употреблять наркотики.

Наркоманские мифы, засевшие в сознании, мешают избавлению от зависимости, поскольку в связи с особенностями человеческой психики человек ведет себя в соответствии с ожидаемыми результатами, а мифы убеждают его в невозможности выздоровления. В итоге наркоман считает, что у него нет необходимых для этого средств, а неудачные попытки преодолеть зависимость доказывают его полную безнадежность.

Есть такая закономерность, часто человек, прогнозируя в своем поведении результат ситуации, как он его себе представляет, зачастую именно такой результат и провоцирует.

И оказывается прав в своих прогнозах — к сожалению часто в ущерб не только себе. Скажем, кто-то подозрительный и ранимый будет с самого начала общения вести себя так, как будто его уже обидели — что называется напрашивается, даже провоцирует на грубость, что обычно скоро и следует. Или другой пример: поведение человека в зависимости от впечатления “Мне не нравится этот человек, и я сделаю все, чтобы он мне не нравился и дальше... ну вот, так оно и есть. Все-таки опыт...”

В эту схему можно и поставить ожидания от лечения, когда человек уверен в своей неизлечимости и сделает все, нарушит предписание врача и т.д., лишь бы доказать себе самому, что он правильно все оценил вначале. Хотя сознательно он вроде бы и хочет вылечиться. Но на его подсознание действуют его деструктивные взгляды.

Когда наркоман еще только начинает колоться, то его представление о том, что он не будет увеличивать дозу наркотика, является мифом. Повышение дозировок наркотика раз от разу просто неизбежно. Дозы достигают гигантских величин за счет увеличения толерантности и часто наркоман, прошедший лечение и “снявший дозу”, с вернувшейся в норму толерантностью при “срыве”, начав вновь употреблять наркотики, умиряет от передозировки, потому что в его представлении ему нужна большая доза, т.к. малая его “не берет”, а вот тело думает иначе. В итоге — смерть.

Рядом с этим мифом есть и другой, который гласит, что если “колоться по чистому” или “колоться по уму” (т.е. редко, чтобы не росла доза и только своим шприцем, пользуясь качественным “лекарством” т.е. наркотиком), то ничего страшного не произойдет. Но это просто вопрос времени и не очень большого времени, когда начнут расти дозировки наркотика, а уколы станут все чаще, и тогда-то к психологической зависимости присоединится и физическая, когда однажды утром без очередного укола появится “ломка”, “кумар”.

Очень похожим на этот миф является мнение наркоманов о своей исключительности: каждый наркоман знает, чем закончат все другие наркоманы, но одно дело все, а другое ОН! Как ни странно, но почти 100% наркоманов разделяют это заблуждение. Что интересно, но имея комплекс неполноценности, наличие глубокого чувства вины, признаки депрессии, большинство наркоманов имеет завышенную самооценку и уровень притязаний. Они рассматривают себя не как среднего человека, а несколько выше. Находясь в психиатрическом стационаре на лечении для наркоманов очень характерно это презрительное отношение к другим больным “психам” или к

“алкашам” ничего в “кайфе” не понимающим, или к обычным людям, которые “не доросли, чтобы понять душу наркомана”. И ведь чем ничтожнее положение, тем больше притязания. Подобная необъективность восприятия свидетельствует о типично невротических механизмах психологической защиты. Ведь наркоману невыносима сама мысль о возможности потерпеть поражение в чем-либо... и, как правило, он терпит поражение.

Поговорка наркоманов, что бывших наркоманов не бывает, лежит в основе мифа о том, что наркоманию нельзя вылечить. В основе этого мифа заложено нежелание выпустить кого-то из своего круга и чисто коммерческий страх потерять клиента постоянно покупающего наркотики.

Человек, выросший из своих психологических проблем, решивший их, уже не нуждается в наркотиках. Он перестает быть наркоманом, он уже вырос из этого.

Еще есть мифы о том, кто может и кто не может быть наркоманом. Так вот, наркоманами становятся вне зависимости от наследственности, интеллектуальных способностей, состава семьи, социального уровня и т.д. Высказывания родителей о дурном влиянии, плохой наследственности и т.д. позволяют наркоману лишь спекулировать на этом и заявлять, что “я колюсь потому, что отец пил!” и не имеет значения, воспитывался ли ребенок одним родителем или двумя. Неполная семья и неблагополучная — это, как говорят в Одессе, две большие разницы. Чтобы избежать в своей жизни проблем с наркотиками ребенку достаточно одного взрослого, но взрослого, состоявшегося как личность и что самое главное счастливого!

Хотеть — значит мочь!

Занимаясь психотерапией на личностном уровне, всегда приходится работать с убеждениями и верованиями человека. Ведь если человек не верит в результат лечения, то помочь ему по меньшей мере очень трудно.

Наркоман всегда привыкший обманывать других, ко всему относится очень скептически, а особенно скептически он относится к лечению, если он не желает лечиться. Надежда чаще всего бывает там, где мы чего-то желаем, прилагаем усилия. Надежда для веры — это как дрова для костра, но о какой надежде может идти речь, если человек не хочет изменений.

Часто человек говорит: “Я хочу бросить наркотики, я уверен, что смогу это сделать, потому что хочу!” Все это слова. Рассчитывать на желание наркомана, опираться на его вле-

чение — это все равно, что возводить фундамент дома на песке. Сегодня он желает, а завтра нет. Сейчас он хочет не колоться, а через пять минут он хочет уколиться.

Чтобы лучше понять наркомана рассмотрим в качестве примера две жизненные ситуации.

Первый вариант. Представьте, что вашей жене понравился мужчина, и она захотела с ним уединиться. Но не делает этого потому, что считает это непорядочным. Это может разрушить семью.

Второй вариант. Женщина не уединяется с мужчиной, который это ей предложил, потому что она просто этого не хочет, у нее нет настроения, не тот мужчина.

Какой вариант здесь предпочтительнее: жена отказавшаяся от интересного мужчины по убеждениям или из-за отсутствия желания, которого может не быть только в данный момент или только к этому мужчине?

А для чего бросать колоться?

Любая идея стремится к самореализации, и в борьбе двух чувств верх всегда одерживает сильнейшее. Спрашивается, что сильнее: желание ввести наркотик или желание вести другую жизнь? Ради чего наркоману бросать наркотики?

Если мы забираем у человека наркотики, то мы должны дать ему что-то взамен, что для него будет привлекательнее, более полезно для жизни. У наркомана возникает резонный вопрос: “А для чего ему бросать колоться? Что ему жизнь может предложить лучшее? Опять возвращаться, где черные будни, где вчера похоже на сегодня, сегодня будет похоже на завтра. Бросать наркотики ради родственников, друзей, карьеры, здоровья, наконец?” Для него это уже не значимо. Друзей уже нет, родственников он просто не терпит, он знает, что их надо любить, и может даже хочет этого, но его чувства разрушены наркотиками. Осталось одно раздражение и игра в чувства и на чувства. Карьера — это уже мало вероятно, здоровье? Да, он им платит за кайф.

Для любого наркомана самый главный вопрос это не то, почему он колется, а что он будет делать **ВМЕСТО** того, чтобы колоться? Чем он заполнит все это время, как он теперь будет снимать стрессы и внутреннее напряжение, чем он сможет обогатить свой внутренний мир? Если человек сможет ответить на все эти вопросы, то он способен измениться.

Рано или поздно человек задает себе вопрос. Зачем я живу? Чего стоит прожитое мною? В чем смысл моей жизни?

Съесть побольше колбасы, побольше иметь модных вещей, выпить цистерну водки или две, побольше потребиты!

Если человек отвечает, что он живет ради детей, или он просто живет чтобы жить, не задумываясь над этим, то спросите его, в чем смысл жизни животного? Все то, что он назвал: воспроизведение потомства, поддержание своего организма в физиологическом постоянстве, все это присутствует и в существовании любого живого существа. У человека есть разум, и разум ему еще дает что-то, чего нет у животного, какую-то потребность. Какой смысл жизни еще есть у человека, которого нет у животного, благодаря его разуму? И ведь многие из нас не находят в своей жизни такого смысла. Они живут как животные: едят, спят, размножаются. Знаете, если человек не находит смысла в собственной жизни, то он и не сможет передать его потомству. В древности говорили так: “Если у тебя нет идеи, ради которой ты готов умереть, то ты живешь только наполовину!”.

Может и не случайно, что именно ваш сын или дочь начали употреблять наркотики, может в детстве при их воспитании вы не вложили в них основу, стержень, не сформировали их мировоззрение. Может, не совсем поздно делать это сейчас?

Для этого не надо начинать с нуля — в каждом человеке, тем более в молодом, есть выраженная потребность в изменении и поиске смысла. Жизнь создана для реализации человеческой потенциальности. Человек свободен и может выбрать печаль, страх, несчастье, горе и депрессию. Человек может даже выбрать абсурд и предельный уход из реальной жизни, каковыми являются наркотики. Но также он может прямо сейчас выбрать веселье, радость, счастье и упоение радостью жизни — осмысленность и утверждение в реальности.

Попробуйте ответить на ряд вопросов: Какое животное зебра — черное с белыми полосами или белое с черными полосами? 1/2 стакана воды — это стакан полупустой или наполовину полный? И какая разница между этими ответами? НИКАКОЙ! Но одни люди во всем видят недостатки, а другие достоинства. У одних жизнь “белая”, но в ней бывают черные периоды, а у других такая же жизнь “черная”, с белыми полосами... и хотя разницы никакой нет, точка зрения решает ВСЁ. От нее зависит какой жизнью жить — черной или белой, точка зрения формирует судьбу.

Жизнь, человеческое тело, дыхание человека, то, что он видит, слышит, обоняет, чувствует прямо сейчас, — это полный и гармоничный океан сущностного существования. Человек может отгородиться от этого океана и раскрасить мир в черно-белый цвет или даже в черный, и может плыть по океану жизни в скорлупе своих ограничений и бурчать внутри: “Бедный я, несчастный, никто меня не любит, судьба мне

присылает страдания, черный рок над всеми людьми довлеет, карма у меня такая, такова жизнь, и мне влачить ту юдоль наркомана...”

Это касается скорлупы.

А жизнь тем временем бурлит, играет, брызжет красками и шепчет: “Откройся, прими, расслабься, напейся соками моими”.

Осмысленное существование — это когда твои уши открыты голосу жизни, глаза не затуманены наркотической анестезией.

Вот безбрежный океан жизни во всей палитре возможностей, и ты можешь направить свое осознание на любой ее аспект.

Ты можешь — это призыв реальности, которая дает в миллион раз больше возможностей, чем та искусственная реальность, пожирающая твои силы, способности, ум и бессмертную душу.

Знание — это сила, но какая сила в том знании, которое бесполезно. Человек знает как управлять самолетом или починить компьютер. Все это хорошо, но эти знания бесполезны в его семейной жизни. Так почему он не стремится получить те знания, которые ему нужны каждый день! Его **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** все устраивает в его жизни? У него гармоничные отношения с женой, детьми и самим собой? Он может дать гарантию, что его дети и внуки никогда не станут наркоманами? Если нет, то учиться никогда не поздно.

Жизнь — это выбор и оплата по счетам

Знаете, жизнь человеческая почти наполовину состоит из того, чтобы делать выбор и оплачивать по счетам. Если наркоман делает выбор бросить наркотики, то оплачивать свой выбор он будет тяжким трудом, работая над самим собой. Этот выбор он будет делать каждый день. Жить на дивиденды не получится. Если человек не готовится оплатить за жизнь без наркотиков, работая над собой, то тогда он будет платить своей судьбой.

Это похоже на то, как идти по канату над пропастью, идти тяжело, а остановиться нельзя — упадешь, конечно, падать легко и можно даже испытывать ощущение полета, но на дне пропасти всегда камни.

Итак, попробуем проделать такое упражнение. Спросите себя: Какова цель моей жизни? Ответьте на этот вопрос, сформулируйте свой ответ на бумаге (скорее всего вряд ли вы будете это делать). А теперь задайте себе следующий воп-

рос: “В чем цель моей цели, зачем мне все это?” Попробуйте задавать себе этот вопрос на каждый получившийся ответ. Зачем все это? Вы поймете в конце упражнения.

Хочется сказать Вам, что законы психологии также объективны, как и, например, законы физики. Раньше люди жили и не знали, что есть три закона Ньютона. Он их сформулировал, но это не значит, что их не было в природе. Если мы не знаем этих законов психологии, ее закономерностей — это не значит что их нет.

Три фактора наших проблем и болезней

Обычно проблемой жизненных неудач и болезней человека считают всего три фактора: первый — это образ жизни человека, второй — условия, где он обитает (вплоть до экологии), третий фактор — сам человек. Его характер, привычки, то, как человек реагирует на стрессы. И вот он заболел. Пришел к врачу и вроде бы вылез, но он снова вернулся в те же условия, которые привели его к болезни. Он опять ведет тот же образ жизни, сама болезнь ничему не научила человека. Он ничего не понял из этого урока жизни: у него тот же характер, те же привычки, он также реагирует на стрессы и через какое-то время заболеет снова. Это все равно, что наполнять водой дырявую бочку. Вода выливается, надо наполнять снова и снова, а ведь проще заделать дырку.

“Болезнь — наказание за грехи”

Давайте обратимся к религии. Там говорится просто: “Болезнь — это наказание за грехи!” Вспомним семь смертных грехов: гордыня, чревоугодие, зависть, блуд, корысть и т.д. И если рассматривать эти грехи с позиции медицины, то грех чревоугодия очень тесно связан с заболеваниями желудочно-кишечного тракта — гастритами, энтероколитами, холециститами, ожирением. Как следствие заболевания сердечно-сосудистой системы и т.д. Грех гордыни звучит так: “Завышенная самооценка, неадекватный уровень притязаний”.

Если постоянно желать луну с неба или считать себя самым лучшим, то в жизни будет очень много проблем. Это сочетание грехов, как симптомы и синдромы в медицине, сочетание грехов дает болезнь! Если у вас в жизни есть проблемы и болезни, то стоит подумать — за какие грехи вам это

послано. И каждый наркоман должен подумать, за что его в жизни наказывают наркотиками. Ведь наркотики пробуют многие, но наркоманами становятся не все. В религии говорится так: “Хочешь быть здоровым — перестань грешить!” В медицине и психологии это звучит иначе — измени себя, свой образ жизни и все условия, приводящие тебя к болезни.

Держите мысли чистыми

Как вы думаете, что важнее: мысль, слово или действие? Ответили?

Хорошо. А теперь скажите — что первично? Правильно — мысль. Она и есть то, что важнее всего, и грех — это не только слова и действия, но и то, что мы думаем. Но какие мысли нас окружают, определяют нашу судьбу. Недаром в библии говорилось: “Не пожелай себе жены ближнего, если согрешил с женщиной в уме, это такой же грех, словно сделал это на самом деле”. Хотите быть здоровым, держите мысли чистыми.

