

Библиотека Анонима

Брошюра 2

В.Леви. Третья Натура

Группа «Контакт»
Одесса, 2001

ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОЛОГИЯ? ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИАТРИЯ?	3
О ПРИВЫЧКАХ ПРИРОДЫ	4
С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ.....	5
МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: ЖИЗНЬ ОПАСНА ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ	6
ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МОЗГА, АНАТОМИЯ ДУХА.....	6
“ЗАБЕРИТЕ ЭТОГО, ОН ПОД ЛЕНИНЫМ ГАДИТ”	6
КРАСИВО ЖИТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ	8
ОТКРЫТИЕ РАЯ.....	9
ВОТ И АД	10
МЕТОД ЛЕВОГО УХА.....	11
ЧТО-ТО ЕЩЕ.....	12
СОСКА В МОЗГУ	13
И ЧТОБЫ ЖИЗНЬ НЕ КАЗАЛАСЬ МЕДОМ	13
ПРИЯТНАЯ ВЕЩЬ — СУДОРОГА?	14
ОПОХМЕЛ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	15
ЗАКОН ПЕРЕВЕРТЫША, ИЛИ БЕСПРЕДЕЛ.....	16
ИЗ РЕЦЕПТОВ ДОКТОРА ТОРОБОАНА.....	16
ЧУТЬ-ЧУТЬ О СЕБЕ ЛЮБИМОМ	17
ПЕРВЫЙ ТРАНС.....	18
ПЕРВЫЙ УКОЛ, КОТОРЫЙ МОГ СТАТЬ НЕ ПОСЛЕДНИМ	19
КОЖА У НИХ ПОТОНЬШЕ.....	19
ОТРУБЛЕННОЕ ЩУПАЛЬЦЕ	20
“БРОСИТЬ КУРИТЬ ПРОЩЕ ПРОСТОГО, БРОСАЛ СТО РАЗ...”	21
“НИКОГДА НЕ ГОВОРИ НИКОГДА...”	22
“СТРАДАТЬ ПЯТЬДЕСЯТ СЕКУНД Я МОГУ!”	22
ПОПЫТКА ТОСТА	24
ЛОМКА	24
ЧТО ТАКОЕ АГЕНТ ЗАВИСИМОСТИ	25
АЗ-ОБЗОР.....	26
АЗ.....	27
ПОЧЕМУ ПИФАГОР НЕ ПРИТРАГИВАЛСЯ К ВИНУ	30
КТО ПЕРЕЙДЕТ ПУСТЫНЮ.....	31
БЕЗ НАРКОТИКОВ В ОТДЕЛЬНО ВЗЯТОЙ СТРАНЕ	32
БЕЗ НАРКОТИКОВ ОТДЕЛЬНО ВЗЯТАЯ ЛИЧНОСТЬ	33
ПРОПИТУУМ МОБИЛЕ	34
ТРЕЗВОСТЬ И ПЬЯНСТВО КАК МУЖ И ЖЕНА.....	35
ЗАПОЙ КАК ГЕОПОЛИТИЧЕСКИЙ ФАКТОР	36
ЭНОТЕРАПИЯ ОТ ДУШЕТРЯСЕНИЯ	37
ЕСЛИ БЫ ГОГОЛЬ БЫЛ ГЕГЕЛЕМ...	37
СЕРИЯ “ВЕЛИКИЕ АЛКОГОЛИКИ”: АВИЦЕННА	38
“НЕ МОГУ БОЛЬШЕ...”	39
ЕСЛИ ДЕЛО — ТАБАК	41
“ПО СЛЕДАМ РИТУАЛОВ”	41
“КОНКРЕТНЫЙ ВЫБОР — КОНКРЕТНЫЙ ОТКАЗ”	42
ОБРАТНЫЙ УДАР, ИЛИ ДУША ПУСТОВАТЬ НЕ МОЖЕТ	43
НЕВЕСТА И МОНАШКА	44

ТРЕТЬЯ НАТУРА (Освобождение от зависимостей)

Владимир Леви

писатель, врач, психолог

*...Рабство — это тепло,
из кастрюльки оно в твою жизнь потекло,
из бутылочки, из материнской груди,
из тюрьмы, где не ведал, что все впереди,
из темнейшей, теснейшей, теплейшей тюрьмы,
где рождается мы,
а свобода,
а свобода, сынок, холодна,
ни покрывки ни дна,
а свобода...
Рабство — это еда,
это самое главное: хлеб и вода,
и забота одна, и во веки веков
одинаковы мысли людей и быков,
любит клетку орел, усмиряется лев,
поселяется в хлев,
а свобода,
а свобода, сынок, голодна,
ни воды ни вина,
а свобода...
Рабство — это твой друг,
твой заботливый врач,
твой спасательный круг,
обвивающий шею, сжимающий грудь —
плыть не можешь, зато веселее тонуть,
как душевно, как славно с дружкой заодно
опускаться на дно,
а свобода*

Стишок, открывающий эту главу (а на моем веб-сайте — раздел “Зависимология и зависиятрия”), я написал довольно давно.

Растерялся, помнится, когда сразу после публикации в “Огоньке” его процитировал журнал “Знание — сила”, сделав эпиграфом к серьезной, без нотки юмора, научно-популярной статье об интеллекте свиней.

Уважили, ничего не скажешь. Я польщен был, узнав из этой статьи, что свинья, оказывается, по уму дает сто очков вперед среднему хамосапиенсу, и житейская философия у нее куда более продвинутая.

Что такое зависимология? Что такое зависиятрия?

Странные слова, да? Что за науки новые?..

Не новые, а еще не сбывшиеся. Эти смешноватые слова я придумал просто чтобы обозначить предмет размышления.

Мы все зависим от земного притяжения, от воздуха, от воды, от еды, от света, от общества, от погоды, от содержимого кошелька, друг от друга... Зависимость — это связь, привязанность, это общность, соединенность, взаимодействие. Зависимость — это подчинение власти, господству, влиянию, но это также и сама власть, не могущая существовать без своих подчиненных. Зависимость — это влечение, невозможность без...

Математика различает много видов зависимостей и может их вычислять как точные величины. Но в человекознании, хотя оно натывается на зависимости на каждом шагу, теория зависимостей пока что не разработана. Свои зависимости мы ощущаем нутром...

Зависимости — это серьезно, серьезнее не бывает. И речь далеко не только о наркоте или каких-нибудь сексуальных страстях. Зависимость — вся наша жизнь, вместе взятая.

Наши трудности — дети наших зависимостей.

О привычках Природы

У вас есть какая-нибудь привычка?.. Она же отвычка. От чего?.. От привычки. Другой привычки. Которая была раньше.

Когда раньше?.. Не знаю. Может быть, всего минуту назад. А может, и сотню-другую миллионов лет... Привык, допустим, организм к воздуху с такой-то дозой кислорода, такими-то ионами. Привык тысячами и тысячами поколений. Привычку запечатал в свои гены, в свое строение, в физиологию. И теперь мы зависим от воздуха — вынуждены дышать им, и сколько всего с этим связано и внутри нас, и вокруг. А вот рыбы, например, этой зависимости не имеют, у них привычка извлекать кислород из воды — и зависимость от нее. Так называемые анаэробы — разновидность бактерий — не нуждаются в кислороде вовсе, и мы когда-то, возможно, были такими же...

Тело и душа, хоть и кажутся нашими личными принадлежностями, на самом деле лишь мимолетные самонаблюдения Существа Родового, заметки на полях вскользь...

Привычка, мы говорим по привычке, вторая натура. Но что считать первой?..

Недавно (лет через пять будет уже давно, а через десять — давным-давно) расшифровали ученые генетический состав человека, все наши гены, а их много десятков тысяч — и обнаружили с удивлением, что большая часть из них не работает. Ничего не делают, ни за что не отвечают — просто балласт какой-то, передаваемый из поколения в поколение. Вот так ну. А что ж это может значить?..

Логично думать: либо они отработали уже свое и не нужны больше, гены на пенсии — археологические пласты прежних привычек вида, либо еще не нужны: запас наперед, для привычек новых. И то, и другое предположение вдохновительно, второе особенно.

Мои предки, я точно знаю, были пресмыкающимися. В каком колене, не вычислил, не важно, по себе чувствую — пресмыкались. И друг дружку кушали с аппетитом. Но эта натура не была Натурой Номер Один, нет, не такими они явились на свет. Были ранее вполне благопристойными земноводными, да и то лишь после того, как отвыкли быть рыбами, а еще до того какими-то морскими червями. А до того...

Червяк, между прочим, тоже из человека не ушел, он стал нашим глубокоуважаемым Пищеварительным трактом и вырос изрядно — шутка ли, целых пятнадцать метров, акселерированная кишка.

Натур в нас уйма, и конца этому нет и не будет. Только и может привычка, натура то есть очередная, вылезать либо прятаться, превращаться в отвычку, заслоняясь другими привычками, обрстая новыми.

Предлагаю: наречь отныне отвычку — Третьей Натурой.

По счету дикарей: один, два, три, много...

С чего начинается...

В русском языке у слова "привык" два значения, близких, но расходящихся. Оба совпадают в смысле "принял". Принял что-то за должное, за разумеющееся. Разница — по направленностям отношения.

Привыкание в первом смысле — назовем его привычкой терпения — ведет к понижению эмоциональности. Приспособился, примирился, приноровился, привык... Привыкаешь к плохой еде, к холоду и к жаре, к грязным подтекам на потолке, к фальшивому расстроенному пианино, к вывороченной дворовой помойке, к побоям... Обживаете и застрявшая в теле пуля... К привычке терпения ведет все, что обретает для нас внутренний знак нескончаемости, неизбежности.

И к хорошему привыкаем — привычкой-охлаждением, а потом приходит и скука, до отращения. Привычность благополучия преследует нас, как дорожная пыль, как пошлость, как смерть.

Убийственна для любви...

Привычка во втором смысле — привычка-привязанность, привычка-пристрастие — ведет к возрастанию эмоциональности: привык, привязался, испытываю потребность, тягу, влечение, не могу без....

Вслушаемся: при-страстие... При-ближение, при-косновение, при-липание страсти... Грозное слово "страсть", а стоит рядом всего лишь с привычкой...

Привязанность еще далеко не страсть (или уже не...), но всего лишь ее пригретая бедная родственница. И привязанность, даже уже прочная, все же еще не страсть. Дашь по макушке — протянет ножки.

Только если она уже перешла в при-страстие, если уже доросла — тогда не протянет.

Начиная с какого-то уровня любая привычка из рядового солдата буден может махнуть в генералы и маршалы до генералиссимуса.

После "повышения в ранге" привычка называется зависимостью и ведет себя по другим законам.

Как понять, перешла ли привычка в зависимость? Очень просто. Для этого надо Предмет Привычки (он же Агент Зависимости, АЗ, смотри далее) отнять, удалить из употребления — и понаблюдать за состоянием привычконосителя.

Привычка обыкновенная: при отнятии Предмета никакой особой неприятности не испытывается либо она минимальна — преходящий маленький дискомфорт, легко поддающийся управлению волей. "С тобой хорошо, без тебя не плохо".

Привычка-зависимость: при лишении Предмета испытывается дискомфорт средней, а затем и все более сильной степени, возникают тяга, влечение, стремление вернуть, повторить или заменить чем-либо равнозначным... Предмет Привычки становится Ценностью, а затем и Сверхценностью — тогда это уже привычка-пристрастие, а потом и привычка-мания. Не мания, с ударением на "и" (психиатрическая противоположность депрессии, маниакальное состояние), а чего-то-мания.

Раньше еще говорили: при-верженность, при-вороженность (“приворот” — навязывание зависимости). Прилип, прилепился к вину, к женщине или мужчине, к азартной игре, к воровству... Приарканился, одержим... Все это раскрашивает суть нюансами, но напряженность влечения передает лишь приблизительно.

Переход привычки-зависимости-пристрастия в манию начинается с той черты, когда начинают тесниться и подавляться, а затем и уничтожаться первичные, жизненно важные привычки, они же потребности — есть, двигаться, спать, любить...

Минздрав предупреждает: жизнь опасна для вашего здоровья

От привычки к еде, например, можно сойти с ума — и уж наверняка, с гарантией закончить свои дни на спецкладбище для чревоугодников. Проедаем мы организм свой, проедаем насквозь, и все мало нам, все едим и едим...

Может быть, это и было когдатошной роковой ошибкой, злосчастливым выбором, первородным грехом — начать есть?

Пить бы только водичку с микроэлементами, воздухом свежим питаться и солнышком — быть растением — как хорошо. Никаких забот, расти себе и расти. Самого, правда, все равно съест когда-нибудь кто-нибудь. Бессовестные животные, пищеманы проклятые, жрут и жрут, сами же и помирают от вредной привычки жрать...

Кроме шуток, ведь вымирали на свете все до сих пор в конце концов от чего? От привычек к способам своего выживания, сиречь от фиксированных зависимостей. Эволюционный капкан: твой образ жизни — твоя обреченность...

Это, так сказать, правильный способ вымереть — быть собой, вести нормальный видовой образ жизни.

Но в дополнение к этому еще всегда были, есть и множатся неуставные способы жизни, они же способы вымирания — альтернативные, биологически неправильные, ненормальные.

Евангелие от мозга, анатомия духа

Сентиментальные люди жестоки, добросердечные вспыльчивы, наиболее общительные наименее искренни, романтики холодны, юмористы мрачны, нытики любят жизнь сверх всякой меры, а ленивые толстяки — самые практичные и энергичные люди на свете... Если сомневаетесь, попробуйте убедиться в обратном. К теме “противоположности внутри нас” мы уже подходили и еще подойдем, и не раз — а пока что приглашаю вас в то сокровенное место, где противоположности являют себя в виде правого и левого полушария...

“Заберите этого, он под Лениным гадит”

физиолирическое вступление

В мединститут я поступил шестнадцатилетним юнцом. Первым моим научным заходом была физиология мозга и физиология вообще. Само слово ФИЗИОлогия завораживало — такое конкретное, такое близкое к физике, всемогущей физике, которая сделала и телевизор, и водородную бомбу... И хотя уже тогда вызывало тошноту официальное господство так называемого учения Павлова, из которого

лизоблюды режима сотворили филиал-сталинизм, идеологический культ, наподобие другого “учения” — печально известной лысенковской антигенетики, Павловым я горячо увлекся. Прочел его живые страстные тексты от корки до корки и на какое-то время уверовал, что психика — это работа мозга и только, что личность — сумма условных рефлексов, что психика и душа — ровно одно и то же. (Хотя сам Иван Петрович, как я с изумлением узнал вскоре, в этом глубоко сомневался, веровал в Бога, был церковным старостой...)

С первого курса я пошел в студенческий научный кружок при кафедре физиологии, которой руководил тогда профессор, а вскорости академик Петр Анохин. Огромный, мощный человек с легкой походкой, рыжевато-седой гривой и типичнейше русским лицом, сангвинический здоровяк, похожий то ли на матерого льва, то ли на медведя-гризли в соку.

Среди плеяды павловских учеников, передравшихся за право первородства, Анохин был не из самых строптивых и принципиальных (академик Орбели, например, был куда более амбициозен, за что и погорел с треском). Но потомок крепостных мужиков был умен, хитер, талантлив и самобытен, что не прошло ему даром: его долго гнали и проклинали, вытеснили куда-то на периферию, но он сумел вывернуться и выдвинуться, и уже на финишной прямой своей стайерской жизненной дистанции выскочил в первачи, оставил с носом всех конкурентов и стал единственной после Павлова российской звездой нейрофизиологии мирового масштаба.

Меня Петр Кузьмич среди кружковцев приметил — как мне передали, сказал: “У этого Леви какая-то чудовищная энергия”. Принимая экзамен, позволил отклониться от темы вопроса и долго, с искренним удивлением слушал мою импровизацию об условных рефлексах растений: “Надо же, а я ничего об этом не знал. Ведь и в самом деле, растения должны уметь не только чувствовать, но и думать...” Ставя в зачетку размашистое “отлично”, вдруг дал неожиданный совет: “Развивайте голос, Леви. Голос в жизни — самое главное. Не так важно, что говоришь, а вот как говоришь — это решает все. Займитесь своим голосом, и вы сделаете большую карьеру...”

У него самого, вразрез с богатырской внешностью, был негромкий глуховатый полубасок, чуть монотонный и как бы застенчивый, уходивший куда-то в себя... На анохинских лекциях и докладах именно этот, в себя вворачивающийся и, казалось, не очень уверенный голос и вызывал особое слушательское напряжение — создавал тишину внимания: главным все же оказывалось не как, а что говорил...

