

ЛЮЦИЯ ШИЧКО-ДРОЗДОВА

СЛОВО ЕСТЬ БОГ

(Страницы жизни Геннадия Шичко)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

1994

53.57

Ш65

Издание осуществлено за счет средств автора

ISBN 5-7058-0243-9

Л. П. Шичко-Дроздова. Слово есть бог, 1994

СЛОВО ЕСТЬ БОГ

(Страницы жизни Геннадия Шичко)

В русской истории есть личности, которых лучше всего характеризуют слова Гоголя: «Мое имя будет после моей смерти счастливее меня».

Такой личностью был питерский ученый Геннадий Андреевич Шичко. Ныне многие говорят о нем, хотят знать, что он был за человек, как жил, трудился, как сумел преодолеть все препятствия, расставленные на его пути, и подарить учение, которое спасает тысячи людей.

Сейчас на Волге, но не под Сталинградом, где он воевал и был ранен, а в Чебоксарах, стоит его бюст. И слава Богу, иначе бы не было Шичко, как нет многих и многих мальчишек его лет.

Родился Геннадий Андреевич в 1922 году в белорусском селении Груд Пуховического района Минской области.

Родители его встретились в Петрограде в смутное время 18-го года. Ольга Григорьевна приехала в столицу из Новгородской губернии. В 1916 году, совсем юной девушкой шестнадцати лет от роду, устроилась на работу в кондитерской на Невском.

С ней я познакомилась в 1958 году. Пожилая женщина, мне она тогда показалась даже старой, но красивой и доброй. Ни одна фотография не могла бы отразить глубину и очарование больших серых глаз, нежность и мягкость улыбки.

Необыкновенная женщина — так о ней говорили все, кто знал ее.

На исповеди она признавалась батюшке в своем тяжком грехе:

— Живу в браке незаконном, не венчана я.

— А верна ли, дочь моя?

— Верна, батюшка, всю жизнь верна.

— Так нет на тебе греха, дочь моя.

Андрей Васильевич, отец Геннадия, был на восемь лет старше своей избранницы. Натура творческая, пытливая, я бы сказала, одаренная, с большой тягой к перемене мест. Правда, в те годы перемена мест была вынужденной. Людей голод гнал по земле.

Недолго семья жила в Белоруссии. В поисках лучшей доли подалась на Кавказ. Первым пристанищем стала татарская деревня Канглы. К тому времени в семье было четверо детей.

Одно из первых воспоминаний — родители обустроиваются на новом месте. Прибирают, раскладывают вещи, готовят спальные места. Дети на улице, у них своя жизнь. Набегавшись, проголодавшись, ватага врывается в комнату. Мать наделает всех хлебом с салом, не забывает и хозяйского мальчонку. Последствия были неожиданны. Родители мальчика устроили ему экзекуцию с промыванием желудка и строгим постельным режимом, а квартирантам предложили съехать незамедлительно. Так сразу незаладилась жизнь в Канглах.

Вскоре семья переехала в Иноземцево — райский уголок Северного Кавказа с немецкими поселениями, да так тут и осела. Хоть голод был повсеместно, но здесь как-то сытнее и уютнее. Противоречий с немцами не бывало: руссы, пруссы — близки по духу.

А в разгар голода своих несостоявшихся квартирантов разыскал хозяин из Канглов.

— Дай хоть что-нибудь поесть, хозяйка.

— Нечем тебя накормить, только щи на сале.

— Карашо, хозяйка. А и сало теперь карашо.

На Кавказе прошли детство и юность Геннадия. Каковы они были?

Спустя годы он скажет: «Сколько себя помню, — вся моя жизнь борьба».

У ребенка невероятно развито стремление к учебе, а его в школу не берут, — возраст не тот, всего ему пять лет еще. Потом семья переезжает в другое селение, а там нет первого класса. Все дети учатся во втором. И тогда упорный малыш сам определяет себя в вольнослушатели. Ходит в школу вместе со старшей сестрой. И так во всем — преграды, преграды, преграды. Это неправда, что трудности закаляют. Все зависит от дозы. От бесконечных препятствий человек устает. Каждая несправедливость оставляет на сердце следы.

Как-то на прогулке, незадолго перед его смертью, я спросила:

— Геннадий, а ты хотел бы вернуть свою молодость? И он не задумываясь ответил:

— Нет, нет...

Я удивленно смотрела на похудевшего, больного человека, только что перенесшего тяжелейшую операцию. Ему вырезали две трети желудка и желчный пузырь.

— Господи, какую должна быть жизнь, если человек не хочет возврата своей молодости, здоровья.

— А что хорошего? Голод. Сколько я себя помню, я всегда хотел есть.

И в Военно-морском артиллерийском училище, куда поступил Геннадий после школы, наставник-грузин утонченно над ним издевался, многократно повторяя команду: лечь, встать, лечь, встать... Притом, сокращал до минимума паузы между командами. И будто специально проводил эти мероприятия в плохую

погоду. Предлогом была малейшая небрежность в одежде, — например, рукава бушлата чуть-чуть короче положенного. Кстати, такая небрежность от курсанта не зависела. Далеко не у всех была возможность шить себе форму на заказ.

После школьной вольницы муштра трудно переносилась. Многие курсанты приобщались к курению, полагая, что папироса им скрасит жизнь. Юный Шичко не разделял этого мнения и пытался переубедить своих друзей.

— Вот ты, Паша, впервые закурил, когда узнал, что твоя невеста выходит замуж за другого. Ну и как, тебе помогла папироса? Может, невесту вернула? Или печаль твою одолела? Так ведь нет. Тебя она, в конце концов, одолеет. Вон в газете профессор пишет: курящие заболевают раком легких в двадцать раз чаще, чем некурящие.

Подобные беседы повторялись. Ребята слушали внимательно. Казалось, еще немного, и все дадут слово не курить никогда. И вдруг, в наступившей тишине:

— Хорошо. Я согласен. Брошу. Но после тебя. Пример покажи!

— Я и показываю, пример великолепного состояния, когда ты свободен, когда ты не раб этой постыдной привычки.

— Да нет... — басил двухметровый Миша Божко. — Ты привыкни к курению, а потом брось. Тогда и я брошу.

— Чего проще!

И Геннадий основательно стал приобщаться к курению. Преодолел все — тошноту, кашель, головную боль. Скоро стал заправским курильщиком. И ведь все началось с поступка. Всякий поступок судьбоносен. Недаром говорят: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». В свою же очередь, поступки зависят от характера. И выходит, характер, поступок, судьба — взаимосвязаны.

В пору было бы бросать, да тут выпуск, война, все получили направление в разные места. Некому было продемонстрировать свою силу воли. И, сидя в вагоне, увозившем молодого офицера на фронт, Геннадий думал: «Кто знает, что будет завтра, да какое

завтра, нельзя прогнозировать на час, полчаса. Стоит ли отказываться от единственного удовольствия?» Так на многие годы табак взял в полон сильного, волевого, мужественного человека. И ведь не нравилась эта зависимость, много раз делал попытки вырваться из цепких ее объятий и не мог. Сильный, волевой, — а не мог.

Терпеливо, без единого стога, во время войны перенес тяжелейшую операцию. Наркоза не было. И только просил врача, который спиливал кость, делать перерывы, чтобы дать ему возможность передохнуть. Без жалоб превозмогал боли, причиняемые глаукомой. Я и не подозревала о его нечеловеческих страданиях. Поняла только после неудачной операции, в результате которой глаз был потерян.

— Что же ты, Соколушка, — выговаривала я, — поспешно принял решение, ведь мы с тобой договаривались вначале обследоваться, поприглядеться.

— Ты знаешь, устал. Боли были такие, что, казалось, глаза выскакивают из орбит.

Он все превозмогал, а вот отказаться от курения не мог, пока сам к себе не применил свой метод психологического перепрограммирования сознания.

В день нашего бракосочетания он пообещал не окуривать меня. Но очень скоро я поняла, что это неосуществимо. От папиросы освободится кто угодно, только не он. Потребность сосущая, неодолимая усиливалась с каждой новой затяжкой. Привычка курить стала стилем жизни, натурой. Движения приобрели автоматизм. Он безошибочно находил папиросы в самой крошечной тьме.

Курил Геннадий Андреевич уже семнадцать лет. Курил жадно, одну за другой, не отрываясь от работы. Я впервые наблюдала человека, быстро, как дятел, отстукивающего на машинке свои мысли с неизменной папиросой в зубах.

Попытки одолеть зависимость делал не единожды и всякий раз терпел поражение. Начинал с маленьких хитростей, оставлял папиросы в машине. Целый вечер маялся, а в полночь быстро одевался и летел в гараж, возвращался умиротворенный. Однажды оставил папиросы на работе и опять весь вечер места не находил, а за полночь вдруг засобирался.

«Господи, куда же он?», — думаю в тревоге. И тоже надеваю шубу, мороз был редкостный. Идем по дорожке, но не в парк, его заворачивает к проспекту, там еще погромыхивают последние трамваи. Вокруг ни души. И вдруг, как по волшебству, одинокий путник, да еще с папиросой. Геннадий Андреевич шел навстречу молча, замедляя шаг. Я чувствовала: идет титаническая борьба.

Поравнявшись, он не сделал никакого движения в сторону прохожего. Уходила последняя надежда. Я поняла: умрет, а не попросит. Тогда я срываюсь и бегу за незнакомцем.

— Пожалуйста, дайте закурить!

Да, это были упоительные затяжки. Я сделала больше, чем в голод накормить и в зной напоить.

В какую невероятную зависимость попал человек за эти семнадцать лет! Я ему не напоминала об обещании бросить курить ни словом, ни взглядом, но он сам не отступал. Выбрал новую тактику. Папиросы положил на обычное место и выдерживал день, второй. Я с ним сопереживала каждое мгновение. На третий стало легче, а потом успокоился. Потребность и привычка отступили. Только по ночам снились кошмары, его преследовали, настойчиво предлагали закурить, — он не поддавался соблазну и тогда чувствовал себя легко, уверенно, когда же уступал уговорам, — просыпался в холодном поту.

Месяц он не курил.

И я, уверенная в победе, улетела в Новосибирск. Это была моя первая командировка, да еще далеко за Урал. Была масса не только впечатлений, но и экспонатов, которые мы собрали для музея.

Ленинград нас встречал какой-то весь умытый. Как прежде, стоит наш дом, только за десять дней парк обрядился в яркую зелень. И Геннадий Андреевич курил как прежде.

Я не стала ни упрекать, ни пытаться. Только враз вся сникла.

— Ты уехала и так долго не писала. Я волновался. Вот так-то.

«Вот так-то, — думала я, — с больной головы, да на здоровую».

Потом еще были попытки. Он опробовал на себе все таблетки, сосал конфеты, полоскал горло полынной водой. Потом говорил, что вода с добавлением настоек полыни лучше всего снимает абстиненцию.

Последний раз держался долго и закурил в гостях, с вызовом глядя мне в глаза. Когда я поняла, что это не шутка, выскочила на лестницу и разрыдалась. Ну уж хватит, не хочу больше ничего ни видеть, ни слышать.

Успокоившись, вернулась в квартиру. Никто ничего не заметил. Только Геннадий виновато ловил мой взгляд. И когда мы ехали домой, сидя в машине, он просил:

— Потерпи еще немного, радость моя.

— Не могу. Довольно, устала. Как ты мог, ведь тяги-то не было.

— Да, не было, но я закурил преднамеренно. Видишь ли, я понял, что потребность и привычка отступают. Их можно победить даже и тогда, когда они цепко схватили за горло.

— Но потом, когда ты почувствовал себя свободным от зависимости, счастливым и умиротворенным, вдруг — срыв непредсказуемый.

— Верно, непредсказуемый, без потребности, без желания, без каких-либо причин. Это потом люди придумывают причины для оправдания своих поступков. Как я, например, обвинил же тебя, — дескать, не писала, вот и получай. На самом деле, повторяю, все происходит неожиданно, неосознанно. Словно бес выпрыгнул из подворотни, человек взял — и закурил. Почему это происходит? Что же это такое, что является сильнее, нежели потребность и привычка? И я пришел к выводу: сознание! Это наше, искаженное ложными взглядами, сознание.

— Да, но как можно исказить сознание ложными взглядами? Сколько мне ни повторяй, что белое — это совсем не белое, а черное, ведь я не стану воспринимать белое черным.

— И однако... Возьмем огромный исторический период, когда люди не знали одежды. Со временем сложилась установка, что одежда должна быть, потом появилась программа, когда и как одеваться, и уж затем сформировалось убеждение, что одежда необходима. Вот и представь, может ли современный человек появиться в обществе обнаженным?

— Нет.

— Почему?

— Да тут целый комплекс убеждений.

— Вот, вот, ты произнесла слово убеждение. Это главное. Радищев говорил: «Убеждение действует часто сильнее, нежели сама сила».

И далее он продолжал:

— Сформируй в сознании систему взглядов и убеждений, и человек будет следовать этой системе неукоснительно. Измени, перепрограммируй сознание, изменятся и поступки. Ведь ходят наши женщины с непокрытыми головами, что раньше, например, во времена боярыни Морозовой, было немыслимо. Опростоволоситься — пожалуй, то же самое, что нынче обнажиться.

— Логично. Определенным образом программируй сознание и пожинай плоды. Формируй людей, свободных от дурных пристрастий, высоконравственных, с чувством собственного достоинства, патриотов... Но почему все делается вопреки здравому смыслу? Почему?

— В обществе и всегда-то были силы, которым не нужен народ ни трезвый, ни высоконравственный. Еще Екатерина Великая говорила, что пьяным народом легче управлять. Ну, а у нас, похоже, бал правят самые темные силы. Бо-

юсь, что забота о народе вообще не вписывается в их планы. А иначе как объяснить те потоки губительной лжи, которые они обрушивают на головы наших доверчивых детей-несмышленишек?

— А ведь как все просто. И как ужасно, что тебя спеленали, крепко спеленали.

— Да, действительно просто. Человек курит, пьет, принимает наркотики, ворует, лжет потому, что так запрограммировано его сознание, и потому, что у него появилась привычка к этим действиям и потребность в них.

— Наконец-то! Поняла! Избавляясь от курения, ты подавлял потребность и привычку и не обращал внимания на сознание, не очищал его от ложных убеждений. Да?

— Верно! Ты поняла самую суть. Давай еще разберемся в деталях. Из чего складывается запрограммированность? Вот я еще ничего не знаю: вокруг все курят, я думаю — надо ли мне курить? Ведь все курят... У меня появляется установка «курить можно, я буду курить».