Все же, за какие грехи, за какие мысли у вас в жизни проблемы?

Кстати, как вы относитесь к людям, которые не чистят зубы, не моются и вообще за собой не следят? Вряд ли вы их будете очень уважать, т.е. гигиена тела для вас понятна, а гигиена мозгов! Что вы знаете о ней? Ведь есть много болезней, связанных с тем, что человек не соблюдает гигиену тела, и не меньше существует болезней, связанных с отсутствием гигиены мозгов. Раньше врач и священник всегда помогали друг другу, ведь они делали одно дело, но на разных уровнях. Сейчас вместо молитвы, позволяющей, общаясь с богом, входить в транс и менять состояние своего сознания, предлагается техника самогипноза и аутотренинга, а вместо покаяния или исповеди — психоанализ и психологическая консультация. Пусть так, но что у нас из этого есть в жизни? Ведь, лечение можно сравнить с мытьем рук человеку. Один их испачкает сразу, другой проходит с чистыми руками подольше, а третий сам научится мыть руки.

Потребность человека в трансе

У каждого из нас изначально есть потребность в трансе, в изменении состояния своего организма. В трансе и мозг тела человека работает в других режимах. В трансе человек получает доступ к своим ресурсам. В литературе описаны случаи,

когда под влиянием сверхсильных переживаний, человек совершал те действия, которые в обычном состоянии сознания для него невозможны.

Например, убегая от собак, человек может перепрыгнуть через забор такой высоты, что глядя на него в последствии, он сомневается в самой возможности такого прыжка. Или женщина поднимает машину одной рукой, доставая из-под нее своего сбитого сына. И такое возможно только в транс. Например, на войне или в джунглях, где человеку постоянно грозят опасности, его сознание не статично. Опасность — и в кровь выбрасывается адреналин, зрение становится острее, мышцы крепче, улучшается слух, а при избавлении от опасности это напряжение сбрасывается глубоким расслаблением, и все это вновь повторяется при новой опасности.

На протяжении многих лет эволюции все живые существа, чтобы выжить, должны были уметь входить в транс. Сейчас у нас нет таких каждодневных опасностей, и все общество находится в одинаковом состоянии сознания. Наша плата за цивилизацию — это гиподинамия сознания, когда масса людей уходит в транс, то это уже толпа, которой невозможно управлять. У человека природой заложена эта потребность трансовых переживаний. Отсюда популярность опасных видов спорта, когда можно пощекотать свои нервы адреналином, за эту потребность цепляются наркотики и алкоголь. Да и вы сами ощущаете, когда эта суета и текучка жизни достают вас, то хочется все это сбросить, расслабиться, хочется перемен. Что вы делаете в таких ситуациях?

На Западе у очень многих бизнесменов, ведущих жизнь полную напряжения, есть личные психоаналитики и психотерапевты. А ведь там зря люди денег на ветер выкидывать не любят. Там люди очень бережно следят за своим здоровьем.

В наших условиях многие вряд ли могут позволить себе регулярно посещать психотерапевта, но следить за собой необходимо обязательно!

Медитация — это размышление

В качестве реабилитационных мероприятий можно рекомендовать технику самогипноза, аутотренинга, медитации. Само слово медитация при переводе с латыни означает размышление. Нужно вырабатывать культуру мышления, соблюдать гигиену мозга каждый день, так же как мы чистим зубы.

Техник медитации существует очень много, и вы можете проконсультироваться с врачом-психотерапевтом, который

вам посоветует методику, подходящую именно вам или просто осваивать ее, читая методическую литературу. Для начала можно порекомендовать самую простую методику медитации с использованием “мантры”. “Мантра” — это специально подобранное звуко сочетание, наделенное особым значением. Смысл данной медитации в том, чтобы заменить внутренний диалог “мантрой”. Попробуйте обратить внимание на то, о чем вы разговариваете сами с собой на протяжении дня, вы комментируете свои действия, что-то вспоминаете, о чем-то мечтаете, и ведь все это мусор, КПД вашего внутреннего диалога практически равен нулю. Ведь от этого польза в делах крайне незначительна.

Если верить в то, что мысль материальна, то вокруг вас один мусор, человек есть то, о чем он думает. И вот вместо того, чтоб производить весь этот мусор в себе, начинайте произносить внутри себя всего лишь одно слово, т. е. “мантру”, поскольку сразу взять и остановить внутренний диалог очень сложно, т.е. внутренний диалог мы как бы забиваем “мантрой”.

В Библии говорится так: “Вначале было слово!” Слова имеют определенное значение — это информационный уровень воздействия. Словами можно передать эмоциональный настрой, настроение. Например, М. Ю. Лермонтов: “Без руля и ветра тихо плавают в тумане хоры стройные светил”. Эта фраза при малой информационной насыщенности несет мощный эмоциональный заряд. Следовательно, слова имеют и эмоциональный уровень воздействия.

Слова состоят из букв. Попробуйте произнести внутри себя букву “О” — возникает ощущение чего-то протяженного; звук “И” — ощущение сжатого, краткого, эластичного; звук “Е” — ощущение чего-то теплого, шероховатого.

“Мантра” — это специальное слово, насыщенное значением. Кстати, почему у многих народов, когда ребенка сажают на горшок, ему говорят “А-а-а-а-а”. Звук “А” воздействует на нижнюю “чакру” или энергетический центр и побуждает ребенка наполнить горшок. Определенное сочетание звуков, дающее нижнюю вибрацию, воздействует на различные энергетические центры человека и когда “гуру”, или учитель на Востоке, дает человеку “мантру” для медитации, чтобы человек исцелился, то он вначале определяет, на какие центры должна воздействовать эта “мантра”, какое там должно быть сочетание звуков.

В христианстве молитва Господу была и есть основная “мантра”.

Фактически молитва Богу — есть медитация и наиболее эффективной для достижения “просветления” была “истова

молитва”. Обычно эта молитва была короткой, как “мантра” типа: “Господи, помилуй мя грешного”. “Господи не введи во искушение” и повторялась эта молитва так часто, как только можно, чтобы не оставалось места и времени для греховных мыслей.

Кстати: как не думать о знаменитой белой обезьяне Ходжи Насреддина? Той самой, о которой чем больше человек не пытается думать, тем навязчивее он о ней думает. Есть способ: чтобы не думать о белой обезьяне, надо в этот момент думать о зеленом крокодиле. Так о чем же надо думать, чтобы не думать о наркотиках?

Ответьте на этот вопрос сами.

Динамическая медитация

Мы привыкли к тому, что у нас так много мыслей, что их не осознаем, и когда мы начинаем осознавать их, то понимаем, что их так много, что это просто сумашедствие, каждый день примерно 80000 мыслей капает в копилку нашего подсознания и остается там навсегда, и то, во что они там превращаются, когда-то выходит и становится нашей судьбой.

Для того, что бы что-то изменить в нашей жизни, необходимо выпустить их через чувства в осознании, в медитации, без этого очень трудно что-либо изменить в жизни. Человек выстраивает жизнь по своим внутренним законам, и до тех пор пока эти внутренние законы не поняты, ничего невозможно сделать. Мы поддерживаем свою точку зрения на мир посредством непрерывного подтверждения своих взглядов с помощью внутреннего диалога с самим собой. Это означает, что мир всегда выглядит именно таким, каким он является в постоянных утверждениях человека, обращенных к самому себе. Человек способен измениться как личность, только изменив всю структуру своего внутреннего диалога.

Для излечения наркоману нельзя становиться прежним, возвращаться в то состояние, с которого он начал колотиться, как просят некоторые родители: “Сделайте, чтобы он просто все забыл о наркотиках и все”. Необходим духовный рост, надо перерастить проблему, перепрыгнуть эту ступень, стать хозяином своих мозгов! — и это главное.

Хаотично жить мы все умеем. У нас полным-полно бес-толковых дел.

Вечером ложимся спать и думаем: что сегодня сделано?

И оказывается, что основная масса занятий бесполезна — просто мусор.

Попробуйте начать проговаривать про себя каждое движение, которое вы совершаете — это классический вариант медитации Випассаны, на разотождествление с умом, с мыслями. Мысли и образы — это одно дело, а “Я” — совсем другое, и пропасть между этим.

Сущность этой медитации в концентрации на описании для себя самого каждого движения, которое вы делаете. Просто спокойно проговаривать то движение, которое совершаете, не поддаваться на провокацию других мыслей; посмотреть в сторону, что-то сказать, и если уж возникнет это желание посмотреть в сторону, то нужно себе сказать: “Я начинаю смотреть в сторону. Поворачиваю голову, смотрю на другого человека...” Постоянно проговаривать все, что видишь и делаешь, все проговаривать.

Этой медитации тысячи лет. Только одно движение и только одна мысль. Попробуйте начать это хотя бы во время еды, за столом. Поднимаешь хлеб — значит поднимаешь хлеб. Тогда другая рука бездействует. Откусываешь хлеб, опускаешь хлеб. Рука опускается, пережевываешь хлеб. Каждое движение описывается словами и когда оно описывается, нужно наблюдать, — а какие возникнут еще мысли, когда это делаешь? Что мешает это делать? Делать, и проговаривать, и постоянно концентрироваться только на этом, на каждом движении, на описании каждого движения. Мы смотрим и непонятно куда и зачем смотрим. Мы говорим, но нам не нужно говорить так много. Мы делаем массу беспорядочных вещей в своей жизни. Движений, поступков, мыслей. И все это не нужно. Все это — трата энергии, трата нашей жизни.

Эта медитация одна из самых сложных, но она дает и самый сильный эффект при длительном применении. Я не знаю, будете ли вы ее применять, но попробовать вы сможете, даже сейчас и со всей серьезностью.

Попробуйте интенсивные психотехнологии

В настоящее время очень многие специалисты начинают применять в процессе реабилитации наркоманов интенсивные интегративные психотехнологии, такие как ребёфинга, голотропного дыхания, использующие дыхание для вхождения в очень приятное трансное состояние.

Как говорили наркоманы, проходившие тренинг голотропного дыхания, переживание транса очень похоже на ощущение от наркотика.

Эти трансовые состояния весьма полезны в отличие от разрушающего транса наркотика, но для их достижения приходится работать.

Интенсивные психотехнологии представлены синтезом идей психоаналитического направления, гештальт-терапии, экзистенциальной и трансперсональной психологии. Используемое в интенсивных психотехнологиях непрерывное связанное дыхание для достижения транса имеет аналоги в пранаяме йогов, цигун, ритуала африканских шаманов. Философский слой этих психотехнологий представлен богатой палитрой идей буддизма, даосизма, суфизма, христианской мифологии, древнеегипетскими и тибетскими традициями.

Использующийся процесс связанного дыхания, которому обучает инструктор на тренинге, — это способ и средство достижения расширенного состояния сознания плувиди, которое характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики. Человек при помощи освоенных на тренинге навыков получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами, работе с бессознательным материалом.

По данным С. Грофа, основателя голотропного дыхания, у алкоголиков, которые начинают практиковать глубокое связанное дыхание, резко снижается потребность травить себя вредными веществами. С. Грофом была проведена работа с группой из 43140 алкоголиков. И после нескольких сеансов 52% испытуемых вообще перестали пить. Это было через месяц, и потом несколько человек сорвались. Но почти половина испытуемых стала трезвенниками. Еще проводилось исследование с людьми, которые имеют пристрастие к героину. Третья часть пациентов была полностью реабилитирована, а ведь обычные методы позволяют добиться успеха только в одном случае из десяти.

Достигаемые на тренингах состояния расширенного сознания близки к мистическим переживаниям, полным психодуховных и экзистенциальных открытий. Часто при помощи погружений в процесс связанного дыхания человек избавляется от психосоматических заболеваний, перестает быть агрессивным, начинает ощущать гармонию с людьми и природой.

В странах СНГ интенсивные психотехнологии стали осваиваться начиная с 90-х годов. И уже в ряде крупных городов есть специальные центры и существует сеть инструкторов, проводящих обучение данным технологиям. Самое главное, что освоив технику свободного дыхания, человек может потом применять ее самостоятельно в домашних условиях.

Почему бы Вам не попробовать это?

“Свободное дыхание”

Термин “Свободное дыхание” используется с 1989 г. как нейтральное объединяющее название различных психотехник, использующих работу со связным осознанным дыханием, таких как ребёфинг, голотропное дыхание, вайвейшин и других. “Свободное дыхание” — это сумма всего лучшего взятого из различных других методов и определяется как “уникальная техника интеграции личности, дающая человеку доступ к ресурсам его сознания и освобождающая психику от груза накопленных стрессов”. Для достижения состояния “расширенного сознания”, качественно отличного от состояний транса, достигаемых медитациями или гипнозом.

Особенности дыхания, которое используется для достижения “расширенного осознания” — это:

- связность, когда между вдохом и выдохом нет никаких пауз и перерывов. Вдох и выдох сразу же следуют друг за другом;

- вдох делается на мышечном усилии, а выдох на расслаблении, когда легкие как бы сжимаются сами.

В “процессе” или состоянии расширенного осознания используются четыре класса дыхания:

- медленное и глубокое дыхание;
- быстрое и глубокое дыхание;
- быстрое и поверхностное дыхание;
- медленное и поверхностное дыхание.

Каждый класс дыхания имеет специфическое функциональное назначение в процессе связного дыхания и позволяет осознанно входить в процесс и совершать в нем определенную работу.

После нескольких занятий с инструктором, который человеку буквально “ставит” дыхание, можно заниматься и самостоятельно. Определенная структура дыхания меняя соотношение в крови кислорода и углекислоты приводит к массивному выбросу в кровь эндогенных опиатов — эндорфинов и энкефалинов, и формирует довольно своеобразный транс. Происходящее очень напоминает ситуацию, когда у водолазов на больших глубинах азот начинает действовать как наркотик, опьяняюще, поэтому при погружении более 80 метров используется кислородно-гелиевая смесь.

Свободное дыхание — это техника интеграции сознания человека, его внутренней и внешней жизни. Интеграция — это слияние части с целым. При этом под “частью” мы понимаем вытесненный фрагмент сознания, изгнанный из сферы опознавания как чуждое.

Всю свою жизнь человек оценивает, а следовательно и делит мир на правильное и неправильное, доброе и злое, черное и белое, праведное и грешное. Именно оценки и отношения, переживание этого отношения вызывает раздробленность, расчлененность нашего сознания. Мы не можем реально разделить мир на “правильное” и “неправильное”, мы производим это деление в своем сознании, по сути разделяя его. Между этими двумя областями в сознании, как между “плюсом” и “минусом” образуется как бы разность потенциалов, что порождает энергетическое поле, блок. Эта структура подавляет доступ к соответствующим областям сознания, что соответствует нашему желанию освободиться от ощущения каких бы то ни было негативных эмоций, будь то страх или стыд, неприязнь или гнев, горе или боль; именно из таких подавленных состояний и формируется то *нечто* в подсознании, что иной раз вершит над нами свой суд. Подавление этих состояний происходит при помощи механизма психологической защиты — вытеснения. Вытеснение представляет собой процесс, в результате которого неприемлемые для человека мысли, воспоминания, переживания “изгоняются” из сознания и переводятся в сферу бессознательного. И для поддержания непрерывного подавления таких структур наше подсознание каждую секунду затрачивает энергию, которую мы могли бы тратить на творчество, на любовь и радость жизни, в следствие чего мы оказываемся в энергетическом дефиците.