В отличие от своего фанатического холерического учителя Петр Анохин не перетруждал себя экспериментальной работой, но виртуозно заставлял заниматься ею других по своим задумкам, небрежно кинутым вскользь; был великим любителем и умельцем вкусно пожить; был невероятным бабником с кучей молодых красавиц-любовниц и выводком внебрачных детей. Никогда никого не ругал и не упрекал, не повышал голоса и не спорил, со всеми будто бы уважительно соглашался и всем, кроме соперников, дико нравился. Я тоже до сих пор не могу (да и не хочу) побороть в себе влюбленность в этого чудовищно обаятельного человека, несмотря на то, что он был, как позднее выяснилось, ярым антисемитом.

Ну а тогда, в мои шестнадцать-семнадцать, он был для меня просто богом, в пылу преданности ему и науке я был готов свернуть горы...

Хорошо помню, как по заданию Петра Кузьмича я вместе с подругой моих юных лет, однокурсницей Аллой Чудиной, будущей мамой Максима Леви, охотился на окрестных котов. Во имя святой госпожи науки мы должны были их

препарировать — штук не менее двадцати, чтобы посмотреть, что делается в нервных клетках, когда мозг до того возбуждается, что уже тормозится (примерно так можно перевести мудреные научные термины, которыми шеф обосновал идею эксперимента...) Сломав свои чувства — оба кошатники, оба жалостливы к животным едва ли не больше чем к людям, мы шастали по подворотням и чердакам, приманивали бедолаг колбасой, валерьянкой...

Кто-то посоветовал: "Зайдите в студенческую столовку, в подвал, на склад пищеблока — котов там пруд пруди..." Зашли — и вправду: посреди чадных баков и ведер, колбасных холмов, фаршевых гор, сосисочных башен, посреди хлебных буханок, грудами, как кирпичи, валяющихся прямо на полу, в стоячем бассейне смешанных ароматов борща средней свежести и откровенной тухлятины ошивается, мягкая, урча и облизываясь, разношерстная усатая братия.

Тут же непонятно зачем — на всякий пожарный идеологический случай? — в самом центре помещения красуется громадный гипсовый бюст вождя мирового пролетариата.

Снуют кругом озабоченные тетки в грязно-белых халатах.

— Вам тут чё надо? — строго осведомилась, подбоченясь, одна из них, пожилая и толстая, с бровями вперекос, наверно, заведующая.

— Н-нам бы... Извините... Кота одного... — залетели мы.

— Кота? — тетка бдительно прищурилась. — Мыши, что ль?..

— Не, нам для опытов... Для науки...

— Чё-ё?.. Для какой науки? Вы кто такие?

— Студенты кафедры физиологии. У нас задание от профессора. Работа на кошках.

— А, резать, значит, — сообразила тетка, смягчившись. — Кого ж вам отдать-то... Они тут все, вишь, отъедаются, как поросята. Кого ж не жалко... Ага! — вон этого заберите, этого — он под Лениным гадит. А ну, Васька, кыс-кыс, подойди-ка...

Мы были потрясены: какая скорость решения, точнее сказать, приговора — и какое идеологически неопровержимое обоснование!

"Я себя под Лениным чищу" — вспомнилось из Маяковского...

Диссидент Васька меж тем — серый, толстый, драный котяга с коротким мочалообразным хвостом — видно, почуяв неладное, издал гнусный мяв с фырком и юркнул — куда?.. Под Ленина, ну конечно же.

— Оо! — с торжеством возмутилась тетка. — Я ж вам сказала. Попробуй вытащи, вот повадилась! Опять щас там наделает, а проверка будет — кому отвечать? Матвевна, швабру давай! (Уборщице).

И тут вдруг мы с Аллой, едва друг на дружку глянув, дружно повернулись, как по команде, кругом — и ходу...

— Куда ж вы, ребят?.. Вытащим, погодите! — неслось вослед.

Так вождь мирового пролетариата спас, по крайней мере, одну ни в чем не повинную, Богу зачем-то угодную котячью душонку. А может быть, и мою... На сем эпизоде моя карьера нейрофизиолога-экспериментатора благополучно оборвалась.

А между тем именно в это время на другом конце планеты совершалось воистину эпохальное нейрофизиологическое открытие, затмившее все предшествующие и до сих пор остающееся краеугольным камнем психиатрии и наркологии...

Красиво жить не запретишь

физиориторические вопросы

Кто объяснит, зачем павианы и слоны выискивают в глубинах своих экологических ниш какие-то опьяняющие плоды, высасывают из них кайфы, а потом ведут себя нехорошо, буйствуют, останавливают автомобили, бронетранспортеры сшибают... Зачем крысы в экспериментальных (а теперь, говорят, уже и в природных) условиях вовсю, как сапожники, хлещут водку? Впрочем, сапожников обижают зря...

А все те же коты?.. Почему эти гении самосохранения с такой превеликой нежностью принохиваются к валерьянке, а если только случайно разлить пузырек, тут же наливаются в дымину, и какие там мыши... какая любовь... Д-друг Васька, ты меня уважаешь?..

Почему и зачем даже самые что ни на есть дисциплинированные муравьи, эти образцовые труженики и воины, выискивают в траве каких-то особенных микроскопических жучков, ломехуз, и со страстью необычайной лижут им задницы?.. Вот зачем: чтобы выдоить из них некое молочко, от которого и балдеют. А вскоре начинают терять трудо- и боеспособность, слабость, деградировать, плевать хотят на свой муравейник и вымирают. Толпами, полчищами. Есть, сообщали исследователи, целые муравьиные колонии, зараженные ломехузоманией. Муравьи их там разводят, этих ломехуз, культивируют, охраняют, заботливо обихаживают... Почему и зачем? А откуда у человека появилась потребность балдеть? Ловить кайфы, накачиваться еще чем-то, кроме данного Богом, то есть эволюцией, насущного хлеба, экологически чистого питья и свежего воздуха?..

Может, от скуки?.. Может быть, тот запретный плод с Древа Познания содержал повышенное количество природного алкоголя?..

Историки не могут назвать ни одного народа, оставившего хоть какой-то след в мировой цивилизации, который не употреблял бы какое-нибудь зелье. Пьянствовали древние греки, такие, казалось бы, гармоничные и философичные. Поддавали вовсю, по свидетельству Библии, древние израильтяне, за что неоднократно и сурово наказуемы были Иеговой, проклинаемы пророками и святыми. И египтяне еще задолго до первых своих фараонов пили некие бражки и что-то, кажется, вроде пива. Жрецы пытались монополизировать это дело, но безуспешно. Древние китайцы тоже кряжи почем зря, как свидетельствуют их великие поэты, через одного убежденные алкоголики.

Ублажались и староиндусы — гнали из чего-то наркотики, чему и противопоставлена была Йога — отказ от всякого улаживания, кроме улаживания собою самим, апофеоз чистой самозависимости...

Открытие рая

“Пожалуйста, сделайте это опять. Мне это приятно, — она бы сказала это, если бы могла говорить. Всем своим поведением маленькое животное показывало, что хочет еще. — Пожалуйста, сделайте это еще раз. Или дайте мне сделать это самой”.

Вначале, как и полагается исследователю, Олдз не поверил своим глазам. В опыте не было, казалось, ничего нового. Уже многие десятилетия подряд то один, то другой экспериментатор вторгался, врывался, вламывался в святая святых Природы... Что только не совали в мозг животного (да и человека тоже!), чем только не лазили в его нежно-упругую студенистую ткань... А когда появилась техническая возможность вводить внутрь черепа металлические электроды и посылать прицельные электроимпульсы в заданные точки — весь мозговой объем

превратился то ли в поле картографов, то ли в зондируемый океан, то ли в космос, куда отправлялись один за другим более или менее пилотируемые корабли.

Более, мы говорим, или менее — да, вот именно... Олдз был искуснейшим микротехником, мозговые электроды его выделки были тоньше и действовали точнее, чем у кого-либо до него.

Филигранный металлический стерженек плотно сидел в глубине мозга крысы. Через наружный вывод подавался слабый, короткий электрический импульс. Задача была проста: посмотреть, как станет вести себя крыса, если ей раздражать мозг в той или другой точке. По опытам других исследователей Олдз знал, что электрическое раздражение некоторых глубоких частей мозга животных может вызвать у них ярость, страх, возбуждение или, наоборот, подавленность, оцепенение, сон...

Но эта крыса вела себя удивительно. После двух-трех мозговых электроударов она уже не стремилась убежать подальше от экспериментатора, как это обыкновенно делают ее соплеменники, и как только что делала сама. Наоборот, теперь, если даже ее отгоняли, крыса упорно стремилась приблизиться, она лънула к Олдзу и к тому месту, где получала электрический импульс.

Понравилось?..

Животное пересадили в специальную камеру. Уважающей себя крысе необходимо срочно обследовать новое помещение: все осмотреть, обнюхать, потрогать... Вот какой-то интересный выступ... Педаль...

Есть! Ток замкнулся. Нажимая на педаль, соединенную с электробатареей, крыса начинает неотрывно, без усталости раздражать свой мозг. Она сама подсказала исследователю, куда введен электрод.

На проводе — Рай!..

Случайность! Сколько еще гимнов споет наука во славу тебе?

Опыты запустились потоком, конвейером. Все новым и новым крысам вживлялись электроды во все новые точки мозга. Олдз наблюдал за поведением животных, изменял условия, вводил всевозможные вещества, оперировал...

Вот очередной крысе только что вживили в мозг электрод. Поместили в камеру. Исследователь сам нажал на педаль. Первая порция электрического удовольствия вошла в маленький мозг.

Как ведет себя крыса? Начинает искать! Быстро, суетливо движется по углам камеры, все обнюхивает и трогает лапами, пока наконец не находит того, что нужно, — педаль, райскую педаль!.. Теперь ее не отгонишь!.. Ритмично, как заведенный автомат, один-два раза в секунду она посылает себе в мозг электрические раздражения. На всю процедуру выработки электрической наркомании уходит 1—2 минуты. До 8 тысяч раз в час и в некоторых точках по 24 часа непрерывного самораздражения, до изнеможения или до судорожного припадка!

Исследователь прерывает электроцепь, так что нажатие на педаль ничего не дает. Получается экспериментальная модель изгнания из Рая, она же абстиненция или ломка.

Цитирую Олдза: "Животное несколько раз с яростью нажимает на педаль и только после этого отворачивается от нее и начинает чиститься или засыпает. Однако время от времени возвращается и нажимает на педаль (как бы желая убедиться, что ничто не упущено)".

Вот и ад

Исследовав сотни животных, Олдз составил эмоциональную карту крысиного мозга.

Около 60 процентов его объема эмоционально нейтральны. Крысы не стремятся к стимуляции этих отделов, но и не избегают... Нейтральны в основном части мозга, лежащие снаружи, ближе к черепной стенке. Под ними, ближе к внутренней полости — Рай, он занимает около 35 процентов мозгового объема. Нейтральная область (так и хочется сказать: Чистилище) как бы прикрывает собой Рай.

Область Рая в совокупности похожа на крест, вдвинутый внутрь мозга. Однако расположение отдельных точек довольно причудливо: то и дело они чередуются с нейтральными, и различить их можно лишь по реакции на раздражение.

Больше всего райских точек в области гипоталамуса — подбугорья, у основания мозга, где ствол (продолжение спинного мозга внутри черепа) переходит в полушария. Ясно! — это ведь главные подкорковые мотивационные центры, узлы управления основными инстинктами и важнейшими функциями!..

И здесь же, в самой глубине мозга, под точками, где частота самораздражения достигает максимума, под самым что ни на есть Раем маленьким клинышком сидит самый что ни на есть Ад.

Природа оказалась гуманной, по крайней мере в отношении крыс: Ад у них занимает всего 5 процентов мозгового объема. Преисподняя в семь раз меньше Рая.

Однако Ад мал, да удал. Его легко опознать. Стоит разок туда тукнуть током, как крыса взвизгивает и всем своим видом и поведением кричит, орет, вопиет! — “Никогда, ни за что, не хочу!!!..”

Если крыса случайно наступит на адскую педаль, она никогда к ней больше не подойдет, не приблизится. Если же Ад раздражается, а педаль служит размыкателем тока, то...

Сценка для садиста: в поисках спасения зверек дергается, отчаянно пищит, мечется, наконец находит размыкательную педаль — и судорожно нажимает на нее обеими лапами так часто, как только может...

Пряник и кнут смотрятся одинаково!

Метод левого уха

Занятная штука эта наука... Пока доберешься до оргазма открытия, изволь-ка позаниматься интеллектуальным онанизмом, перепроверь сотни раз обыденный опыт и здравый смысл, подоставай правой рукой левое ухо...

Мне часто казалось, что ученые нарочно превращают себя (и не только себя!..) в полных кретинов — только затем, чтобы вышеупомянутым методом доказать очевидное.

Однако я был неправ. Закат солнца — всего лишь мнение, предрассудок, всего лишь кажимость, всего лишь эгоцентрическая иллюзия глупых землян. На самом-то деле солнышко никуда не закатывается, это мы от него закатываемся в свою ночь. Чтобы это понять, и нужны Галилеи, Коперники...

Посудите сами, можно ли было предугадать, что голодные крысы будут особенно охотно раздражать себе мозг в некоторых, вполне определенных точках?.. И что наевшиеся особы этого делать уже не будут, либо же будут, но не так жадно?..

Вот так Олдз и открыл анатомические зоны мозга, набитые нервными клетками, осуществляющими удовольствие насыщения. Самораздражение этих зон

— воспроизведение наслаждения едой, ложное насыщение, пищевой онанизм в чистом виде.

В других точках самцы перестают раздражать себе мозг после кастрации. Но стоит ввести им достаточные дозы мужских гормонов, как самораздражение возобновляется... Таким образом, давняя, но недоказанная гипотеза "любовь и голод правят миром" получила наконец нейрофизиологическое подтверждение.

Подтвердилось и мнение, тоже не новое, что любовь и голод в некотором роде враги. В тех точках мозга, где голод вызывает увеличение самораздражения, мужские гормоны его понижают, и наоборот. Даже странно, что все оказалось так просто.

Что до Ада, то его раздражение, есть, очевидно, имитация страдания, ужаса, боли, если не сама боль?.. А?..

Что-то еще

Крыса, вроде бы, зверь достаточно простой, животное как животное, безо всяких там человеческих закидонов. Пожрать да размножиться — что еще нужно на этом свете? Ну подражаться, ну почесаться, попить, поспать, покормить детенышей...

А вот надо же и чего-то еще прагматичным крысам, чего-то еще... Многие мозговые точки, пробуждающие припадки активного, исступленного самораздражения, как выяснилось, не имеют у них никакого отношения ни к голоду, ни к любви.

Что же еще нужно этим зверькам? Какие еще страсти владеют ими? Забывая и о голоде, и о любви, они преодолевали запутанные лабиринты, чтобы получить порцию электричества. Они бежали за этой наградой гораздо быстрее, чем за пищей!..

Крысы бегали к райской педали по металлической сетке, через которую пропускался электрический ток, больно бивший по лапам. По такой же сетке голодные крысы пробегали за пищей. И что же? Ради нового наслаждения преодолевалась в два раза большая боль, чем ради еды (если измерять боль силой тока, подаваемого на сетку).

Ага, наслаждение можно выразить в единицах мучения, и наоборот. И "желание, возникающее из удовольствия, при прочих равных условиях сильнее, чем желание, возникающее из неудовольствия" — эта истина, к которой путем геометрических доказательств в XVII веке пришел Спиноза, получила опять-таки подтверждение.

Природа сильна, страшно сильна — и Природа беспомощна, если обращает свою силу против себя... Покуда возможно, экспериментальные крысы сохраняют благоразумие, стремясь и поесть, и поспать, и все остальное — и насладиться электрическим самораздражением мозга. Но есть в мозгу точки, раздражение которых заставляет их забывать обо всем!.. Рай в чистом виде?!..

Олдз обратил внимание, что крысы, которые и ели, и самораздражались, выглядели крепче и свежей тех, которые только ели и просто жили. Электронаркоманы становились подвижнее, энергичнее, словно новое наслаждение вливалось в них новые силы...

Так что же?.. А вдруг это и есть прообраз реальной помощи душевнобольным — меланхоликам, хроникам-депрессивникам или жертвам наркотического разрушения? Якорь спасения той немалой части человеческого племени, для которой жизнь — беспросветный ад?..