Параллельно вызревает программа: как курить, что курить, сколько, с кем. Вместе с установкой и программой зреет и третий, самый главный компонент в запрограммированности сознания — убеждение. Вот оно-то и играет решающую роль. Я уже пробил брешь. Вычеркнул из своего сознания установку и программу, то есть я не хочу курить ничего, никогда и ни по какому поводу, но нет еще твердой убежденности. Еще срабатывают такие присказки, вроде: «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

И вот месяца через два, когда он стал курить еще пуще прежнего, когда полностью восстановилась зависимость, привычка, — вновь вступил в схватку. На этот раз начал с очищения своего сознания. Изучал, что такое табак, табачный дым, как он действует на все органы нашего тела. Наблюдал раковых больных: рак легких, слизистой, почек, мочевого пузыря. Видел муки заболевших облитерирующим эндартериитом.

— Если бы ты знала, сколько несчастных, и все они сами купили, и задорого, свои страдания.

Он много читал, наблюдал, думал, писал дневники. И на этот раз как-то одухотворенно и решительно освобождался от пристрастия, и освободился, наконец. Как истинный ученый, он взял на себя страдания. Сам перестрадав, он нашел способ освободить и других с помощью слова. Слова научного, слова правдивого.

Война для Геннадия Андреевича началась в Волжской военной флотилии с 1942 года, куда он был переведен по его настоятельной просьбе из Северо-Кавказского военного округа.

Воевал Шичко недолго. О нем, как о великолепном корректировщике огня, писали газеты. Матросы канонерской лодки «Усыскин» остановили наступление, подбив три танка, бронемашину и автофургон. Геннадий Андреевич вел корректировку огня с берега, фашисты засекли наблюдательный пункт и повели прицельный огонь. Он приказал всем матросам покинуть НП, а сам продолжал бой, пока не потерял сознание. Этот последний его бой — бой-подвиг в ноябре 1942 года — также описан в газетах. Большая потеря крови, тяжелейшее ранение в обе ноги, потом — общее заражение крови надолго приковали к больничной койке.

Полтора года в госпиталях Вольска, Кирова. Были минуты полнейшей безысходности. Главный врач госпиталя Асратян настаивал на ампутации ноги. Геннадий Андреевич не дал согласия, он не мыслил себя вне флота, и тогда Асратян распорядился не тратить лекарства на смертника. Но забота младшего медперсонала, лечащего врача, которая сама варила снадобья на травах, и богатырское здоровье победили. Геннадий Андреевич часто с нежностью вспоминал врача и сестричек, подаривших ему жизнь.

После госпиталя, с 1944 года, началась педагогическая деятельность. Шичко был назначен преподавателем военно-морской кафедры Института точной механики и оптики в Ленинграде.

«Спасибо Вам за все, за Ваши замечательные лекции и за науку». «Если я когда-либо стану преподавателем, мне есть с кого брать пример».

Эти строки — из писем студентов. Кстати, студенты же добились, чтобы их преподавателя, переведенного в Военно-морское училище связи, снова вернули в их институт, где он работал до 1950 года и одновременно учился на психологическом отделении философского факультета Ленинградского университета. После окончания университета принял приглашение в Институт экспериментальной медицины. Там проработал тридцать два года.

Директор института Дмитрий Андреевич Бирюков говорил при мне: «Геннадий Андреевич — честь и совесть нашего института». И тот же Бирюков заявлял: «Шичко ходу не дам», — и не давал. Казалось бы, нет логики в оценках и поступках Бирюкова. Зачем?.. Можно жить без логики, без моральных устоев, можно быть, по сути, и не ученым, можно быть горьким пьяницей, и тебе все простят хозяева, если ты верно служишь им, попирая отечественную науку. Ну, а как вела себя Бехтерева? Потомки еще скажут, кто она. Но и сейчас ясно, что это не служба, как Бирюков. Наталья Петровна — дама более высокого полета. Со своей гвардией — Тотальяна, Вартаняна, Хананашвили — как изошренный иезуит, крушила науку, распинала и Геннадия Андреевича.

Вспоминается 1967 год, когда Геннадия Андреевича уволили из института по сокращению штатов. Тогда ему исполнилось сорок пять лет. Сокращение штатов — привычное словосочетание, и как непривычно стегануло, — похуже, чем удар хлыстом. Сокращение — это моральное уничтожение. Расчет точный, но Бехтерева просчиталась. Шичко выдюжил, у него была поддержка. Помню, я тогда сказала: «Геннадий, а ведь тебя уволили глубоко несимпатичные мне люди. Уволили потому, что ты им чужд. Это замечательно. Было бы хуже, если бы они тебя привечали. И я искренне рада случившемуся. Гордиться надо, милый, как я горжусь тобой». Он метнул на меня потеплевший взгляд и уж совсем воспрянул, когда друзья, знакомые стали принимать участие, приглашения на работу следовали одно за другим. Тогда денежную поддержку предложил, мало нам знакомый, Евгений Дмитриевич Бастров — ученый, человек трудной судьбы, прошедший свои лучшие годы в изгнании. Это было удивительно трогательно. Если бы он предлагал излишки, — так нет же. Нет у пенсионера излишков. Вскоре Академия наук отменила приказ Бехтеревой об увольнении Шичко и восстановила его на работе в прежней должности.

Бехтерева проглотила горькую пилюлю, но не смирилась. И, дождавшись своего часа, предложила Геннадию Андреевичу уйти на пенсию, в день шестиде-

сятилетия. Видно, дни считала. Похоже, больше делать было нечего. Почему же он не ушел в другое место? К тому времени он понял: ему везде будет трудно. Характер. Не умел он гнаться. Поэтому добросовестно делал свое дело и сражался, как мог. Правда, он участвовал в неравной битве. Один шел против спаявшейся компании лжеученых.

А жизни оставалось совсем мало. Казалось бы, свобода, никто не притесняет. Занимайся, по мере сил, своим делом Ан-нет... Не умел он соразмерять, беречь себя. Ради работы ездил всюду, куда бы его ни пригласили. Он как будто торопился, боялся не успеть, отказывал себе в развлечениях. А ведь любил театр, кино, цирк. К музыке приобщен был с детства. Затаив дыхание, слушал игру отца на гитаре, балалайке, но особо детское воображение захватила мандолина. А потом вечерами с матерью все вместе пели. Песня приобщает к красоте, доброте. Волновала и его хоровая музыка, русское многоголосье, и ради этого иногда делал перерывы в работе. А вот в кинотеатр — не заманишь. Бывало, зову:

— Пойдем в кино.

— Что идет?

— Очень хороший фильм — «Калина красная» Василия Шукшина, и он же в главной роли.

— Интересно... Но нет... Некогда. Ты мне потом расскажешь.

Тогда я поняла: развлечения — это все-таки потребительство. Человек получает, и получает очень много, и это необходимо. Но Геннадий Андреевич подошел к той поре своей жизни, когда для человека удовольствием высшего порядка является не получать, а — дарить.

Летом 1986 года его пригласили провести занятия на Магнитогорском металлургическом комбинате. Я собиралась ехать на юг Одесской области, к маме. Тогда у меня болели суставы, и мне казалось, что помогает только южное тепло. Хотела, чтобы и Геннадий ехал со мною на отдых, и еще раз завела этот разговор в поезде, при прощании.

— Геннадий, а ведь в Магнитогорск можно поехать когда угодно, а сейчас лето, давай отдохнем.

Он как-то даже встрепенулся, но тут же словно обуздал себя. И несколько неуверенно произнес:

— Предстоит и поездка в Москву, а ее не отложишь.

Встал, простился и быстро вышел из вагона. Буквально через мгновение я выбежала на перрон, чтобы еще что-то сказать, но он был далеко, шел быстро, не оглядываясь.

Жили мы дружно, любили друг друга. Геннадий Андреевич даже вел отсчет счастливых дней с момента нашей встречи. Он говорил: «Хорошие взаимоотношения — залог счастья, и людей надо учить искусству общения». Планировал написать книгу на эту тему.

Но детей у нас не было, а без детей, резонно сказать, нет семьи, или она неполноценна. Дети — основа семьи. Только тогда Отечество богатеет. Наша семья, хоть и без детей, была семьей. Мы сердечно привязывались ко всем, кого Геннадий Андреевич возвращал, по сути, к жизни. Считали их своими детьми. И таких детей у нас много рассеяно по земле. И дай всем им счастья, Господи. Я глубоко уверена, что Геннадий Андреевич приходил в мир, чтобы мир стал немножко сча-

стливее. Он никогда не говорил мне, что жалеет людей, но я видела — сердце кровью обливалось у него, когда он сталкивался с несчастьями.

В Магнитогорске, прямо на занятиях, открылось желудочное кровотечение. Это было неожиданно, невероятно. Желудок он считал самым надежным своим органом, а вот поди ж ты. Оказывается, бывают язвы «немые», которые до поры, до времени не дают о себе знать. А тут — роковое стечение обстоятельств. Длительная дорога, он ехал поездом и, не умея позаботиться о себе, должно быть, беспорядочно питался. По приезде его угостили вишней, и он съел ее изрядно, а потом мне говорил: «Зело кислая вишня на Урале». Кислая вишня, да на голодный желудок...

Операцию готовили быстро, но тщательно. В те короткие минуты, когда Геннадий Андреевич приходил в сознание, врач не забыла спросить, делали ли ему когда-либо переливание и помнит ли он группу крови. Он сказал, что переливание делали, но давно, во время войны, а группа крови вторая. Врач переспросила, точно ли вторая, и вновь послала кровь в лабораторию. Повторный анализ подтвердил вторую группу, а ведь в первом анализе значилась четвертая.

Позже Геннадий Андреевич говорил, что он спасся чудом. И действительно, кровотечение могло открыться в поезде, в гостинице, наконец, врач могла положить на первый анализ крови. И впоследствии Геннадий Андреевич всем, кому мог, настоятельно рекомендовал иметь в паспорте запись группы крови.

После операции ухаживала за ним Валентина Андреевна, сестра Геннадия Андреевича, и наши добрые друзья Долгополовы. Я приехала 16 августа. Он быстро шел на поправку. Вскоре его выписали, и две недели мы пробыли в доме отдыха, расположенном в живописнейшем уголке Урала.

В первых числах сентября самолет приземлился в Пулково. Шел осеннему мелкий дождь, а Геннадий с упоением втягивал в себя эту изморось. Он был счастлив. Его настроение передалось мне. Ведь мы вернулись домой, а дома, говорят, и стены помогают. Геннадий тут же включился в работу. Встречался с членами клуба «Оптималист», проводил занятия в новой группе и принимал иностранных, а они ехали и ехали издалека, даже с Камчатки. А еще надо было работать над книгой, которую, наконец, заказало издательство. В середине октября приехал кинорежиссер из Москвы на предмет создания фильма. К разговору подключилась я:

— Хорошо бы заснять все десять его занятий с группой. Он согласился.

— Фильмы будут работать и работать в больших, малых и огромных залах, — говорил увлеченно Николай Валентинович Прибыловский, талантливый режиссер, сделавший много замечательных фильмов, бывший, кстати сказать, в то время уже директором одной из столичных киностудий.

Мы договорились о примерных сроках. Он предложил начать работу в октябре же, как только решится вопрос со съемочной группой. Я была на десятом небе, ведь осуществлялась мечта Геннадия Андреевича. Все было хорошо.

Утром 31 октября он собрался в поликлинику, да задержался, что-то увлеченно читал, и вдруг — сдавленный взглас:

— Скорую помощь!..

Потом долго сердце мое обрывалось при виде «Скорой помощи»...

Лежа на носилках в прихожей, он вдруг сказал:

— Радость, а нам опять повезло...

Я даже опешила. Только что он испытывал боль, какой не знал никогда, тарелка была заполнена использованными ампулами, с лица только что сошла маска страдания и... повезло.

— Ведь это могло случиться в дороге, за рулем.

Я представила и испугалась. Мгновенная сильная боль становится доминирующей и отвлекает человека от всего окружающего.

Однажды был такой случай. Мы подъезжали к Минску. Радовались предстоящим встречам. Геннадий много говорил о матери, и неожиданным нашим приездом он хотел сделать ей маленький сюрприз. Мы уже были совсем близко, ничто не нарушало нашего радужного состояния, как Геннадий ни с того, ни с сего бросил руль и стал судорожно шарить по карманам в поисках расчески. Неуправляемая машина съехала с асфальта, приближаясь к глубокой придорожной канаве. И когда правое колесо заскользило по самому откосу, я крикнула: «Руль!», — и крутанула его от себя. Хорошо, что не ошиблась. Геннадий Андреевич вернулся к действительности. Оказывается, оса запуталась в волосах. Он хотел вызволить ее, да она ужалила в палец.

— Боль была такой силы, что я забыл обо всем, не думал, где я, что надо делать, кроме одного: расческа! Ее надо срочно найти и вычесать осу. А, между прочим, укус осы далеко не безобиден, — продолжал Геннадий, — истории известен случай гибели актера цирка Он выступал со львом, в пасть которого доверчиво клал свою голову. Однажды челюсти сомкнулись, и тело храбреца обмякло. Оказывается, льва прямо в нос ужалила оса.

В другой раз мы также спокойно путешествовали с друзьями по Литве. На обочине стояли увлеченная разрешением собственных проблем пара и девочка с мячом. Вдруг, перед самым носом машины, девочка уронила мяч на дорогу и бросилась за ним. Тормозить уже было бессмысленно и тогда Геннадий Андреевич резко поворачивает влево, — казалось, ведет машину прямо под колеса быстро приближающегося автобуса, — объехав девочку, так же быстро выруливает вправо. Мы с автобусом разминулись буквально впритирку. Все это произошло в считанные секунды, я только успела глубоко вдохнуть, а когда выдохнула, все уже было позади. Как вкопанная, стояла чета, позабывшая предмет своего спора, и девочка с мячом на дороге.

Тогда-то я оценила высокое мастерство и мгновенную реакцию Геннадия и поняла: настоящий водитель никогда не наедет на человека, скорее, сам погибнет, а не наедет.

Я вспомнила эти случаи за рулем потому, что тогда мы были совсем рядом с бездной. И теперь вдруг бездна дохнула на меня. И... отступила. Ведь он задержался дома, и боль снята, значит, все уже позади, и нам действительно опять повезло, а это — лишь испытание, очередное испытание.

Я успокоилась, и по пути в больницу мы говорили о самом неотложном, что надо сделать.

Его определили в реанимацию, но в субботу и воскресенье не было врачей, и сестры меня впускали. Я привозила необходимые ему материалы. Он не мыслил себя без работы. А время шло, час его уже был предопределен.

Аневризма на аорте. У него же коварная аневризма, ее не обнаружили даже врачи. Она не давала о себе знать постоянными болями потому, что расслоение мышцы, одного лишь ее слоя — внутреннего, шло по направлению к сердцу.

В понедельник, в полдень 3 ноября 1986 года Геннадия Андреевича не стало.

Последнее прощание было в крематории. Народу собралось так много, что большой зал казался малым. Масса цветов, музыка, а на дворе — холод, ветер, дождь и слякоть. Удивительно, но я все видела и помню.