Чем больше мы набираем в процессе своей жизни негативного опыта, тем сильнее мы дробим сознание и к тому же тратим на поддержание этого состояния психическую энергию, и тем сильнее мы ограничиваем поле своего выбора в той или иной ситуации. Мы действуем автоматически, стереотипно, как биороботы, и перестаем видеть очевидные вещи в своей жизни. Эти вытесненные мысли, воспоминания, переживания, находясь в бессознательном, продолжают оказывать влияние на поведение и деятельность человека, в форме тревоги, страхов, депрессии, готовности к конфликтам.

Используя дыхание для вхождения в состояние расширенного осознания, необходимо в этом состоянии “минисатори” работать над своей душой, со своим подсознанием. Поэтому дыхание — это только один из элементов “процесса”, еще необходимо умение достигать полного расслабления, использовать “объемное внимание”, пользоваться методиками “гибкости контекста” при достижении “активного доверия”. И все это можно освоить только на соответствующем тренинге.

Главная проблема в психотехнологиях “Свободного дыхания” не в том, испытывают ли люди состояние внутренней целостности и гармонии, а в том, что бы удержаться, пребывать

в этом состоянии возможно дольше, внести его в свою жизнь. Для этого не обязательно уезжать на Тибет или в индийский ашрам, путешествовать с тренинга на тренинг. Достаточно научиться пользоваться освоенными на тренинге методиками работы в “процессе” (“объемное внимание”, “активное доверие”, “полное расслабление”, “гибкость контекста”, “связное дыхание”) и применять их и в повседневной жизни, пока они не войдут в плоть и кровь, растворятся в потоке существования и создадут новое, удивительное качество жизни.

Духовные практики

*Вот он, раздраженный и умерший сердцем.
Разве ему можно дать новое?
Многие придут и спросят — где же новое?
Мы готовы попать его, мышление наше готово
к отрицанию.
Наше желание уничтожить то, что вы скажите.
Такие слова наполняют землю мраком.
Слугам тьмы нужно слышать для отрицания
и приближаться для поношения.*

(... Из древней книги.)

В бытии человек далек от того, чтобы быть целостным, единым. Когда он погружается в бытие, не сопротивляясь его стихиям, именно цельность утрачивается им прежде всего; его *разум* блуждает, отвлекаясь всевозможными помыслами, его *душа* колеблется противоречивыми страстями, *тело* предается извращениям и излишествам, и человеку нужно выйти из этого хаоса, разрозненности, собрать себя из рассеяния в единство.

Это духовная работа, ее цель сосредоточение всего человека, всех его сил и способностей как бы в одну точку, в единый фокус, что называют “работой сердца” — работа самособирания человека.

Ведь ничто в человеке не хорошо и не дурно само по себе. Но все может быть употребляемо как во благо, так и во зло.

РАБОТА С ТЕЛОМ.

Здоровье человека лежит на трех китах, здоровье тела, духа и разума.

Если тело больно, то и эмоции неадекватны и мышление пессимистично.

А тело необходимо правильно кормить, ему необходимо движение и содержать его надо в чистоте, что особенно важно для человека длительно травившего свое тело наркотиками. После прекращения употребления наркотиков очень долго идет процесс восстановления нормального обмена веществ, когда все биохимические реакции извращены. Кстати, в нормализации этой биохимической машины организма очень большое значение приобретает лечебное голодание, *правильное лечебное голодание!*

В духовных практиках используется пост, длительное бодрствование (в лечении наркоманов часто используется методика частичной депривации сна, т.е. лишение сна на 32—48 часов, когда человек утомляет себя физически и засыпает затем сам, без снотворных препаратов, это позволяет быстрее привести в норму соотношение фаз быстрого и медленного сна.

Без этой методики сон у наркоманов нормализуется месяцами (на фоне приема транквилизаторов), контроль за дыханием и телесными чувствами — все это позволяет человеку достигать определенных состояний измененного сознания, когда возможен его рост.

РАБОТА С РАЗУМОМ. Это выработка культуры мышления, например, через чтение определенных текстов, чтение “сердцем”, через искусство, исключение из разума всего негативного. Ведь тот же принцип “мантра-медитации”, когда в сознании присутствует только мантра и она заполняет все и уже нет места для “мусора”, для суетного. Или принцип “истовой молитвы” в христианстве — человек внутри себя повторяет лишь одну фразу, молитву к Богу, постоянно и многократно. Человек умывается и молится, он работает и молится, едет в автобусе и молится, и когда он постоянно обращается к Богу, то в его голове уже нет места для греховного. И самое главное, разум — это божественное начало в человеке, и невозможно познать Бога иначе чем через его творения.

РАБОТА С ДУШОЙ. Это борьба со страстями, их изучение. Ведь надо знать, что питает страсти, какие эмоции, их связи — своего рода психоанализ. Побороть страсти! И конечно покаяние — как порыв к очищению души; сокрушение о грехах своих, т.е. уничтожение расположения душевной силы ко злу.

В своем духовном развитии люди могут находиться на разных уровнях. Одним, например, нравится делать зло, они получают от этого удовольствие. Другие делают зло, когда

считают, что обстоятельства их заставляют так поступать. Некоторые любят делать добро, но себе не в ущерб, а на высшей ступени находятся те люди, которые просто не могут делать зло, у них есть только один путь, путь добра, даже если ради этого надо взойти на костер.

И вот человеку надо не следовать своей природе, а превзойти ее, самого себя. Это не акт природы, не естественный, а сверхъестественный процесс. А ведь природа человека, как и всякая природа вообще, не может превзойти и переустроить саму себя, и как это может быть возможным для человека? И поскольку подобный процесс происходит — чему порукой является вся духовная практика религий мира — он происходит с участием неких сил, лежащих вне этой природы, не связанных ее законами, т.е. сил в прямом смысле слова сверхъестественных, как говорят отцы церкви. Соединение человека с Богом совершается не только самим человеком, но и божьей благодатью. Но начальный толчок — это всегда человек и то, что вы получили всю эту информацию. Это еще не судьба, судьба если вы воспользуетесь этим, т.е. все зависит от вас! Божественное участие и человеческое усилие — чередуются между собой как взмахи двух крыльев.

Незаполненный чек чистой любви

Любовь — это искусство, такое же, как искусство жить; если мы хотим научиться любить, мы должны поступать так же как нам предстоит поступать, когда мы хотим научиться любому другому искусству, скажем, музыке, живописи и т. д.

Э. Фромм

И процесс обучения любому искусству состоит из двух этапов: первый — овладение теорией; второй — овладение практикой.

Любая теория любви должна основываться на сущности человеческого существования. Достигая развитой индивидуальности и целостности, мы платим за это чувством отделенности, разобщенности с целым. Дождь — это огромное количество капель, разделенных друг от друга, а поток, река — это уже те же капли, слившиеся вместе и имеющие силу друг друга.

Та “капля” сознания, которая зарождается в человеческом существе, развиваясь, обретает большую индивидуаль-

ность, и этому маленькому ребенку становится уже недостаточно присутствия матери, и начинает возрастать потребностью иным образом преодолеть свою отделенность.

На заре человечества — земля, животные, деревья — все это воспринималось единым миром. В первобытных религиях человек отождествлял себя с животными, надевал звериные маски и поклонялся животным-богам. Но чем более человеческий род в своем росте порывал с первоначальными узами, чем более он отдалялся от природного мира, тем более напряженной становилась потребность находить новые пути преодоления отделенности. Один из путей представлял из себя возможность достижения трансовой экзальтации в массовых ритуальных действиях. В состоянии транса исчезает внешний мир, а вместе с ним и чувство отделенности от него. Также в виду того, что эти ритуалы практиковались сообща, сюда прибавлялось чувство слияния с группой, что делало этот путь более эффективным. Нечто подобное существует и в наши дни, на праздниках карнавала в той же Венеции или массовые истерии на эстрадных концертах рок-звезд, на этом же и основан эффект толпы.

С развитием цивилизации человек спасался от чувства одиночества через приспособление к групповым нормам, стремление быть похожим и в мыслях и в чувствах, и на сегодняшний день основная проблема нашего общества — это *одиночество*. Человек одинок среди толпы людей и от тревоги одиночества, от отделенности он пытается спастись посредством приспособительных реакций. Большинство людей даже не осознает своей потребности в приспособлении. Они живут с иллюзией, что они следуют своим собственным идеям и наклонностям, что они оригинальны, что они приходят к своим убеждениям в результате собственного раздумья — и что это просто так получается, что их идеи схожи с идеями большинства. Случаи алкоголизма и наркомании являются симптомами этой относительной неудачи в приспособлении.

Но полностью убрать это ощущение отделенности, тревожное состояние одиночества может только чувство любви. Слияние со всем миром в своей душе через любовь. Само человеческое общество, становление психического здоровья человечества, то же подвержено законам эволюции, законам взросления. Пришло время учиться любить.

Сейчас на этом уровне цивилизации, уровне развитой индивидуальности просто необходимо умение любить, а иначе духовный кризис приведет в тупик жизни. Ведь всплеск неврозов, самоубийств, алкоголизма и наркомании убирает на обочину жизни прежде всего тех, кто не способен любить. Естественный отбор тоже подчиняется законам эволюции.

Осознавая это, мы должны понимать, что испытать любовь не дело случая, любить надо учиться, этому надо учить детей, и на своем примере.

Христос говорил: *“Если хотите проверить истинно ли мое учение, поступайте в жизни так, как я Вас учу. И по результатам Ваших действий сами узнаете прав я или нет. Ваш личный опыт лучше всяких чудес убедит Вас в том, что требования от Вас любви к ближнему своему вместо ненависти, самопожертвование вместо эгоизма, дружеской взаимопомощи вместо вражды — это не личное требование человека Христа, а требование самой жизни и ее разумного начала”*.

То, что требует Бог — не насилие над вами, не невозможное для вас. Этого же требует от вас высшее начало человеческой природы, которое говорит в вас в момент покаяния, самопожертвования, любви.

Закон Любви и Добра — есть закон Бога, и этот закон написан в сердцах людей. *“В этом, — говорил Христос, — и заключается все мое учение, и об этом же говорили до меня все древние пророки и мудрецы.”*

Но христианство, так как оно было проповедовано Христом, не могло быть тогда принято, потому что оно разрушало порабощение одними людьми других, и тогда церковные учителя так переделали христианство, что оно стало безопасной поддержкой старого строя жизни. Часть светлых умов человечества сначала поддалась этому обману, но потом, осознав обман, разочаровалась в христианстве, помня лишь все плохое, что оно принесло.

Сам же Христос не основывал никакой церкви, не устанавливал никакого государства, он старался написать закон Бога в сердцах людей, чтобы они могли сами управлять собой.

Может это звучит слишком религиозно, но религия — это не остаток суеверий древности, не вера в свершившиеся когда-то сверхъестественные события, и в следствие этого необходимость молитв и обрядов. Религия прежде всего — это устанавливаемое, согласно с разумом и современными знаниями, отношение человека к проблемам мироздания, к пониманию смысла своей жизни, к проблеме смерти и вечной жизни. В. Франкл говорил, что *“Быть религиозным — это прежде всего задаваться вопросом о смысле жизни”*.

Религия должна двигать человечество вперед к предназначенной ему цели, но религия не есть нечто постоянное и неизменное, она развивается вместе с человечеством, она изменяется. Каждой эпохе соответствуют свои религиозные учения... и во всех учениях: буддистов, даосистов, стоиков, почитателей Талмуда и Конфуция милосердие, благотворительность, дружелюбие и вообще любовь признавались

главными добродетелями. Это признание доходило до восхваления любви ко всем и всему, и даже воздаяния добром за зло. Но только позднейшее из учений — Христианство возвело добродетель любви самой важной добродетелью перед другими, основой жизни и главным руководством поступков людей.

Во всех дохристианских учениях любовь признавалась как одна из добродетелей, но в христианстве любовь — это высший закон человечества. И особенность христианства — более полное раскрытие и развитие этого закона, закона любви.

В своей работе “Искусство любви” Э. Фромм подчеркивает, что любовь является не столько чувством, сколько искусством и следовательно ему надо учиться также, как учатся живописи, музыке. Но кто-то может с этим не согласиться и сказать: “Нет, любовь это всего лишь чувство, зачем ему учиться? Нужно всего лишь найти достойный объект любви и вспыхнет чувство”. Такой человек напоминает художника, который говорит, что ему не надо учиться рисовать, зачем? Ведь достаточно увидеть особый пейзаж и вспыхнет вдохновение, и он сразу нарисует шедевр, зачем тратить время на учебу? Лучше его потратить на поиски объекта.

Попробуйте задать себе главный вопрос в своей жизни: “Вы любите себя?” Если ответ ДА, то за вас можно только порадоваться, если НЕТ, то слова, что вы любите своих детей, родственников и т.д. — это все вранье! Например, если у меня есть в кармане деньги, то я могу их кому-то дать, а могу и не дать, но если карман пуст, то давать просто нечего. Если человек не любит сам себя, то что он может дать другим? Его карман пуст. Как вы думаете, если человек не уважает себя сам, то другие его уважать будут? Если человек не любит сам себя,— другие его любить будут?

Мы готовы влюбиться, только если это будет взаимно. Если мы разлюбили, то мы обрываем одну связь и заменяем ее другой. То, что мы называем любовью, — это всего лишь истерика. Нас никогда не учили тому, что такое любовь. Нас учили, как соблазнять, как завидовать, как ненавидеть, а любить не учили. Мы даже не умеем любить самих себя — иначе мы бы так не обращались по-варварски с собственным телом. Смогли бы вы полюбить навсегда так, чтобы эта любовь осталась и за границами смерти? Просто так, без всякого вознаграждения? Что значит любить вот так, без всякой жалости к себе. И Вы готовы умереть, так и не узнав этого?

Станьте тренером своему ребенку

После прохождения курса медикаментозного и психотерапевтического лечения, когда врачи уже сделали что могли, начинается самое сложное.

Некоторые родители предпочитают отправить своих детей куда-нибудь подальше, например, на отгонные пастбища работать чабаном или в геологическую партию, в армию, наконец. Все это неплохо, поскольку обеспечивает изоляцию от наркотиков, заполняет свободное время трудом и, наконец, само время тоже лечит, но от себя не убежишь.