Или перед нами просто новый наркотик — страшнее всех прежних, самый прямой и, так сказать, окончательный?..

Соска в мозгу

Джон Лилли, знаменитый исследователь дельфинов и путешественник в самого себя, сажает обезьяну в кресло-станок, по сути электрический стул. На голове обезьяны что-то вроде короны, из нее торчат выводы электродов, вживленных в глубокие части мозга. Включается ток. Обезьяна ликует и наслаждается... Обезьяна переживает лучшие минуты своей жизни.

Все как и в опытах Олдза, только еще нагляднее, поучительнее и... страшнее. Лилли называет райские области "старт-зонами". Обезьяна становится активной частью системы с положительной обратной связью. Руками, ногами, хвостом, языком — все равно чем нажать райский рычаг, как угодно исхитриться, лишь бы получить Это!

Двадцать часов подряд с небольшими перерывами для торопливой еды или даже одновременно с едой, двадцать часов подряд посылать себе в мозг электрический ток, потом изнеможение, сон прямо в станке и снова самораздражение — это серьезно...

Пугливые, угрюмые, сердитые макаки и гамадрилы становятся послушными, милыми, ласковыми, глядят руку экспериментатора вместо того, чтобы царапаться и кусаться...

А как легко теперь их обучать!.. Лилли казалось: еще немного — и подопытных можно будет научить говорить...

Если обезьяна чем-то испугана или недовольна, она стремится как можно сильнее нажимать на райский рычаг, даже если ток отключен!.. Электрический транквилизатор — средство самоуспокоения, как для детей соска или собственный палец!..

Стремление к Раю исходит из Ада?.. Ну разумеется. И любовь, и голод, и все остальное, и что-то еще имеют свой Ад и свой Рай!..

Электрод продвинут чуточку дальше... Замыкается ток... Обезьяна внешне спокойна, но почему-то протягивает лапу к рычагу и останавливает раздражение.

Еще импульс, сила тока побольше... Обезьяна выглядит испуганной, настороженной...

Разомкнуть ток, скорее!..

Еще удар, сила тока еще больше... Зрачки расширены, глаза вытаращены, шерсть встает дыбом, обезьяна тяжело дышит, раздувая ноздри, хватается за что попадя, мечется в станке, неистово пытается вырваться... Все, хватит! — электрод в "стоп-зоне", в Аду!..

Правило левого уха жестоко. Зоогуманист Лилли подвергал пыткам электроада четырех несчастных животных. После пары часов подобной "награды" обезьяна делается больной на несколько суток, дичает, отказывается от еды, угрюмо и апатично сидит в своей клетке. Картина глубокой депрессии. Единственный способ быстро привести бедное животное в нормальное состояние — включить Рай через другой электрод. Несколько "старт-минут" — и перед вами снова оживленное, дружелюбное создание с прежним аппетитом и блеском глаз...

Что ж еще требуется, чтобы понять, почему бывает так плохо или так хорошо нам с вами, братья по бесполезному разуму?..

И чтобы жизнь не казалась медом

Джон Лилли пишет: “Старт и стоп-реакции” пронизывают всю жизнь животных и людей... Когда обезьяна самораздражает свою “старт-зону” с частотой три импульса в секунду, я словно бы вижу перед собой самодовольного эйфоричного болтуна-человека— такая же форма активности, такая же форма поощрения, такая же частота...”

Говорливость маниакальных больных? — да, похоже!..

Нейрофизиолог Катя Богомолова рассказывала мне о своих подопытных крысах, у которых электроды самораздражения были вживлены в некую особо могущественную райскую область (кажется, где-то возле верхнего подбугорья). Невероятный экстаз. Некоторые продолжают судорожно стучать лапой по воздуху уже после того, как их вынимают из камеры и относят в клетку. Слово в бреду, крыса продолжает нажимать на воображаемую педаль. Зациклилась!..

Как только такая крыса попадает в клетку к сородичам, те немедленно набрасываются на нее и жестоко кусают, пока не очухается, — чтобы вернуть к реальности, чтобы жизнь не казалась медом...

Приятная вещь — судорога?

эпилептическое отступление

Раб, подверженный припадкам падучей, покупке не подлежит. Чтобы проверить товар, нужен диагностический прибор, состоящий из солнца и гончарного колеса. Раб ставится лицом к солнцу, а колесо вращают перед его глазами, сначала медленно, потом все быстрее... Ритмично мелькающая светотень от колесных спиц может показаться неприятной или приятной здоровому, а у эпилептика вызовет судорожный припадок.

Так, по свидетельству Апулея, тестировали рабов в древнем Риме.

Вот еще интересная клиническая казуистика: солнечные онанисты, эпилептики-солнцеманы. Светило влечет их, как наркотик, неудержимо. В ясную погоду человек подбегает к окну и начинает часто-часто махать руками перед глазами, пока наконец не падает в судорогах с пеной у рта... Полной отключке предшествует сильнейшее лавинообразное наслаждение, завершаемое невероятной, упоительной кульминацией — короче, оргазм — судорожные разряды из райских зон сексуальных центров. Влечение к “самовызыванию” переживается как постыдная, но неодолимая дурная привычка...

Двух пациентов с так называемой музыкогенной эпилепсией я знал и лечил сам. Оба были завзятыми меломанами, один классикофил, а другой, как сам он себя называл, джазёр.

Классикофил, человек Достоевского типа, перед припадком испытывал, как и Федор Михайлович, неизъяснимый душевный подъем, переходивший в экстаз с ощущением божественного откровения. К этому подводила его музыка — притом в наибольшей степени произведения трех любимейших композиторов: Глюка, Бетховена и Прокофьева.

У джазёра все было наоборот: перед припадком внезапный ужас и паника, безумный кошмар, падение в преисподнюю... Но происходил этот, его словами, обрыв только во время музыкального наслаждения, оргиастического упоения!.. (Почти точно так же, как у другой моей пациентки, эпилепсия которой определялась как сексогенная или оргазмогенная).

А вот семейно-наследственный “фотогенный” случай. Девочка, ее мать и бабушка — судорожные припадки у всех троих случались лишь в солнечную погоду,

во дворе, в полдень и — очень часто — при стирке белых вещей или при взгляде на ослепительно белый снег. Но ни малейшего удовольствия не испытывалось — напротив, перед припадком возникало страшное напряжение, ощущение гибели — Ад!.. Очки, всего навсего темные очки помогли всей троице избавиться от припадков.

Когда огромные массы мозговых клеток соединяют свои импульсы в резонансный, синхронный, единомогучий ритм — возникают судороги... Да, эмоции, райские или адские, — это судороги, мозговые судороги, малые или великие. И вот почему так трудно с ними справляться...

Опохмел внутренних дел

эндорфины и анторфины

...
Итак, — что же нового узнал человек, забравшись в святая святых Природы — внутрь мозга — и обнаружив там Ад и Рай?

Да вроде бы, если разобраться, ничего такого особенного сверх того, о чем можно догадаться, глядя извне. Нам, психиатрам, например, ясно давно: мозг — не только величайшее чудо Природы, но и ее коварнейшая ловушка, подлейшая подлость — и чем развитей, тем подлей...

В следующих сериях олдсовских и послеолдсовских экспериментов электроды уступали место микроканюлям — тончайшим трубочкам, размерами чуть ли не с мозговой капилляр, питающий всего лишь одну или несколько нервных клеток, отвечающих, наподобие генов, за строго определенные функции.

В канюльки эти вводились разные психотропные (обладающие преимущественным воздействием на психику) и нейтральные вещества, и с помощью все того же гениального испытательного устройства — рычага самораздражения, а теперь уже самовведения — проверялось, что нравится подопытным, а что нет, что безразлично...

Как и можно было ожидать, нравится вводить в мозг именно то, что и в жизни нравится, наркоманам особенно. Опиаты, например. Еще кой-какие наркотики. В определенных разведениях — природные сахара и жиры. Насчет алкоголя и никотина — дело сложнее. Вводить их прямо в мозг невозможно, смертельный номер. Эти яды, как и многие другие, прежде чем обрести кайфоносные свойства, должны подвергаться предварительной обработке в телесно-мозговых фильтрах.

Всего же охотнее в мозги заливается большое семейство веществ — так называемые эндорфины — внутренние наркотики, вырабатываемые самим телом и мозгом и похожие по химстроению на кое-какие наружные. Природные дарители радости.

От одних веществ жадно возбуждается Рай, на другие яростно реагирует Ад... Обнаружилось, что у каждого эндорфина есть своя химико-физиологическая противоположность, антагонист — анторфин — вещество страдания. У экспериментальных животных анторфины вызывают беспокойство, страх, панику, агрессивное поведение вплоть до картины бешенства, а в больших дозах, наоборот, — подавленность, очень похожую на глубокую депрессию; при дальнейшем увеличении доз — полный ступор, а дальше разрушение организма и смерть...

Некоторые из этих адских веществ очень легко, всего лишь маленькой атомно-молекулярной перестановкой рождаются из самих эндорфинов — Рай переходит в Ад и наоборот...

Вот она, подоплека похмелья и ломки?..

У людей, наверное, то же самое?.. Ну конечно же. Иначе зачем нам вся эта громоздкая и неустанно растущая аптека психотропных лекарств, и как бы она работала?..

На уровне биохимическом мы отличаемся от братьев наших меньших лишь тем, что нас этот уровень не исчерпывает. Их, впрочем, тоже. Есть среди психотропов и двойные агенты, воздействующие одновременно на Рай и на Ад... Словом, картина пестрая, как и в жизни.

И общий вывод: мозг есть самоублажающаяся система, использующая для своего самоублажения тело, а через него — целый мир. Он же, мозг, есть и самонаказующая система, и это делает тоже через посредство тела и всей Вселенной впридачу...

Закон перевертыша, или Беспредел

Когда-то, во времена незапамятные, Творческий Гений Эволюции придумал райско-адский механизм мозга как средство выживания и развития — чтобы управлять жизненным поиском. Положительная и отрицательная обратная связь, поощрение и наказание — вот и все, собственно, что и делают эти самые Рай и Ад, что они должны делать как ограниченные своими пределами средства жизни — и ничего более.

Но повсюду в мире действует Закон Превращения Средства в Цель, он же Закон Перевертыша, он же и Беспредел, придуманный, как подозревали библейские пророки, самим сатаной.

Роковой закон действует и на уровне биологическом, и на экономическом, и на социальном, и на духовном, и на психологическом.

Все это мы видим и чувствуем каждодневно и ежеминутно... Деньги для экономики, правительство для страны, церковь для веры — лишь средства, лишь инструменты. Но средства эти с помощью всем известных средств — насилия и обмана, плюс наша глупость — становясь самоцелью, подчиняют себе цель — Жизнь как Целое, полноту Жизни.

В точности как удовольствие, кайф и/или избегание страданий и боли становятся самоцелью для миллиардов существ, ничего кроме этого не осознающих и ни к чему более не стремящихся.

Результат — перевертыш, тупик беспредела.

Следствия: остановка развития, царство ограниченности и лжи — на духовном уровне; царство насилия, несправедливости и обмана — на экономико-социальном; дисгармонии и конфликты, комплексы и заикливания, неврозы, психозы, наркомания, деградация — на психологическом; страдание, болезнь, смерть — на биологическом...

Из рецептов Доктора торобоаНа

Пусть каждое твоё средство становится целью, но только на ограниченный срок и ни одно не делается самоцелью.

Как только чувствуешь, что любое твоё средство, будь то работа, здоровье, деньги, лекарство, вино, общение, секс, любовь, спорт, игра, ритуал, медитация или молитва, ребенок или ты сам, начинает тебя увлекать — забирать —

зацикливать — подчинять — зомбировать — гипнотизировать — то есть становится самоцелью:

- сразу же останавливайся, осознавай происходящее и
- решительно прекращай (пить, играть, общаться...) или
- у находи некий противовес, ставь предел.

Если твое здоровье, твоя работа, твоя любовь или твой ребенок — короче, Сверхценность — занимает ВСЕ твое внимание и ВСЕ чувства, значит, это уже беспредел, и значит, необходимо безотлагательно и серьезно увлечься еще чем-то с уверенностью, что и Сверхценность от этого только выиграет!

Пусть каждая твоя цель будет средством для постановки и достижения другой цели — превращай свои средства в цели, а цели в средства.

Создавай собственные потоки целесредств-средствоцелей и превращай их в единый жизнепоток.

- здоровье — средство учебы у учеба — средство карьеры у карьера — средство для благих дел и средство самораскрытия у учебы на другом уровне...
- деньги — средство свободы у свобода — средство развития у развитие — средство для обретения возможности ставить новые цели...

Так поддерживается цельность и полнота Жизни.

Чуть-чуть о себе любимом

исповедь непьющего алкоголика и некурящего никотиномана

***Да, нелегкая это работа:
из болота тащить идиота,
извлекать из трясины его,
узнавая себя самого...***

Иван Халявин. Наблюдая № 2

Мои врачебные, научные и писательские задатки обозначились еще в годовалом возрасте. Малыш я был шустрый, хватал что попадая и в экспериментальных целях немедленно употреблял. Однажды напился чернил (мама это запомнила навсегда), отсюда-то и пошла, возможно, неизлечимая графомания; в другой раз закусил градусником...

Превосходный, всегда наличествующий экземпляр для изучения всевозможных зависимостей.

Отсутствие самодостаточности обозначилось очень рано. С первыми проблесками самосознания я обнаружил себя целиком повязанным отношениями — не только с родителями, родными, друзьями, преподавателями и т.д., но и с людьми совсем мало знакомыми и даже совсем не знакомыми. Боялся малейшего неодобрения, малейшего недовольства мною с чьей бы то ни было стороны — и не потому, что ожидал за этим какого-то наказания, а потому что считал себя обязанным быть хорошим для всех, всем приносить радость и уж, во всяком случае, не причинять неприятностей.

Все время, сколько помню себя, мучим был чувством вины за свою жизнь и должен был доказывать миру и себе, что достоин ее. Если меня не одобряли и не хвалили ни разу в течение недели — заболел.

Все, кто мне хоть чуточку нравился, почти моментально возводились в степень кумиров и становились предметами страстного обожания: влюблялся я дико, сходил с ума от восторга, искал встреч, тосковал, жаждал общения снова и снова...

Болезненно привязывался и к животным, и к местам пребывания и прожитым временам, и к прочитанным книгам и просмотренным фильмам, и ко всевозможным вещам, с которыми входил в житейское соприкосновение, и ко всякому ненужному, нелепому хламу... Совсем не умел лишаться, терять, не умел расставаться.

Долго по-детски не понимал, а точнее, не принимал железную закономерность того, что все неизбежно заканчивается, что жизнь складывается столько же из обретений и встреч, сколь из потерь и разлук, и общий счет подытоживает прощанье с собой...

Первый транс

Когда мне было тринадцать лет, я еще не знал, что я врожденный полинаркоман; не ведал, что прадед по материнской линии, человек одаренный, яркий, повеса и весельчак, к сорока годам спился, потерял все и завершил дни под забором, в одиноком бродяжничестве...

Отец мой, литейщик, доктор технических наук, был уравновешенным любителем умеренно выпить, и дома у нас, в незапираемой горке среди тарелочек, чашечек и хрустальных рюмок, из звучания которых можно было собрать прозрачную гамму, обычно стояла в уюте и почете слегка початая поллитровка хорошего портвейна или приличной водочки... "Бутылку эту не трогай, в ней бес", — пошутил папа однажды, заметив мой заинтересованный взгляд. — "Какой бес?" — спросил я с преувеличенной наивностью. — "Ну такой... Невидимый. Тела нет, но очень коварный..."

Однажды в одиночестве, дома, я ощутил, что меня к этому бесу тянет. Я ведь не был уже алкогольным девственником, как благодушно полагал папа. Еще три лета тому назад мой дядя, бывший морской разведчик с двумя невынутыми осколками, мастер на все руки, страстный охотник и рыболов, тонкий знаток природы, обожатель собак и детей, обладатель прекрасного тенора с абсолютным слухом, художественная душа, любимый мой дядя Миша (храню его кортик), убежденный алкаш дядя Миша втайне посвятил меня в культ великого Бахуса — преподнес первую — и не где-либо, а в лесу, ночью, возле костра... Поперхнулся, ожегся, чуть не вывернуло, но стерпел — дядя Миша тут же занюхать черняшкой дал, как и полагается, а потом так тепло... Ночь высидели, а на утро под его руководством поймал я первого в жизни серебристого окунька... Это лето мы провели вместе — у него отпуск, а у меня каникулы. Без прозраченькой дядя Миша никогда за обед не садился, и мне, десятилетке, не ведая что творит, нет-нет да и наливал, пока тетушка не присматривала, по махонькой пропустить...