Мне казалось, что выступавшие не сказали главного, что Геннадий Андреевич все делал на благо людям и, уходя, завещал нам быть счастливыми.

И когда под музыку тело медленно опускалось, за окнами зала вдруг повалил снег огромными, белыми хлопьями. Природа плакала, провожая человека.

А у меня слез не было. Я и всегда-то плакала только над книгами, в кино. Помню, Геннадий мне говорил:

— Радость, ты такая мужественная, никогда не плачешь. Я помню твои слезы только тогда, когда после длительного перерыва я вновь закурил.

И действительно, других слез я не знала; не потому, что мужественна, отнюдь нет, просто «пришла беда — слезы высушила». Она свалилась на мои плечи неожиданно-негаданно.

Похороны я организовала одна, никого ни о чем не просила, боялась, что сделают что-то не то. Все сама: заказала, купила, всех оповестила, добивалась опубликования некролога. Но до некролога, оказывается, Геннадий Андреевич Шичко не дослужился, званием не вышел. Примерно так сбивчиво мне объяснял секретарь партбюро института Бородкин. Правда, он человек подневольный. Там первую скрипку играла мадам Бехтерева. А она даже перед лицом смерти на своем уровне осталась.

Зато потом руководство института проявляло удивительное внимание. Поздравительные открытки на имя Геннадия Андреевича шли в течение года, не забывался ни один праздник. И тогда они больно ранили мое сердце.

Не могу не сказать о странном наваждении. Долгое время я не верила случившемуся. Все ждала, что он придет. Убеждала себя, что так не бывает, но продолжала ждать. Может быть, такое состояние является защитным.

А вообще-то, дело его живет, — значит и он с нами. Вспоминается встреча борцов за народную трезвость на озере Тургояк — жемчужине Южного Урала. Собралось более четырехсот человек. Это был поистине праздник души. Мы были среди единомышленников. А ведь ничто, даже родство, так не объединяет людей, как единство убеждений. Люди замечательные, лица одухотворенные. Съехались с разных концов нашей земли, и все они — последователи Шичко.

Правда, лично знавших Геннадия Андреевича было немного. Среди них — семья Угловых: Федор Григорьевич, Эмилия Викторовна и юный Григорий.

Иван Владимирович Дроздов, первым выступивший в печати с очерком о Шичко, в 1988 году стал мне мужем. И сейчас мне кажется — это Геннадий Андреевич соединил нас и сделал вновь меня счастливой.

Невероятно, но так: ведь в тот далекий восьмидесятый год Ивана Владимировича, как магнит, в наш дом притянула личность Шичко. А потом, очень скоро, я поняла, как они близки по духу. И тот, и другой для себя не воспользовался са-

мой малостью, даже если эта малость положена была им по праву. А в наше время с такими людьми жить непросто.

Вот Геннадий Андреевич, инвалид войны, ни разу не купил что-либо без очереди. Стоит, бывало, со своей палочкой в аптеке, в поликлинике, а потом работает до рассвета, не щадя себя. Однажды рассказывает:

— Представляешь, жду я своей очереди к врачу. Пришел Вольфсон — наш сосед, поздоровался, встал у двери и, только кабинет освободился, смотрю, он уже там. А тут сидят не то, чтобы пожилые, — старые, больные женщины. Наконец, должен был войти хотя бы после меня... Непонятно...

— Все понятно, Геннуша. Ты у нас — блаженный.

И он обиделся. А ведь блаженные на Руси — самые незащищенные, неподкупные правдолюбцы. Их и называли-то — божьи люди.

И Иван Владимирович в Москве не брал праздничные заказы для фронтовиков. Я спросила:

— Почему?

— Надо жить, как все.

Не стала я объяснять, что все-то живут по-разному. Поняла. Стыдно ему, не то что купить, войти в этот магазин стыдно. И ничто его не заставит перешагнуть.

Вот и приходится мне самой крутиться. Блаженным я его не назвала, а про себя подумала — такой же Дон-Кихот.

Я уже говорила, что Геннадий Андреевич работал в Институте экспериментальной медицины с 1950 года. Занимался вопросами высшей нервной деятельности человека. Изучая мозг, его возможности, он столкнулся с целым миром непознанного.

Как-то он спросил меня:

— Радость, а что, по-твоему, самое главное, самое дорогое для человека, что он должен больше всего беречь?

— Здоровье, — бойко ответила я.

— Нет. Самое дорогое — сознание.

— Сознание? Почему? — пожала плечами я. — Здоровье. Недаром говорят: «В здоровом теле — здоровый дух».

— Видишь ли, всем нашим организмом управляет головной мозг. Представь, поражен маленький участок мозга, который заведует двигательными функциями левой руки, и сильная рука повисает, как плеть. Здоровье наше, выходит, зависит от головного мозга в первую очередь. Все центры мозга имеют корковое представительство. Таким образом, кора больших полушарий является высшим отделом мозга. А высшая функция коры — сознание. Вот от сознания-то и зависят поступки, здоровье и жизнь человека. Потому и необходимо оберегать, очищать сознание от ложных взглядов и представлений.

А и верно, думала я, сознание действительно самое главное. И как просто оказаться в плену расхожих представлений. И как часто мы повторяем нелепости, внушенные нам, ставшие привычными. Да если бы все это знали, разве бы допустили такой поток чуждых взглядов, который вливается в растерянные головы через газеты, радио, телевидение. Средства массовой информации — это оружие огромной силы, и пользоваться им надо с крайней осторожностью. Программы радио, телевидения должны утверждаться строго национальными патриотическими

силами. Для узбеков — одни песни, сказания, для якутов — другие. У каждого народа свой язык, уклад, своя психология, свое сознание, а значит, и свои поступки, обычаи, и ко всему этому надо относиться очень бережно и осторожно. Иначе в Красную книгу придется вписывать целые народы. И это не простится тем, кто, прикрываясь интернационализмом, лезет в душу народа в грязных сапогах. Мы знаем цену интернационализма по-американски. Сначала уничтожить высокую культуру ацтеков, майя — собственных народов Америки, — остатки их загнать в резервации и лицемерно вещать о правах человека. Как это сейчас ни звучит странно, но у народа, совершившего изначальное преступление, живущего на чужой земле, не может быть будущего.

А Геннадий Андреевич продолжал:

— Есть религиозная секта летунов. Люди этой секты ведут праведный образ жизни. Всячески умирят дух, укрошат тело, освобождаясь от грехов. И вот, когда очередной верующий считает себя полностью, очистившимся, он взбирается на обрыв или утес и, раскинув руки крыльями, прыгает, но летит не вверх, а что уповал, а вниз. Другие сектанты, наблюдая полет, делают вывод: плохо радел, грехи вниз потянули. И начинают с новым рвением истязать себя, чтобы попасть-таки живыми в рай. И ведь это здоровые люди, упорные, сильные духом. Только маленький дефект сознания. И сознание, искаженное ложными представлениями, ведет их к гибели. Измени убеждения, перепрограммируй сознание, — и человек всю энергию направит на труд, на подвиг, на украшение земли своей.

— Да, так оно и есть, поступки зависят от сознания; каково сознание, таковы и поступки.

Совсем недавно, вспомнила я, ехала в трамвае с Тamarой Лаговской, молодой, очень интересной девушкой, которая работала лаборантом. Она мне сразу заявила, что в транспорте никогда не платит.

— Но это же слишком дорого, — воскликнула я.

— Нет. Штрафуют редко, так что это гораздо дешевле.

— Я не о том; о настроении, о состоянии, наконец, о собственном здоровье.

И вспомнила другую поездку. На две остановки мы с соседкой сели в трамвай, она приготовила талончик, но не передает. Изображая невинную забывчивость, стала увлеченно о чем-то говорить. Я же видела, она думает не о предмете разговора, а о том, как бы пронесло. Но, увы, не пронесло: контролер потребовал предъявить билеты. Пока я доставала проездной, соседка, покраснев, совала ему в руки талончик и что-то лепетала о возрасте, склерозе. Молодой контролер вернул ей талончик и сделал вид, что он ничего не заметил. Она еще больше покраснела. Я думала: учитель школы, муж ее — доктор наук, и так унижать себя ради трех копеек. Как же у нее складываются отношения в школе? Дети сразу понимают, где чувства собственного достоинства нет, как бы человек ни скрывал это. Скрывать она умеет, но все тайное становится явным. Ведь знаю же я, хотя за тридцать лет она ничем не выдала себя, что живет под чужим именем, что зовут ее не Софья Захаровна, а Шейна-Стелла Залмановна. Я, конечно, не выдавала своих мыслей, по дороге к дому беспечно о чем-то говорила. А потом узнаю: с сердечным приступом на две недели слегла соседка. Вот вам и пустячный поступок.

А Тамара, как бы отвечая на мои мысли, продолжала:

— Нет, я совершенно спокойна и не плачу принципиально. Государство недодает за мой труд. Я имею право у него добирать. Государство давно должно было столь дешевую рабочую силу привозить и отвозить домой, и не в таком транспорте. Вот так-то.

Поступки одного порядка, отношение же к ним — разное. Тамара сначала нашла оправдание. Ей понравилась логика в рассуждениях. Скоро эти мысли стали ее убеждением, и она со спокойной совестью поступала соответственно.

— А теперь представь: в общество, где ничего, совершенно ничего не знают об алкоголе, привезли это зелье. Будут люди употреблять его?

— Нет.

— Правильно, нет. Пока алкоголь не охарактеризуют положительно, не объяснят, для чего его надо употреблять, и не покажут, как это делать, до тех пор люди будут к нему равнодушны. Ну а теперь ответ на вопрос: почему люди пьют?

— В пьющем обществе — цепная реакция, учатся один у другого. Теперь и дети играют в застолье. Я видела — это интересно и страшно. Как заправские актеры, малыши показывают все стадии опьянения. Игра заканчивается жуткой сценой: одни еще продолжают драться, едва удерживаясь на ногах и молотя руками, но все мимо, мимо, другие храпят среди объедков, третьи застыли на краешке стула, а под столом корчатся в разных неестественных позах с искаженными лицами. Самый маленький в углу рыдает по-настоящему горько.

— Вот, вот. Дети пока воспроизводят то, что видят. Но в их сознание уже введена программа будущего поведения, и они, играя, учатся жить. Первыми программистами выступают родители. А поскольку программистов более чем достаточно — это все пьющие и заинтересованные в спаивании, — то программа быстро переходит в питейное убеждение, в твердую уверенность, что пить — это нормально, полезно, необходимо.

Ребенок пока не пьет, потому что знает: ему еще нельзя, он еще маленький. Это тоже программа. Но как только маленький почувствует себя взрослым, он начнет пить. Люди в этот мир приходят естественными трезвенниками и оставались бы таковыми. Если бы их сознание не искажалось ложными взглядами, они были бы счастливыми. Вспомните: самая счастливая пора — это детство. Счастливая, главное, потому, что пора трезвая. Я в этом убеждена.

В пору, когда по праздникам я выпивала рюмку, другую, а это было более двадцати лет назад, я была любима, сама любила, а счастья не было. Мозг, угнетенный алкоголем, породил неудовлетворенность, разочарованность, сумеречные состояния — это при условии, что пила я мало, очень мало, так считали окружающие. Когда же полностью перестала пить, сознание просветлело, вернулась юношеская одухотворенность, счастье. И теперь, когда многое ушло, — молодость, здоровье далеко не то, со смертью повстречалась, да так, что и сама перестала ее бояться, — счастлива вопреки всему. Счастье ведь не связано ни с богатством, ни с властью. Даже власть над людьми не сделала никого счастливыми. Счастье — это когда что-то хорошее привносишь в мир, когда творишь во благо. Счастье в нас самих — это наше мироощущение.

Я это наблюдала многократно. Когда самый горький пропойца, павший так низко, что, казалось, тут уж и поднимать-то некого, переставая пить, вдруг возро-

ждался. Глаза яснили, лицо светилось. Счастье озаряло человека. Наблюдать подобные превращения — тоже счастье. И лицо Геннадия Андреевича, помню, разглаживалось, он был счастлив, как мать, породившая дитя. Казалось бы, как просто, чтобы сделать человека счастливым, да и не его одного, а всех родных и близких, надо только подарить ему трезвость, а для этого всего-навсего надо перепрограммировать его сознание, разрушить в мозгу ложные питейные убеждения и заменить их трезвенными. Но как?

Серьезное внимание Геннадия Андреевича привлекали к себе гипноз и внушение. Изучая эти явления, наблюдая, как с помощью внушений, особенно производимых в сочетании с гипнозом, удастся вызвать самые разнообразные изменения в организме, Геннадий Андреевич свои достижения стал вводить в практику. Недостатка в пациентах не было, а просьбы — самые неожиданные.

Молоденькая девушка просит освободить ее от любви к юноше, поскольку он не только не любит ее, но и ведет себя по отношению к ней оскорбительно. Она же ничего не может с собою поделать. Если нет возможности видеть его, она хотя бы пройдет или проедет мимо его дома, чтобы подышать тем же воздухом.

После проведенной с нею работы, спустя неделю, девушка воскликнула: «Геннадий Андреевич! Я свободна! Вчера увидела, что он — полнейшее ничтожество, и удивляюсь, как я могла любить такого?»

Другая потеряла сумку с ключами от квартиры и документами. Попросила помочь вспомнить, где она могла ее потерять. День у нее был хлопотный, она из конца в конец ездила в разные учреждения и представления не имеет, где могла оставить сумку. В гипнозе вспомнила все: как ехала в третьем номере трамвая, где повстречала знакомого, с которым завязалась оживленная беседа, и как водитель неожиданно предложил всем выйти из вагона, поскольку трамвай сворачивал в парк. Погода была хуже некуда, и ее радовал зонтик, который она держала в руках, а вот о сумке забыла.

В трамвайном парке ей действительно вернули потерю.

Помог Геннадий Андреевич высокому, сильному мужчине, похожему на французского актера Жана Марэ, преодолеть патологический страх перед зубо-врачебным кабинетом.

Быстро разлеталась молва о Шичко, и люди шли к нему.

Изучая влияние внушений, убеждений на человека, Геннадий Андреевич все больше поражался силой и могуществом слова. И в нем зрело решение применить это сильнейшее оружие для освобождения людей от кабальной зависимости, и, прежде всего, алкогольной. Он видел, как вино разоряет страну, губит народ, разрушая его сознание, уничтожая потомство. Ему памятли были слова одного из самых выдающихся русских князей — Владимира Мономаха, сказанных им еще в начале XII века в своем знаменитом «Поучении»: «Лжи остерегайтесь, и пьянства, и блуда, от того ведь душа погибает и тело...»