Во всем этом есть один минус: после окончания курса психотерапии, пока психика пациента восприимчива к любому воздействию, иной раз имеет смысл провести свой отпуск совместно где-нибудь вдали от суеты, посвятив его побуждению бывшего наркомана к выполнению специальных упражнений медитативных техник, форму самовнушения и всех остальных рекомендаций, данных врачом-психотерапевтом или психологом.

Пока у человека не окрепнет собственная воля, его надо побуждать. Это точно так же, как тренер заставляет спортсмена пробежать дополнительный круг или сделать что-либо еще, преодолевая усталость.

Сам человек никогда не сможет заставить себя тренироваться на сверхнагрузках, чтобы иметь высокие спортивные достижения. Для этого нужен всегда тренер. Ваша задача за время совместного отпуска стать достойным тренером своему ребенку.

NLP-психотерапия

Создатели нового метода психотерапии, методики нейролингвистического программирования, или коротко НЛП, разбили шаблоны мышления человека на простые составляющие и назвали их “репрезентативными” системами, а затем посмотрели какую последовательность этих составляющих использует усредненный человек для решения конкретной задачи, после изучили как думает успешный человек и создали модель. Оказалось, что эту модель можно внедрить в мышление любого другого человека, который быстро после этого становится эффективным. Но самое интересное, что изначально эти модели создавались, когда сравнивали стратегию мышления здорового человека и невротика, и когда было выяснено, что меняя эту последовательность исполь-

зования репрезентативных систем, можно избавить человека от невроза. Исследователи пошли дальше и стали изучать как из обычных людей делать людей успешных. Таким путем развивались технологии НЛП.

“Мы думаем” — это мы попеременно и в разной последовательности обращаемся, то к зрительным образам, то к звукам и словам, которые вспоминаем или представляем, то к ощущениям. Характерная последовательность чередования этих репрезентативных систем и называется стратегией мышления.

НЛП уникально в том смысле, что оно позволяет начать понимать структуру внутреннего опыта человека.

Мозг можно сравнить с гигантским суперкомпьютером, который мы получаем в дар с рождения, но не получаем инструкций относительно того, как им пользоваться. И НЛП предлагает набор инструкций, программ по обслуживанию вашего разума. Может со стороны эти приемы и техники НЛП выглядят необычно и даже заумно, но главное это то, что они работают.

Что бы лучше понять, каким образом НЛП помогает достигать изменений к лучшему, давайте рассмотрим истоки современного лыжного спорта. Вплоть до 50-х годов нашего века большинство людей считало, что хождение на лыжах — это вопрос врожденных способностей. К ногам прикреплялась пара досок, и вас предупреждали, что бы вы не позволяли им перекрещиваться, когда вы съезжаете с горы за опытным лыжником, копируя его движения. Если вам это удавалось и вы избегали переломов костей, то к вам начинали относиться как к кандидату в лыжники и может даже обладающему врожденным талантом.

А затем произошло что-то, что полностью перевернуло подобный образ мышления. В своих воспоминаниях профессор Эдвардт Холл описывает: “На 16-миллиметровой ленте черно-белого фильма было заснято, как в Альпах ездят опытные лыжники. Фильм тщательно изучался, кадр за кадром, и плавные движения лыжников были разделены на мелкие составные элементы, которым было дано название минимальных поведенческих единиц. Посмотрев на езду лыжников с этой точки зрения, замечено, что несмотря на разные стили, использовались одни и те же единицы поведения. Обучение этим поведенческим единицам начинающих и посредственных лыжников приносило мгновенный результат. Все новички научились хорошо ходить на лыжах, копируя естественные движения опытных лыжников. Ключевым вопросом было определение сущности их мастерства — тех единичных движений, которые обеспечивали прекрасную езду, и этот принцип можно распределить на все сферы человеческой жизни”.

Все что делают люди является результатом умственных навыков. Все чему вы научились в своей жизни так же является результатом ваших умственных навыков. Начиная с того, как вы встаете, идете на работу, работаете и, заканчивая тем, как вы проводите свободное время, вы представляете собой личность с определенными навыками и образцами поведения. Мы все такие. Какое ваше любимое блюдо? Какой дорогой вы возвращаетесь домой? Что вы сначала одеваете утром: нижнюю часть одежды или верхнюю? Университетские исследования показали, что поведение человека складывается практически полностью из навыков. Эти навыки позволяют нам делать многие вещи без необходимости задумываться над ними и являют собой основу для создания новых форм поведения и ориентирования в сложных ситуациях. Они полезны, но являются препятствием, когда необходимо измениться, ведь они находятся глубоко в подсознании и доведены нами до уровня рефлексов, и пока мы их не заменим на другие, изменения невозможны.

Далее будут приведены психотехники НЛП для “перепрограммирования” мозга, пораженного зависимостью к наркотикам. Может методики НЛП излишне тяжеловесны и бесчувственны, однако месяцы теплых эмоций не помогут неграмотно пишущему ребенку и не освободят его от связанных с этим насмешек в школе. Если вы будете держать руку умирающего друга, это может облегчить его конец, но правильная медицинская технология может спасти ему жизнь.

Психотехники нейролингвистического программирования для предупреждения и снятия влечения к наркотику

Сейчас я хочу предложить ряд упражнений из арсенала психотехник нейролингвистического программирования для формирования новой стратегии мыслительных процессов, позволяющих справиться с влечением к наркотикам.

Наш мозг построен как компьютер, работающий по определенным программам, которые нами не осознаются. Попробуйте спросить себя сейчас: “Хотите ли вы есть?” — именно сейчас — “Да или нет?”, а теперь ответьте, как вы это узнали? Как именно, ваш мозг принял это решение. Ведь несколько минут назад вы об этом просто не думали и за долю секунды ваш мозг, как компьютер, проанализировал все ваше состояние и выдал результат.

Одни люди в такой момент вспоминают, когда они ели в последний раз, затем сравнивают это с ощущением сытости или голода в желудке и говорят себе, чего они хотели бы сейчас съесть, зрительно представляя это.

Коротко такая стратегия мышления выглядит так: зрительные воспоминания сравнивают с ощущениями тела — это включает внутренний диалог, что приводит к зрительному представлению, и вы уже решаете, что уже хотели бы съесть, а что нет.

Тяга к наркотикам запускается по тем же механизмам мозга. Например, наркоман видит другого наркомана или наркотик — он сразу же вспоминает все ситуации, когда он кололся и как он себя тогда чувствовал, что приводит к появлению ощущения внутреннего подъема, волнений. В этот момент он начинает себя уговаривать сам, что он может разрешить себе ввести наркотик — всего лишь чуть-чуть и чуть ли не последний раз, и все это приводит к возникновению тяги. Это ощущение желания уколиться запускает новые ассоциации, направленные на анализ всех возможностей осуществления этого.

В такой стратегии решения нет места для осознания последствий своего поведения. Все это то, что вы просчитали одну из возможных комбинаций того мыслительного процесса, который на подсознательном уровне начинает формировать влечение к наркотикам.

У каждого человека стратегия мышления своя, особенная, отличная от других.

Психологический анализ влечения

Сначала человек должен начать анализировать, а как же он делает себе влечение к наркотикам, как именно надо думать о наркотиках, чтобы получить желание уколиться. Если человек сознает эту последовательность подсознательных процессов, то в нее можно вставить компоненты, меняющие все русло мыслительных процессов и приводящие к безразличию к наркотикам.

Ведь можно просто по иному представлять себе эти наркотики и видеть их по-новому в другом ракурсе, в другом свете и это уже меняет весь процесс мышления.

Даже просто осознать те особенности того, как человек думает о наркотиках, что чувствует влечение от этого, значит уже очень много.

Например, музыкант исполняет музыкальное произведение и в этот момент он осознает только музыку, он не осо-

знает того, как он ее делает. А что произойдет, когда он начнет думать как играть, когда и какую клавишу нажать? Он просто не сможет играть.

Есть такая детская сказка: как-то лягушка спросила сороконожку: “А вот у тебя сорок ног, откуда ты знаешь когда, куда какую ногу поставить? Когда ты ставишь первую ногу, когда двадцать шестую и когда тридцать девятую?” В самом деле сороконожка стала думать, а как же ей переставлять ноги, когда и куда ей какую ногу ставить?.. Сороконожка не смогла ходить!

Так вот, думать и анализировать истоки своей тяги к наркотикам наркоман должен также долго и упорно, как та сороконожка из сказки.

Осознание может изменить очень многое в жизни человека — почти все!

Как-то один из зоопарков заказал на севере белого медведя. Там его поймали и посадили в маленькую дорожную клетку, где он мог делать всего два шага вперед и два шага вбок. Пока везли его в зоопарк, а это было довольно долго, он жил в этой маленькой клетке, но все ведь рано или поздно кончается и когда-то медведя все же привезли в зоопарк. Но так получилось, что ему еще только строили клетку, где он мог бы плавать и гулять. Пока строили, он продолжал жить в маленькой дорожной клетке, где он мог делать два шага вперед и два шага вбок.

Все рано или поздно кончается, и когда большая клетка для медведя была построена, его выпустили из маленькой в большую. И что интересно, и в большой клетке медведь продолжал делать только два шага вперед и два шага вбок. За то время, которое он провел в маленькой клетке, он “построил” эту клетку внутри себя, и эта клетка вокруг себя оказалась не менее прочной, чем клетка из бетона и стали.

Так вот, внутри нас очень много таких клеток, внутри себя.

Часто наркоман похож на этого медведя — он не осознает выбора.

Упражнение I. “Гигантский карлик” для предупреждения появления влечения

Следующее упражнение на то, чтобы предупредить появление влечения к наркотикам: закройте глаза и подумайте о наркотиках, представьте себе зрительно, так как вы обычно их видите. Затем возьмите эту картину и максимально быстро увеличивайте ее, сделайте ее четкой, цветной и очень большой, увеличьте ее до гротескных размеров. Гротеск мы воспринимаем также, как воспринимаем фразу “гигантский кар-

лик”, как вы себе представляете гигантского карлика, какие чувства у вас рождает этот образ.

Или, например, попробуйте думать о четырехугольном треугольнике. Обратите внимание на то, что восприятие фильма в кино зависит от того места, где вы сидите на последнем ряду или на первом, а если вы еще попытаетесь уткнуться в экран носом...

Так вот это изображение наркотиков во внутренней картине, которую вы представляете должно расти также быстро и сильно, словно вы уткнулись в него носом. Сделайте это максимально быстро и откройте глаза, сбросьте картинку. Затем вновь закройте глаза, представьте наркотики так, как вы их представляете и видите обычно и вновь быстро увеличивайте эту картинку, но уже в два раза быстрее чем предыдущий раз.

Откройте глаза, сбросьте это изображение (это словно вы нажимаете кнопку сброса на компьютере) и вновь проделайте это упражнение, но уже в 4 раза быстрее, затем в 8 и т.д., стараясь максимально ускорить эту скорость до предела. Делайте это упражнение с максимальным ускорением до тех пор пока не почувствуете какое-то внутреннее изменение словно толчок.

Подобное упражнение следует делать минимально в пределах 50—60 раз с каждым зрительным восприятием, связанным с наркотиками, сделайте это, представляя людей, места и все остальное, напоминающее вам о наркотиках. Все это помогает предотвратить появление влечения к наркотикам. Но что делать, если оно уже появилось, как с ним справиться?

Для этого я хочу предложить вам еще одно упражнение.

Упражнение II. “Мелодия” для снятия тяги к наркотику самостоятельно

Вспомните это желание уколоться, думая таким образом о наркотиках. Как именно вы его чувствуете, в каких ощущениях, думая таким образом о наркотиках, попробуйте найти какое-нибудь музыкальное произведение, с которым ассоциируется ваша тяга и старайтесь, чтобы оно звучало у вас в голове, когда вы испытываете влечение, к ним. Какая это музыка, быстрая или медленная? А теперь, отбросьте все это и попробуйте напевать про себя другое музыкальное произведение прямо противоположное по темпу. Попробовали, получилось? Хорошо, а теперь продолжаем, не прекращая напевать эту мелодию. Попробуйте вновь подумать о наркотиках, испытать к ним влечение.

Если вы все правильно проделали, то сейчас на фоне второй мелодии вы о них думать не сможете. Теперь ваша задача отработать эту технику до автоматизма. У вас уже будет прекрасный способ справиться с влечением к наркотикам в критических ситуациях.

Следующее упражнение помогает достигать легких трансовых состояний для снятия стресса, используя опыт ранее пережитых наркотических состояний (один из вариантов самогипноза).

Упражнение III. “Самогипноз наркотических состояний”

Воссоздайте в памяти самое первое ощущение, возникшее, когда наркотик еще только начинал оказывать эффект, т.е. разбейте эти ощущения на достаточно маленькие фрагменты или стадии соответственно процессу вхождения в состояние наркотического транса. Например, может появиться ощущение теплой волны, прокатывающееся через все тело или “приход”, как это называют наркоманы. Но если разобрать это ощущение, проанализировать его, то сначала может появиться ощущение покалывания или окажется, что эта волна начинается в одном месте, затем распространяется во все тело.

То, что мы пытаемся проделать этой техникой нейролингвистического программирования — это в сущности является применением принципа того, что, размельчив опыт на достаточно мелкие части, вы легко можете сделать все, что угодно.

В качестве примера можно привести случай из Книги мировых рекордов Гинесса, когда один парень перемолол свой велосипед на очень маленькие части и в течение около 3-х месяцев в самом деле съел весь свой велосипед.

Для получения наркотического состояния, в принципе, совсем необязательно вводить наркотик. Используя техники нейролингвистического программирования, отработанные до уровня самогипноза, можно войти в это состояние без химии, раз уж этого так хочется.

Итак, опишите само ощущение в терминах тепла, покалывания, легкости, тяжести, давления и т.д., описывайте это ощущение, а не оценивайте его. Например, у вас может появиться следующая последовательность:

1. Легкость в позвоночнике.
2. Тепло.
3. Волна вибрации.
4. Покалывание кожи.
5. Ощущение ускорения, как в лифте.
6. Расслабление мышц.

У каждого человека все это строго индивидуально. Следующим шагом является определение, как еще меняется восприятие зрительное, слуховое, активное, тактильное, обонятельное и вкусовое на каждой из выделенных нами стадий при изменении ощущений в теле. Вернитесь к ощущению легкости и посмотрите, что происходит на этой стадии, может в этот момент вы склонны замечать больше мелких деталей или вы сосредотачиваетесь на чем-то одном и все остальное игнорируете. Становится ли в этот момент зрение острее или нет? Меняется ли восприятие? И что происходит со слухом в этот момент? Определите, есть ли какая последовательность в слуховых и зрительных сдвигах? Как они связаны с изменением ощущений в теле? Наверное, вы слышали о химиках и “сконструированных наркотиках”?

Вы тоже можете создавать сконструированные наркотические состояния, меняя последовательность и сочетания изменений ощущения тела, зрения, слуха и т.д.