Про те шалости я, казалось, совсем забыл, вроде бы не зацепили. А теперь, после нескольких неудачных попыток выразить на пианино и записать в нотной тетради свои чувства к девочке, в которую я был безумно влюблен, вдруг потянуло...

...Я только посозерцаю... Грозный сосуд, ничего не скажешь. А вы, мама и папа, наивны, вы думаете, я еще маленький... Вот так, остороженько, только понюхать, пускай чуть-чуть в меня испарится... А ну-ка, теперь глоточек маленький... Ф-фу, дрянь какая, какая симпатичная дрянь... Отпитое возместим водичкой, комар носа не подточит, отец не заметит...

...Ну-с, бестелесный бес?.. Знаешь ли, старичок, я что-то ничего не познаю в этих платонических отношениях, да и воняешь ты, прямо скажем... Плесну-ка я тебя в организм по полной, чего там... Ого, парень, вот это да... Мысль валится от хохота! Привет, бесенята, да вас, оказывается, вон сколько много, и все развеселые

хоть куда!.. Смотрите, это фортепиано моего собственного изобретения — вращающаяся круговая клавиатура... Аккорд!.. Пассаж!.. Смотрите, смотрите же, это польхает мой мозг, сияет душа! И вот что, господа хвостатые, убирайтесь, вас слишком много! Я могу сочинить, что угодно!!! Я Могу Все!!!

Видите эту пляску восклицательных знаков на нотных проволоках? Это Музыка! Это скерцо моего сердца! Господи! Свидетельствуй! Сын Земли шлет свои звуки Вселенной! Какая гениальная мощь! Педаль!.. Я исторгаюсь, сейчас я умру, о скоростная гибель в экстазе, приди! Господи, люблю тебя!..

Так в первом своем одиноком хмельном упоении я впервые ворвался в волну музыкальной свободы — начал импровизировать и сочинять, вскоре стал душой общества — без моей игры не обходилось ни одно сборище однокашников, и все трудней становилось отвязать одно опьянение от другого...

Первый укол, который мог стать не последним

Третий курс института. Резко заболеваю гнойным аппендицитом. Срочная операция. Делают под местной анестезией, и вдруг обнаруживается непереносимость к новокаину, шокное состояние — прямо на операционном столе чуть было не переправился на тот свет... Ввели быстренько промедол — болеутоляющее, наркотик средней руки... Доделали благополучно. Послеоперационный период — боль, некоторый дискомфорт, все как положено. Терпеть можно, сознание ясное, настроение наилучшее. Но...

Что-то во мне сразу запомнило тот спасительный симпатичный укол. И попросило еще... Первые два дня кололи на ночь по показаниям. А потом — хватит вроде бы, ведь болеть уже не должно. А у меня... Нет, не болело. Но что-то где-то...тянуло, нехорошо напрягалось... Хотелось, хотелось еще этого промедола... Или чего-нибудь... Чтобы чуть-чуть легче стало там где-то... ну и в животе заодно...

Просил — не давали, и слава Богу.

Кожа у них потоньше...

Четырем колют или суют в рот что-то раз десять и более — и ничего. Не привыкают, не прилипают. Перестают принимать — и порядок, как ни в чем не бывало.

А пятый уже с первого или второго захода подсаживается... Бывает некое совпадение свойств человека и вещества, что-то вроде взаимной любви с первого взгляда, — или сравнение поземней — такое же химсовпадение, от которого данный таракандохнет, нюхнув данную порцию борной кислоты, а другому вкусно.

Но чаще дела иные... Этого пятого так и норовит, так и клонит к чему-нибудь да прилипнуть. Да еще и не к одному чему-то, а и к тому, и к другому, и к третьему... Такая широкая увлекающаяся натура. Такой способный, такой многогранный.

Теперь я их узнаю и предузнаю еще маленькими, этих предрасположенных, этих моих собратьев по духу — наркоманов потенциальных, еще ничего попробовать не успевших, кроме соски или собственного пальчика... По выражению глаз, по мимике, по реакциям на неожиданности, по чему-то еще... Кожа у них обычно тоньше, чем у других. Защитный покров души, во всяком случае, тоньше или вообще отсутствует — и что-то внутри ищет, ищет вслепую, наощупь, какой-то защиты или поддержки... А кто ищет, тот, как известно, найдет.

Отрубленное щупальце

...Когда же я осознал, что и сам такой?..

Нет, еще не тогда, когда на два года бросил курить и все эти два года прожил в ледяной, никому, кроме меня, не заметной бездне, а закурил — и сразу написал "Я и Мы", книжку грустную, но веселую.

А когда капитально спился, вернее, закончил спиваться...

Многолетний запив начался у меня в возрасте около 30 лет — как раз после "Я и Мы" и её успеха. Я не понимал, что спиваюсь, хотя прекрасно уже знал, как и почему это получается у других, и многим уже успешно помогал останавливаться...

***и проклянешь себя и медленно уснешь
последний сон с такою неохотой
с такой тупой размазанной ухмылкой
уходит нет толчется
подождешь еще немного
с внутренней икотой
потянешь лапу к полу за бутылкой
СТОП***

***Ты же завязал, голубчик. Врешь,
не завязал. Всего лишь воздержался
на время жизни. Внутреннее время
совсем другое. Внутренне ты пьешь
как крокодил. Твой вирус размножился.
Там, в краснозубом слизистом гареме
ты удержи не знаешь и куешь
потомство для шестнадцати галактик...***

Но ты не тактик.

***Внутренняя дрожь,
хозяйка мыслей, слез и предвкушений,
выводит на газон единорога,
которого ты совестью зовешь.
Натянут поводок. Суров ошейник,
тобою почитаемый за Бога.
Ты внутренне его как нитку рвешь
и просыпаешься***

из книги "Зачеркнутый профиль"

...Остановился на следующий день после ухода из жизни папы.

Если бы я был трезв накануне, он, может быть, жил бы дольше...

Отлипло от меня это щупальце сатаны сразу, в один миг.

С мига этого я свободен не пить — и... Свободен пить.

Осторожно, прошу особенного внимания. Для природы моего типа — редкое исключение. Ибо в стадии, до которой я преуспел допить, обычно первая же пропущенная "только одна" запускает весь механизм зависимости по новой — еще злее, еще глубже...

А я пропускаю теперь по случаю с удовольствием одну, даже две, две с половиной — и стоп машина. На третьей уже вспоминаю, что я алкоголик непьющий — и останавливаюсь, если хочу — останавливаюсь, невзирая на то,

тянет меня пить дальше или не тянет. Если тянет — значит, и надо остановиться. Превозмогаю.

Как всякий алкаш, я свободен пить и свободен не пить. И я использую эту свободу по преимуществу в пользу непития, потому что так жить мне, хоть и тошнее, зато интереснее и достойнее. Уж если надо иметь голизмы, то с меня хватит трех: трудоголизма, природоголизма и музоголизма. Ну и еще один, из самых естественных, можно себе иногда позволять ради жизни...

“Бросить курить проще простого, бросал сто раз...”

С куревом все наглядно: дымишь либо нет, бежишь в табачный ларек либо стреляешь. И количественно легко измеримо — у вас сколько, полпачки в сутки?.. Уже многовато, хотя до критического максимума еще далеко... Уже и целой пачки на полдня не хватает?.. Предпочитаете трубку?.. А табачок где достать приличный?..

Марк Твен пошутил остроумно, но сколько же повторять, уже пошлость. А бросить и вправду легко и просто. И навсегда. И это имеет наглость заявить не кто-нибудь, а курильщик с огромным стажем.

Скурился я по классическому медицинскому образцу. Начал студентом — в анатомичке. При вскрытии трупов табачный дым кажется амброзией. Там, в морге, многие из нас, юных эскулапчиков, и начинали эту забаву (если не раньше), ну а после уж кто как привяжется, так и отвяжется. Пристрастия еще не возникло, но мина замедленного действия заложились. Закончив медицинский институт, еще года два-три покурился, не особенно западая, но когда начал усиленно заниматься психотерапией с применением гипноза, когда оказалось, что каждая встреча с пациентом — пьеса со своим особым сценарием, каждый сеанс — спектакль с полной выкладкой, — вот тогда и пошло: одна за одной...

В 1990 году, когда вышло в свет предыдущее издание ИБС, я дымил еще и уже был грани никотиновой смерти — кишки, сосуды и легкие, пропитанные накопленным ядом, больше не могли его выдерживать, бастовали, хотя целых полтора года я с превеликими муками удерживал дозу на минимальной — не более пяти сигарет в день, а то и не больше трех. Уже лет пятнадцать силится вырваться из когтей...

И вот в один благословенный день мне был послан, возможно, последний шанс... В этот день я заболел острым гриппом с высоченной температурой. Курить просто не мог — дико трясло, голова болела, душил кашель... На утро прошиб пот, страшная слабость — температура начала падать. И я вдруг осознал, что впервые за много лет целый день и ночь не курил, и далось мне это легко, нежданно-негаданно... Значит, это возможно — хоть и при помощи болезни — возможно!

Дальше все было делом простого решения: я продлю эту возможность еще на день, я помогу этому осуществиться... Я продержусь еще сутки, а там посмотрим... Следующие сутки прошли труднее — как только температура упала ниже 38, тяга к куреву возобновилась. Но я спокойно лежал в постели и много спал — перемогся...

Третьи сутки: встаю с постели, кашель и насморк отчаянные, а желание курить уже прежнее, просто звериное... Но у меня уже за плечами двое суток некурения — огромный для меня срок! Жалко его сбрасывать в черную дыру зряшности, ведь я уже вырываюсь, уже начинаю побеждать! Перетерплю-ка еще денек, а там видно будет!..

Четвертые сутки, пятые... Уже до недели недалеко... Еще недельку-другую — а там и месяца... Я начал жить по новому календарю, делая ежедневно зарубки, как Робинзон: без курева — столько-то дней... Жутко тяжело было месяца три, непрерывно сосал что-то мятное, грыз... Потом полегче — еще на три месяца. Потом еще легче, уже заметнее...

Главное: я сознательно пошел на страдание — и уже хорошо знал, зачем: чтобы жить. Уже много лет я свободен для жизни, здоров и имею один маленький лишний повод себя уважать.

“Никогда не говори никогда...”

...Легко и приятно жить с чистым дыханием, с чистыми легкими, с обновленными сосудами и с укрощенной кишкой. Но прошу обратить внимание: я не говорю, что не испытываю влечения к табаку, что мне не хочется курить или хочется не хотеть курить, как хотелось лет тридцать подряд.

Зачем водить себя за нос?..

Я отдаю себе полный отчет в том, что бессознательное влечение к никотину во мне остается (нет-нет да и снится, что снова курю — с ужасом самоубийцы, с гибельным наслаждением...). Знаю, что я свободен от этого влечения лишь до первой сигареты, кайф от которой мою свободу погасит, сомнет и затопчет в пепельнице. После этого я снова превращу свои легкие и все тело в пепельницу, задушу дымом свою душу. Зачем мне это?..

Я больше не даю себе обещаний.

Я говорю: курение мое было огромной, глупой и жуткой ошибкой, очень дорогостоящей, но, слава Богу, я успеваю исправить ее, я сейчас ее исправляю, — мне сейчас хорошо жить без курева — во мне чисто, и я этой чистотой наслаждаюсь. Сейчас я свободен от курения.

Я свободен и я здоров.

Свобода — мое живое переживание, моя радость. Но обещания и далее быть свободным я себе не даю, потому что это уже будет не свобода, а обязательство — воздерживаюсь от самообещаний, каких бы то ни было. Потому что уже знаю, много раз испытал, как легко от таких обещаний самоосвободиться. Как легко, как трагически легко дать себе еще одно обещание...

Самообещание, как и любое обещание — кому угодно, чего угодно — уже не свобода, а связанность. Уже долг, уже рабство, уже искушение...

Я знаю, что я свободен, и я это чувствую. Мне нравится бестабачная чистота моих легких, мне нравится бестабачная чистота моего тела, мне нравится бестабачность моей души.

Во мне остается моя наркоманская натура, а вместе с ней и пристрастие к табаку — но я свободен от этого пристрастия уже более одиннадцати лет, скоро будет двенадцать — и я радуюсь жизни, мне хорошо.

“Страдать пятьдесят секунд я могу!”

Вот какое письмо-подарок как раз ко дню моего рождения получил я от читателя, когда не освободился еще...

В.Л., приношу вам свою благодарность за “Разговор в письмах”... Хочу поделиться с вами своим опытом на тему: “Как бросить курить”. В связи с болезнью я решил бросить курить, а до этого курил уже лет 25.

Уже через несколько минут после того, как я затушил и выкинул последний окурок, я почувствовал новый сильнейший позыв на курение... Не знаю почему, но я посмотрел на часы, решил просто проверить, долго ли буду так мучиться. Оказалось, что вовсе недолго, секунд 40-50, после чего позыв ослаб настолько, что я смог продолжать работу (конструировать).

Вскоре позыв возобновился, но он был таким же по силе и продолжительности, как и первый. Первые дни позывы следовали часто, потом стали все реже и реже, а к концу года появлялись всего лишь раз в день. К концу третьего года позывы курить все еще появлялись у меня — но лишь раз в два-три месяца. Сила и длительность позывов остались неизменными...

Сейчас я здоров и работоспособен, изрядно даже помолодел... Спасло меня то, что я сразу понял: страдать 40-50 секунд я смогу! — надо только держаться, терпеть, а дальше враг сам не выдерживает, отступает!..

Это и дало мне силы покончить с курением раз навсегда. И я, кажется, сделал попутно некоторое открытие: нервная система человека не выдерживает напряжения, вызываемого позывом курить, более 50 секунд, устает и дает организму передышку. Этим и нужно пользоваться для победы!

Может быть, уважаемый Владимир Львович, вы во имя науки пойдете на жертвы и на себе проверите мои наблюдения, а потом поможете многим курильщикам стать здоровыми и крепкими. Это было бы здорово!.. (Н.)

Я не ответил этому прекрасному умному человеку ничего, кроме мысленного "спасибо", которое, может быть, и дошло...

Почему не написал ответ-благодарность?.. Во-первых, от стыда: я еще тогда зверски дымил, являя собой образец сапожника без сапог.

Во-вторых, не захотелось расстраивать и придавливать сомнениями, сбивать с точки зрения, которая уже ему помогла.

Истина, которую Н. понял и применил с победой, состоит из трех общих положений:

- за освобождение от любой зависимости человек расплачивается страданием, этого не избежать, и тот, кто хочет освободиться, должен идти на страдание с открытым забралом

- страдание не может быть бесконечным, не бывает пожизненным — и поэтому есть смысл в терпении, есть основа в вере

- страдание вознаграждается своим убыванием и возможностью появления новых радостей.

Да, все так... Но я мог и резонно возразить Н., что в конкретном плане он мыслит несколько упрощенно и кое-чего не знает...

Что большинство курильщиков, даже если захотят, не смогут воспользоваться его способом; что далеко не каждый вытерпит напряжение даже самой недолгой мысли; не каждый решится на самопроверку... Что вовсе нет одинаковости в быстроте затухания этого самого позыва, то есть ломки, она же абстинентное состояние, этой муки лишения и тоски отвыкания со всем её разливным букетом...

Мой, например, позыв длился обычно не 40-50 секунд, как у Н., а 40-50 часов, без передышек, без перерывов на обед — грыз, как жестокий зверь, делал зверем меня самого... Если не добивался своего, грыз дальше и глубже, догрызался до подлости, до депрессии. Иметь чересчур выносливую нервную систему нехорошо...

Дело тут вовсе не в выносливости, а в степени зависимости: в глубине сцепки, в плотности связи — употребим уже строгую терминологию — Агента Зависимости с твоим существом, с нутром.