Алкогольную проблему Геннадий Андреевич считал основной, и всю свою энергию направил на борьбу с ней, потому что мечтал о счастье на земле и не знал он боли сильнее, чем боль за народ и Отчизну.

Весной 1970 года за помощью к нему обратился первый алкоголик, — это был писатель Леонид Семин.

Один сеанс — и человек преобразился. Не пьет и не желает пить, мало того, алкоголь ему противен, появилась жажда творчества. Вот тогда и была им написана повесть «Горбатый стакан» в соавторстве с Шичко. Она напечатана в седьмом-восьмом номерах журнала «Аврора» за 1971 год. Геннадий Андреевич потратил на нее много времени, но не жалел, — уж очень он полюбил Леонида Павловича и хотел поддержать его. Подарил Семину часы, чтобы они отсчитывали новое время, но, увы, часы отсчитали лишь семь месяцев. Из них полгода Семин готовился к своему дню рождения. Закупал алкоголь. Самыми разными бутылками заполнил шкаф. Мечтал всех угостить на славу. Мы с Геннадием были на этом торжестве. Гостей собралось много, и все пили. Пила жена. Стаканами водку пила молоденькая дочь. И пила совсем юная падчерица. Не пил лишь хозяин, — и я не пила из солидарности с ним Семин был благодушно настроен и с удовольствием разливал вино, водку, коньяк.

По дороге Геннадий Андреевич много говорил о Семине.

— Ты знаешь, он очень изменился, помолодел, похорошел, У него появилось чувство собственного достоинства и благородство во всем его облике. Теперь немислимо представить, что этот человек когда-то пил. Если бы я догадался сфотографировать его тогда и вот теперь, он бы и сам себя не узнал. Кстати, это делать необходимо.

— Да, он очень изменился, и особенно это заметно на фоне его пьющих гостей. Сегодня и ты, Геннуша, удивил. Сначала поразили его близкие, выходит, у него их нет. В одиночку и ты не поддержал. Мне кажется, нелогично другим говорить «не пей», и пить самому, у них же на глазах.

Должна сказать, застолье у Семиных для меня было первым трезвым, а для Геннадия Андреевича последним пьяным. Пьяным он, конечно, не был. Пил он и всегда-то мало, не любил это занятие, и автомобиль купил, прежде всего, для того, чтобы легче было отказываться от возлияний.

А много лет спустя говорил мне:

— Вскоре после того, как стал заниматься алкогольной проблемой, — водка опротивела и совсем уж тошнотворной показалась у Семина. Сознание очищалось, но еще оставалась программа — пить за здоровье должно. И я это делал бездумно, пока тот наш памятный разговор все не расставил по местам.

Семин после дня рождения продержался еще два месяца, а потом запил. Это было естественно. Ему внушалось отвращение к алкоголю, подавлялась потребность в нем, а самое главное — питейная запрограммированность — оставалось в сознании. Не имея потребности, но, будучи запрограммированным питейно, человек какое-то время может воздерживаться, но срывы неизбежны, и каждый раз под разными предлогами. И так — до конца... Сгинул этот незаурядный человек. Не дожил даже до пенсии, о которой так мечтал. Но зато Семин подвинул Геннадия Андреевича к его открытию.

Внушение — это хорошо, но ведь не все, и далеко не все люди гипнабельны, внушаемы, внукаемы, озарены. Геннадий Андреевич искал наиболее подходящее слово для определения этой особенности нервной системы человека. Внушить легко какое-то определенное состояние. Состояние радости, подъема, отвращения, но путем внушения изменить систему взглядов и убеждений значительно труднее. Даже в состоянии гипноза нельзя побудить человека к поступкам,

противным его убеждениям. Просыпается даже высокогипнабельный, если ему внушают необходимость, например, убить кого-то.

Ложные представления формировались на протяжении длительного времени, и разрушить их можно только с помощью правды, логики, доказательства, убеждения. Но люди-то все убеждаемы, среди них лишь немного внушаемых в той или иной степени. Нет людей, на которых невозможно воздействовать словом, — разумеется, если это люди взрослые и в здравом уме. Поскольку убедить можно всех, и убежденность — более стойкое состояние, Геннадий Андреевич не стал строить свою работу в расчете на внушаемость, не пошел путем, на который ступил ныне Довженко. Он решил использовать великий дар человека: его способность, стремление получать и усваивать правдивую информацию. Как просто и гениально! Слово — могущественное оружие убеждения. Словом можно формировать взгляды. Поистине верно — Слово есть Бог. Это по Библии.

Наука слово рассматривает как сигнал — второй сигнал.

Первым же сигналом является непосредственный раздражитель. Иван Петрович Павлов вторые сигналы делил на три группы: 1) слова произносимые 2) слова слышимые 3) слова видимые. Изучая механизм второй сигнальной системы, Шичко в своей монографии добавляет: «Для полноты классификации сюда следовало бы отнести и слова изображаемые, то есть производимые с помощью письма».

Думаю, что Геннадий Андреевич ввел бы и пятую группу: слова, мысленно воспроизводимые, если бы опубликовал монографию «Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы» не в 1969 году, а несколько позже.

Я пишу об этом, чтобы показать, что слово может вести как бы массированную атаку на мозг, на сознание. Проводя работу с людьми пьющими, курящими, наркоманами, Геннадий Андреевич использовал все пять групп сигналов. Он говорил, да как... Речь его, энергичная, убежденная, эмоциональная, завораживала.

Работая в институте, я сама проводила противоалкогольные, противокурительные занятия со студентами. Беседа длилась два, два с половиной часа и захватывала внимание студентов настолько, что они забывали о перерывах. Потом благодарили, говорили хорошие слова, а однажды девочка воскликнула: «А вы нас убедили!» Это была самая высокая аттестация.

Не скажу, что я занеслась, но в глубине души полагала, что говорю не хуже Геннадия Андреевича. С таким убеждением я пришла на занятия к нему. Он не открывал для меня Америки, предмет-то я знала. Но в его устах знакомая мне тема зазвучала по-новому — новые слова, неожиданные сравнения. Я увлеклась, будто и дышать перестала, а Геннадий Андреевич свои слова подкреплял цифрами, графиками, которые рисовал на доске... Захватив внимание, он подключал и зрение слушателей. Его графики, рисунки подводили к таким выводам, что даже сердце замирало. Вот вам и слово увиденное. Далее что-то важное Геннадий Андреевич просил записать — слова, производимые графически. Потом задавал вопросы, выслушивал разные мнения. Заставлял говорить и думать. Для разрядки затеял игру с цифрами. Называл ряды цифр, слушатели должны были запомнить и потом записать то, что запомнили. Игра, казалось бы, простая, а взрослых превратила в увлеченных детей и как-то удивительно всех сроднила. А Геннадий Андреевич по записанным цифрам определял внимание человека, его память, быстро-

ту реакции, собранность. А я сидела оглушенная и думала: «Нет, у меня так не получится никогда».

Геннадий Андреевич разрушал ложные представления, закладывал и формировал новые убеждения, и все это — с помощью слов всех его пяти групп, то есть для введения слова в сознание задействовались слух, зрение, речь и рука. А работающая рука связана с подсознанием. То, что перешло в подсознание, становится неистребимым, например, автоматизм в работе. При выполнении сложнейших операций наступает момент, когда человек перестает думать о последовательности действий. Рука, приобретая навык, запоминает, и запоминает стойко. Выходит, самый большой эффект в перепрограммировании сознания и в разрушении привычки играют слова, изображаемые с помощью письма. Вот почему особую роль Шичко отводил ведению дневников. Он рекомендовал своим слушателям больше думать на алкогольные темы, наблюдать за собою и за окружающими, сравнивать, сопоставлять, фиксировать свои состояния, а вечерами, перед сном, писать дневник.

Он разработал форму, по которой следует вести дневник. Многие вопросы сформулированы так, что ответы на них закладывают в сознание угасание привычки к употреблению спиртного, угасание потребности в нем, программируют дальнейшее отношение к алкоголю и поведение на предстоящие сутки. Потому-то Геннадий Андреевич рекомендовал писать дневники перед сном. Этот способ дать задание мозгу.

Геннадий Андреевич полагал, что внушаемость является одним из важнейших показателей индивидуальных особенностей человека, свойство его нервной системы. Ответом на внушения является реализация этих внушений в той или иной степени, а уж степень-то зависит не столько от искусства гипнотизера, сколько от самой личности. Внушаемость, внукаемость, озаренность не связана с силой воли, поэтому нельзя считать, что это свойство присуще слабовольным. Это великий дар. Такие люди обычно талантливы. Они входят в состояние, которое принято называть гипнозом, в этом состоянии происходит мобилизация резервных клеток мозга на выполнение того или иного задания.

Геннадий Андреевич считал, что степень внушаемости необходимо определять и данные вписывать в паспорт. Людей озаренных можно без лекарств излечивать от болезней, их легче обучать, но и относиться к ним надо бережно. Иначе слова, например, врача, не знающего индивидуальных особенностей пациента, даже его мимика или многозначительное молчание, могут стоить жизни больному. Как было с Бальзаком. Бальзак решил выяснить у врача, сколько ему осталось лет, чтобы завершить свои земные дела. Его вопрос вызвал недоумение на лице врача и удивленный возглас, вроде того: «Каких лет?»... Потрясенный Бальзак продолжал: «Может быть, месяцы... недели... Наконец, сколько дней?..» Врач, пожимая плечами, пальцем и глазами показывал вверх, мол, все в руках божьих. Короткая беседа, и Бальзак на глазах постарел на десять лет. Лишь часы оставил ему врач.

Далее, рассуждал Геннадий Андреевич, мозг людей негипнабельных также располагает огромными резервами, и в нужный момент происходит подключение к работе клеток из запасников.

Ведь известны случаи, когда немощная женщина вытаскивает из горящей избы кованый сундук с дорогими ее сердцу свадебными одеждами, дарами, приданым, или восьмилетний бездомный малыш чудом спасается от преследователей, взбежав на огромную кучу металлической стружки и даже не поранив босые ноги. В рассказе Владимира Солоухина трагическая гибель молодой, сильной женщины буквально поднимает со смертного одра ее старуху-мать: малые дети, их надо растить.

Все эти случаи говорят, что есть механизмы, подключающие в экстремальных условиях резервы головного мозга. Нужно только подобрать к ним ключи и научиться открывать драгоценные запасники.

— Вот это и будет психологическая революция, — говорил Геннадий Андреевич, — которая куда поважней технической революции. Она откроет колоссальные потенциальные возможности человека.

Дневник, письмо-просьба, полагал Шичко, и есть тот мощный ключ.

И действительно, стоит с вечера только подумать о необходимости завтра встать рано — например, в пять часов, и ведь встанете же. Или забытое слово, — оно, порой, не дает покоя. Как-то я забыла имя автора книг «Женщина в песках» и «Чужое лицо». Целый день мучилась, сердилась на себя. Ведь эти романы произвели на меня неизгладимое впечатление, а вот автора забыла начисто. Вспомнить не было ни малейшей надежды, имя чужое, я даже не представляла, с какой буквы оно начинается, но думать продолжала, и даже перед сном. Утром проснулась рано, и первое, что пришло в голову, имя автора — Абе Кобо. Мозг, получивший задание, работал, когда я спала, кстати, крепко и без сновидений, работал основательно, если сумел вытащить из каких-то глубин безнадежно забытое имя.

Выходит, давать задание мозгу мысленно, перед сном, очень хорошо. Это как молитва. Когда человек верит, хорошо знает, что ему нужно, и просьбу свою обращает к Богу, неотрывно глядя на его изображение, такая просьба-молитва помогает. Здесь немаловажную роль играет икона, она концентрирует внимание, то есть вводит человека в то состояние, когда устанавливается связь сознания с подсознанием. Ну, если перед сном не только думать о чем-то важном для себя, жизненно необходимом, но и, сформулировав задание, записать его. Вот тогда для многих болезней не нужны будут лекарства, а в отдельных случаях — даже и врачи. Мозг проведет операцию на уровне, не доступном самым великолепным специалистам.

Геннадий Андреевич искал пути новой стратегии медицины — безлекарственной, основанной на психологическом программировании. Он нашел и разработал основные принципы этой стратегии. Оказывается, можно не с помощью скальпеля, а только слова, удалить папиллому с лица, очистить кожу от бородавок или избавиться от быстро растущей опухоли.

На животе Геннадия Андреевича как-то вдруг появилось маленькое, с горошину, плотное новообразование. Росло оно буквально по часам. Прошло лишь несколько дней, а под кожей уже перекатывалась крупная фасолина. Страх поселился в сердце. Значит, вот он какой, рак. Осторожно, чтобы не заронить тревогу в душе Геннадия, я сказала:

— Давай-ка, Геннуша, избавимся от этого жировичка. Зачем он? Сходи к врачу.

О посещении хирурга Геннадий рассказал мне только тогда, когда от опухоли не осталось и следа.

Осмотрев пациента, врач сказал: «Придется удалять».

— Хорошо. Пожалуйста. Я готов.

— Да нет. Это не так просто. Надо пройти обследование. Вот ваше направление.

С направлением Геннадий приехал домой. Обследоваться совершенно не было времени.

«Операция, — думал Геннадий Андреевич, — никуда не уйдет. Сам попробую».

Свои «заговоры» Геннадий проводил перед сном. Давал задание мозгу уничтожить, рассосать это новое образование. Получивший задание мозг подключал свои механизмы, направлял импульсы на уничтожение очага нового недуга. Работа шла в самых оптимальных условиях, когда организм находился в полном покое. Опухоль исчезла также неожиданно, | как и появилась.

Но если слову подвластны такие тонкие структуры, как! клетка и ее способность к делению, то совсем просто менять поведение человека, характер. С помощью слова, опять же, можно изменять отношение к труду, повышать его производительность, поднимать на новый уровень достижения спортсменов. Да это же целая наука. И Геннадий Андреевич назвал ее — «гортоновика». Опубликовать все свои находки и открытия он, к сожалению, не успел. Но свой гортоновический метод избавления от алкогольной зависимости, от курения, наркомании он разработал подробно и успешно применял свою методику. Результаты получал изумительные, помогал почти каждому, кто к нему обращался.

Почти, — к сожалению, почти. Каждый срыв Геннадий Андреевич воспринимал, как собственное поражение и постоянно искал причины.

«Люди разные, — размышлял он, — разная нервная система, разная степень восприятия. Иному одной беседы довольно, а иной трудно идет к своему прозрению» Но, говорят: «Тише едешь — дальше будешь». Быстрыми успехами нельзя обольщаться. Нужна поддержка постоянная. И Геннадий Андреевич стал настоятельно рекомендовать, потом требовать, чтобы на занятия приходили и близкие — жена, мать, дети. Единомышленники в семье — хорошо. Но и это не все. Нужна! подзарядка извне. Так явилась мысль об объединении в клубы.