Создав и отработав нужные сочетания и последовательность изменений ощущений, начните сжимать эту последовательность, ускорять ее, чтобы она прокрутилась как можно быстрее.

Эта методика довольно эффективно работает. В ее основе лежат те же принципы, которые оказывают эффект, когда при сильной головной боли человеку дают порошок соды, говорят, что это мощное обезболивающее, боль проходит. Это эффект плацебо — так это называется в медицине.

У меня в практике был случай, когда один наркоман, не желая вводить себе наркотик, вводил себе дистиллированную воду до 20—30 раз в сутки, внушая себе, что это наркотик, испытывая кратковременное ощущение облегчения и, что интересно, это ему помогало.

Если человек склонен к злоупотреблению наркотиков, то можно ему предложить поработать над собой, достичь способности достигать наркотического состояния при помощи самогипноза, без проблем со здоровьем и без расходов и трудностей, связанных с приобретением наркотиков.

Часто так бывает, что как только наркоман подумал о наркотиках, то он больше не о чем думать не может, у него в голове всего лишь одна мысль о наркотиках, на которых он заикливается.

Следующее упражнение, отработанное до автоматизма, помогает включить какой-то тормоз, разорвать эту импульсивность в выборах наркотика (и это позэффективнее совета перед принятием каждого решения считать до 10).

Упражнение IV. Связывание негативного опыта с нежелательным поведением

Зрительно представьте перед собой наркотик, представьте, как вам его предлагают, удерживайте зрительно это изображение наркотика и начните вспоминать все плохие чувства, которые когда-либо ощущали.

Все плохое, все, что вам приходилось чувствовать: чувство обиды, унижения, ощущение тошноты, болезни и т.д. (да хоть понос вспомните, если остальное не получается).

Усмехнулись? Хорошо! Будем и это считать определенным якорем, и это используем. Затем вспомните, как вам говорили, “давай уколемся”, вспомните, как вы уговаривали сами себя во внутреннем диалоге сделать это. Каким голосом, какими интонациями. Попробуйте сказать сами себе: “Я попробую еще раз!” И постарайтесь увидеть, представить, что плохого это принесет. Все плохое пробегает перед глазами, заставляет чувствовать себя плохо. Вспомните, все сцены конфликтов, обид, что вы видели тогда, и как вы выглядели со стороны, что вы тогда чувствовали, что значит чувствовать себя плохо?

После этого вспомните это желание уколиться и чувство “прихода” и представьте, что вы на похоронах своих близких, словно, что из-за этого укола с ним произошел несчастный случай. Что бы вам тогда сказали другие люди и, что самое важное, что бы вы сами себе сказали, если бы из-за вашего желания уколиться они погибли. Что бы вы тогда чувствовали? И соедините это чувство с чувством желания уколиться.

И вот вы видите наркотики, говорите себе, что я введу себе всего лишь чуть-чуть, чувствуете это желание уколиться и посмотрите в какие сцены все это превращается. Сцены, дающие только плохие ощущения, все плохое пробегает перед глазами, заставляет чувствовать себя плохо, начните говорить себе, внутри себя громкой, уверенной речью с убеждением в голосе: “Наркотики безразличны!” и почувствуйте удовлетворение оттого, что вы способны преодолеть эту тягу?

Так вот, это упражнение хорошо оказывает эффект, если его выполнять не менее 50—60 раз в сутки.

Упражнение V. “Кинестетические якоря”

Следующее упражнение обладает схожим эффектом. Посмотрите на свою левую руку, если вы правша, представьте, что в ней лежит шприц с наркотиком, а на правой руке харчок

туберкулезника или рвотная масса алкоголика. Представьте это ярко и четко (руки находятся перед собой ладонями вверх, согнутые в локтях), попробуйте ощутить, что на ваших внутренних весах является более тяжелым, что более отвратительно. И после этого начните медленно соединять свои руки ладонь к ладони, пока пальцы не сплетутся.

И теперь самое главное — руки должны сходиться сами, ваша задача подсознательно определить ту скорость, с которой они должны сойтись — не быстрее и не медленнее. Пока руки сходятся, обращайте внимание на разницу ощущений правой и левой руки и сравнивайте эти ощущения с ощущениями в теле. Руки могут словно слипаться или наоборот отталкиваться, как будто между ними лежит энергетический шар.

Особенный эффект это упражнение дает, если его выполнять в трансном состоянии сознания.

Наша психика работает по особым законам. Мы можем нарисовать вокруг себя магический круг, и сознание знает, что это условная игра, но подсознание все воспринимает серьезно, и круг становится действительно магическим.

Ребенок без наркотиков

Слишком уж часто мы в этой жизни готовы принимать какие-то меры, затрачивать время, деньги, уделять свое внимание лишь тогда, когда беда у дверей. И даже зная, что этот мир полон наркотиков и насилия, мы наивно думаем, что все само собой образуется и наши дети с этим не столкнутся. В воспитании ребенка мы практически не уделяем времени на то, как себя правильно вести, если когда-нибудь придется встретиться с проблемой наркотиков. Это так же, как до недавнего времени проблему решения “половой грамотности” родители предоставляли улице. И за эту ложную скромность родителей очень многим молодым людям пришлось заплатить большую цену. Отсутствие готовности родителей бороться против наркотиков еще до их появления может стоить еще дороже. Ведь есть города, где до 78% подростков хоть раз в жизни да попробовали наркотики.

Сейчас во всем мире создаются программы профилактики потребления психоактивных веществ, среди подрастающего поколения. Одна из наиболее известных — это программа формирования жизненных навыков и предупреждения потребления наркотиков, разработанная международной организацией “LIFE SKILLS INTERNATIONAL” и применяемая более чем в 25 странах мира. Цель программы: обучение детей и подростков здоровому стилю жизни и навыкам сопротивления приобщению к наркотикам.

Задачами программы являются развитие социальной и личностной компетенции детей и выработка навыков самозащиты и предупреждения возникновения различных проблем. Решение каждой из этих задач предполагает формирование следующих социально-психологических навыков:

- Эффективного общения
- Критического мышления
- Принятия решений
- Выработки адекватной самооценки
- Умения постоять за себя
- Избегать ситуаций неоправданного риска
- Делать рациональный жизненный выбор
- Регуляции эмоций
- Избежания стрессов
- Разрешения конфликтов
- Сопротивления давлению извне.

Большинство школ многих развитых стран охвачены практической работой, реализующей методологию обучения в русле этой программы, но увы не у нас в стране.

На место прежней цели — достижения абсолютной абстиненции, т.е. полного отказа от немедицинского потребления каких-либо психоактивных веществ, встала иная — формирования здорового стиля жизни, что вызвало необходимость в перестановке акцентов в профилактической работе. В ее фокусе должны быть не химические вещества и вызываемые ими эффекты, а люди и анализ причин потребления ими наркотиков.

Методы запугивания вредом, причиняемым наркотиками, которые на сегодняшний день являются ведущими в пропаганде профилактики наркомании, должны смениться на формирующие такую смысловую ориентацию личности, когда алкоголь и наркотики выражено обесцениваются.

Например, в общественной морали имеется достаточно однозначное отношение к проблеме гомосексуальности и вряд ли очень много людей захотят иметь гомосексуальные контакты только из любопытства (что является одним из факторов, провоцирующих употребление наркотиков), и иной раз при проведении лекций и бесед с подростками на аргумент подростков, что все в своей жизни надо попробовать, можно спросить, а включает ли это все вместе с наркотиками и гомосексуальные контакты?

И если при воспитании ребенка у него вырабатывать брезгливое отношение к наркоманам, то вряд ли в первом опыте знакомства с наркотиками будет стоять мотив любопытства, а ведь 80% наркоманов называют любопытство причиной первого укола.

12 шагов

На основании предложенной американцами реабилитационной программы “12 шагов”, используемой для лечения алкоголизма, были созданы ее различные модификации и для помощи наркоманам.

Прямое копирование “шагов” этой программы без адаптации к особенностям менталитета людей разных народностей малоэффективно, тем более, что деформация личности, вызванная наркотиками, отличается от изменений в личности которые создает алкоголь. Но все же, если опыт миллионов людей — мужчин и женщин, излечившихся от алкоголизма, благодаря применению этой методики в США говорит о том, что это практически попадание в “десятку”, то опыт применения подобных программ с наркоманами свидетельствует, что попадание находится где-то рядом с целью. А это уже кое-что.

Первый шаг программы — это когда человеку предлагается признать в собственном бессилии перед зависимостью, перед своими попытками борьбы с ней. Это психологически тяжело для алкоголиков, которые, как правило, никогда не признаются в том, что они алкоголики, а наркоманы даже охотно бравируют тем, что они наркоманы и их убеждения, что они в любой момент могут бросить колоться — это для других, сами же они в эту бездну даже не заглядывают. Смысл этого шага в преодолении глубочайшего чувства вины (которое нередко пытаются облегчить “химией”), человек должен понять, что он не плохой, а больной человек, но для наркоманов акцент этого шага должен звучать по иному — *он хочет быть больным!*

Следующая идея программы не менее важна: моя болезнь — это еще не мое Я. Мое Я гораздо богаче и универсальнее и, кроме того, что в нем есть болезнь, в нем есть много всего того, что гораздо больше и важнее, чем эта болезнь. Такое осознание приводит к тому, что человек начинает отделять собственное Я от болезни. Этот процесс называется “разотождествлением”. Человек понимает, что в нем есть масса чувств, мыслей, эмоций, замечательных способностей, и наряду с этим есть болезнь, но она только часть его. Таким образом, человек эту болезнь как бы отстраняет от себя и одновременно ее принимает, может посмотреть на нее со стороны. Но тогда возникает вопрос: как наладить отношение со своей болезнью, которая никуда не денется, потому что она неизлечима? Да. Да, алкоголизм и наркомания неизлечимы, так же как неизлечим человек, потерявший ноги, который может погрузиться в болезнь и вести жизнь инвали-

да, а может вести полноценную жизнь, пользуясь протезами или даже без оных. Тот же алкоголик после лечения может находиться в ремиссии (т.е. неактивном состоянии болезни) всю свою жизнь, ведь “нормально” пить, как другие люди, он уже не сможет и он это знает, малейшая доза спиртного грозит запоем, ведь “тормоза” у него уже сломаны. Склеенная чашка целой уже не будет.

Все это касается и наркоманов. Если человек после лечения бросает употреблять наркотики и вдруг случается так, что заболел, он попадает на операционный стол и потом получает обезболивающие наркотические препараты, очень велик риск его возвращения к наркотикам.

Сколько ранее человек не боролся со своей болезнью, все равно болезнь побеждала его, значит нужно сформировать новый тип отношений с болезнью — отношение сознательного контроля. Состояние одиночества, чувство скуки, усталость, переживания, гнева и обиды, и другие негативные эмоции могут спровоцировать срыв. Очень важно научиться отмечать зарождение в себе этих чувств на стадии возникновения и, используя различные психотехнологии, превращать их в нечто иное.

Отношения человека с Богом, так как он его понимает, могут дать ему силы в обретении веры в себя. Многие не знают даже слов, с помощью которых можно обсуждать эти вопросы, рассуждать для чего ты пришел в эту жизнь.

Тем не менее необходимо, чтобы в человеке проснулось чувство, которое он бы ощутил как некую новую суть свою, которая его никогда не покинет. Его могут оставить родственники и друзья, но то, что ему даровано Богом, будет с ним всегда. Когда человек признает свое бессилие и просит Бога о помощи — это помогает ему даже в том, что бы научиться просить помощи и у людей. Это очень многого стоит, так как попросить помощи у другого по-настоящему искренне — это тоже шаг к выздоровлению. И когда человек становится способным, осваивая очередной шаг программы, просить прощения у тех людей, которым было принесено особенно много страданий (просто приходит к этим людям и просит прощения за причиненное зло, а потом делится полученными переживаниями с группой таких же пациентов как и он сам), — это не может не вызвать сопереживания. Это и есть новое состояние сознания выздоравливающего человека.

Один из важнейших шагов программы — это осознание, что наилучший путь помощи самому себе состоит в помощи другим людям, особенно тем, которые испытывают те же самые проблемы. Это является одновременно наиболее сильным и наиболее уязвимым местом в программе. Замечено,

что когда приток новых членов в общество анонимных алкоголиков заканчивается, и помогать вроде бы некому, то кто-нибудь из членов общества уходит в запой, что бы остальные могли помогать ему.

Что касается наркоманов, то оказание психологической помощи бывшим наркоманом наркоману колющемуся довольно рискованное занятие, поскольку ремиссии у наркоманов очень хрупкие и тяжело и длительно формируются. Но те, кто оказался способным преодолеть болезнь, иной раз говорят: “Я благодарю болезнь, благодаря которой я познал путь к собственному развитию”. Это прекрасное состояние, когда человек относится к преодоленной болезни как к средству, которое помогло ему выйти на путь духовного совершенствования.

Наркоман и его родители

В одной американской компании при избрании кандидата на пост управляющего филиалом фирмы в другой стране, претендента спросили: “Вот у Вас шестеро детей. Скажите, например, если в отпуске, на море во время купания один Ваш ребенок тонул и была бы только одна возможность спасти его, но ценой собственной жизни, Вы бы пошли на это?” И тот кандидат на должность ответил: “Конечно, да! Я бы ни секунды не раздумывал!” А на следующий день он узнает, что его вообще уволили из компании. Когда он потребовал объяснений, то ему сказали: “Вы безответственный человек, Вы готовы оставить всех своих детей без средств к существованию, обречь их на нищету и болезни, а может и последующую гибель. Да, Вы потеряли бы одного ребенка, но остальных Вы бы смогли сделать полноценными членами общества, дав им образование и воспитание, и если Вам так уж хочется иметь шестерых детей, то Вы для этого еще достаточно молоды, чтобы завести еще одного или двух детей. Мы не можем доверять Вам теперь даже и тот пост, который Вы занимали ранее”.

Может быть что-то подобное и было на самом деле.

Очень часто особенностью родителей в нашей стране является экзальтированное стремление к “спасению” ребенка: “Я пойду ради него на все!” И, “навалившись”, родители усиливают невротизацию ребенка, добавляя и без того достаточные предпосылки существования наркомании. Например, мать внушает ребенку, что живет только ради него, и терзает его своей жертвенностью. В ответ ребенок испытывает чув-

ство вины, ощущает ответственность за нерешенные материнские проблемы, причем в основном все это происходит неосознанно. (Кстати, чувство вины обычно снимается теми же наркотиками, и чем больше чувство вины из-за того, что ребенок “колется” и доставляет огорчения своим родителям, тем больше и чаще он начинает употреблять наркотики, чтобы заглушить это чувство вины.)