Попытка тоста

*Я в одиночестве не пью,
но жанр запоя признаю.
Вчера в нетопленной избе
позволил выпить я себе.
Я опьянялся как умел,
но не пьянел, а лишь немел.
По жилам тек не алкоголь,
а чья-то кровь и чья-то боль,
и кто-то требовал: “Налей!”
(Спроси любого алкаша:
чем беспробудней пьешь, тем злей
трезвеет сонная душа).
Я пил за верность Тишине,
моей единственной жене,
за сотворение травы,
за то, что есть на свете лвы
и вечно жив Хозяин Звезд,
за воздух и за этот тост,
за шум цветов и злобу дня,
за смех и праздник без меня...
Я снова жив, и я спасен.
И остается лишь одно:
забыть себя как страшный сон
и всплыть, ударившись о дно...*

ЛОМКА

из книги “Наемный Бог”

*...Мы уходим — а здесь остаются Желания,
да, Желания наши без нас остаются,
как актеры голодные — жаждут вживания,
как в театры, в тела незнакомые бьются.
А тела уже заняты. Пьесы поставлены:
в каждом драма кипит или трагикомедия,
и глаза оглушительно хлопают ставнями,
и тоска тяжелеет, как энциклопедия...
Мир бездомных Желаний, сгущаясь, взрывается —
город, небо ночное, кровавое крошево...
Ангел смерти, как кот, по утрам умывается
и родителю-Богу желает хорошего...
Объясни, объясни, Гермес, для чего обречен я помнить
эту бездну цветов, этот зной, этот лес
диких запахов, пляски бесстыдных телес,
океанские оргии звуков бездомных...
О, какая безумная пьяная смесь,
как мой мозг погибает подробно!..
Это что же, Гермес, это жизнь или месть*

**Вот он, кайф, превратившийся в груды руин:
наркомана привозят в палату.
Бог ли дал наслаждение чадам своим
за такую безумную плату
или дьявол в мозгу собирает цветы?..
Нет, не вижу в тебе я подонка,
брат мой, я ведь такой же как ты,
на роду мне написана ломка.
Я глотаю действительность как желудочный зонд.
В осажденном пространстве моих напряжений
главный врач — отвратительность. Мой горизонт
ограничен количеством рвотных движений.
За кусочек волшебного сладкого сна
дам и руку, и душу отрезать.
Не придумает, брат мой, и сам сатана
злейшей мерзости в мире, чем трезвость.
Бог, скорее на помощь! В конце-то концов,
разве это не ты нам подлянку устроил?
В наших генах грехи неизвестных отцов,
мы с рожденья болеем смертельным здоровьем.
Хватит нас обвинять, посмотри нам в глаза:
разве каждый из нас не забитый ребенок,
у которого ты забираешь назад
все подарки свои, начиная с пеленок?..
Посмотри, как горит и гниет наша плоть,
сколько ада в глазах одиночек,
обреченных блевотину в сердце колоть,
лишь бы пыткой пытку отерочить.
А потом — пустоты удушающий плющ
сердцевину души разверзает...
Нет прощенья тебе, если ты всемогущ!
за успех мой внутриутробный?..
Проклят будь, если совесть тебя не терзает!
Я плевком загасил бы свечу бытия,
но догадка мерцает под кожей...
Если Ты не судья, если болен как я,
если мерзость моя — это ломка Твоя,
то прости, то прости меня, Боже!..**

Что такое Агент Зависимости

из беседы с корреспондентом Георгием Дариным

Г.Д. — Владимир Львович, в своих трудах вы высказывались в том смысле, что вся жизнь есть сплошная наркомания. Вы так думаете и сейчас?..

В.Л. — Жизнь как наркотик, жизнь как наркомания — это, разумеется, лишь метафора, указывающая на родство, общий корень всех наших привязанностей и пристрастий... С той поры, как я разработал свою концепцию о зависимостях, "зависимологию", отпала нужда употреблять слова "наркотик", "наркомания" всеу, не в строгом значении. Зависимости — это любые жизненные отношения, в которых мы внутренне не свободны. Наркомания — один из видов зависимости, частный случай. А главное понятие концепции звучит слегка детективно: Агент Зависимости, сокращенно АЗ.

АЗ — это человек, вещество, информация, чувство, событие, действие, занятие, времяпрепровождение — все что угодно. Все то, к чему (или к кому) можно привыкнуть, привязаться, от чего можно зависеть внутренне. Все, с чем (кем) трудно расстаться, без чего(кого) тяжело...

— Сразу личный вопрос можно?.. С деньгами я расстаюсь легко, но без них мне тяжело. Деньги — это агент зависимости?..

— Для кого как. Для скупого рыцаря — точно да. Для себя попробуйте разобраться сами. Вот пособие, помогающее сориентироваться...

Показываю составленную мной карту АЗ. (© В.Л. Леви)

АЗ-обзор

карта самооценки личных зависимостей

Эта карта поможет вам сориентироваться во всем круге ваших интересов, привязанностей и зависимостей и поможет совершить осознанный выбор в пользу каких-то из них, а также подвинуть себя на выработку новых стремлений и новых взаимоотношений с окружающим миром,

с собой в том числе...

К чему вы привыкли в своей жизни? К чему или к кому привязались? К чему или к кому пристрастились, приворожились?.. От чего или от кого так зависимы, что лишение, отказ, расставание или потеря вызовут:

— сожаление, грусть, печаль, уныние, тоску...

— раздражительность, злость, гнев, ярость...

— неуверенность, беспокойство, тревогу, панику...

— дискомфорт, неприятное состояние, неудовольствие, боль...

— слабость, подавленность, нарушение сна и/или других функций...

— апатию, безразличие ко всему, опустошенность...

— страдание, невыносимые муки, нечеловеческий ад...

Кого и/или что вы могли бы назвать своими Агентами Зависимости — физической, эмоциональной, интеллектуальной, духовной (в любых сочетаниях и пропорциях)?

Будем точны: АЗ — это только то, от чего (кого) мы зависим внутренне (физически, эмоционально, психически).

Любая наша житейская зависимость, например, от денег, от начальства, от родителей или супруга может сопровождаться внутренней зависимостью, а может и нет.

В левом столбце нижеследующей таблицы приводятся основные жизненные сферы (уровни), в которых у человека могут возникать зависимости разных степеней, от минимальной до максимальной. В среднем столбце АЗ каждой сферы конкретизируется. В правом столбце выставляется относительный балл (степень) зависимости.

При оценке степеней своих зависимостей можно пользоваться любой условной количественной шкалой, важно только, чтобы она была единой. Десятибалльная шкала вполне практична.

Просмотрите всю таблицу внимательно и заполните ее по своей самооценке. Там, где, по-вашему, зависимостей у вас совсем нет, ставьте низшие баллы или оставляйте просто пробелы. В каждой графе можно отмечать свой АЗ и выставлять ему соответствующий балл. Например, в графе "Химия": конкретный АЗ — кофе, 7 баллов. Или в графе "Еда" — сладости, 6 баллов...

В конце таблицы впишите что-то, по вашему мнению, недостающее.

В оценке тех зависимостей, которые не одобряются вашим окружением или вами самими (наркотики, алкоголь, некоторые виды сексуальных зависимостей...) постарайтесь быть особенно честными перед собой. Если колеблетесь, затрудняетесь — скажите себе: я могу заблуждаться, могу и невольно с собою лукавить... Лучше переоценить степень своей зависимости, чем недооценить.

Внимание! Вот аналитический ключ к вашей самооценке.

Если вы ограничились десятибалльной шкалой, то:

Первые три ступени (допустим, спорт получил единицу, еда двойку, а секс тройку) означают возрастающую степень привычки. Тройка — уже начало зависимости.

Ступень четвертая: вы зависимы, вы уже привязаны. Еще в вашей воле принять осознанное решение — и освободиться.

Ступень пятая: зависимость начинает приближаться к пристрастию. Для освобождения — если вы этого захотите — потребуются усилия. Вы, скорее всего, справитесь сами.

Ступень шестая, седьмая — пристрастие, еще серьезней...

Начиная с восьмой — зависимость сравнивается с наркотической. Самоосвободиться трудно.

Десять баллов — рассчитывать на себя нереально. Нужна помощь.

A3

карта личных зависимостей

сферы, уровни конкретные A3 (отметить, уточнить...)

балл

природные зависимости еда, питье, другие потребности... ..

физические воздействия солнце, запахи, тепло, холод, вода, массаж... ..

...

семья... мать(отец), жена(муж), ребенок...

...

социальные отношения общение, встречи, тусовки, одобрение, похвала (чья...), успех, известность,

влияние, власть, деньги как средство власти... ..

вертикаль общения учитель, тренер, руководитель, наставник... ..

...

интимные отношения друг (подруга), любовник(любовница)...

...

эротика секс как таковой, специфический секс...

...

потребление, обладание псевдоеда: сласти, жвачка... вещи (какие...), коллекционирование, деньги...

...

активность, движение спорт, туризм, путешествия, приключения...

...

природный азарт охота, грибы, рыбалка... ..

азартные игры казино, карты, скачки, компьютерные игры, спортивное "боление"...

особые переживания боль (физическая или душевная, причинение и/или испытывание), страх, ужас... ..

химия	табак, алкоголь, наркотик (какой, -ие), лекарство (какое, -ие), чай, кофе...	...
“умозаполнение”	решение задач, разгадывание кроссвордов, головоломок, интриги...	...
информация	книги (какие), газеты-журналы, телевизор, кино-видео, интернет...	...
искусство	музыка, литература, живопись, фотография...	...
труд, работа	определенная или вообще	...
...		
личное творчество	в каких сферах, на каких уровнях	...
духовная практика	медитация, молитва, богослужение...	...
...		
еще что или кто?

Корреспондент, сразу после заполнения своей АЗ-карты:

— Владимир Львович, смотрите... Хорошая у меня карта или плохая?

— Смотря с какой точки зрения. С медицинской желательнее, чтобы нигде за семерку не залезало... Если б нигде не выше пятерки, были бы образчиком уравновешенности, но я бы лично вам не завидовал.

— Почему?

— Исповедую не кредо умеренности, а кредо влюбленности.

— А если бы везде нулики?.. Самодостаточность? Идеал Будды?..

— Мечта стоиков... Серьезно говоря, слишком пустая АЗ-карта всегда настораживает на предмет психопатологии или нравственного уродства.

— А если чересчур много высоких цифр?

— Скорей всего, в этом случае перед нами натура экзальтированно-демонстративная, истероидная, склонная к самопреувеличению. На самом деле до чрезвычайности редко бывает сразу несколько сильных зависимостей, ибо АЗ жестоко борются между собой за господство и не выносят конкурентов. Если образуется сверхсильный, “наркоидный” АЗ, он обычно придавливает всех остальных. Хорошо, если “наркоиду” противопоставляется хотя бы еще один, равносильный, в другой сфере. А еще лучше, если два-три-четыре, тогда произвол каждого уже не всепожирающ, можно балансировать. Испокон веков жизнелюбам известно, что для полноты удовольствий важно научить их между собою ладить, дружить. Правильное взаимное сопровождение и последовательность наслаждений — величайшее из искусств. Жизнь стремится к единству в многообразии...

— Плохо — сильная узкая зависимость или мало зависимостей?

— Плохо совсем не иметь возможности выбирать свои зависимости и совсем не мочь управлять их степенью.

— Но разве мы свои зависимости выбираем? Что любить, в кого влюбляться, без чего страдать, без кого не мочь жить — разве это наш добровольный выбор?

— Если мы люди взрослые и живем осознанно, то у нас есть такая возможность: входить в какие-то отношения или не входить, включать телевизор или не включать, съесть или выпить что-то или воздержаться, уколоться или не уколоться... Вначале это совсем легко, особенно если имеешь голову на плечах и смотришь вперед. Потом, конечно, сложнее.

— А как определить в цифрах такую простую свою зависимость, как, например, от еды? Когда я сыт, мне кажется, что от этого АЗ я не зависим нисколько, а когда голоден, то кажется, что зависим только от этого. И это явно не мой добровольный выбор.

— Ну конечно, как и дыхание... Природные зависимости нам даны, внутри их круга мы можем только удлинять или укорачивать свои поводки, делать ошейники более или менее суровыми. Цифры же — вещь относительная и переменчивая, и если вы желудочно не сверхзависимы, то крепко проголодавшись и поставив себе по еде пятерку, ошибетесь не слишком.

— Насколько вообще можно ошибиться в определении степени своей зависимости, самообмануться?

— Насколько угодно, причем в обе стороны. Любовь проверяется расставанием, это общеизвестно. А вот то, что ностальгия — родная сестра ломки, знают не все...

— Можно ли считать заядлого курильщика наркоманом?

— Конечно. Табак — типичный наркоид, зависимость от него более чем у половины курильщиков достигает уровня от семерки и выше. Отними табак, и начнется ломка. Табак, однако, принадлежит к числу "мягких" АЗ, тем и коварен. Примерно у половины курильщиков он до поры до времени вписывается в баланс организма, не вызывая неодолимого пристрастия и не нарушая биологических функций. Но время, доза, а главное, индивидуальная склонность делают свое дело. Табак может быть ужаснейшим разрушителем, но опять-таки — для кого как...

В прессе сообщали о стапятнадцатилетнем японце, в добром здравии занимавшемся своим огородцем. Когда дедулю спросили, в чем секрет его долголетия, он ответил: "В отказе от табака. Я прокурил подряд девяносто лет. Когда мне исполнилось сто четыре, я понял: это ошибка. Бросил. С тех пор прекрасно себя чувствую. Главное — во время бросить курить." Сравните это с оздоровительным кредо 99-летнего бодряка Уинстона Черчилля: "Добрая сигара, хороший коньяк. А главное, никакой физкультуры".

— Есть о чем призадуматься...

— Но каждому о своем... Была у меня пациентка с отчаянной никотиноманией. Подошла к тупику: курение уже не давало практически никакого кайфа, а только на чуть-чуть откладывало страдания некурения, все более их усиливая и раскачивая общий невроз.

За два месяца мы неплохо продвинулись: дама сумела бросить курить, почти освободилась от влечения к сигаретам, иногда только снилось, что курит... И вот однажды в хорошей компании выпила, захмелела... Сказала себе: "Ну, теперь можно и закурить... Только для кайфа... Только одну. Не больше..." Получила кайф, потому что был большой перерыв. И все, срыв — все с начала пришлось начинать. Не с нуля даже, а с минуса.

— Почему?

— Основной Закон Кайфологии: на любой кайф явится антикайф той же величины. Платежка пришла тут же: взорвалось влечение, пошли ломки...

— Она могла бы стать и алкоголичкой?

— Конкретно она — вряд ли, типаж иной, именно никотиноманский. Есть люди с избирательными наклонностями впадать в ту или иную зависимость, и есть те, для кого зависимость — общежизненная склонность, глобальная, — такие вот торчуны, вроде вашего покорного слуги в прошлой жизни... Чередование или сочетание сильных, наркотического уровня зависимостей от разных АЗ (пьянство, курежка, игра, несчастная любовь с дикой ревностью...) означает, что человек неуравновешен и нуждается в постоянной душевной помощи, в психологической и медицинской поддержке. Есть разряд алкоголь-расшатанных полинаркоманов, готовых глотать гадюк или вводить под кожу цианистый калий, лишь бы не терпеть

хоть минуту трезвости. Очень психопатичны и часто очень талантливы. Один чудесный поэт из этой породы так и сказал мне: “У меня болит трезвость...”

— Но что-то зависит ведь и не только от человека, но и от силы АЗ?..

— Разумеется. Агрессивные АЗ — такие как героин — быстро устанавливают в душе и теле тоталитарный режим, и мало кто может против этого устоять. После нескольких “наркозапоев” человек попадает в тундровую полярную ночь. Просветы все реже. Тираны не позволяют обходиться без себя даже короткое время...

Почему Пифагор не притрагивался к вину

Подробнее об алкогольном АЗ см. дальше “Пропитуум мобиле”

— Каждый ли рождается потенциальным наркоманом? Каковы диапазоны индивидуальной предрасположенности?

— Каждый из нас рождается жизненно зависимым и склонным к образованию новых зависимостей; но почти в каждом жизненные зависимости и стремление к ним сочетаются со стремлением к независимости, к освобождению. Возможность наркомании как крайней степени зависимости заложена в генотипе, как минное поле. Но заложены и некие генетические предохранители. Наркотики и наркоиды их срывают, стрессы тому способствуют — и мины начинают взрываться...

Первая рюмка водки — хорошо помню, как сработал предохранитель: ожог, кошмар, позывы на рвоту... Но мне было всего десять лет, меня угостил авторитетный для меня взрослый, и я страшно был горд, что выдержал испытание... Еще дольше и мучительнее “срывал пломбу” табак: головокружение, муть, отвратительное слюнотечение, тошнота... Первый отчетливый кайф пришел, помнится, только примерно через полгода.