Первый свой клуб Шичко назвал «Благодарумие», но это имя ему не нравилось. В конце 1985 года клуб получил новое название — «Оптималист». Крестницей, к сожалению, выступила я. К сожалению потому, что и Геннадий Андреевич, и я избегали иностранных слов. Я считала и считаю, что засорять наш красивейший русский язык — преступление. Каюсь. Тогда я полагала: временно можно назвать «Оптималист». Уж очень емкое значение имеет это слово. Оптимальный — не просто лучший, а поступательно лучший, наилучший.

Сейчас незаурядная личность Владимира Алексеевича Михайлова притянула к себе многих из клуба Геннадия Андреевича. И поначалу клуб назывался — «Оптималист, имени Г. А. Шичко». Но Владимир Алексеевич, один из лучших инструкторов-отрезвителей в нашем городе, свой клуб переименовал в клуб «Бодрствование», и он освещен нашим великим современником отцом Иоанном.

В Киеве уже второе десятилетие клубом «Аметист» руководит Анфиса Федоровна Миролубова.

В Барнауле профессор Алтайского сельскохозяйственного института Надежда Ивановна Шестакова ведет огромную работу в клубе «Соратник».

Не могу не назвать Николая Владимировича Январского, возглавляющего наше движение во всем Уральском регионе, чудо-оратора Владимира Георгиевича Жданова, Евгения Георгиевича Батракова, Григория Ивановича Тарханова, вместе со своей женой Валентиной Николаевной проводящих большую работу в Абакане, Юрия Владимировича Морозова из Нижнекамска, Валерия Ивановича Мелехина из Уфалея, Валентина Андреевича Толкачева, Софью Родионовну и Бориса Алексеевича Ларионовых из Минска, Анатолия Григорьевича Бальчукова из Запорожья, Леонида Владимировича Власова из Риги, на велосипеде проехавшего по всей стране, чтобы совершить рейд трезвости.

Всех не перечесать. Сотни и сотни единомышленников, и ряды их пополняются такими подвижниками, как Нина Ивановна Гранцева из Ижевска. Хрупкая, обаятельная женщина, а какой могучий борец за отрезвление своего народа!

Галина Степановна Шульгач — с каждым разом открывается мне с новой стороны. После первой встречи я подумала: да это же фонтан энергии! А сейчас вижу и нежности фонтан: ее хватает и на своих детей, и на чужих. Да нет, для нее все свои. Она хочет видеть вокруг себя счастливые лица и все делает для этого.

Борцов за отрезвление нашего общества с каждым днем все больше, движение становится всенародным, — и, в конце концов, я верю, приведет нас ко всеобщей трезвости.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ИЗ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ГЕННАДИЯ ШИЧКО

Метод самоизбавления от алкоголизма

Широко распространено мнение, будто алкоголики — обреченные люди, которых «исправит только могила». Такое неправильное мнение сеет пессимизм, бесперспективность среди алкоголиков и их близких, заставляет их смириться с постигшим горем. Алкоголизм — это беда, с которой вполне можно справиться, если разумно и решительно действовать.

В некоторых статьях и брошюрах встречается примерно такое заявление: «Алкоголиков, воздерживающихся от спиртного даже в течение многих лет после лечения, нельзя считать выздоровевшими, потому что их попытки употреблять спиртное приводят к рецидиву заболевания». Авторы подобных заявлений почему-то считают критерием выздоровления безрецидивное поглощение спиртного. Грубая ошибка! Истинным критерием освобождения от алкоголизма является, как правильно отметил доктор мед. наук Л. В. Орловский, полное воздержание от алкоголя. Человек по своей природе, по рождению — естественный трезвенник и остается таким до тех пор, пока не поддастся «питейной обработке», пока не окажется искаженным его сознание ложными сведениями об алкоголе и последствиях его употребления. Трезвость — норма для человека, алкоголепитие — откло-

нение от нее. Этот взгляд давно признан. Еще в прошлом веке психиатр П. И. Ковалевский называл потребителей рюмки спиртного напитка только перед обедом дефектными людьми.

Некоторые алкоголики во время первой беседы говорили мне: «Быть трезвенником — значит сгорать со стыда в компаниях и записаться в число неполноценных мужчин». Такие заявления свидетельствуют о деформации сознания их авторов. Периодический прием яда, отравление им себя, уродование души и тела собственными руками и за свои деньги, к тому же немалые, считается нормальным, достойным занятием, а отказ от него — постыдным! А вот примеры здорового, разумного отношения к алкогольным напиткам. Пятьдесят лет назад в нашей стране началось замечательное, уникальное трезвенное движение, в котором большое участие принимали пионеры и школьники. Тогда всяких потребителей спиртного, в том числе умеренных и «культурных», называли врагами социализма и вредителями производства. В тезисах Московского общества борьбы с алкоголизмом указывалось: «Мы должны выставить лозунг: пьющий рабочий или служащий является (хочет он того или нет) вредителем социалистического строительства. Никто не имеет права отравлять свой мозг и мышцы, которые должны работать на общую стройку». Интересно, что в то время серьезно обсуждался вопрос о строительстве социалистических городов, которые планировались как «Абсолютно безалкогольные бытовые очаги нового социалистического общества».

Настоящим полноценным мужчиной, причем, по многим показателям, является трезвенник. Алкоголь, как известно, повреждает половые железы, в связи с чем все больше утрачиваются мужские признаки. Вскрытия умерших алкоголиков показали, что только у 2% половые железы были нормальными, у 34% — были повреждены, а у 64% — атрофированы. Отсюда понятно, почему среди алкоголиков много утративших способность к супружеской жизни. Ю. Т. Жуков установил, что в семенной жидкости алкоголиков содержится до 70% неполноценных и неподвижных сперматозоидов. И если алкоголики и алкоголички не наводнили мир неполноценным потомством, не вызвали вырождения человечества, то лишь потому, что в очень многих случаях или не происходит зачатия из-за неполноценности мужских и женских клеток, или эмбрионы, появившиеся на патологической основе, в процессе развития зачастую погибают.

Любители спиртного с каждой выпивкой приближаются по ряду признаков к неопределенному полу. Мужчины становятся ниже, у них происходит перестройка на женский тип отложения жира и роста волос, искажается форма лица... Алкоголь основательно уродует и женские половые признаки, парализует женственность. Он настолько разрушает половую сферу женщины, что они на 3-4-м году алкоголизма обычно утрачивают детородную функцию. К сожалению, эта утрата многих не беспокоит. Так, одна алкоголичка сказала мне с некоторым самодовольством, что в 33 года «завершила свои женские дела».

Алкоголики перестают быть настоящими мужчинами и женщинами и как члены семьи. Они теряют качества родителей, нередко становятся злейшими врагами детей и других родственников. Со временем любители спиртного настолько деградируют, что боятся находиться в одиночестве в комнате, переходить улицу, превращают постель в туалет и т. д.

Полный отказ от спиртных напитков как бы воскрешает алкоголиков и алкоголичек, их организм быстро залечивает раны и даже лицо преобразуется. Я в течение многих лет не перестаю удивляться быстрому изменению лиц моих подопечных в первые же дни после прекращения пьянства.

Некоторые алкоголики в ответ на предложение попробовать самостоятельно встать на ноги выдвигали примерно такое возражение: «Алкоголизм — болезнь, болезни имеют право лечить только врачи. Самолечение у нас осуждается». Не все ученые признают алкоголизм болезнью. Я считаю, что алкоголизм располагается на границе психиатрии и психологии, поэтому его следует рассматривать и как болезнь, и как психологическое (не психическое!) страдание. К таким же страданиям относятся курение, пристрастие к азартным играм, увлечение пищей и т. п. Поскольку алкоголизм признается психологическим страданием, то избавлять от него имеют право не только врачи, но администрация, трудовые коллективы, карающие органы, общества трезвости, семья, товарищи. Могут и обязаны бороться со своим недугом сами алкоголики. Другое дело многочисленные заболевания, вызванные потреблением алкоголя: цирроз печени, «бычье сердце», параличи, белая горячка, алкогольное слабоумие и т. п. Людей, пораженных такими заболеваниями, имеют право лечить лишь врачи, к ним и только к ним нужно обращаться за помощью. Доморощенные лекари, целители и им подобные «врачеватели» представляют опасность для больных, к ним нельзя обращаться.

Обобщим все сказанное.

1. Возможно полное и стойкое избавление от алкоголизма, в том числе собственными силами.

2. Алкоголики становятся настоящими мужчинами и женщинами только после отказа от употребления спиртного.

3. Трезвость по убеждению — показатель полного избавления от алкоголизма. Она — большое достоинство человека, нужно не стесняться ее, а гордиться ею. Мечтой алкоголиков должно быть не умеренное питье, а принципиальная трезвость.

Как осуществить такую мечту? Основной признак алкоголизма — периодическое появление потребности в спиртном. Если она не удовлетворяется, то наступают абстинентные страдания, которые у некоторых порой бывает очень мучительными. Однако, какими бы мучительными ни были абстинентные страдания, достаточно перетерпеть несколько дней, чтобы они сами угасали. По данным проф. И. В. Стрельчука, абстинентный синдром исчезает на 2-3-й день воздержания от употребления спиртного. Этим пользуются отдельные решительные алкоголики и возвращают себе трезвость. У части людей абстинентные страдания слабые. С угасанием потребности нужно «держаться в руках», чтобы не допустить срыва, потому что одна-две или несколько выпивок могут вызвать рецидив алкоголизма. Некоторым удается так держаться многие годы, а отдельным — всю жизнь.

Метод самоизбавления от алкоголизма не требует ни «железной» воли, ни прекращения обычной деятельности, ни специальной большой траты времени. Необходимы элементарная дисциплинированность, настойчивость и по возможности точное выполнение рекомендаций. Это выполнение не причиняет никаких

страданий, напротив, дает радость, и все улучшающееся самочувствие, возвращает веру в себя, выводит из жизненного тупика.

Существует много определений понятий «алкоголизм», возьмем такое, которое обеспечит успех нашему методу. Алкоголизм — психологическое страдание, основными признаками которого являются потребность в периодическом поглощении спиртного и питейная запрограммированность. Рассмотрим эти признаки. К сказанному выше о потребности нужно добавить следующее. Она легко и быстро угасает под влиянием разных психологических воздействий. Почти все алкоголики в этом убеждаются на собственном опыте. Иногда бывает достаточно прочесть серьезный противоалкогольный материал, чтобы влечение к спиртному пропало. Один факт. 15 декабря 1974 года алкоголик А. К. решил прекратить свое ужасное существование, поскольку, как он думал, оказался в безвыходном положении: признан безнадежным алкоголиком (лечился и пил, после окончания курса пьянство усилилось), нависла угроза потери работы, семьи и жилища. Решил для храбрости выпить пива и... Сдал бутылки. В пивной ларек огромная очередь. Чтобы отвлечься от горьких дум, развернул случайно оказавшуюся в руках газету «Смена», увидел большую статью «Двуликий Бахус», в которой сообщалось о наших противоалкогольных организациях — Клубе благоразумия и Противоалкогольной секции штаба ДНД Петроградского района Ленинграда. Прочел раз, второй... Подошла очередь, но желание пить и умереть пропало. На удивление всем пива не взял, ушел... Стал почти трезвенником. Даже на Новый год спиртного не коснулся. 6 января впервые пришел в нашу Противоалкогольную секцию и в течение полутора месяцев был на правах вольнослушателя, никто им не интересовался. За все это время ни разу у него не появилось желание выпить. Под нашим влиянием из стихийного трезвенника превратился в убежденного. За неполные четыре года достиг многого: стал отличным производственником, крупным общественником, настоящим главой семьи, удостоен трудовых медалей, приобрел собственный автомобиль...

Примечательно, что лечение А. К. не помогло, спасла от алкоголизма газетная статья. Прошу моих читателей, безуспешно лечившихся от алкоголизма, не отчаиваться, продолжать борьбу за себя: немного целеустремленности, и жуткая пьяная жизнь уйдет в прошлое.

У отдельных алкоголиков после внимательного прочтения этой статьи пропадет потребность в спиртном, однако нельзя считать себя избавленным от беды. Обязательно нужно выполнить все рекомендации.

Питейная запрограммированность — такое нарушение сознания, которое заставляет человека употреблять спиртные напитки, даже если они вызывают отвращение и тяжелые реакции (тошнота, рвота и т. п.). Запрограммированный вынужден выполнять программу, которая сформировалась в его голове под влиянием окружающей среды.

Питейная запрограммированность состоит из настроенности на употребление спиртного и питейного убеждения. Алкогольная настроенность или настройка — план или программа отношения человека к алкогольным напиткам. Одни настроились употреблять спиртное только в торжественных случаях и в малых дозах, другие — в праздники и в дни получек и т. п. Многие алкоголики пьют при всяком благоприятном для этого случае, причем часть из них поглощает суррога-

ты спиртного. Содержание настроенности со временем обычно изменяется, но суть остается постоянной — решение употреблять алкоголь. Некоторые алкоголики по собственной инициативе или под воздействием со стороны подавляют установку на питье и в то же время настраиваются на временную или пожизненную трезвость. Это помогает прекратить пьянство.

Питейное убеждение — уверенность человека в том, что алкоголепитие представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Оно как бы принуждает человека пить спиртное, угощать им других и добровольно заниматься проалкогольной пропагандой и агитацией. Суть питейного убеждения состоит в оправдании употребления алкоголя.

Питейно запрограммированный — верующий, но в отличие от религиозного он верит не в мифические сверхъестественные силы, а в мифические свойства спиртных напитков. Верующие в бога религиозно запрограммированы, что же касается христиан, то они, кроме того, и питейно запрограммированы. Исключение составляют члены трезвеннических сект. В прошлом церковь играла ведущую роль по питейному программированию российского населения. Она оправдывает, поддерживает и распространяет умеренное алкоголепотребление.

Потребность в спиртном, алкогольная настроенность и питейное убеждение так взаимосвязаны, что изменение одного вызывает соответственные изменения остальных признаков. Легко удастся угасить потребность, труднее избавиться от алкогольной настройки, еще труднее — от питейного убеждения. Именно последнее является ведущим признаком алкоголизма. Достаточно выработать у человека четкое трезвенное убеждение, чтобы он прекратил пьянство, даже если при этом придется перенести тяжелейшие абстинентные муки. Хорошо известно, что во имя убеждений люди шли на костер, на казнь. Примечательно, что многие заплатили жизнью за нелепые, абсурдные убеждения. Например, старообрядцы были убеждены в том, что церковные нововведения Никона (XVII век) ложны, поэтому стойко придерживались старой веры. В борьбе за свои убеждения они переселялись в глухие места, прибегали к коллективным саможжениям и самоутоплениям. Питейное убеждение, в отличие от трезвенного, также абсурдно, и пока алкоголик обладает им, он будет употреблять спиртное. Чем бы и как бы ни лечили его, сколько бы ни жил трезво, если не избавился от питейного убеждения, не может считаться полностью освободившимся от пьянства. Важнейшие задачи самоизбавления от алкоголизма — уничтожение питейного убеждения и выработка трезвенного. Для этого требуется серьезно заняться своим сознанием, освободить его от ложных взглядов, представлений и понятий и насытить правдой о спиртных напитках и последствиях их поглощения. Это благородное, ценное и необходимое занятие. Как проводить его, рассказывается ниже.