Действительно помочь ребенку, злоупотребляющему наркотиками, родители смогут лишь изменив эмоциональное, поведенческое и оценочное реагирование в отношении к ребенку, а это возможно лишь когда он для них “умрет”. В психологическом смысле конечно! Только когда родители поймут, что ребенка они уже потеряли, что он уже мертвый, и что если он принял решение умереть через наркотики, то он это сделает, несмотря на затраченные силы, нервы и деньги, только тогда он получит шанс на жизнь. Только относясь к нему как уже к мертвому можно разрушить привычный сценарий самоубийства через наркотики.

Хочется отметить еще и такой фактор в воспитании, как то, что неэффективные запреты гораздо хуже их отсутствия; часто неубедительные лекции и нравоучения родителей их ребенку о вреде наркомании создают ему своеобразный иммунитет от дальнейших переубеждений. И несмотря на то, что запреты родителей бесполезны, все же они продолжают все новые и новые попытки борьбы с наркотической зависимостью у ребенка подобным образом, стесняясь “вынести сор из избы”, а к специалистам обращаются уже в совсем запущенных случаях. Это можно сравнить с неправильным назначением антибиотиков при инфекционном заболевании, когда бактерии приобрели устойчивость к лекарству, и врачу уже приходится сталкиваться с тем, что у его пациента уже есть иммунитет к угрозам наказания, моральным и семейным обязательствам призывам заботиться о здоровье, финансовому благополучию и прочим рациональным объяснениям.

В общении с наркоманом его родителям очень важно смещать акцент в оценке поведения ребенка с “он больной” на “он хочет быть больным” и его провокации, обманы, оскорбления не оправдывать болезнью, а рассматривать их как свободный его выбор — он позволяет себе все это делать. Ведь все это он делает активно, а не является “жертвой обстоятельств”.

Очень важно осторожно обращаться со словами и оценками. Эмоциональное реагирование на обиды не должно включать обвинения, ведь обвинение независимо от его объективности или необъективности всегда воспринимается как вторжение в личность и вызывает защитную, агрессивную реакцию.

Гораздо продуктивнее просто говорить о своем эмоциональном состоянии, например: “я очень расстроен узнав...” или “я чувствую злость на все это и не знаю что с ней делать...” В такой ситуации другой человек просто не может агрессивно защищаться и реагировать сопротивлением, ведь нападения нет. Вы говорите не о нем, а о своем эмоциональном состоянии, которое только потом можно осторожно связывать с его действиями.

Что касается наказания ребенка-наркомана, то это проявление слабости. Особенно это касается отцов. Сильному никогда не надо доказывать свою силу, ведь он и так сильный, а слабый доказывает это снова и снова, и способен на все реагировать только одним образом.

“Игры” родителей

Общение наркомана с родителями достаточно жестко подчинено неписаным правилам и законам. Обе стороны знают этот сценарий общения и каждая из них преследует определенные цели. Даже если одна из сторон попробует перевести общение на другой уровень, другая сторона будет продолжать навязывать игру по старым правилам. Например, ребенок может сделать попытку проявить внимание, участие, спрашивая у мамы: “Как дела? Что интересного было на работе?” А в ответ звучит: “Отстань! Займись лучше делом...” После такого ответа, по сути являющегося провокацией скандала, можно или действительно отстать и “накручивать” чувство обиды, или же начать мстить за нанесенное оскорбление сразу же. В итоге обиженный и разозленный родитель получает возможность снять с себя ответственность за собственное психологическое состояние и спрятаться за своей обиженностью и разозленностью. Что интересно, скандалы и конфликты в семье всегда дают “вторичную выгоду” кому-нибудь из участников, а это может быть:

- а) возможность избежать определенных обязанностей;
- б) делать лишь то, что хочется, уделять время лишь себе;
- в) не разговаривать друг с другом, возможность прекратить общение;
- г) возможность агрессивно общаться и показывать свои обиды;
- д) супруги могут избегать близости между собой.

Участие ребенка в “играх” родителей чревато тем, что он, подрастая, очень жестко мстит за свое неумение соответствовать жизни. Божественные фигуры родителей опускаются на землю, и когда использование ребенка, манипулирова-

ние им для достижения своих целей вскрывается, и ребенок обнаруживает, что его обманывали, разрушает всяческие отношения, основанные на любви и уважении к родителям. Но все это происходит зачастую в бессознательном, так как ребенок не может допустить в сознание саму идею, что его родители плохие. И тот же наркоман, который ни в грош не ставит свою мать и готов переступить через нее, будет с пеной у рта доказывать, что она у него самая лучшая.

Иногда бывает и так, что когда наркоман бросает употреблять наркотики, то его окружение лишается объекта переживаний, ложной заботы и возможности проявлять видимость любви. Действительно, если наркоман перестает соответствовать ожиданиям и программам окружающих, что будут делать они, что бы их взгляды на мир и людей не потеряли изменений? Ведь окружению нужен повод “бороться” за него. Например, когда муж бросает употреблять алкоголь, то иной раз в некоторых семьях, его жена, которая себя считает “нерядовой бабой”, на которой все заботы о семье и о непутовом муже, вдруг замечает, что “этот” начинает интересоваться как в семье тратятся деньги, замечает ее недостатки, не готов терпеть вечные упреки и ворчание и через какое-то время жена ставит мужу “бутылку за трезвость”.

Жены алкоголиков благодаря пьянству мужа имеют возможность:

- 1) играть роль жертвы, страдать перед его и своими родителями;
- 2) ругать и обвинять супруга;
- 3) необъективно агрессивно вести себя по отношению к детям, родственникам и другим окружающим, ссылаясь на свое состояние;
- 4) обвинять медицину и родителей мужа в своих неудачах;
- 5) требовать от супруга и родственников мужа материальной компенсации за моральные страдания (вплоть до покупки дорогой шубы);
- 6) избегать сексуальной близости;
- 7) наказывать супруга молчанием и т.д.

Действительно, в семьях алкоголиков, где супруги используют в сценарии жизни подобные “игры” крайне велика невротизация детей и велик их риск приобщения к наркотикам. Но ведь подобные “игры” разной степени выраженности есть очень во многих семьях!

Хочется отметить, что по большому счету в очень многих семьях не любят по-настоящему своих детей. Конечно, родители заботятся о детях — кормят, одевают, стирают и т.д.,

однако при ближайшем рассмотрении все эти вещи оказываются не любовью. Родители любят не ребенка, а образ того, каким тот должен быть, и пытаются втиснуть его в “прокрустово ложе” своих взглядов и убеждений. Если игнорировать свободное развитие ребенка и насильственно ориентировать его на цели, чуждые его природе, то тогда неизбежны комплексы, конфликты, невротизация, а в конечном итоге и алкоголизм или наркомания. Любая внешняя программа, не соответствующая личности и введенная насильственно вызывает противодействие, которое может выразиться программой самоуничтожения через те же наркотики.

Очень важно и количество любви, внимания и заботы при воспитании ребенка. Это как поливать растение, мало поливаешь и растение слабое, вялое, сохнет, а много поливаешь, то загниют корни и растение погибнет.

Если ребенок получает недостаточно любви и заботы, с его точки зрения, хотя родители могут думать, что они дают сверхмеры, то ребенок начинает бороться за то, чтобы урвать, вырвать хоть немножечко, еще чуть-чуть больше любви к себе, и именно так как он может это делать, только теми способами, которые, с его точки зрения, эффективны.

И в ребенке закладывается понимание, что если он будет умным, хитрым, ловким человечком — тогда родители будут больше обращать на него внимания и дадут ему столько любви, сколько ему надо. Отсюда формируется идея исключительности и в то же время и дефицит любви. Ведь чем больше исключительность ребенка, его личная важность, тем большее количество любви ему необходимо и чем больше получено любви и внимания, тем больше личная исключительность, а как только исключительность вырастет, ей требуется больше внимания и любви. А потом этот дефицит любви заменяется наркотиком.

Родительское программирование

Каждый человек еще в детстве, чаще всего бессознательно, думает о своей будущей жизни, как бы прокручивает в голове свои жизненные сценарии. Сценарий — это постепенно развертывающийся жизненный план, который формируется в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Ведь все, что делает ребенок, чаще всего он делает для других людей, обычно для родителей. Воспитывая, ребенку надо указывать как поступать и как делать те или иные вещи, и родители передавая детям весь свой опыт, все то, чему они

научились от жизни, то, как реагировать на чужих людей и близких, модели поведения в семье и на работе, способы реагирования на стрессовые ситуации, всем этим они программируют жизнь своих детей. И если родители неудачники, то они передают свою программу неудач в следующие поколения.

Очень часто ожидания мужа и жены в отношении того каким должен быть их ребенок сильно расходятся, должен ли он заниматься спортом или музыкой и какая профессия для него будет подходящей.

Пол ребенка, наличие братьев и сестер, а также желанный это ребенок или нет, все это откладывает отпечаток на тот набор социальных реакций на окружающих людей, которые получает ребенок от родителей.

Ребенок рождается свободным, но очень скоро теряет свою свободу. В первые два года жизни его поведение и мысли программируются в основном матерью, затем свою лепту вносит и отец. Родители, считающие, что они сделали все возможное для счастья своих детей, получают наркоманов, преступников и самоубийц. Эти противоречия существуют с самого возникновения человеческого рода.

Часто родители препятствуют свободному выражению чувств ребенка или пытаются их чрезмерно регулировать. Ведь указания и наставления совсем по-разному воспринимаются как взрослыми, так и детьми. “Детское мышление” дает ребенку возможность реагировать на подтексты фраз, а не на само сообщение, и то, что бывает бессмысленно с точки зрения взрослого, имеет глубинный смысл для ребенка. Например, когда мама видит как ребенок играет с сигаретами и говорит, что он еще слишком мал для этого, ребенок воспринимает курение как показатель взросления, или когда девочке внушают, что надо опасаться мужчин, ведь все они хотят только одного... — это явно создаст ей проблемы в браке.

Родительское программирование в основном осуществляется в негативной форме. Внушение “не будь дураком!” гораздо популярнее, чем “будь умницей!” или “не опаздывай!” вместо “приходи вовремя!”, но подсознание человека так устроено, что частица “не” не воспринимается и получается обратное программирование. Отрицание существует в языке и не существует в опыте. Например, что бы оценить смысл фразы: “Собака не гонится за кошкой!”, надо сначала представить, как она гонится, и когда говорят “не урони!” обычно воспринимается как “урони”, а потом родители имеют возможность ругать и обвинять, что они предупреждали о необходимости быть осторожнее. Уметь думать в позитиве это очень важно, особенно воспитывая ребенка.

Хочется отметить, что быть красивой или быть успешной — это вопрос родительского разрешения. Анатомия, конечно, влияет на миловидность лица, однако лишь в ответ на радость родителей может расцвести настоящей красотой лицо дочери. Обычно дети делают что-то для родителя противоположного пола, а учатся у родителя того же пола. И если родители видят в своем сыне глупого, слабого и неуклюжего ребенка, а в дочери — уродливую и глупую девочку, то такими они и будут.

В младенчестве ребенок искренен и прямодушен, но вскоре общаясь с родителями у него появляются свои “маленькие хитрости”, а у родителей свои. Ребенок осваивает способы манипулированием родителями, а затем этот опыт приносит в школу и в общении со сверстниками отшлифовывает его для взрослой жизни. Практический опыт свидетельствует, что самый эффективный способ испортить ребенка, сделать его пугливым и напряженным — это как можно чаще бороться с его волей. А лучший способ разрушить его личность — бить его настолько больно, что бы он плакал. Культуру человека, его духовные ценности определяет его семья, то, о чем говорится в семье за обедом и ужином во многом формирует внутренний мир ребенка. В застольных разговорах может вращаться слишком много тем, в одних семьях преимущественно говорят о еде, кто что купил и о прочей житейской суете, в других все темы разговоров вращаются вокруг того, что жизнь это бесконечная встреча с трудностями и проблемами, иные семьи предпочитают темы секса и насилия.

Но самое главное это сценарии жизни родителей. Сценарии детей производны от них и дети отличаются друг от друга по той же причине, по какой, например, Золушка отличается от своих сводных сестер.

Воспитывая нас, родители сделали то, что они сделали, и все. В наших воспоминаниях это может оставаться как хорошее или плохое, мы можем высказывать им претензии за то, что по нашему мнению они сделали плохо, за то, что мы не получили, например, любви или наоборот за то, что ее было слишком много, и это стало удушающей атмосферой стеклянной банки, когда за тебя все решают родители: что надевать, куда идти, что делать, когда выбирают для тебя и игрушки и друзей, конечно все самое лучшее, но от этого не легче. Мы можем думать, что родители делали не то, что нам надо, мы смотрим на это со своей точки зрения и непонимание возникает оттого, что мы не можем стать на их точку зрения. В их жизни они не могли по другому поступить, хотя бы потому, что они поступали именно так, их именно так воспитывали их родители и они имели именно такие взгляды на

жизнь, на людей, на своих же родителей. Это непрерывная цепочка поколений, когда родительское программирование осуществляется тысячелетие за тысячелетием. И когда встречаются на этой планете два человека каждый со своим сценарием жизни, со своим багажом родительских наставлений, сидящих в подсознании, то они из всего этого создают программу сценария жизни для своих детей, для каждого ребенка свою индивидуальную программу в зависимости от взглядов и оценок родителей. И не имеет значения насколько это умно или глупо — это просто существует. Когда встречается один человек с различными оценками и взглядами на то, что такое жизнь и как надо жить — с другим человеком, то обязательно возникнет противоречие. Потому что их представления разные. И даже когда маленький ребенок рождается, у него уже есть свои представления относительно того, каковы представления матери, и ребенок начинает доказывать, что мне нужно это, а мать доказывает, что нет нужно вот это, и каждый исходит из своего опыта, и каждый оказывается прав — с точки зрения своего опыта. Мать ориентирована на то, что все должно быть так, как она считает правильным с ее точки зрения, в этом она исходит из своей точки зрения, которая на самом деле не ее, а ее родителей, которые ее так воспитывали, она не умеет ничего другого. И ребенок такой же. Вот и возникает поколение за поколением одно и то же. Все эти ошибки, выходящие за рамки нашего разума, накапливаются. И когда эти ошибки доходят до значения критической массы, тогда происходит обвал, рушится судьба.

Как знать, может судьба стать наркоманом зависит от встречи несовместимых с особенностями личности ребенка тех накопленных ошибок, за множество поколений, в сценарном программировании судьбы со стороны двух родителей. Словно сама природа через естественный отбор не дает нести этот груз ошибок в последующие поколения. Это как бы набор мутаций на психологическом плане, когда некоторые из них делают организм нежизнеспособным. Если это так, то всегда имеется возможность проанализировать весь набор сценариев жизни, имеющихся в семье, и предпринять необходимые изменения.

Во всяком случае от негативного родительского программирования может спасти только любовь. Негативного — потому что во многом родительское программирование все же имеет положительную роль, ведь мы же не хотим плохого своим детям, но слишком уж часто благими намерениями вымощена дорога в ад.