Встречаются люди с более слабыми предохранителями и с более сильными. С минами более или менее мощными... Есть типажи, и мужские и женские, с характерными телосложениями и физиономиями, на которых зависимости и склонности к ним, можно сказать, отпечатаны.

Несколько типажей с прирожденной склонностью к образованию физиологических зависимостей самого низкого пошиба я изучил, когда проводил исследования в исправительных учреждениях для особо опасных преступников... Эти люди рано становятся добровольными сознательными рабами своих страстей, в сущности маньяками, и выстраивают иногда весьма сложные и изощренные стратегии, чтобы обеспечивать чудовище, царствующее у них внутри. Воплощенная нечистая сила, бесятина...

На другом полюсе — тип врожденно-духовный. Не столь редкий, как показаться может, типаж, за которым возвышаются недостижимые вершины Будды, Христа... Нет, вовсе не обязательно “не от мира сего”, анемичный, священный, благостный, вроде князя Мышкина. Вот Пифагор, могучий кулачный боец и красавец, вот колоритный и шутоватый Сократ, вот полнокровные нравственные великаны: доктор Гааз, доктор Чехов, доктор Альберт Швейцер (я не совсем случайно поставил в один ряд трех врачей). Леонардо в той же компании... Зависимости таких людей находятся в высших точках их духовных вертикалей...

В жизни, конечно, все перемешивается и присутствует. Люди повышенно-творческие, но недостаточно выстроенные по нравственно-духовной оси, как раз очень часто оказываются на крючках у различных АЗ, тому в истории мы тьму примеров сыщем...

— Владимир Львович, а есть ведь и люди, не часто встречающиеся, но я лично знаю таких двоих, которые могут и пить, и не пить, и курить, и не курить. И

анашу могут потягивать, не западая, и с едой, и с сексом такие же свободные отношения. Человек может переходить от удовольствия к удовольствию, и вроде бы все в порядке, владеет собой. На фоне повальных неконтролируемых зависимостей в нашем похмельном царстве — как объяснить такую возможность?..

— Возможно, это просто люди очень уравновешенные; но они, может быть, и обманывают себя: зависимость нарастает исподволь... Я сомневаюсь, что среди тех, о ком вы сказали, есть свободно плавающие героинисты или непривязанные винтисты...

— Как объяснить такой парадокс: буддисты исповедуют непривязанность, внутреннюю свободу, а сами, как я наблюдал, почти наркотически привязаны к своим медитациям.

— Да, привязаны к непривязанности... Но и кушать тоже хотят иногда.

Кто перейдет пустыню

— Случается ли все-таки, хоть изредка, что человек сам освобождается от зашкалившего АЗ, от наркотика или наркоида?

— Да, случается. И возможность такая связана напрямую с потенциалом интеллекта и воли, с незаурядностью, с одаренностью.

См. далее конкретные истории в "Энциклопедии отвычек"

Прекрасная женщина и прекрасный поэт Юнна Мориц была тяжелой наркоманкой. Сумела освободиться сама... Было ради чего: ради поэзии и ради любви, что почти одно... Тяжелым морфинистом был смолоду Мечников. Тоже справился сам. Тоже было ради чего...

— Булгаков...

— Да, тоже — ради спасения своего таланта... И Джек Лондон сумел бросить пить ради того же.

Самая страшная проблема наркоманов заключается не в том, чтобы перетерпеть муки отказа от наркотика, а в том, как и зачем жить потом. Живя на наркотиках, человек незаметно теряет свой ценностный стержень — или, как Кастанеда говорит, "точку сборки". И возникает состояние обесценивания жизни (другое имя ему — *anaestezia psychica dolorosa* — "скорбное бесчувствие души").

Я называю это переходом через пустыню...

Как раз в это время человеку нужна и огромная вера, и безграничное терпение, и хотя бы призрачно обозначенная ценностно-смысловая альтернатива наркотику — Для Чего я отказываюсь от него и освобождаюсь, Ради Чего совершаю этот кажущийся бесконечно затянутым переход... Какие, иначе говоря, АЗ для себя выбираю.

Вот оно, самое трудное. Наркоману уже ничего не хочется выбирать. Основная причина срывов: безверие и духовная бедность, стократ усиливаемые опустошительными набегами зелий...

Бескрасочность, тусклость, пустотность существования заставляет человека ностальгически вспоминать ту насыщенность удовольствием (пусть лишь мгновенную), которую он переживал в наркотическом опьянении. Еще миг, еще маленький повод — и пропасть разверзлась снова...

Не действуют радикально ни химия, ни страх наказания и одиночества, ни ужас ускоренной смерти. Спасти может — конечно, с поддержкой всех прочих средств, включая лекарства, — лишь мощное духовное обновление, новый и до мозга костей осязаемый Смысл Жизни.

— Есть ли примеры?..

Без наркотиков в отдельно взятой стране

В Соединенных Штатах довольно долгое время существовал целый город для бывших наркоманов, алкоголиков, проституток... Государство в государстве, назвали его Синанон. ("Без наркотиков", аббревиатура). Основал это сообщество некто Дидерих, бывший военнослужащий и бизнесмен, пропойца, опустившийся на глубокое социальное дно, но сумевший сам выбраться из алкоголизма, воскресший и проявивший недюжинный дар общественного устроителя и психолога.

Об истории этой великой общины написано уже много книг. Была там некая смесь модели либерально-демократического общества американского образца, монастыря, армии, психоклиники... Новичков брали под строгим обетом, брили как солдат, наголо, держали в особо строгом режиме в течение года, не меньше; никаких прав, только обязанности. Выдержишь — станешь полноправным синанонцем, получишь удостоверение Человека.

Некоторые добровольно оставались в новичках на второй год... При спокойном отношении к гомосексуализму были строжайше запрещены не только наркотики и алкоголь, но и курение. За одну выкуренную сигарету новичка прощали, набавляя ему срок, зато Человека попросту навсегда изгоняли.

— Туда приходили только добровольно?

— Только — и только ради спасения. С принятием всех условий, закона, устава. Не нравится — уходи, свободен.

Блистательно организовавшись под руководством мощного лидера, люди эти поддерживали себя сами: имели свой кодекс чести, самостоятельно зарабатывали, разворачивали бизнес, строительство, устанавливали собственные отношения с большим миром. Многие проявили неожиданные таланты... Настоящая социальная терапия.

Немалую роль в поддержании духа общины играла Большая Отдушина: еженедельная психологическая игра, социопсиходрама. Грандиозное действо, колоссальный спектакль, где каждый играл самого себя и имел то пространство свободы, которое ему нужно... Каждый любого мог как угодно ругать и всячески, кроме насилия, проявлять свои отрицательные эмоции. Ведь многие наркоманы по складу своему скрыто агрессивны, подавленно агрессивны. Подспудина эта чрезвычайно мучительна...

Синанонцы необычайно гордились своей новой родиной — они ее называли даже планетой или галактикой. В улочках-переулочках и в домах царил идеальная чистота и уют. Многие пережились...

Но вот новое поколение — дети и внуки исцелившихся — в этом городо-государстве уже не удерживались, уходили. Дети всегда ищут обновленные ценности, так и должно быть... В конце концов община заглохла и перестала существовать: одни люди прожили там свою жизнь, а другие не пришли.

— Завершился цикл поколения?

— Видимо... Но главное было достигнуто, целый мир убедился: наркоманию в одной отдельно взятой стране, если взять ее в умные руки, победить можно. Пусть даже только в искусственной, маленькой, недолговечной стране. Бывшие наркоманы и проститутки, люди со дна общества доказали себе и другим, что они люди, и полноценные, одаренные, превосходные люди.

— Вы думаете, именно так и следует наркоманию лечить?..

— Только глубокая, многомерная терапия, в которой участвует все общество, может реально противостоять жуткому наступлению наркотиков на человечество — и особенно на нашу непутевую пьяную родину.

У нас же сейчас нет никакой государственной антинаркотической стратегии. Нет и настоящего общественного осознания этой проблемы, ее объема, ее нарастающей катастрофичности... Нет, не бьют наши в колокола, не бегут с ведрами на пожар. А огонь полыхает чуть ли не в каждом доме...

Помимо всех прочих мерзостей и угроз, наркомания наносит непоправимый вред генофонду. Наркоман, непрестанно занятый саморазрушением, превращает себя, сперва медленно, а потом все быстрее, в генетического мутанта. Дети наркоманов, даже если внешне нормальны, несут в себе массу поломанных генов.

— Понимают ли это торговцы наркотиками?

— Может, некоторые и понимают...

— Они делают потрясающие деньги. Тысяча, три тысячи, десять тысяч процентов прибыли.

— Это деньги, сделанные за счет уничтожения собственного народа. Деньги от смерти.

— Причем, по всей видимости, полицейские меры по борьбе с наркоманией довольно бессмысленны.

— Ни только полицейскими, ни только врачебными, ни только общественными мерами не сделаешь ничего. Терапия — буду долбить на каждом перекрестке — должна быть многомерной.

К перспективам такой терапии у нас я отношусь пессимистически: о лечебнице типа Синанона пока можно только мечтать. Зато по отношению к индивидуальной возможности выскочить из наркомании — я оптимист, и вполне уверенный, ибо располагаю огромным фактическим материалом, положительным опытом, в том числе скромным собственным. Если только человек хочет — станет свободным: и помощь придет, и силы найдутся...

Без наркотиков отдельно взятая личность

— Владимир Львович, скажите, пожалуйста, а что делать человеку, если он уже начал принимать наркотики, уже “подсел”, но еще надеется соскочить и еще не усвоил наркоманскую идеологию?

— Скорее завязывай — вот и весь сказ. Как можно скорей — навсегда!.. Соскакивай — и живи!.. Сам не можешь — как можно быстрее беги за помощью к психотерапевту-наркологу. Прими помощь — и сам не плошай...

Очень важно самому как можно полней изучить психологию жизненных зависимостей — и не только химической, и не только своей... Это даст возможность ориентироваться и принимать реалистические решения. Легче будет и вытерпеть ломки, и миновать пустыню...

О детских наркоманиях — в ближайших выпусках альманаха

А самое главное: знать и верить, что жить без наркотика — хорошо!

Освобождение от наркозависимости откроет новые радости и наслаждения, новые желания, новые смыслы жизни, новые миры, нового Самого Себя...

Освобождайся! И если у тебя еще нет ответа, зачем ты освобождаешься,

***знай и верь: ответ зреет, ответ придет —
ради жизни,
ради конкретного счастья!***

Пропитуум мобиле

из застольных бесед с корреспондентом Георгием Дариным
 В.Л. — С алкоголизмом приходит ко мне примерно каждый шестой. Чаще не сами, а близкие. Просят вытащить: человек явно злоупотребляет или уже погибает, а за помощью обращаться не хочет — или, как обычно бывает, то хочет, то нет, двойствен и непоследователен, от сознания своего положения защищается, от решений уходит... За плечами многих и многих таких — опыт безуспешных или только временно успешных попыток избавления от пристрастия, опыт недоверия к помощи и — самое страшное — опыт недоверия себе, в котором так тяжело признаться...

Корр. — Если человек не хочет лечиться, его и не вылечить?.. Или все-таки как-то можно?

— Помочь всегда можно — хотя бы только близким: лучше понять положение, принять какие-то жизненные решения, что-то изменить... Алкоголизм и наркомания никогда не бывают изолированно личной проблемой, это всегда проблема взаимоотношений, всегда конфликт — и всегда, как наркологи выражаются, со-зависимость. Родные алкоголиков — люди, нуждающиеся в душевной поддержке. Иных приходится и подлечивать.

— То и дело: “Вывожу из запоя, кодирую...” Эти уверенные антиалкогольные объявления — что они означают? Прогресс в возможностях лечения или прогресс алкоголизма? “Лечу без ведома больного”. Какие-то подсыпки в пищу, что ли?.. Неужели работает?

— Как думаете, на какой процент работало бы средство для похудения, применяемое без ведома самого худеющего и без его желания похудеть?.. Глупость, правда?.. Однако же всякий рецепт, даже откровенно шарлатанский, некие шансы дает. Если домашний лекарь сам свято уверует в успех предписания, даже наимелчайшего, эта вера может подсознательно передаться и пациенту. Алкоголики повышено внушаемы. И от домашней атмосферы очень зависимы, я бы даже сказал, беспомощно зависимы... Научить близких сознательному и психологичному, твердому и терпеливому врачебному поведению с ними — задача не из простых.

Что же до прогресса алкоголизма, то вот точная российская цифра на год 1997-й: 25 литров алкоголя ежегодно, в пересчете на душу населения, — против 3,5 литра в 1913 году. Нигде в мире не пьют так много, а главное, так безграмотно — кроме, быть может, резерваций североамериканских индейцев и мест обитания эскимосов... А самое печальное, что цифра эта уже устарела, потому что непрерывно растет. По научным подсчетам, критическая черта уровня потребления, за которой начинает резко расти опасность деградации и вырождения нации, — 8,5 литра на душу населения в год. наших, как видите, давно уже зашкалило. Люди все больше пьют, соответственно возрастает спрос на антиалкогольную помощь, спрос рождает предложение — пропитуум мобиле, верный бизнес...

— К кому, кроме Вас, Вы посоветовали бы обращаться за помощью?

— Готовлю к публикации тест — как отличать честных спасателей от коммерсантов, паразитирующих на беде. Главное: спасатель никогда не ограничит свою работу механическим отрезвлением, а сделает все, чтобы помочь отрезвиться воистину. И никогда не будет обещать нереального.

— Кодирование, эспераль, торпедо — это по-настоящему?.. Действует?

— Это сегодняшнее переименование старых методов внушения и лекарственной помощи, соединяемых в разных пропорциях. Действует все, но лишь в определенном проценте и при определенных условиях. Главные условия — желание самого пациента вылечиться и вера в возможность помощи. Врачи называют это “установкой на лечение”. А чтобы она создалась, установка, нужно еще многое... Нужна привлекательность трезвой жизни.

— Но откуда же ее взять? От хорошей жизни не пьют.

— Пьют и от нехорошей жизни, и от хорошей, когда не знают, зачем она.

Трезвость и пьянство как муж и жена

— Владимир Львович, не удивляетесь ли вы, почему спивается у нас каждый шестой, а не каждый первый?

— Остальные пятеро тоже спиваются, только другими средствами...

— А вы тоже?

— Я спивался уже всячески и всевозможно завязывал, а теперь вот впал, надеюсь, в конечную фазу трудоголизма и вылезать не хочу. Чем больше лечу аликов и наликов, тем ясней понимаю: трезвость и пьянство — две веры, две противоположные идеологии, два мировоззренческих полюса. Я сравнил бы эти полюса с взаимной противоположностью — и взаимонеобходимостью — мужчины и женщины или двух мозговых полушарий...

Вот эти идейные антиподы глазами одного гениального пьянчужки, древнекитайского поэта Тао Юань-Мина:

***...Вот бывают же люди — даже в доме одном живут —
что принять, что отбросить — нет единства у них ни
в чем.***

***Скажем, некий ученый в одиночестве вечно пьян.
Или деятель некий круглый год непрестанно трезв.
Эти трезвый и пьяный вызывают друг в друге смех.
Друг у друга ни слова они не умеют понять...***

Сам поэт умел понимать только пьяных, откуда и наблюдение:

***...В рамках узости трезвой человек безнадежно глуп,
а в подпитии вольном приближается к мудрецам...***

Читая Хайяма, вполне понимаешь: философия пьянства происходит из трезвого взгляда на жизнь, а философия трезвости — наоборот, из пьяного.

— ..?

— Трезвость зачем?— чтобы видеть, понимать, достигать, бороться, строить, творить... Активная позиция, невозможная без упования, без хотя бы искорки веры, что жизнь твоя что-то значит, имеет смысл, выходящий за пределы ее самой... Недаром самые принципиальные враги пьянства — христиане и коммунисты, во всяком случае, теоретически. Один из важнейших призывов апостола Павла — “трезвитесь”.

Трезвость могут искренне проповедовать только люди, опьяненные верой. Зовут куда-то идти, что-то строить, чего-то добиваться, заслуживать... А к опьянению склоняют все те философии, которые никуда не зовут, а наоборот,

заглядывают в самый конец без упований и, как им кажется, без иллюзий — например, тот же Тао:

*Через тысячу лет, через десять тысяч годов
Память чья сохранит нашу славу и наш позор?..
Но досадно мне, что пока на свете я жил,
Вволю выпить вина так ни разу и не пришлось!*

Запой как геополитический фактор

— Как объяснить феномен запоя — человек то пьет, то не пьет? Он что, может выбирать, пить ему или нет?