Порядок действий по избавлению от алкоголизма:

1. Установление факта страдания алкоголизмом.
2. Изучение данной статьи.
3. Фотографирование.
4. Написание аутоанамнеза.
5. Ведение дневника.
6. Составление текстов самовоздействий.
7. Выявление своих индивидуальных особенностей.

8. Угашение потребности в спиртном.
9. Настройка на временную или пожизненную трезвость.
10. Размышления на противоалкогольные темы.
11. Заучивание основных противоалкогольных фактов и высказываний.
12. Чтение противоалкогольной литературы.
13. Написание сочинений на противоалкогольные темы.
14. Пропаганда трезвости и агитация бывших собутыльников воспользоваться методом самоизбавления или прибегнуть к наркологическому лечению.
15. Проведение противоалкогольной работы с членами своей семьи.
16. Организация союза трезвенников по месту работы или жительства.
17. Выработка у себя увлечения чем-либо полезным.
18. Обращение в поликлинику с целью выявления имеющихся заболеваний и получения необходимой медицинской помощи.

Рассмотрим перечисленные действия:

1. Каждый легко может поставить себе диагноз алкоголизма. Если вы употребляете спиртное, считайте себя питейно запрограммированным. Если у вас периодически появляется желание выпить, причем воздержание от спиртного вызывает думы о нем, раздражительность, плохое самочувствие — вы имеете потребность в алкоголе. Считайте себя алкоголиком. Этот диагноз не могут изменить: успешная трудовая деятельность, благополучие в семье, отличное вождение автомобиля. Имеются другие признаки алкоголизма, о них сообщается во многих противоалкогольных брошюрах и статьях. Важно придерживаться такого правила: лучше поставить себе более мрачный диагноз, чем более светлый в сравнении с истинным. Следует открыто смотреть правде в глаза, и, обнаружив у себя алкоголизм, все возможное сделать для избавления от него. Успех в этом направлении явится долговременным источником радости, и не только для себя. Мне вспоминается один творческий работник, в прошлом матерый алкоголик, поглощавший разные суррогаты и перенесший белую горячку. Восемь лет назад он первый раз переступил порог моего кабинета и с тех пор ни разу даже не пригубил спиртное. Факт его трезвой жизни до сих пор является источником радости для бывшего алкоголика, его жены, родителей, друзей и для меня. Я считаю этого человека большим нравственным героем, совершившим подвиг, и, будь моя воля, таким людям вручал бы высокие награды. Они, независимо от бывших пьяных походов, как граждане представляют несомненно большую ценность, чем так называемые культурно пьющие. Вот и вы, уважаемый читатель, став жертвой алкоголизма, имеете реальную возможность совершить большой моральный подвиг и тем принести много доброго себе, собственной семье, друзьям и обществу, можете доказать, что являетесь мужественным, решительным человеком, достойным гражданином. Не нужно откладывать на будущее начало борьбы за новую жизнь.

2. Данную статью следует внимательно прочесть с некоторыми перерывами 2—3 раза для того, чтобы правильно понять ее содержание и запомнить важные факты и положения. В дальнейшем важно периодически вдумчиво перечитывать статью.

3. Желательно сфотографироваться до начала курса самоизбавления, затем примерно на 10-й, 30-й и 100-й дни трезвой жизни. Если находитесь в запое, тем

более сфотографируйтесь. С получением второго фотоснимка следует периодически внимательно рассматривать карточки, сравнивать их

4. Описание своей жизни (аутоанамнез) начинайте с реакций на первые выпивки. Важно подробно осветить процесс развития алкоголизма, перенесенные страдания и неприятности, горе семьи, ухудшение здоровья, материальные потери. Периодически (раз в 3—5 дней) нужно вдумчиво прочитывать аутоанамнез, дополнять его. Выгодно обсудить свое жизнеописание с близкими людьми, совместно критически разобрать его, внести уточнения. Написание аутоанамнеза у некоторых подавляет потребность в спиртном

5. Ведение дневника следует начать с момента принятия решения о применении метода самоизбавления. В нем отражать: свое самочувствие, отношение к спиртному, встречи с собутыльниками, свои решения, планы, изменения взглядов и т. п. Дневник надлежит периодически внимательно прочитывать.

6. Между людьми существуют огромные различия по многим признакам. Об этом свидетельствует, например, следующий факт. Алкоголикам известен препарат тетурам, который прописывается с целью вызвать непереносимость спиртного.

При определенной концентрации тетурама в крови небольшая порция спиртного одних убивает, другим приносит тяжелейшие муки, третьим — умеренные, на четвертых действует обычно, а пятым доставляет удовольствие. Для успешного самоизбавления от алкоголизма необходимо, хотя бы в общем виде, соблюдать принцип сингулизма, требующий учета индивидуальных особенностей. Важнейшая особенность людей — настраиваемость или сосредотачиваемость. Между настраиваемостью, внушаемостью и гипнабельностью существует прямая связь. Распространено мнение, будто алкоголики отличаются высокими гипнабельностью и внушаемостью. Это ошибка, в связи с чем не следует уповать на «лечение гипнозом» или самогипнозом. Людей, обладающих хорошей подверженностью гипнозу, мало.

В небольшой статье не место описывать методики выявления настраиваемости, поэтому ограничусь освещением простого приема. Нужно сесть у стола, иметь в поле зрения часы с секундной стрелкой, положить руки на ноги, отвлечься от постороннего и сосредоточенно три раза подумать о том, что левую руку не удастся поднять в течение одной минуты, спокойно посидеть секунд десять, засечь время и попытаться поднять эту руку. Так проделать трижды, лучше с паузами в несколько минут. Невозможность подъема руки говорит о хорошей внушаемости, подъем руки с задержкой и затруднениями указывает на среднюю внушаемость, а отсутствие эффекта — на слабую.

7. В зависимости от результатов обследования составляются тексты самовоздействий, предназначенные для подавления потребности в спиртном и для переделки алкогольной настройки в трезвенную. Обладающие хорошей внушаемостью составляют тексты в форме внушений или приказов себе. В текст, направленный на подавление потребности, следует включить примерно такое самовнушение: «Теперь мой организм не переносит запах и вкус спиртных напитков, при попадании алкоголя в рот, тем более в желудок, сразу же будут появляться отвратительный вкус во рту, обильное слюноотечение, тошнота, рвота, плохое общее самочувствие и настроение. Никакого желания пить спиртное у меня нет и нико-

гда не будет. Оно мне противно, мысль о нем неприятна». В текст по настройке на трезвость рекомендую включить примерно такие фразы: «Настройка на употребление спиртных напитков, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает, я уничтожаю эту вредную, позорную, навязанную мне настройку. Теперь у меня вырабатывается полезная естественная и сознательно избранная мною настройка на трезвость. Никогда и никакие алкогольные напитки употреблять не буду, они не нужны мне, я их ненавижу. Я рад, очень рад, что наконец-то возвращаюсь к здоровой, полноценной и приятной жизни, жизни без алкогольной отравы». Обладающие средней настраиваемостью должны в текст включить наряду с самовнушением и не меньше самоубеждений, а слабой — преимущественно самоубеждения.

8. Нет необходимости переносить абстинентные страдания, тем более, что их можно легко избежать путем подавления потребности в спиртном. Нужно утром и вечером внимательно прочитывать соответствующий текст до тех пор, пока не появится твердая и обоснованная уверенность в стойком подавлении потребности. Если в силу каких-то особых причин этого добиться не удастся, то советую обратиться к наркологу за помощью.

Давно известно, что сытость препятствует появлению желания выпить, а голод содействует. В связи с этим на первых порах важно чаще принимать пищу, если же вдруг начнет пробуждаться потребность в спиртном, нужно сразу же хорошо поесть.

9. Для переделки алкогольной настройки в трезвенную нужно утром и вечером вдумчиво прочитывать соответствующий текст, причем по мере надобности совершенствовать его. Желательно при всяком удобном случае мысленно настраивать себя на трезвость. Если трудно принять решение на пожизненный отказ от спиртного, можно ограничиться каким-то сроком (месяц, полгода, год), но с приближением его устанавливать новый. Лучше брать письменное обязательство на отказ от спиртного и периодически перечитывать его. Во время советского трезвенного движения (1928—1932 гг.) многие алкоголики публично брали на себя обязательство, некоторые сдавали их редакциям для печати. Это помогало им стойко блюсти трезвость.

10—15 пункты предусматривают разрушение питейного и выработку трезвенного убеждений.

Для размышлений можно взять такие темы: 1) «Что хорошее и плохое дало мне алкоголепитие?», 2) «Что хорошее и плохое принесло алкоголепитие моей семье?» и 3) «Моя будущая жизнь без спиртного».

Обязательно следует читать противоалкогольные материалы и заучивать основные факты и высказывания. Рекомендую внимательно прочесть следующие публикации: 1) Джек Лондон «Джон-Ячменное зерно». 2) Л. Семин, Г. Шичко «Горбатый стакан» (журнал «Аврора», 1971, № 7 и 8). 3) Ф. Г. Углов «Человек среди людей» (журнал «Наш современник», 1977, № 8 и 9). 4) Г. М. Энтин «Когда человек враг себе». М., 1977. 5) Ф. Г. Углов, И. В. Дроздов «Живем ли мы свой век». М., 1983. 6) И. Дроздов «Тайны трезвого человека» (журнал «Наш современник», 1986, № 2).

Читать противоалкогольную литературу следует критически, поскольку в некоторых публикациях допускается пропаганда алкоголепития, искажения фактов.

Сочинения можно писать по прочитанным работам и на житейские темы, например, на тему: «Мое самочувствие после прекращения пьянства».

16. Для самозащиты от пьющих, особенно бывших собутыльников, выгодно создать неофициальный союз из двух или нескольких человек. Цель союза: взаимная поддержка и выручка, обмен интересными противоалкогольными сведениями, совместная борьба за трезвость. (Спаивание, как правило, происходит в неофициальных союзах или обществах любителей спиртного.) Трезвенный союз можно организовать из сослуживцев, бывших собутыльников, в том числе из членов своей семьи.

17. Выгодно подобрать себе полезное увлечение (музыка, самодеятельность, спорт и т. п.). Это будет содействовать быстрому возрождению.

18. Спиртные напитки пагубно влияют на все органы и ткани, поэтому алкоголики страдают разными заболеваниями. Следует вскоре после перехода к трезвой жизни пройти в поликлинике обследование и начать необходимое лечение.

Метод самоизбавления принесет пользу всем, кто им воспользуется, но объем ее будет различным. Если однократное применение его не приведет к стойкому избавлению от алкоголизма, нужно повторно воспользоваться им, но на этот раз важно по возможности полнее учесть свои индивидуальные особенности. Не удастся добиться желанного результата, не грех использовать метод еще раз или два.

Нельзя прекращать борьбу за естественную, трезвую жизнь. Разочаруетесь в предлагаемом методе — воспользуйтесь наркологическим лечением, даже если ранее оно не принесло вам пользы. Теперь, после применения метода самоизбавления, лечение окажется более эффективным. Не останавливайтесь, настойчиво идите к трезвости и вы добудете ее и тем самым осчастливите себя, своих родственников, друзей, принесете пользу обществу.

Классификация пьющих

Существует много классификаций, в которых критериями деления людей обычно служит частота выпивок, количество и качество принимаемого алкоголя. Большой порок таких классификаций — игнорирование сознания. Классификация, предложенная мною, не имеет этого недостатка. Все человечество разделено на четыре большие группы: трезвенников, воздержанников, принужденников и алкоголепейц. Трезвенники и воздержанники относятся к непьющим, принужденники и алкоголепейцы — к пьющим людям.

Трезвенники в зависимости от трезвенной запрограммированности и обладания научными противоалкогольными знаниями делятся на четыре подгруппы: естественных, религиозных, благоразумных и сознательных трезвенников.

Человечество весь многомиллионный период своего существования, кроме последних примерно 10000 лет, являлось естественным трезвенником, оно не употребляло хмельные напитки и не имело о них представления. Все люди рождаются естественными трезвенниками (исключение составляют матебремники) и

остаются ими до тех пор, пока не приобретут достоверные или ложные сведения об алкогольной проблеме или пока не познакомятся со спиртными напитками.

В наше время очень немного пожизненных естественных трезвенников, однако можно утверждать, что в ближайшем будущем человечество возвратится к доброму былому — естественной трезвости.

Религиозные трезвенники не располагают научными знаниями об алкогольной проблеме, у них на основе мистических представлений сформировалась трезвенная запрограммированность, которая удерживает от потребления спиртных напитков. Трезвенное религиозное программирование производится просто: верующего, обычно в детстве, убеждают в греховности употребления спиртного, в неотвратимости сурового наказания богом за нарушение запрета. В Каире 26 октября 1974 года гид Омайма говорила мне: «Мы считаем, что, если человек пьет алкогольные напитки или спирт, он не настоящий мусульманин, поэтому и попадет в ад, а не в рай. Конечно, каждый человек старается попасть в рай после смерти, а не в ад, поэтому мы и не пьем спиртные напитки». Примечательно, что египтянка училась в СССР, однако хорошо сохранила религиозную трезвенную запрограммированность.

Значительная часть населения Земли относится к религиозно запрограммированным трезвенникам, в том числе мусульманское население арабских стран, сектанты: баптисты, часть старообрядцев и чуриковцы. Интересно, что в некоторых арабских странах, например, в Египте, нет «сухого закона», однако мусульмане второе тысячелетие живут трезво.

Благоразумные трезвенники также трезвенно запрограммированы, но на основе не мистических, а научных представлений. Программирование производится с помощью небольшого объема достоверных знаний и, в части случаев, клятвы или обета никогда не пить. Генерал армии А. В. Горбатов, будучи подростком, подвергся элементарному трезвенному программированию: знакомый студент после нескольких случайных противоалкогольных фраз, брошенных в разные дни, попросил Саньку дать твердое слово, что никогда не начнет пить спиртное и ругаться. Подросток искренне сказал: «Клянусь, что никогда, никогда не буду пить, не буду ругаться и курить!» Генерал армии писал в мемуарах: «Сколько встречалось людей, насмехавшихся над моим воздержанием от водки и табака! Называли меня и больным и старообрядцем — насмешки не действовали. Встречалось и начальство, которое приказывало пить, но я и тут оставался твердым. Больше того, сколько ни было тяжелых переживаний в моей жизни — никогда не приходило желание забыться в водке». (Генерал в предвоенное время был незаконно арестован, перенес пытки и издевательства, но не признал себя виновным и не сострепал ни единого лживого доноса. А. В. Горбатов проявил высокую стойкость и большую порядочность отчасти и потому, что был трезвенником и некурильщиком.)