Настоящая любовь подразумевает настолько полное слияние с другим, например матери с ребенком, что нет ощущение

ния отделенности, нет различных взглядов. Любовь — это цельность и слияние, и именно такая любовь, а не слепая любовь матери, способна во имя блага любимого и на боль для него.

И чтобы создать своего рода “психологический иммунитет” к наркотикам, то надо воспитать человека так, чтобы он был способен воспринимать себя таким, как его воспринимают другие, всегда понимающим каково его действительное положение на данный момент и способным делать объективные суждения, прогнозы и брать на себя ответственность. Когда человек способен отвечать за свои чувства и поведение, он всегда способен их изменить.

Жить без негативных эмоций

“Кто не с нами, тот против нас!” — для очень многих людей это живой лозунг повседневности. Этому нас учили с детства. “Воспитание непримиримости..!” и “Бескомпромиссная борьба!” — все это закладывалось с ранних школьных лет, и еще раньше нашими родителями, которых так же воспитывали на принципах *нетерпимости*... Наше сознание пропитано атмосферой агрессивности, и мы не живем, а боремся и доказываем.

Ведь почему когда два человека, которым было комфортно и интересно друг с другом, после заключения брака словно “снимают тормоза”, и отрицательные эмоции уже идут без задержки: “Ведь уже поженились, зачем за собой следить?” Если раньше замечалось все, что делалось для другого и оценивалось им, то потом считается, что делать уже должен он и замечается только когда не сделано. Часто можно наблюдать, как жена зудит и пилит мужа, не то сделал или того-то не сделал, но вдруг он на нее матом “достала дескать...” и все возмущаются: “какая несдержанность”. Конечно он не прав, но интересно то, что жена проела ему лысину — это не видит никто, все считают это нормальным, а когда он не выдержал — он виноват. Что за вредная особенность нашей души — почему мы замечаем только плохое? Но что интересно, ведь все это появилось, когда люди элементарно перестали следить за собой. Если люди перестают убирать там, где живут, то они зарастают грязью и болеют от этого, живя в этой помойке.

Люди склонны видеть мусор в квартире и не видеть мусора в своей душе, и если раньше, до свадьбы они наводили “макияж” на свои эмоции, не позволяли выплескивать на другого свое плохое настроение, то после брака они “активно мусорят”, и еще не склонны убирать этот мусор.

Эмоции обиды, ревности, страха, досады, вины, подозрительность, скука и многое другое очень часто контролируют, управляют и в конечном счете разрушают жизнь человека. Мы не осознаем, что все эти негативные эмоции не играют полезной роли в нашей жизни и являются лишь признаком плохого характера. Вряд ли кто-нибудь сможет назвать хоть одну полезную негативную эмоцию, и если мы думаем, что они неизбежны, как блохи для собаки, и даже полезны для самовыражения, мы ничего не можем сделать. Это иллюзия, что негативные эмоции вызываются обстоятельствами, нам просто нравится так думать, что негативные эмоции вызваны промахами других людей, либо неудачными обстоятельствами, это иллюзия. Гнев не в причине, а в вас, когда вы раздражены, то обратите внимание на то, что те же самые действия, но уже других людей вызовут совсем другие чувства, вспомните, как вы реагируете на шалости своих и чужих детей и вспомните, вы все же способны сдерживаться, если ошибку допускает посторонний человек, а не кто-то из ваших близких. Это наши установки создают негативные эмоции. Есть такая притча: Будда как-то проходил одной деревней. Собралось несколько человек его противников, и принялись горячо и злобно оскорблять Будду. Он слушал молча, очень спокойно. И из-за этого спокойствия им стало как-то не по себе. Возникло неловкое чувство: они оскорбляют человека, а он слушает их как музыку. Тут что-то не так.

Один из них обратился к Будде: “В чем дело? Ты что, не понимаешь, что мы говорим?” “Именно, при понимании возможно такое глубокое молчание, — ответил Будда. — Приди вы ко мне лет десять назад, я бы бросился на вас. Тогда не было понимания. Теперь я понимаю. И из-за вашей глупости я не могу наказывать себя. Ваше дело решать оскорблять меня или нет, но принимать ваши оскорбления или нет — в этом моя свобода. Вы не можете их мне навязать. Я от них просто отказываюсь, они того не стоят. Можете забрать их себе. Я отказываюсь принимать их”.

Очень важно осознать, что негативные эмоции не могут быть вызваны внешними обстоятельствами, и они не могут существовать без таких психических процессов как воображение и отождествление.

Например, одной из негативных эмоций, опустошающих человека является жальность! Сочувствие, сопереживание, сострадание — это иное! Это важно. Люди больше всего любят жалеть себя, других они обычно и не жалеют, под жальностью к другим обычно всегда прячется жальность к себе. Когда мы жалеем кого-то, то мы отождествляем себя с этим человеком или к примеру: мы жалеем собачку на улице, какая она жал-

кая, голодная, продрогшая, бездомная и как ей плохо живет-ся. В такие минуты мы подсознательно видим на месте той собачки самих себя. Это мы там голодные и несчастные, и жалея собачку, мы в ней жалеем себя, отождествляясь с ней. И нам не жаль кого-то другого пока мы с ним не отождествимся, не увидим в нем самих себя, не поставим себя на его место. Кстати, а ведь жалость — это оскорбление! Попробуйте пожалеть калеку, не только милостыню дать, а пожалеть более грубо — еще и подойти сказать какой он несчастный! Как вы думаете, как он среагирует? Да, для него это все равно что в лицо плюнули! Этим, кстати, и объясняется почему на вроде бы доброе дело отвечают неблагодарностью. То, что мы делаем для других, не должно быть и выглядеть проявлением оскорбительной жалости. Сочувствие, сострадание — это более уважительно.

Воображение тоже может сыграть с нами злую шутку. Например, ребенка нет в доме очень долго, и часто в такие минуты его мать представляет себе во всех красках все беды, какие только могли с ним случиться (попал под машину, напали хулиганы и т. д.) до тех пор пока не изведет себя тревогой и страхами, или когда мужа или жены нет дома очень долго, то какие только мысли не лезут в голову другому супругу в такие минуты, о чем только не мечтают люди в таких ситуациях! Да. Да, именно мечтают! То, что они делают, так и называется “плохие мечтания”. Ведь что такое сам процесс мечтания — это когда мы что-нибудь представляем себе, какие-то образы, сцены и в связи с этим что-то чувствуем, ощущаем. Мы обычно называем мечтами приятные фантазии, рисуем себе радужные перспективы и в связи с эти что-то чувствуем приятное, но ведь представляя как ребенок попал под машину и чувствуя тревогу на самом деле, мы мечтаем об этом! А ведь мысль материальна! При встрече же с “виновником” наших мечтаний, какие эмоции мы на него выплескиваем, словно он виноват в наших мечтаниях?

А если рассмотреть, как формируется чувство обиды, то всякий раз, когда реальное поведение человека расходится с нашими ожиданиями, того, как он должен себя вести, мы обижаемся, чтобы он почувствовал себя виноватым, и поскольку чувство вины довольно некомфортно, то через него мы манипулируем другим, чтобы он вел себя так, как мы хотим. Обида от эгоизма! С какой стати другой человек, как свободная личность, должен соответствовать нашим фантазиям о том, как он должен себя вести, и за несоответствие его нашим ожиданиям мы наказываем его своей обидой, делаем его виноватым. Но ведь это еще и неэффективный стиль общения, поскольку виноватым себя никто чувствовать не хочет, то самое простое — это обвинить обвиняющего, в ито-

ге получается двойная доза обиды, а все это накапливается и проявляется в болезнях. Недаром в библии говорится: “Не судите, да не судимы будете!”

Да, конечно, негативные эмоции дают какое-то извращенное удовольствие при их проявлении, и последователи классического психоанализа могли бы найти в их истоках потребность в садомазохизме, но все же цена за позволение испытывать эти эмоции слишком высока, когда вы осознаете как много вы теряете, возможно, вы найдете силы, чтобы с ними что-то сделать.

Давайте не будем себя обманывать. Управлять своими эмоциями мы умеем. Например, вы не в духе, но вам дают на руки маленького ребенка — “занять его” и вы начинаете излучать благость. И не потому, что ребенок действует на вас, а потому, что его надо успокоить, и эти эмоции запустили вы сами. Любые эмоции порождаются нами, а не близкими и обстоятельствами. Настоящий хозяин не тот, кто быстро умеет наводить порядок (например быстро отходит от обид), а тот, кто не допускает беспорядка, и в доме и в душе.

Ведь дети учатся отрицательным, негативным эмоциям у нас путем подражания. Если с ранних дней жизни поместить ребенка среди людей без отрицательных эмоций (сегодня это наверно возможно только в индийских ашрамах или в монастырях), то у него вероятно их совсем не будет или будет столь мало, что их легко преодолеть правильным воспитанием. Но в действительности все иначе, с помощью всех видимых и слышимых примеров, обучаясь на родственниках стареющих подражать героям телесериалов, ребенок учится отождествляться с этими эмоциями. А ведь негативные эмоции — это воображаемые эмоции и они не являются подлинными, они искусственны и поддерживаются они постоянным их оправданием, потворством своим слабостям, примерами в литературе и кино.

И даже не допускается мысль, что от них можно освободиться простым сознательным усилием и контролем. А ведь ребенок без наркотиков — это его родители без негативных эмоций.

150 дней против наркотической зависимости

Данная глава основана на горьком опыте борьбы с наркоманией собственного брата одного моего хорошего знакомого, врача-хирурга.

Он опубликовал свой поиск оптимальных способов помощи наркоману для борьбы с зависимостью в документальной повести, из которой я попытался взять в эту главу основные жемчужины горького опыта.

Два брата, старший пытается спасти младшего, мужественно борется за возвращение брата из мира иллюзий в реальную жизнь. Младший брат не очень хочет спастись — это подводная часть айсберга психической зависимости от наркомании. И все это старший брат пытается отразить в своем дневнике-отчете этого трудного совместного пути.

В своем дневнике, анализируя причины начала употребления наркотиков младшим братом, старший отмечает наличие у него “специфических черт психики” с детства. Так например, был период повышенной мнительности и тревожности в пятом и шестом классах, когда у него была навязчивая идея, что он обязательно заразится через грязные руки и в связи с чем многократно мыл руки, до появления воспаления кожи от частого их мытья. Впоследствии одно время он очень сильно тревожился за сердце, опасался, что оно у него большое и он может стать инвалидом. Всегда его что-то тревожило и “доставало”. Обычно он своими переживаниями делился только со старшим братом, родители не воспринимали это всерьез. Там, где нужна была психологическая помощь, они вновь и вновь проявляли отрицательное внимание к его “выходкам”. Правда со временем он освободился от того, что бросалось в глаза окружающим, но что у него оставалось в душе, никто, наверное, кроме него не знал... Явно были ослаблены внутрисемейные связи, искренние, доверительные взаимоотношения. Своевременная помощь, возможно, предотвратила бы многие его психологические проблемы, во всяком случае сгладила бы их остроту.

Со временем, попадая в полную физическую и психическую зависимость от наркотика, он начинает жить как никогда осмысленно. Утром, проснувшись, единственное желание — уколотся. Нет сил, ни умыться, ни одеться, ни поесть, лишь одно — быстрее уколотся! Теперь все остальное. И самое главное добыть денег, купить “ширево” на вечер и на следующее утро. И все подчинено этому. Цель настолько определенная и страстно желаемая, что позволяет поразительно максимально концентрироваться и мобилизовать все способности. Воровство, спекуляция, шантаж, обман, грабеж, а к этому риск физической расправы и лишения свободы... пронесло... деньги есть, осталось купить “лекарство”. Иногда и это не проходит без проблем. Но во всем этом есть какое-то приятное, привычное напряжение, заканчивающееся разрядкой, наградой за напряженный трудовой день. И так изо дня в

день. Рядом с потребностью в наркотиках постепенно формируется привычка “мутить” деньги, рисковать, периодически сильно напрягаться и соответственно расслабляться. Это становится образом жизни.

И каждый раз после очередного укола проскакивает мысль, что пора бросать колоться. Но измененная психика под прессом измененной физиологии максимально оттягивает начало лечения. Другими словами, он продолжает шагать к пропасти, периодически оборачиваясь и обманывая себя и других тем, что сейчас, скоро остановится и повернет назад. И вот он остановился, когда уже начал катиться вперед. Оглянувшись, а назад оказывается надо взбираться. Проще не сопротивляться, катиться дальше вниз, чем карабкаться наверх.

И вот он упал на самое дно, нет денег на наркотики, исчезли вены и появилось сильное нагноение предплечья из-за введенного под кожу самодельного наркотика “таяна” — препарата опийной группы.

Наконец он согласился лечиться. Конечно, это наивно ждать чуда самоисцеления. Оставить его на дне, куда он сам опустился, не дать ему шанс — это значит жить в постоянной тревоге, с тяжелым чувством не выполненного долга. В итоге старшим братом был выработан план действий для помощи:

- 1) лечение “ломок”, преодоление физической зависимости;
- 2) временная изоляция от общества, когда приходится запира́ть дома и лишать обуви, одежды и средств;
- 3) длительное и частое пребывание в обществе брата. Психологическая помощь ему в анализе его прошлого и настоящего;
- 4) по мере восстановления организма творчество и физическая работа;
- 5) и самое главное увезти из города на несколько месяцев от всяких “дружков”, которые могут втянуть его в наркоманию вновь.

И вот первые 10 дней напряженного лечения, когда брат-хирург сам ставил системы в забитые склерозированные и ускользающие вены, вскрывал нагноение и делал перевязки, удерживал от готовности все бросить и бежать за дозой наркотика. Когда явления физической абстиненции отступили, все равно психический дискомфорт, депрессия, лишение привычного уклада жизни продолжали фиксировать все мысли на наркотике. Его постоянно мучает мысль, что делать дальше, как и когда? И срыв. Куча вранья, но и согласие продолжать борьбу с наркотиками дальше. В целом его состояние можно было расценить как ожидание каких-то коренных перемен в себе или же возвращение на старый наезженный

путь. Тяготила пустота, которая раньше заполнялась поисками денег и была полна напряжения и разрядки. Неспособность справиться с этим чувством внутреннего напряжения и попытка к изменению своей жизни через отказ от наркотиков привела к тому, что стало выраженным желание употреблять алкоголь.

Была предпринята попытка справиться с психологической зависимостью через занятия аутотренингом, постоянное повторение формул самовнушения:

- я спокоен и уверен в себе;
- я безразличен к наркотикам и алкоголю;
- я могу жить полной жизнью без стимуляторов.