— Когда как и кто как, опять же... Запой, вообще говоря, явление обнадеживающее. Ибо зримо показывает, как человек может перейти из одной возможности жизни в другую: из программы здоровья в программу болезни, из нормы в наркоманию — и вспять, обратно, вот что интересно!..

В запое перед нами невменяемый психбольной, наркоман в непрерывной ломке. Вытащить его можно только насильно, что часто и делается, технологии разработаны.

Но есть и другой вариант, житейски проверенный: просто перетерпеть, дожидаться естественного окончания. Если болезненный наш не влетит в белую горячку, не выбросится из окна, не погибнет, то после какой-то крайней черты запой прекращается сам. Отпился. Программа меняется на здоровую. Перед вами милейший, сознательнейший гражданин. До следующего запоя можете жить спокойно...

— А почему человек приходит к необходимости менять здоровую программу на запойную и наоборот? В какой степени в этом участвуют его сознание, воля? Или ни в какой?..

— Похоже, циклы запоев связаны с системными ритмами, циклами организма и психики. У некоторых отмечается четкая временная регулярность запоев, и она не всегда связана с получкой. Какой-то из компонентов психофизического равновесия выходит за критическую черту...

У многих периодичность неправильная, малопредсказуемая, и вероятней всего связана с накоплением шлаков — психических и физических. Запои в таких случаях аналогичны болезненным кризисам или даже эпилептическим приступам. Душа и тело пытаются что-то выбросить из себя... Интенсивные меры очистки организма такие запои, как правило, прерывают.

Бывают и такие парадоксальные запойники, которые начинают пить именно тогда, когда делать это совсем нельзя: например, в рабочий аврал, накануне ответственного выступления, решающей встречи, экзамена или свадьбы... Тут ясно, что человек боится не справиться со своей ролью, не оправдать ожиданий, ударить лицом в грязь — боится своего страха... Некоторые состояния нашего экс-президента, кажется, были такой природы.

Что же до собственной доброй воли или неволи, темное это дело... Обычен обман сознания подсознанием: я только рюмочку, ну другую, больше ни-ни, на этот раз удержусь... Все, понеслось.

При "эпилептоидных" вариантах влечение пить налетает внезапно, неистово, как ураган, больного необходимо как можно быстрее изолировать.

А запойники депрессивные чаще думают, что останутся хозяевами положения, что запивают сознательно, чтобы облегчить свою участь...

Энотерапия от душетрясения

— Есть ли у алкоголизма отличия от других видов наркомании?

— Основная разница до недавних времен — пока не начался взрывной рост неалкогольных наркоманий — была только в том, что алкоголиком можно было стать значительно легче. А принципиальной разницы нет.

Алкоголь — наркотик широкого и гибкого действия — для одних мягкий, для других жесткий и агрессивный. Для средне устойчивого человека по шкале силы АЗ он располагается как раз на той грани, когда некое время — для каждого разное — позволяет поддерживать сумму привычек, называемую бытовым пьянством, но не переходить грань, за которой начинается алкогольная наркомания. До грани этой человек еще вменяем, можно еще рассчитывать на его сознательный самоконтроль. Дальше — знаете сами...

Алкоголь вошел уже почти в гены человечества. Длительная историческая прирученность Зеленого Змия — вспомним еще его поэтический псевдоним: Дух Лозы — привела к тому, что стали возможными мягкие формы пристрастий, все эти разнообразные ступени любительства и ценительства, иногда даже целебные — есть ведь и традиция лечения вином, энотерапия...

Важна не столько разница между наркотиками, сколько между их потребителями. Продавцу безразлично, кому он продает водку — человеку зависимому, больному, или тому, кто просто купил к столу. А я вижу сразу...

— Трясутся руки?

— Трясется душа.

Если бы Гоголь был Гегелем...

***Он создал мир по пьянке. Он не знал,
Он не предвидел, а теперь жалеет...
Чертей размножил, ангелов прогнал...
Потише говорите... Бог болеет...***

Иван Халявин. Дерзизм

— Чем объяснить тот факт, что множество талантливых и гениальных людей подвержено алкоголизму?

— Для очерчивания диапазона вопроса проиллюстрирую его далеко не полным поименным списком: Александр Македонский, Петр Первый, Рабле, Декарт, Гегель, Бетховен, Мусоргский, Франсуа Вийон, Джек Лондон, Алехин, Есенин, Эдгар По, Юрий Олеся, Владимир Высоцкий...

Как-то в голову мне даже взбрела не совсем бредовая, как показалось, идея — составить научно-художественную биографическую энциклопедию Великих Алкоголиков и Наркоманов, Гениальных Самоубийц...

Куда там. Сколько лет пришлось бы потратить (если не жизнью) на одно лишь составление поименного списка. Скольких не знаем — ни среди тех, кто ушел, ни из нынешних, ни из будущих...

Пушкин, думаю, если бы не играл в карты, мог бы и спиться. А картежничество его было серьезно: на нем заквашивались и безвылазные денежные заботы, и чувство вины перед ближними и перед Музой...

Достоевский перестрадал тем же. Гоголь строго не пил, не курил, не играл, к дамам не прикасался, но, по темным слухам, что-то такое нюхал. Набоков долго, по-черному курил турецкие папиросы, потом развилась бабочкомания, эта изысканная, научно-полезная, жестоко сентиментальная страсть, не без помощи коей великий писатель и переправился в мир иной...

Тяжко пил великий Бетховен, еще страшней, до глубокой клиники — Мусоргский, алкоголиком был и Шуберт.

А у Вагнера страсть, сравнимая с алкоголической, была к ярким шелковым и бархатным тканям: нужно было ему не просто их созерцать, но трогать, щупать, ласкать бешено, до опьянения — потом вдохновение...

Отношения с зельем могут стать высоко трагичными, когда оно впаивается в физиологию творческого механизма. Фантастический мозг Гегеля набирал полные обороты только после изрядной дозы вина — все свои многообъемистые труды этот титан мысли поднавалял в приличной поддатости: язык мог не шевелиться, но перо бегало. Мусоргского нельзя было лечить: лучшее он писал в начинающих запоях. Великий Авиценна, этот восточный Леонардо да Винчи, все свои неимоверно многочисленные сочинения написал, пользуясь алкогольным топливом, от него и погиб...

Именно тем, на кого алкоголь действует как творческий возбудитель, опаснее всех пить — за алкогольное воспламенение духа они расплачиваются разрушением тела...

— Качество опьянения от чего зависит?

— Процентом на 20 — от качества вина, процентов на 30 — от дозы, а на остальные пятьдесят — от качества души, в которое вписываются и интеллект, и культура общая, и культура питья в частности. Все пьяные, как заметил Ильф, поют одинаковым голосом одну и ту же песню. Это наблюдение статистически достоверно, однако есть, слава Богу, многие исключения.

— В чем качественное отличие русского алкоголика от алкоголиков других наций?

— В его количестве, главным образом. И культура питья у нас самая своеобразная в мире. Я бы сказал, подворотенная культура.

— Это, наверное, потому, что мы водку пьем, а не сухое асти. У нас пьют не чтобы поговорить, а чтобы нажраться.

— Ну вот вы сами за меня и ответили, но я не согласен. Русский человек пьет, чтобы спросить у Бога: "Ты меня уважаешь?"

— И что же Бог отвечает?..

— А Бог несется куда-то и не дает ответа... Еще налить?..

Серия "Великие Алкоголики": Авиценна

Авиценна не занимался наркологией. Чем только не занимался!.. Но в наркологии был лишь собственным добровольным подопытным. Да и наблюдался небрежно, не по-научному...

Вся необозримая уйма трудов, трактатов, поэм, врачебных руководств, "Трактат о любви" включительно, весь, весь великий, невероятный Абу-Али-ибн-Сина с его бессмертием выдан на-гора с помощью наркотического стимулятора. Вино. Простое вино. Сухое, виноградное, восточной выделки. То самое, вероятно, или похожее, коим отвлекался от математики и астрономии ради своего бессмертия образцовый мусульманин и придворный ученый Омар Хайям.

Большая, очень большая чаша похолодней (жарко!..), добрый кувшин — и за стол... Наверное, ему было хорошо. Голова всегда ясней ясного, не мутилась ничуть. Озарялась. Наверное, он и сам знал, что ускоряет сгорание своего духовного вещества. Он спешил.

Но и всеведущий Авиценна не знал того, чего знать не может никакой врач, никакой мудрец, будь он самим Аллахом.

Не знал, как вылечить самого себя.

Речь не о пустяках. Разумеется, он отлично знал, как себя вылечить, допустим, от воспаления легких. Но он не знал, как вылечиться от своей жизни и от своей смерти. Авиценна страдал, с молодости еще, язвенным колитом, хроническим. Поганая эта штука толстую кишку разъедает — постепенно, годами... А одной маленькой дырки в кишке, как узнал среди прочих и Пушкин (но по другой причине), вполне достаточно для переправы из этого мира в иной.

Интересуясь этой же болячкой по личным причинам, я вычитал не у Авиценны, а в наших нудных справочниках и руководствах, что и в современных условиях медицинского прогрессирования у дряни этой прогноз так себе. Если режим, если диета, если регулярно обследоваться и дообследоваться, если лечиться тем-то, тем-то и еще тем-то, если постоянный душевный покой и прочая фантастика, то надежда есть. Можно как-то утихомирить процесс, растянуть промежутки между рецидивами, предупредить прободение. Есть, значит, некие шансы на смену предначертанного способа переправы, но шансы не очень надежные...

При очередных обострениях Исцелитель лечился настоями трав по собственным прописям, составленным для других. Но...

Наверное, все-таки знал...

Не мог же не знать, не догадываться — Авиценна, не кто-нибудь! — что действующее начало вина, алкоголь, даже в слабеньких концентрациях раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта, растворяет органический жир, входящий в состав всасывающих ворсинок, сдирает безжалостно внутризащитный покров этой самой кишки...

Неужели не знал?..

Ему нужно было еще очень многое успеть написать... вернее, переписать, вывести наружу то, что давно — всегда — вечно было внутри, в этой голове, выбранной для сохранения и передачи...

Вино помогало, вино ускоряло... А насчет кишки, наверное, что-то перепутал, или уже было некогда.

Почувствовав в 58 лет начало очередного тяжелейшего обострения, начал вместе с теми же травами, а потом их и вовсе бросив, пить не меньше вина, а больше...

Ученику, уже зная, что осталось столько-то дней, уже вычислив до минуты, когда потеряет сознание, улыбнувшись, сказал, что с этим пациентом дал маху, ошибся — и начал диктовать завещание...

“Не могу больше...”

ИЗ ЭНЦИКЛОПЕДИИ ОТВЫЧЕК

Вовочка приводит домой девочку Машу, представляет ее:

— Мам, пап, это Маша. Она не курит и не пьет.

— Правда? Какая хорошая девочка. А почему, Машенька?

— Не могу больше... — прохрипела в ответ Машенька.

Бывают изредка таинственные, почти невероятные случаи непроизвольного, безуильного самоизлечения от наркоманий, в том числе и от клинического алкоголизма. После многих лет, казалось бы, безнадежного состояния, с потерей всего, с деградацией — вдруг словно щелкает что-то внутри и переключается на другую программу. “Отпился” — в народе говорят о таких случаях, не “завязал”, а именно отпился или откумарился, соскочил с крючка...

Что это — смена генопрограммы по какому-то особому своему графику или вмешательство высших сил?..

Случаи самопроизвольного отвыкания от курения — яростного, многолетнего — тоже бывают. Одного такого человека подробно выпрашивал — как удалось. “Сам не знаю... По ощущению — откурил свое, норму выполнил, больше неvwоготу...”

Подобно этому, тоже как бы ни с того ни с сего, освобождаются от потребности пить и курить запойники и “закурники”, вроде моего друга Лара, бывшего психотерапевта, ныне священника. Освобождаются легко, празднично, весело, но...

У друга закуры происходили раза по два-три в году, редко чаще, и продолжались месяца по два. Насильственный, волевой обрыв (это он мог) раньше срока обычно вел к быстрому заболеванию чем-нибудь или общему невезению и тоскливости... Так себя проявляла циклоидность — чередование подъемов и спадов тонуса и настроения. Курение Лар тоже переносил скверно — сразу кашель, усталость неотвязная, о самоуважении не приходилось и помышлять... Депрессия всегда найдет повод для отнятия самоуважения.

— Радуйся, что у тебя закуры, а не запои. Счастлив будь, что у тебя нет заповров...

Так я пытался его вразумлять, поднося сигареты.

...А у вас как обстоят дела? Кто вы — Постоянщик Принципиальный, Постоянщик с Мечтою Бросить?.. Бросальщик Хронический, Бросальщик Периодический? Стреляльщик-Чтобы-Поменьше (а выходит побольше)?.. Стреляльщик-от-Случая-к-Случаю? Волевой Компромиссник с Ограниченной Дозой?.. Бросивший После Того Как Прижало (до инфаркта включительно, до затемнения на рентгене...)

Или Не Бросивший Несмотря и Вопреки? (Как одна милейшая женщина, потерявшая с помощью неограниченного курения обе ноги и решившая после этого, что терять уже все равно нечего, чем довела себя до смертельной гангрены...)

Бросивший Благополучно?.. Бросивший Плохо, начавший разваливаться? (Нервы, порча характера, неудержимое обжорство, сердцу почему-то не лучше).

Когда вы это узнаете, прошу вас, сообщите об этом. Только не мне, нет, мне уже довольно информации. Сообщите Себе. А дальше можно уже начать проводить в жизнь кое-какие конкретные мероприятия.

...Один злостный никотиноман из подобных мне, тоже человек пишущий, сибиряк, надеясь на мою помощь, рассказывал... Табачный плен вредил ему уже по-серьезному, не по-минздравски. Уже сжимались и не желали разжиматься обратно артерии ног. И сосуды мозга тоже начинали дурить в явной связи... Не говоря о самоуважении.

Не покупал сигарет — открывалась ужасная стрельба, унижительная. Добирал, все равно добирал дозу, да как громоздко. Прятал от себя деньги, свои же деньги. Отдавал жене с повелением: “Не давай, даже если буду требовать с кулаками”. С кулаками не требовал, но воровал — свои же деньги у самого себя,

добирал, добирал... Бывало, держался час против нормы, держался и другой молодцом. Час третий — уже похуже. На четвертый — сломя голову...

Однажды с отчаяния отправился в глухую дальнюю сторожку, в тайгу. Попросил друга-вертолетчика: забросить и улететь. Обрато забрать только через пять месяцев.

Полная отрезанность. Одиночество. С ружьем, с рукописью, с запасом продуктов, с приемником, с книгами...

Со всем, кроме сигарет.

Хватило на полторы недели.

Первым делом от ломки сбежал сон, испарился — как не было... Ни читать, ни писать, ни радио слушать, ни охотиться — ничего, только покурить, покурить...

А потом начали разрываться извилины, полезло уже сумасшествие в натуральную величину.

В полубессознательном состоянии покидал в рюкзак, как попало, что смог, ружье за спину — и через тайгу пехом... К дому, к дому, к той, самой первой, спасительной... Пер днем и ночью, незнамо как...

После первой сразу пришел в себя и сразу — страшная слабость. Обморок. Отключка — недолгая и понятная...

А потом страшная депрессия. Многомесячная. Хотя дымил и дымил, насыщался до предела и выше. Депрессию, именно такую, и называют справедливо — душевной. От ужаса самобеспомощности. От поражения. От сознания рабства.

— Ошибка,— уговаривал я — переоценка своих возможностей, недооценка противника... Но еще не самая главная ошибка. А главная вот: вы имеете глупость лишать себя уважения за свои ошибки. Вы неблагодарны своим поражениям... Раскачиваете парадоксальность. Лишаетесь внутренней почвы: себя не поддерживаете, а только бьете и бьете дальше, загоняете глубже... Ошибка считать опыт поражения только опытом поражения. Ошибка считать ошибку только ошибкой...

— Не надо, не надо лить на меня, доктор, бальзамы ваших утешений, не надо. Не хватило мужества перетерпеть... только перетерпеть... Сознание вкрутую сварилось... О подсознании ничего не знаю, а сознание предало, предало!.. Ничего в мозгах не оставило, кроме проклятого табачища... Всем завладел, все на себя свернул...