Сознательные трезвенники — люди, осмысленно, на основе достаточного запаса научных знаний избравшие жизнь без спиртного. Сознательные трезвенники — особо ценная часть населения, их нельзя соблазнить спиртным, они принципиальны, добровольно пропагандируют трезвость, благожелательно, сочувственно относятся к пьющим, алкоголиков считают не отбросами общества, а жертвами пьющих и в меру возможностей стараются помогать им. Алкоголик должен стремиться стать сознательным трезвенником, ибо только в этом случае он будет

полностью гарантирован от рецидива. Разница между благоразумными и сознательными трезвенниками состоит в том, что первые запрограммированы и имеют сравнительно небольшой запас научных знаний об алкогольной проблеме.

В зависимости от привычки к употреблению спиртного и потребности в нем алкоголепийцы делятся на следующие подгруппы: случайников, пьяниц, матебремников и алкоголиков.

Случайно пьющие — питейно запрограммированные люди, нерегулярно и обычно понемногу употребляющие этанольные напитки. К ним относятся, например, молодые люди, не имеющие собственного дохода, поэтому довольствующиеся эпизодическими подношениями. Пьянство и алкоголизм развиваются из случайного потребления спиртного.

Матебремники — люди, на которых их матери в период беременности возложили бремя собственного пьянства, у них до появления на свет сформировался «зародышевый алкогольный синдром», проще говоря, потребность в этаноле. Поскольку грудным детям алкогольные напитки не дают, она угасает, но в дальнейшем, когда несчастный станет случайником, воскреснет, и он превратится в матебремника, а с переходом к регулярным попойкам — в алкоголика. Данная подгруппа очень быстро спивается, иногда для обретения алкоголизма хватает нескольких выпивок.

Пьяницы — проалкогольно запрограммированные люди, обладающие привычкой к регулярному потреблению спиртного и поглощающие его. Привычка вырабатывается в процессе регулярного употребления хмельного, например, по праздникам. В данном случае количественный показатель играет второстепенную роль. Привычку нельзя смешивать с привыканием организма к этанолу. Привыкание проявляется в повышении переносимости яда (толерантности), а также в затухании и полном подавлении защитного рвотного рефлекса. Алкоголепийцы, которых обычно называют умеренно пьющими, в действительности являются пьяницами. Способны ли так называемые умеренники не выпить в праздник? в гостях? на работе во время коллективной попойки? у себя дома за пиршеским столом? Нет! Почему? Да потому, что его принуждают пить питейная запрограммированность и привычка. Спрашивается: в чем разница между ним и пьяницей? Ее нет!

Алкоголики — проалкогольно запрограммированные люди, привыкшие к спиртному, испытывающие потребность в нем и поглощающие его. В зависимости от выраженности потребности в спиртном и некоторых сопутствующих признаков алкоголики делятся на первостадийных, второстадийных и третьестадийных.

Уместно обратить внимание на следующее. С превращением человека в алкоголика начинается его распад как личности, быстрое разрушение организма, особенно головного мозга, а в связи с последним — интеллектуальная деградация. Эта катастрофическая гибель тела и духа ускоренно протекает у третьестадийников и завершается инвалидностью, слабоумием и ранней смертью. Именно к людям, страдающим третьей стадией алкоголизма, полностью приложим термин «живой труп».

Широко распространена тенденция объединять случайно, а то и «умеренно» пьющих с трезвенниками. Грубейшая ошибка! Между самым лучшим случайни-

ком и самым худшим трезвенником дистанция больше, чем между последним и первостадийным алкоголиком. Случайник и алкоголик союзники, единомышленники, они стоят на разных ступенях одной лестницы; случайники и трезвенники — идейные противники, они придерживаются противоположных взглядов и убеждений. Самая ценная часть человечества — сознательные трезвенники, самая вредоносная — алкоголики, особенно второстадийники и третьестадийники.

Любой алкоголик, в том числе и третьестадийник, не полностью пропивший память и рассудок, может стать благоразумным и даже сознательным трезвенником.

Основная трезвенная терминология

Абсолютный спирт — стопроцентный винный спирт, отличается в связи с особым способом получения более высокой токсичностью, чем ректифицированный. Прием его внутрь не только в чистом, но и в разведенном виде недопустим. Понятие «абсолютный спирт» используется в статистике, например, при подсчете производства и потребления алкоголя на душу населения, при этом числовые показатели выражаются в литрах абсолютного спирта.

Абсурдизм — (лат. *absurdus* — нелепый, глупый, несообразный) — идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.

Абсурдист — носитель и пропагандист различных глупостей.

Алкогелепийца — проалкогольно запрограммированный и пьющий человек.

Алкогелепитие — поглощение спиртных напитков.

Алкоголизм — психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нем и поглощение его.

Алкоголизмия — процесс превращения трезвенника в алкоголика.

Алкоголик — проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нем и поглощающий его.

Алкоголь — (араб. *alkuhl* — тонкий порошок) — органические соединения, содержащие в молекуле гидроксильную группу — ОН. Термин «алкоголь» часто употребляется в качестве синонима слов «этанол» или «винный спирт».

Алкогольная наркомания — алкоголизм. Этиловый спирт является наркотиком, поэтому, с одной стороны, к нему развивается пристрастие, с другой — он вызывает наркоз, т. е. потерю сознания и в связи с этим полное обезболивание.

Алкогольное опьянение — состояние отравленности мозга этиловым спиртом, глубина которого зависит от его концентрации в крови.

Алкогольные изделия — спиртосодержащие жидкости, принимаемые внутрь с целью самоотравления (опьянения).

Алкогольный абсурдист — носитель и пропагандист ложных сведений об алкогольных напитках и последствиях их употребления.

Благоразумный трезвенник — трезвенник, противоалкогольно запрограммированный на основе малого объема знаний по алкогольной проблеме.

Веритизм— (лат. *veritas* — истина, правда, правдивость) — идеологическое направление, занимающееся поиском и распространением истинного, достоверного.

Веритист — носитель и пропагандист научных истин и достоверных сведений.

Винный спирт — (лат. *spiritus* — змеиное шипение, благоухание, дуновение, дыхание, жизненная сила, душа, дух и др.) — бесцветная жидкость жгучего вкуса и неприятного запаха, отличается высокой токсичностью и наркотизирующим действием. Химическая формула — C_2H_5OH , синонимы: этанол, этиловый алкоголь, этиловый спирт. По действию на организм относится к наркотикам жирного ряда, наркотический эффект проявляется при сравнительно больших дозах. Дозы, вызывающие наркоз, мало отличаются от смертельных, поэтому при операциях применяются только в чрезвычайных случаях. Смертельное количество для взрослого 300—400 мл 96% спирта при приеме его в течение часа или 250 мл в случае приема в течение 30 мин. Для детей смертельной дозой могут быть 6—30 мл 96% этанола.

Вникаемость — настраиваемость мозга на определенную деятельность, способность сосредоточиться. Вникаемость является важнейшим свойством человека, с нею прямо связаны внушаемость, гипнабельность и вырабатываемость условных рефлексов. У алкоголиков, обладающих хорошей вникаемостью, легко удается вызывать отвращение к запаху и вкусу спиртных напитков, непереносимость их.

Внушаемость — степень подверженности внушениям. Распространено ошибочное мнение, будто алкоголики отличаются высокой внушаемостью.

Воздержанник — питейно запрограммированный человек, но не пьющий.

Восприимчивость доброго — способность усваивать полезное, прогрессивное, разумное. Алкоголики, обладающие хорошей восприимчивостью доброго, перестают пить с первой грамотной противоалкогольной беседы.

Гипноз — состояние высокой устойчивой устремленности или сосредоточенности, при которой все постороннее не воспринимается. Такое состояние можно вызвать у людей, обладающих хорошей вникаемостью, их немного. Гипноз не средство лечения, а состояние, при котором речевые воздействия способны достигать наибольшей эффективности. Для успешного избавления от алкоголизма нет необходимости пользоваться методом гипноза, решающее значение принадлежит усвоению научных знаний об алкогольной проблеме.

Гортоновика — (лат. *hortatio* — разные виды речевых воздействий, *novum* — обновлять, изобретать) — новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью. Важнейшая задача гортоновики — разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитательной, производственной и т. п. целями. Алкогольная и курительная проблемы являются наиболее значительными и актуальными объектами изучения гортономики. Методы избавления от алкоголизма и курения, применяемые мною, а также рекомендуемые читателям методы самоизбавления и взаимноизбавления от алкоголизма — гортоновические.

Дезалкоголизмийность — степень податливости алкоголика воздействиям, направленным на превращение его в трезвенника.

Дезалкоголизм — процесс превращения алкоголика в трезвенника.

Древесный спирт — бесцветная жидкость, в чистом виде по запаху и виду не отличается от винного спирта, при приеме внутрь вызывает опьянение. Д. С. высоко токсичен: 5—10 мл способны вызвать слепоту, а 40—50 — смерть. Химическая формула CH_3OH , синонимы: карбинол, метанол, метиловый спирт.

Естественный трезвенник — трезвенник, не имеющий представления об алкогольных напитках и не интересующийся ими.

Культурное употребление спиртного — нелепое словосочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика — признак бескультурья. Термин «культура», как и «умеренность», не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное. Немыслимы: культурное взяточничество, культурное хулиганство, культурное воровство, культурное курение, культурное алкоголепитие.

Маскулинизация алкоголичек — (лат. *maskulinus* — мужской) — ослабление женских и развитие мужских признаков в результате хронического отравления этанолом половых желез.

Методы дезалкоголизации — методы избавления от алкоголизма.

Непьющий — человек, совершенно не употребляющий этанолосодержащие жидкости.

Опой — тяжелое опьянение, нередко приводящее к гибели.

Опьяняющие вещества — вещества, вызывающие состояние опьянения. К ним относятся многие яды: этанол, метанол, антифриз и др.

Принцип оптимализма — принцип поиска и выбор наилучших, оптимальных решений. Алкоголик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни, в том числе: пить хуже прежнего, оставить все неизменным, перейти на более слабые напитки, уменьшить частоту выпивок, обрести трезвость. Оптимальный вариант — стать трезвенником, наилучший, пессимальный — пить хуже прежнего. Человек, умело руководствующийся принципом оптимализма, живет наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование алкоголика — противоположность такой жизни.

Принцип сингулизма — принцип учета индивидуальных особенностей человека. Игнорирование этого принципа приносит большой ущерб обществу, например, мешает резкому повышению выздоравливаемости больных, подъему воспитательной и учебной работы. К общим основным свойствам нервной системы человека относятся: внукаемость, памятьливость и подвижность.

Проалкогольная (питейная) запрограммированность — 1) искаженность сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать алкогольную отраву; 2) изуродованность сознания ложными проалкогольными сведениями, включающая в себя настроенность (установку) на употребление спиртного, программу отношения к нему и проалкогольное убеждение.

Проалкогольный программист — человек, распространяющий проалкогольные ложные сведения и тем программирующий своих слушателей, читателей или зрителей. Все алкоголепийцы в той или иной мере являются проалкогольными программистами, наиболее социально опасны — сивушники.

Противоалкогольный программист — человек, проводящий трезвенное программирование. Имеется две разновидности такого программирования — религиозное и благоразумное, последнее выгодно использовать для превращения детей в трезвенников.

Пьющий — человек, употребляющий этанолсодержащие жидкости.

Пьяница — человек, проалкогольно запрограммированный и регулярно пьющий (например, по праздникам).

Пьянство — систематическое употребление спиртных напитков вследствие сформировавшейся привычки.

Реалкоголизмийность — подверженность воздержанника рецидиву алкоголизма, зависит от индивидуальных особенностей человека, метода дезалкоголизмии и окружающей среды.

Ремиссия — (лат. remissio — ослабление, освобождение, прекращение) — ослабление болезненных проявлений, у алкоголика — период воздержания от употребления спиртного.

Сивушник — алкоголепийца, который зловредным делом и лживым словом активно препятствует распространению трезвости и порочит ее. Большой вред приносят сивушники, связанные со средствами массовой информации и искусством. Термин образован от слова «сивуха», которым обозначают сивушное масло и плохо очищенную водку.

Сивушное масло — маслянистая жидкость, обладающая неприятным запахом и высокой токсичностью. Является побочным продуктом спиртового брожения. Содержится в сравнительно больших количествах в спирте-сырце и в самогоне. Сивушное масло состоит в основном из одноатомных спиртов жирного ряда — изоамилового, пропилового и др.

Сивушный реакционер — алкоголепийца или непьющий злоумышленник, подрывающий противоалкогольное законодательство и сдерживающий трезвенное движение. К сивушным реакционерам относятся, например, самогонщики, нарушители правил торговли спиртным, авторы кинокартин, телевизионных передач и литературных произведений, прямо или косвенно восхваляющих спиртные напитки и пропагандирующих их употребление.

Случайник — (случайно пьющий) — питейно запрограммированный человек, эпизодически употребляющий спиртные напитки.

Сознательный трезвенник — трезвенник, хорошо знающий алкогольную проблему и на основе этого осмысленно избравший безалкогольную жизнь.

Стадии алкоголизма — степени тяжести алкогольного страдания. Специфическая особенность алкоголиков — потребность в этиловом спирте, по мере пьянства она изменяется. В зависимости от ее выраженности различают три стадии алкоголизма, которые имеют порядковые номера или разные названия. Первая стадия характеризуется слабой выраженностью потребности; вторая — средней, третья — сильной. Физиологическими спутниками потребности в этаноле являются: переносимость алкоголя (толерантность), подавленность рвотного рефлекса, утрата количественного и ситуационного самоконтроля, похмельный абстинентный синдром, забывание событий периода опьянения, характер пьянства, психозы и некоторые другие.

Стадия алкоголизма-1. Потребность слабо выражена, но по мере продолжения возлияний усиливается, алкоголик способен ее преодолеть и самостоятельно стать воздержанником; толерантность непрерывно поднимается и превосходит первоначальную раза в три; отсутствует рвотная защитная реакция; утрачивается способность произвольного прерывания выпивки; похмельный абстинентный синдром слабо выражен и не всегда появляется; отмечаются полимпсесты, т. е. отрывочные воспоминания о событиях периода опьянения; пьянство имеет относительно систематический характер.