Но при занятии аутотренингом основным препятствием становится просто лень. С целью ограждения от алкоголя и встреч с наркоманами была предпринята попытка увести в горы на турбазу. Там вдвоем братья имели возможность получать физическую нагрузку в походах по горам, по лесу и могли заниматься совместной медитацией. Но это продолжалось недолго, так как алкоголь оказался доступным и на турбазе. Пришлось переехать к родственникам в райцентр, надеясь на их помощь и каждый день вести борьбу за трезвость, считать дни без алкоголя. Так прошло два месяца. За это время старший брат становился для младшего “психологическим костылем”, что мешало младшему самостоятельно принимать правильные решения, и на фоне ссор и примирений, длительных периодов апатии и всплесков энергии к 150 дню воздержания от наркотиков младший брат вновь начал колотиться.

Анализируя опыт этих 150 дней борьбы с болезнью можно отметить эффективность следующих действий:

- 1) полная изоляция от приятелей и лишение одежды и обуви с самого начала лечения;
- 2) частое пребывание в его компании, совместные беседы о жизни, оказание психологической поддержки;
- 3) совместный физический труд;
- 4) совместный активный отдых;
- 5) общение с детьми, их непосредственность, радость, веселье и игры, которые заметно отвлекали от внутренних проблем.

Все это позволило избежать срывов сразу же и продлило ремиссию. В последующем старший брат, пытаясь проанализировать ошибки, допущенные им в своей попытке спасти младшего брата, отметил следующие:

- 1) прежде всего, это уступки, которые допускались в отношении алкоголя;
- 2) лишение возможности самому проявлять инициативу, принимать самостоятельные решения и отвечать за их последствия;

- 3) недостаток посильной физической работы;
- 4) и самое главное — дефицит любви.

И хотя в конечном итоге младший брат выбрал смерть от наркотиков (он умер буквально через несколько месяцев после своего возвращения к наркотикам). Эти 150 дней борьбы были наполнены надеждой и любовью, когда делалось вроде все, что только можно из возможного тогда и там в тех условиях.

Наркотики и будущее

Спасись сам — и вокруг тебя спасутся тысячи.

Серафим Саровский

Есть направления мысли, которые в наше время рассматривают путь человечества именно как медленное и трудное восхождение на новую ступень. Ничто не появилось на Земле в готовом виде. Все развивалось из чего-нибудь низшего, более простого. Процесс эволюции мы признаем во всей природе — эволюционируют солнечные системы, миры, эволюционируют растения и животные на Земле, эволюционируют знания человека, формы общественно-политической жизни, законы, только вот в нашем представлении будущего человек с его страстями и желаниями, культурой мышления и эмоциями всегда остается “неизменным”. Когда мы смотрим вперед, мы видим, что все внешнее должно меняться и меняется, но видеть перемены в человеке нам очень сложно. Мы просто не умеем применять идеи эволюции к самому человеку. Представляем себе в будущем новый строй общества, а человека видим всегда таким же, какой он есть теперь. Возможно, с высоты своей эволюции человек будущего может смотреть на нас сегодняшних так же, как мы сейчас смотрим на первобытных обезьян или ранних людей, со всеми их грубыми эмоциями и страстями, с их примитивным разумом.

Алкоголь и наркотики существуют в истории цивилизации человечества тысячелетиями. Они просто есть, и их наличие имеет плюсы и минусы, ведь те же наркотики спасли миллионы жизней, стоя на страже боли, и не меньше жизней погубили, делая людей наркоманами. Надо заметить, что несмотря на столь большую длительность существования алкоголя и наркотиков в культуре человечества наибольший вред человечеству они доставляют именно сейчас. И именно сейчас

неконтролируемый прием психоактивных веществ представляет собой “третью угрозу человечеству”, ставит под вопрос существование всей мировой цивилизации в будущем. Это как болезнь в разгаре своего “кризиса”, после которого больной или умирает или выздоравливает, и, кстати, кризис еще не наступил. Наркоманию можно отнести к болезням “возраста” человечества, та болезнь, которой болеют только в определенный период жизни, как корь, которой взрослые не болеют. По своему духовному росту мы не очень далеко ушли от наших предков, несмотря на техническую мощь нашей цивилизации. И стремительный рост наркомании в нашем обществе заставляет волей-неволей предпринимать какие-то меры. Как общественные организации, так и государства вынуждены объединяться в единой борьбе с наркомафией и совершенствовать свои законы. В какой-то степени эта проблема помогает эволюционировать обществу в целом, ускоряет процессы интеграции, государства вынуждены затрачивать средства на развитие науки и совершенствование той же медицины для преодоления этого кризиса.

Да, наше общество еще не созрело для повсеместного, свободного обращения с алкоголем и наркотиками. И хотя с алкоголем мы более или менее управляемся, хотя он и собирает с человечества большую дань в виде разрушенных судеб и жизней, то наркотики — это смертельно опасно, так как они в отличие от алкоголя угрожают самому существованию человечества.

Сейчас общество надо оберегать как маленького ребенка, который еще осваивает мир и пробует все, все тянет себе в рот. Когда-то ребенок вырастет и сам понимает, что можно делать, а что нельзя. Человек будущего, как совершенная личность, уже сможет сам избегать вещей, опасных для него.

Можно вспомнить, что случилось с первобытными обществами, индейцами в Америке, аборигенами Австралии, неграми на полинезийских островах, которые почти поголовно вымерли при столкновении с алкоголем в ходе колонизации европейцами. И только сейчас этот процесс стал в какой-то мере контролироваться государством в ходе развития “цивилизованности”, за которую было очень дорого заплачено.

Может даже в какой-то степени можно рассматривать появление того же СПИДа как фактора воздействующего на мораль общества, когда многие пусть даже из-за страха прекращают вести беспорядочную половую жизнь, у кого-то появляется чувство ответственности за близких, нежелание рисковать их здоровьем и, следовательно, избежать риска заражения себя. А иным на все плевать, они думают, что это может случиться с кем угодно, но только не с ними.

Так же и с наркотиками, в каких-то семьях будут замечать только внешнее благополучие и считать, что эта беда минует их внуков и правнуков, а другие начнут принимать какие-то меры уже сейчас, соответственным образом воспитывая детей. Есть даже люди, которые считают, что наркотики в нашем мире — это в какой-то мере фактор эволюции, уничтожающий всех “духовно больных”, фактор, заставляющий родителей уделять время и внимание для воспитания своих детей, для того, что бы их не потерять. Хотя такое мнение довольно кощунственно.

И этот новый вид, человека будущего, образуется уже теперь. Рост идет непрерывно. Отбор идет среди всех передовых наций земного шара; люди новой психологии, обновленной души уже способны узнавать друг друга. Эти признаки принадлежности к новому исключительно внутренним и поэтому несомненным. Они заключаются главным образом в интересе к особому кругу идей. Это люди, для которых внутреннее значит больше внешнего, люди, сознательно отходящие от временного и идущие к вечному. Идеализм — в самом широком понимании этого слова — является признаком людей будущего.

Материализм и идеализм — это не отвлеченные направления мысли, и то и другое является выражением глубочайшей внутренней сущности человека. Ведь не случайно человек мыслит так, а не иначе, он мыслит так, как это соответствует его внутреннему складу. Поэтому слова материализм и идеализм значат больше, чем мы думаем, — это средства отбора. То или иное направление мысли притягивает к себе соответствующих людей, человек, удовлетворяющийся материалистическими объяснениями жизни природы, общественной и своей внутренней жизни, не находящий эти объяснения бедными и полными противоречий — это человек с конкретным мышлением, который для того, что бы во что-то поверить, должен это потрогать своими руками сам, считающий, что для избавления от болезни нужны только “правильные” лекарства и ни чего более, такой человек обречен. Человек, для которого идея, мысль более значимы, чем материальные вещи, взгляды, мнения и убеждения которого не являются чем-то отдельным от повседневной жизни, и эти же взгляды обязывают действовать и жить в согласии с собой — этот человек ощущает момент пробуждения нового самосознания.

Прежние границы стран, национальностей, социальных положений стираются, внешние препятствия и перегородки исчезают, зато внутренние делаются необыкновенно реальными и непреодолимыми. Люди близкие и родные, но не понимающие “нового языка”, и враждебные ему, вдруг делают-

сы далекими и чужими. А люди, родившиеся в разных концах Земного шара, говорящие на разных языках, встречаясь на почве некоторых определенных идей, сразу узнают друг друга по отношению к этим определенным идеям, сразу чувствуют взаимное родство, и люди, которые знают этот язык, язык нового мировоззрения, сразу принимаются в общую семью.

Люди будущего узнают друг друга по отношению к настоящему. И уже сегодня они начинают формировать нужные взгляды и мнения для решения общечеловеческих проблем (что побуждает людей участвовать в маршах мира или движениях “Гринписс?”), побуждают правительства своих стран принимать меры и объединять усилия и самое главное они делают *себя сами и учат этому всех других*.

Наркотики, являясь 3-й угрозой человечеству, представляют собой проблему, для преодоления которой необходимы сплоченные усилия разных стран и государств, объединенные усилия людей разных профессий для решения проблемы на разных уровнях, от медицинского, социального до законодательного, и самое главное, усилия каждой семьи в правильном воспитании своих детей.

С каждым годом проблема наркотиков стоит все острее и острее. И или человечество сумеет преодолеть эту проблему и станет качественно иным, или эта проблема преодолеет человечество и тогда впереди путь от человека к обезьяне. Ведь любой рост до совершенства возможен лишь при преодолении препятствий.

Резюме

Итак, попробуем обобщить тактику поведения, если вы собираетесь спасти кого-либо от наркотика.

Первое — это помещение наркомана в условия закрытого психиатрического отделения, где он проходит полный курс терапии.

Второе — организация и проведение курса психотерапевтического лечения врачом-специалистом (врачом, а не психологом). На случай, если один специалист не владеет всеми необходимыми навыками и методиками для проведения этой работы, то желательно организовать терапию с группой специалистов. Наиболее лучший эффект дает использование в комплексе таких методов психотерапии как нейролингвистическое программирование, эриксоновский гипноз, гештальт-психотерапия, техники ребёфинга, вайвеньшин и голотропного дыхания. Никогда не грех поинтересоваться, что же умеет специалист, к которому вы обращаетесь.

Третье — все что можно сделали врачи. Теперь начните с себя, пересмотрите свою жизнь, подумайте, как вам надо измениться, чтобы вы могли более весомо влиять на своего ребенка, если надо, то обратитесь к психоаналитику или психологам.

Четвертое — на какое-то время вы теперь тренер или восточный “гуру” — учитель своего ребенка. Вы теперь будете тренировать его мозг, заставляя его думать по-новому, пока он не научится “чистить свои мозги сам”, вы будете заставлять это делать до тех пор, пока это не станет для него привычкой. Не пожалейте на это несколько месяцев.

Пятое — вы сделали все что могли, и теперь лечит время. Обеспечьте свободу от среды наркоманов. Может это будет год жизни в каком-нибудь забытом Богом уголке мира.

Шестое — возвращаться к нормальной жизни из такой “добровольной” ссылки лучше где-нибудь в другом месте, где никто не знает, что этот человек был когда-то склонен к наркотикам.

И седьмое — создайте новое смыслодеятельное поле — пусть будут новые друзья, новые знакомые, новые социальные контакты, новая работа, новая духовность — новая жизнь в новой личности без наркотиков.

Использованная литература

- Андреас К., Андреас С.* Сердце разума // Новосибир. Экор, 1993.
- Берн Э.* Игры, в которые играют люди, и люди, которые играют в игры.— Лениздат, 1992.
- Козлов В.* Психология свободного дыхания // Здравоохранение, 1993.
- Козлов В., Суровцев Н.* Наркотики — это подобно слезам в дождь: Руководство по спасению наркомана, или краткий курс выживания.— Москва: изд-во Ярославского гос. технического университета, 1998.
- Ларионов А. В.* Наркомания. Мифы. Смысл. Причины. Терапия. — Екатеринбург: изд-во Уральского университета, 1997.
- Международный правовой литературно-публицистический журнал “Мир без наркотиков” — М., №1, декабрь, 1994.
- Мустафа Ахмет.* 150 дней против наркотической зависимости. Тупик или дорога. — Караганда, 1995.
- Суровцев Н.* Религия Свободного дыхания: Сборник трудов “Свободное дыхание. Первые пять лет” — Ярославский гос. техническ. университет, 1994.
- Успенский П. Д.* Лекция о сверхчеловеке.— Москва, ГУМУС, 1997.
- Фромм Э.* Искусство любви. — Минск: Полифакт, 1990.

Содержание

Третья угроза человечеству.....	3
Истоки наркомании.....	6
Первые сигналы “SOS”.....	11
Вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики.....	12
Советы, размышления психолога и врача-психиатра.....	12
Обращайтесь только к профессионалам.....	12
“Промыть организм”.....	13
Проблема наркомании таблетками не решается.....	15
Кодирование.....	17
Для кодирования необходимо подготовить почву.....	18
На чем основан механизм кодирования.....	18
С кодированием не шутят.....	19
Человек должен верить в кодирование.....	19
Если веруешь — исцелись!.....	19
Самый важный этап — восстановительный. Родственники — врачи.....	20
Четыре правила реабилитации наркомана.....	20
Рыбак рыбака видит издалека.....	21
Мифы наркоманов.....	22
Хотеть — значит мочь!.....	24
А для чего бросать колоться?.....	25
Жизнь — это выбор и оплата по счетам.....	27
Три фактора наших проблем и болезней.....	28
“Болезнь — наказание за грехи”.....	28
Держите мысли чистыми.....	29
Потребность человека в трансе.....	29
Медитация — это размышление.....	30
Динамическая медитация.....	32
Попробуйте интенсивные психотехнологии.....	33
”Свободное дыхание”.....	35
Духовные практики.....	37
Незаполненный чек чистой любви.....	39
Станьте тренером своему ребенку.....	43
NLP-психотерапия.....	43
Психотехники нейролингвистического программирования для предупреждения и снятия влечения к наркотику.....	45
Психологический анализ влечения.....	46
Упражнение I. “Гигантский карлик” для предупреждения появления влечения.....	47
Упражнение II. “Мелодия” для снятия тяги к наркотику самостоятельно.....	48
Упражнение III. “Самогипноз наркотических состояний”.....	49

Упражнение IV. Связывание негативного опыта с нежела- тельным поведением.....	51
Упражнение V. “Кинестетические якоря”.....	51
Ребенок без наркотиков	52
12 шагов	54
Наркоман и его родители	56
“Игры” родителей	58
Родительское программирование	60
Жизнь без негативных эмоций	64
150 дней против наркотической зависимости	67
Наркотики и будущее	71
Резюме.	74
Использованная литература	76

Суровцев Николай

Наркомания — жуткая боль окончательности?

*Руководство по спасению наркомана,
или краткий курс выживания*

Подписано в печать 23.06.2003 г. Формат 84x108 1/32. Бумага газетная.
Гарнитура HelvDL. Офсетная печать. Усл.-печ. л. 4,2. Тираж 500 экз. Заказ 1921.

Республиканское унитарное предприятие «Типография «Победа».

ЛП № 5 от 03.12.2002 г.

222310, г. Молодечно, ул. Тавлая, 11.