— А я считаю ваш опыт подвигом. Другое дело, что вы недоучли кое-какие технические детали. Забыли, например, попросить своего товарища-вертолетчика перед отлетом назад приковать вас к печке железной цепью. А для подстраховки еще оторвать руки, ноги, а главное, голову — чтобы переждать невменяемость...

ЕСЛИ ДЕЛО — ТАБАК

два рецепта расставания с куревом от моих читателей
“По следам ритуалов”

рецепт от Евгении

Я курила 20 лет, начала в 13 лет из желания самоутвердиться. Курила полторы пачки в день. И несчитанно — в компании с выпивкой или при интенсивной умственной работе. Мои друзья не могли представить меня без сигареты... Но однажды, лет 10 назад, я решила бросить.

Придумала себе следующую схему:

1. Я себя не заставляю. Хочу — могу и закурить, НО только тогда, когда действительно захочу. То есть, не утром (потому что это первая утренняя

сигарета), не после чашки кофе (потому что после кофе — нет ничего лучше сигареты), не в перерыве между делами (потому что пауза) и т.д.

2. Я меняю свои ритуалы. Все поводы для курения, которые я назвала выше, как раз и есть ритуальные, и таких еще было у меня много. Моей задачей стал уход ото всех видов ритуальных сигарет. Я старалась сбить ритм, заменить сигарету на какое-нибудь яблоко и т.д.

3. Я иду на ограничение дозы. Через недели три я уговорила себя попробовать курить по 5 сигарет в день с условием, что если я захочу больше, то пожалуйста. Но именно благодаря этому саморазрешению больше мне уже не хотелось, каким-то обратным волевым вывертом...

4. Я перехожу от ограничения дозы к постепенному прекращению. Очень скоро я уговорила себя курить только три сигареты в день. А через два месяца перестала курить вообще. Я не курю уже 10 лет, и я никогда не хочу курить. Я спокойно нахожусь в обществе курящих друзей. У меня был тяжелейший стресс, связанный со смертями очень близких мне людей, последовавшими одна за другой, но я не закурила. Теперь я уверена в том, что смогла бросить курить, главным образом, потому, что умудрилась отследить все свои ритуальные сигареты. Я их обнаружила и одну за другой "убила". Надеюсь, мой опыт окажется полезным кому-то еще.

“Конкретный выбор — конкретный отказ”

рецепт от Андрея

В.Л., здравствуйте. Хочу поделиться с заинтересованными своим способом расставания с куревом, основанным на полном ненасилии над собой и свободе выбора в каждый миг. Конечно, в строгом смысле авторство этого способа принадлежит не мне, а многим, шедшим тем же путем, Вам в том числе. Штука в том, чтобы прочувствовать и пройти этот путь до победного конца!.. Этот способ бросить курить уже показал свою действенность для широкого круга моих знакомых, и не только знакомых, но знакомых знакомых и далее. По этому же принципу, как показали конкретные случаи, можно завязать и с питьем, и даже с иглой...

Необходимое условие для расставания с куревом: всегда иметь при себе пачку сигарет. Легко выполнимо — а нужно именно для того, чтобы всегда иметь возможность осознанного свободного выбора. Чтобы снять, как выражаюсь я, тревогу самонасилия. (Или “застресс” — см. стр. 14. В.Л.)

Суть настроя: каждый раз, когда мне хочется закурить, я делаю свой собственный выбор и осуществляю его. Каким будет этот выбор — неважно!

Я сам решаю: закурить или наоборот. Любое мое решение — верное. Закурил — хорошо! Значит, так мне и надо. Оставил сигарету в кармане — ещё лучше. Целее будет. Больше останется.

Никаких сомнений или душевных смятений. Ни мать, ни отец, ни жена, ни любимая девушка, ни друзья (даже курящие) не могут повлиять на мой выбор. Никто не имеет права меня осуждать. И я сам свой выбор никак не оцениваю. Я слушаю только свой внутренний голос:

“Я хочу закурить. Я могу закурить. Но сейчас я выбираю — подождать, выбираю — отказ от курения, сознательное воздержание”.

Важно: мой выбор делается не на всю жизнь, а на каждый конкретный момент, на эту вот ситуацию, на “здесь и сейчас”. “Я хочу закурить. Я могу закурить. Но сейчас и здесь я выбираю воздерживание от курения. Я так хочу. Я не

знаю, какой выбор сделаю через (год, месяц, день, час). Сейчас, именно здесь и сейчас я выбираю свободу от курения...”

Я пытался бросить курить много раз — и только так получилось. Глядя на меня, бросили и многие другие курильщики, некоторые с очень солидным стажем. Такие говорят, что курить до сих пор хочется, но выбирают — отказ!

Обратный удар, или Душа пустовать не может

кое-что о народных способах излечения начинающихся наркоманий

Рассказывает потомственный мастер-кузнец Иван Николаевич Мельников, доживший в добром здравии и жизнерадостности до 99 лет (по моей давней записи):

...Я вишь как вижу — если порок, привык вредный, значит, образуется только, в зародке еще его отшибить можно, отвадить наказанием резким, и чтоб понятно было щенку, что как пить дать и завсегда накажут... А если уже присобачился, пристрастился, — хоть наказывай, хоть казни — толку нет: хуже изгадится, изощрится, обманывать-врать-воровать пойдет...

Тут вишь как — либо отрезать, как пуп, и пусть катится по своей дорожке — либо по-хитрому уже от наоборот идти, подначить — до ручки чтобы дошел, привык чтобы сам его наказал, как от наковальни обратный удар — во как!.. Меня-то вишь как батяня от курева отучал, пятнадцатилетка: поймал первый раз с папироской — связал, ремнем выдрал как сидорова козла, сидеть на заднице дня четыре не мог. Да задница-то непонятливой оказалась, потому как пристрял уже к табаку-то. Приятели все однолетки туда же — а я что ж, хуже других? — думаю себе, и еще пуще, тайком...

Второй раз поймал с пачкой крепких турецких, деньги на них я хитростью выманил, помню... Ну, думаю, все, поминай как звали, батяня у меня был суров... А он в угол кузницы сажает меня — и смотрит долго в глаза, молчит... Потом смиренно спрашивает, спокойно: “У тебя пачка эта одна или есть еще?” — “Еще — честно ему признаюсь — две припасены”. — “Где?” — “Под лестницей на чердаке”. — “Ну неси сюда. Вместе покурим. Неси все что есть. Будем курить”. — Я изумился: батяня мой только к вину тяготение питал — в зимние месяцы в запой ударялся, но к куреву имел отвращение — дядю-дымилу, так звал свояка, с самокруткой и к дому близко не подпускал... А тут вдруг вишь как. Несу...

Он — строго мне: “Ну садись, начинай. Закуривай первую”. И огня мне — из горна, из калильни прямо... Я чувствую себя неудобно, поджилки дрожат, курить при батяне страшно... “А ты, бать?” — вынимаю папироску ему. “А я подожду, пока ты накуришься. Все три пачки выдымишь, мне напоследок дашь затянуться. Я некурящий, мне привыкать... И твоим дымом сыт буду... Дыми, дыми, все подряд дыми. И чтоб без продыху у меня, понял?” Тут я догадываюсь, что мучить он меня собирается, мучить куревом. “Бать, — говорю, — я уже не хочу курить. Я курить больше не буду. Я брошу”. — “Э, врешь, меня уже не обманешь, а сам себе врешь напрасно. Дыми. Ну-у?!...” И ремень сымает...

Одну выкурил. Батя: “Вторую давай”. За второй третью, четвертую, пятую... На полпачке уже голова задурнела, в глазах рябь пошла, задвоилось, дрожь в ноги бросилась... А батяня не отступает: “Кури! Дыми!...” Пачка кончилась — началась вторая. У меня кашель уже как из колодца, себя не чую, давлюсь, где-то к концу второй пачки стошнило резко, вывернуло наизнанку — а батяня ремнем меня обиходил и в блевотину носом ткнул: “Ну-ну-давай! Продолжай! Ешь табак свой до

окончания жизни! Курить нравится, да? Удовольствие получаешь? Ну получай! От удовольствия помирай! Ну!! Дыми!!!”

Как сознание потерял, не понял... Но помню точно: еще недели две животом болел — и башкой, и задницей, всем чем можно... К куреву с того раза не то что не прикасался — и помянуть не мог без тошнотины, а от дыма чужого просто страшный зверь и сейчас делаюсь, вишь как...

Спасибо потом батяне сто раз говорил, и при жизни его и после... Старшего своего я, лет уж двадцать пять миновало, таким же хитростным кандыбобером от пьянки отвадил. Заставил пить до потери сознательности при мне. Отрубался — а я его подымал, растирал, бил-лупил и опять вливал, не угробил чуть, зато сразу вылечил, на все время жизни...

...Я ему еще и ружье купил на долги, отдавал трудно потом... А ружье купил, чтобы охотой его заморочить, чтобы порока место занять, значит, хоть этой страстью. Я вишь как вижу — у человека душа пустовать не может, она как земля: не огород растет, так сорняк, уж оно точно...

Невеста и монашка

к философии внутреннего освобождения

Из письма Л.Б.

В.Л., вы либо заблуждаетесь, либо лукавите, считая себя свободным и объясняя людям, что и они свободны... Никакой человек не свободен и не делает то, что хочет, никакой человек никогда этого не сможет.

Мы все связаны по рукам и ногам...

Вы не можете летать, ходить по воде. Не можете не есть и не пить. Не можете жить без воздуха. Не можете поехать куда захотите когда захотите (я-то уж точно не могу!..). Вы лишены свободы выбирать время и страну, в которой рождаетесь и живете. Вы не определяете свой пол, свой рост и комплекцию, свою красоту...

В реальной жизни вы можете только подчиниться обстоятельствам и сказать, что хотите того же, чего и они. Не хочу на Филиппины — судьба моя этого не хочет!.. Самообман. Автомобиль, наверное, тоже считает себя свободным от водителя. Если мы и свободны, то только как игроки в шахматы. Правила заданы — игроки подстраиваются...

Из ответа

Л.Б., вы, конечно, правы, перечисляя наши жизненные зависимости и ограничения, все эти данности, с которыми мы рождаемся и умираем. И мне понравилось ваше сравнение жизни с шахматами.

Действительно, эта великая игра — замечательная аналогия жизни во многих ее чертах и модель исследования судьбы, то есть Необходимости и Свободы в их всевозможных взаимосвязях. Вы делаете первый ход или два-три, выбирая дебют, — это Свобода. Вам объявляют шах или угрожают ферзю — это Необходимость. Вы “взрываете позицию” непредсказуемым, иррациональным ходом, как это гениально делал Михаил Таль в годы расцвета, — это Свобода, рывком добытая, словно молния из сгустившихся туч, казалось, неотвратимой Необходимости... Шахматы — это одно “хочу” (выиграть или не проиграть), путь к которому прокладывается тысячами и миллионами “надо” — вариантами развития партии, ходами игры...

Главное отличие жизни от шахмат: жизнь — не одна игра (если брать это слово и в спортивном, и в эстетическом, и в строго математическом смысле), а великое, развивающееся, бесконечное множество разных игр.

Стоит иметь в виду, что подавляющее большинство жизненных игр, в которые мы не играем или даже играем, нам попросту не известно... Правила каждой из игр заданы, да, в том числе и правило человеческих хищников — правила не соблюдать, и правило гения — правила изобретать.

Одна из тропинок к Свободе — внимательное изучение правил и возможностей той жизненной игры, в которой ты оказался. Либо играешь по этим правилам, подчиняясь им и внутри них открывая новые пространства свободы (в этом и смысл каждой из игр), либо играешь в другие игры, с другими правилами, либо изобретаешь свои, либо не играешь вообще...

Пока мы живы, всякая наша зависимость не абсолютна, а относительна, что и дает искому долю Свободы Внутренней (только об этой свободе у нас речь), а с нею возможность менять игру.

Относительна даже такая данность-зависимость, как, например, пол — не все, как известно, живут по правилам своего изначального пола, да и медики уже почти научились менять его по заказу. Вес, внешность и рост в неких пределах может изменить себе почти каждый.

Место жительства, если повезет, — тоже. И даже отчасти время...

А вот и еще пример всечеловеческого одоления одной нашей всеобщей зависимости. "Вы не можете летать", говорят Вы.

Да, от рождения крылья нам не даны, мы не птицы. Да ведь и птицы от силы тяготения не свободны, они тоже от него постоянно зависимы. Но мы, как и птицы, можем со своей зависимостью от земного тяготения взаимодействовать — что и дает нам возможность ходить, бегать, прыгать, ездить; мы с этой зависимостью можем играть, танцевать — что и обеспечивает всю красоту и великолепие человеческого движения, всю свободу пластики и экспрессии; мы, как птицы, можем освобождаться от жесткой связи с Землей частично, а на какое-то время и полностью (космонавты, познавшие невесомость) — силою человеческого гения, воплотившегося в могучую технику. Абсолютно зависим от земного тяготения только труп!..

Почему человечество на протяжении тысячелетий так мечтало летать (сколько сказок об этом и мифов...)?

Да потому что человек неизбежно жаждет увеличения пространства своей свободы, это его видовое качество — стремиться к свободе.

Душа, не умирай. Душа, питайся болью.

Не погибай, насытись спеша.

Надежда — злейший враг. Гони её любовью, безумием спасай себя, Душа.

Во взлете ты живешь, в парении над бездной, а не в тюрьме, пускай она и рай.

Останься детской, останься бесполезной, спасай себя, душа, не умирай...

Авиация и космонавтика дают нам прообраз работы со всеми человеческими зависимостями, главная из которых — зависимость от собственного устройства, от смертной плоти. Они же, летательные наши успехи, воочию выявляют основное условие прироста свободы — прирост сознательной дисциплины, самоограничения.

Моему поколению, а в смягченной форме и вашему, с пеленок били по голове палкой по имени Осознанная Необходимость, внушая, что это и есть Свобода. И мы, вереща, дрыгали стиснутыми ножками. Ну осознал я необходимость сходить по нужде — разве ж тем самым я от нужды свободен?..

Наверное, Маркс чуточку не додумал свою мыслицу... Осознание необходимости — еще не свобода, а только ее условие.

Свобода — это зависимость, сознательно выбранная или созданная, из которой можно сознательно выйти. Возможность смены необходимостей. Вход и выход, равно открытые.

С некоей поры я внимательно различаю Свободу-От и Свободу-Для.

Свобода-От — это целомудренная монашка, это воздушный шарик, несомый ветром, это забвение, это уход в неизвестность... Свобода-Для — невеста на выданье, вдохновение, голова гения...

Свобода-От бессмысленна, если остается только собой. Но и Свобода-Для в конце концов смысл утрачивает, если собой ограничивается. Примером может быть история одного моего давнего пациента, весьма талантливого архитектора Ц-ва. Двадцать лет назад я помог ему обрести исцелительную Свободу-От — выбраться из тяжелейшей алкогольной деградации, из подзаборного состояния. Этим самым была обретена и Свобода-Для — он женился, создал прекрасную семью, профессионально расцвел, добился, казалось, всего возможного — денег, славы, потока интересных заказов, поездок по всему миру...

Но прошло без малого восемнадцать лет, и Ц-в вдруг снова тяжело запил и покатился под гору. Вспомнил меня, нашел... “В чем дело, — спрашиваю, — что случилось, что потерял?” — “Ничего не потерял. Ничего не случилось. Ничего ровным счетом. В том-то и дело, что ничего. Жизнь шла по налаженной колее — и вот... Потерялся смысл. Пора, наверно, кончать...” — “Или начинать”. — “Что начинать?.. Пить уже начал”. — “Ну, это не начало, это уже пройдено. Начать новый смысл. Новое дело или новое понимание... Новое Для...”

Поиском нового смысла жизни мы занялись вместе. Через год Ц-в начал писать станковые картины, очень интересные, устроил персональную выставку. Уже два года живет снова без алкоголя. Гарантии нет, но они нам и не нужны...

**...Большая Книга — в небо переплет,
раскрытая как крылья белой птицы,
и как перо — строка внутри страницы:
ЦЕЛЬ БЕГА ЕСТЬ ПОЛЕТ
Я это знал с мальчишеского детства,
когда летал, как мячик через лужи:
полет разбегом бешеным заслужен,
но и полет не цель,
а только средство
иного состояния души...
На тонком плане все поступки наши
суть буквы таинственного текста...**