Стадия алкоголизма-2. Потребность настолько значительна, что алкоголик не способен справиться с нею; толерантность достигает наибольшего значения и далее многие годы держится примерно на этом уровне, затем намечается падение ее; рвотный рефлекс отсутствует; к утрате количественного контроля присоединяется утрата ситуационного; становится выраженным похмельный синдром; полимпсесты сменяются забыванием все больших отрезков периода опьянения; пьянство систематическое и запойное; изредка появляются психозы и эпилептиформные припадки.

Стадия алкоголизма-3. Потребность в спиртном ярко выражена, она вспыливает и становится непреодолимой после приема рюмки алкогольного напитка; толерантность значительно снижается; восстанавливается рвотный рефлекс; полностью утрачивается количественный и ситуационный самоконтроль; абстинентный синдром ярко выражен; забывание событий периода опьянения бывает постоянное, полное и происходит даже после приема небольших доз алкоголя; систематическое и запойное пьянство; часто появляются психозы и выраженные эпилептиформные припадки; быстро протекают: деградация личности, резкое снижение профессиональных навыков и трудоспособности, утрата связей с родственниками и трудовым коллективом.

Степени опьянения — уровни отравленности головного мозга спиртными напитками. Имеется много классификаций С. О., клиническая классификация исходит из концентрации этанола в крови, которая выражается в тысячных долях — промилле. Степени опьянения и соответствующие им концентрации алкоголя в крови: легкая — 1-2, средняя — до 4, тяжелая — до 6-7, смертельная свыше 7 промилле.

Для успешного проведения отрезвляющей работы наиболее подходящей является классификация, исходящая не из концентрации алкоголя в крови, а из степени отравленности мозга. Выделено шесть С. О.: дурашливость, буйность, параличность, безумность, усыпленность и наркозность.

Степень опьянения-1 (дурашливость) — слабое опьянение, появляется после приема малой дозы этанола, характеризуется ненормальным возбуждением, в связи с которым появляются: повышенная подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

Степень опьянения-2 (буйность) — опьянение, при котором достигается наибольшая патологическая возбужденность мозга, которая обуславливает повышенную раздражительность, вспыльчивость, — озлобленность, склонность к скандалам и дракам. Буйность не всегда проявляется в таком виде. Если пьяного никто и ничто не тревожит, он может спокойно вести себя.

Степень опьянения-3 (параличность) — степень опьянения, при которой токсическое возбуждение сменяется токсическим все усиливающимся торможением мозга. Характерными признаками третьей С. О. является усиливающееся нарушение координации двигательных актов: речи, ходьбы, работы рук. В крайнем случае паралично пьяный не может самостоятельно передвигаться.

Степень опьянения-4 (безумность) — такая отравленность мозга этанолом, при котором имеет место как бы функциональный распад мозга. Утрачена тонкая согласованная мозговая деятельность, сознание подавлено, поэтому безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, он порой бормочет всевозможные нелепости. Способность думать нарушена, в крайнем случае полностью утрачивается. Признаки безумности наблюдаются при первых трех С. О., однако она ярко выражается лишь при четвертой.

Степень опьянения-5 (усыпленность) — алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

Степень опьянения-6 (наркозность) — алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексy, поэтому может утонуть в ванне и в луже, захлебнуться рвотной массой, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой.

Наркотическая широта этанола мала, т. е. мало отличаются дозы, приводящие к наркозу и к смерти, поэтому в части случаев наркоз переходит в смерть.

Толерантность — (лат. *tolerantia* — терпение) — выносливость, переносимость. По мере потребления спиртного повышается толерантность, в результате суточная доза водки доходит до 2, а в отдельных случаях до 3 и 4 л. По мере разрушения организма этанолом толерантность падает.

Трезвенник — человек, не имеющий питейной запрограммированности и совершенно не употребляющий спиртное.

Трезвенный веритист — носитель и пропагандист научных истин о спиртных напитках и последствиях их употребления.

Трезвость — нормальная, неотравляемая алкогольными напитками жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа.

Умеренное питье — нелепое словосочетание. Понятие «умеренность» не может сочетаться с обозначением отрицательного. Возможны: умеренная еда, умеренная работа, умеренное занятие спортом; невероятны, абсурдны словосочетания: «умеренное истязание», «умеренное воровство», «умеренное питье». Люди, пользующиеся такими понятиями, — алкогольные абсурдисты, а пропагандирующие их с помощью средств массовой информации — идеологические диверсанты.

Феминизация алкоголиков — (лат. *femina* — женщина) — ослабление мужских и развитие женских признаков в результате хронического отравления этанолом половых желез.

Хлебное вино — водка.

Этанол — краткое и наиболее удачное название винного спирта. Термин «этанол» обозначает лишь одно химическое вещество, в отличие от него термин «алкоголь» — многие.

План написания аутоанамнеза алкоголика

Аутоанамнез алкоголика — описание собственного привыкания к алкогольным напиткам, последствий их приема, процесса превращения в пьяницу и алкоголика и попыток избавиться от алкоголизма. Аутоанамнез пишется произвольно, но с особо подробным освещением периода пьяной жизни.

Нужно иметь в виду, что аутоанамнез — важный документ, позволяющий учесть индивидуальные особенности. Помните, что его подготовка оказывает благотворное влияние на автора. Чем подробнее и серьезнее будет готовиться аутоанамнез, тем большим будет его полезное воздействие. Аутоанамнез пишете в двух экземплярах. Копию сохраните.

1. Основные биографические данные (фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, занятие родителей, семейное положение, состав семьи, образование, специальность, место работы и должность, заработная плата, общий доход семьи).

2. Вредные привычки, от которых хотели бы избавиться. Вредные привычки членов семьи.

3. Курение (стаж, суточная норма, месячные затраты, число попыток прекращения курения, наличие желания стать некурильщиком).

4. Основные заболевания, перенесенные в прошлом, хронические заболевания в настоящее время.

5. Заболевания и расстройства, приобретенные в результате: а) употребления алкоголя, б) курения.

6. Лечебные учреждения, в которых состояли и состоите, на учете (психоневрологический, туберкулезный диспансер, и т. п.).

7. Лекарства, которые принимаете в настоящее время:

- а) по рекомендации врача,
- б) по собственной инициативе.

Цель их приема и лечебный эффект.

8. Ваше отношение к алкоголю и пьющим в период, когда сами не пили.

9. Возраст, когда впервые появились:

- а) решение употреблять спиртное,
- б) признание этого занятия нормальным и оправданным,
- в) положительное отношение к пьющим.

10. Возраст, когда получили первое представление об алкоголе, последствиях его употребления и в котором случились первые приемы. Название 3-4-5 спиртных изделий, которые впервые в жизни отведали; оценка их вкусовых качеств, самочувствие во время и после приемов.

11. Возраст, в котором употребление алкоголя стало доставлять удовольствие.

12. Время начала систематического употребления спиртного:

- а) по торжественным случаям,
- б) при встрече с друзьями,
- в) после получения зарплаты и случайных денег,
- г) по выходным.

Причины перехода к систематическому потреблению алкоголя.

13. Время появления привычки к спиртному.

14. Время появления потребности в спиртном.

15. Ваше понимание терминов «алкоголепийца», «умеренно пьющий», «культурно пьющий», «пьяница», «алкоголик», «трезвенник», «сухой закон». Оценка сухого закона.

16. Примерные даты начала:

- а) случайного алкоголепотребления,
- б) пьянства,
- в) алкоголизма.

17. Особенности употребления спиртного (предпочитаемые изделия, частота потребления, дозы, компании, места, самочувствие до, после и во время выпивки).

18. Нормальные и предельно переносимые дозы алкоголя в периоды:

- а) приобщения к спиртному,
- б) привыкания к нему,
- в) пьянства,
- г) алкоголизма,
- д) в настоящее время.

19. Периодичность употребления алкоголя: ежедневно, еженедельно, запои. Длительность:

- а) запоев,
- б) восстановления удовлетворительного самочувствия,
- в) нормальной жизни,
- г) подготовки к следующему запою.

20. Самочувствие во время запоев. Подробное описание наиболее яркого запоя (подготовка к нему, пьянство, прекращение).

21. Применяемые способы прерывания запоев.

22. Употребление суррогатов (название, частота, дозы, причины).

23. Поведение при опьянении:

- а) на улице,
- б) в общественных местах,
- в) на работе,
- г) дома.

24. Самочувствие и поведение при неудовлетворении потребности в спиртном.

25. Ваше мнение об отрицательных последствиях употребления вами спиртного:

- а) для вас,
- б) для вашей семьи,
- в) для других родственников и близких,
- г) для вашего предприятия или учреждения,
- д) для нашего общества.

26. Положительное, привнесенное вашим алкоголепитием:

- а) вам,
- б) вашей семье,
- в) другим родственникам и близким,
- г) вашему предприятию или учреждению,

д) нашему обществу.

27. Попытки самостоятельно отказаться от алкоголепития и причины неудач.

28. Лечение от алкоголизма (время, продолжительность, лечебное учреждение, способы лечения, результаты).

29. Мотивы обращения за помощью.

30. Программа вашего отношения к спиртному в течение ближайшего года.

План написания аутоанамнеза курильщика

1. Ф. И. О., дата рождения, состав семьи, зарплата, общий доход.

2. Когда и по какой причине начали курить. Как сейчас оцениваете курение.

3. Ваши реакции на первые затяжки.

4. Когда появилась потребность в папиресе.

5. Что чувствуете, если долго не курите.

6. Какие перемены произошли в вашем организме (как влияет курение на психику, нравственность, здоровье, работоспособность) .

7. Как относятся родные, друзья к этой вашей привычке.

8. Как отражается ваше курение на близких, особенно детях.

9. Появлялось ли раньше желание отказаться от курения (когда, причины, мотивы).

10. Если прекращали курить — надолго ли, и как часто.

11. Лечились ли от курения (сколько раз, где, результаты, когда).

12. Что курили раньше (в период привыкания) и что курите теперь.

13. До конца ли докуриваете папиросу, сигарету.

14. Частота курения — раньше и теперь.

15. Место курения (на работе, дома). Затрачиваемое время.

16. Ваше самочувствие в период воздержания.

17. Как на вас действуют первые затяжки после воздержания.

18. Взаимодействие алкоголя и курения.

19. Что хорошего получаете от курения: вы, ваши близкие, друзья, ваше предприятие или учреждение, все наше общество.

20. Отрицательное, привнесенное вашим курением: вам, ближайшему вашему окружению дома и на работе, всему нашему обществу.

21. В помещении, в присутствии детей, женщин — курите ли вы.

22. Сколько времени, денег тратите на приобретение табачных изделий (в течение дня, месяца, года, всего курительного периода).

23. Ваше понимание терминов: курильщик, некурильщик, прокурительный программист, пассивный курильщик.

Правила ведения дневника

Дневник ведется строго по форме, причем сначала указывается порядковый номер вопроса, а затем дается подробный ответ. Вопросы, для ответа на которые нет материала, прочеркиваются после указания их номера. Например: 4—; 5—.

Писать в двух экземплярах, первый — для инструктора, копию сохраните и периодически перечитывайте.

Форма, по которой надлежит вести дневник

1. Фамилия и инициалы.
2. Дата.
3. Отношение к спиртному. В случае срыва надлежит подробно описать все связанное с ним: субъективные и объективные причины, побудившие выпить, названия и количество принятых изделий, самочувствие и поведение до, во время и после выпивки, последствия ее, оценка поступка, реакция близких и т. п.
4. Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение в этой обстановке.
5. Отношение к предложениям выпить, к соблазнам и питейным ситуациям.
6. Отношение к случайникам, пьяницам и алкоголикам.
7. Употребление спиртного в сновидениях.
8. Избавление от установки на употребление спиртного и настроенность на трезвость.
9. Программа дальнейшего отношения к алкогольным изделиям.
10. Алкогольные и трезвенные убеждения.
11. Степень трезвенной проясненности сознания.
12. Угасание привычки к употреблению спиртного.
13. Угасание потребности в спиртном.
14. Абстинентные переживания, вызванные воздержанием от употребления спиртного, их проявление, выраженность и угасание.
15. Отношение к пьяным, к виду и запаху спиртного, к питейным заведениям.
17. Физическое самочувствие (недомогание, сон, аппетит и т. п.).
17. Психическое самочувствие (настроение, раздражительность, чувства, основные мысли, желания и т. п.).
18. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением и взаимоотношениями с другими, угрызения совести и т. п.).
19. взаимоотношения с родственниками, друзьями и сослуживцами в связи с переходом к трезвости. Ваша отрезвляющая работа с ними.
20. Прочитанные противоалкогольные и проалкогольные материалы, их критическая оценка. Другая отрезвляющая работа над собой.
21. Просмотренные противоалкогольные и проалкогольные фильмы и телепередачи, их критическая оценка.
22. Собственные новые трезвенные мысли.
23. Оценка своего поведения за истекшие сутки.
24. Программа поведения за предстоящие сутки.

«Чтобы прийти к цели, нужно выбрать верную дорогу»,— сказал мудрец. Дорогой соратник! Ты избрал ее, эту верную дорогу. Желаем успешно пройти ее и обрести новую счастливую жизнь!

СОДЕРЖАНИЕ

Слово есть Бог (Страницы жизни Геннадия Шичко)	3
Из произведений Геннадия Шичко	
Метод самоизбавления от алкоголизма ...	30
Классификация пьющих	41
Основная трезвенная терминология	45
План написания аутоанамнеза алкоголика ...	53
План написания аутоанамнеза курильщика . .	56
Правила ведения дневника	57
Форма, по которой надлежит вести дневник . .	58

Люция Павловна Шичко-Дроздова

СЛОВО ЕСТЬ БОГ

Страницы жизни Геннадия Шичко

Редактор Я. С. Пантелеймонов

Художественный редактор В. И. Круговое

Технический редактор Е. М. Сальникова

Корректор Е. А. Калло

Сдано в набор 04.10.93. Подписано к печати 16.07.94.

Формат 60X84 1/16. Бумага типограф. Гарнитура

Литературная. Печать офсетная. Печ. л. 4,0 Тираж 1000 экз. Зак. 242

ЛИО «Редактор», 190008, С.-Петербург, Екатерининский канал, 170

Типография ЦНИИ «Лот», 199178, С.-Петербург, В. О., 19 линия, д. 24.

Ш65 Шичко-Дроздова Л. П.

Слово есть бог: Страницы жизни Геннадия Шичко

Оформление худож. В. И. Круговой. СПб: ЛИО «Редактор»,

1994.— 60 с

ISBN 5-7058-0243-9

Эта небольшая книга содержит рассказ о жизни питерского ученого Геннадия Шичко, о его нетрадиционном, немедицинском методе избавления людей от пьянства, курения, наркомании. Им может овладеть каждый грамотный человек и избавлять себя и других от вредных пристрастий. Ныне по этому методу работают сотни учеников и последователей ученого. Оружие у них одно — слово.

Автор доверительно и правдиво ведет разговор о своем муже, с которым она прожила не одно десятилетие.