

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Федеральная целевая программа
«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА 2006-2015 ГОДЫ»

Грецов А.Г.

РАДУЙСЯ ЧЕСТНОЙ ПОБЕДЕ

Информационно-методические материалы
для подростков и молодежи

Санкт-Петербург
2011

УДК 796.015

Грецов А.Г. Радуйся честной победе. Информационно-методические материалы для подростков и молодежи / Под ред. О.М.Шелкова. – СПб., ФГБУ СПбНИИФК, 2011, 64 с.

Научный редактор – О.М. Шелков, доцент, кандидат педагогических наук, директор ФГБУ СПбНИИФК

Вред и опасность потребления наркотиков, а также допинга – факт общеизвестный. Но, как показывает опыт, некоторые люди все равно прибегают к такому поведению, даже прекрасно зная о его негативных последствиях. Почему же так происходит? Какие уязвимые стороны нашей психики оказываются затронуты, когда личность начинает действовать во вред себе, чем обусловлены пробы подобных препаратов, почему они вызывают труднопреодолимую зависимость, что можно этому противопоставить? Понимание таких механизмов – важное условие, позволяющее обезопасить себя и окружающих от риска зависимого поведения.

Книга адресована подросткам и молодежи, будет интересна также специалистам, занимающимся вопросами антинаркотической и антидопинговой профилактики.

ISBN

© ФГУ СПбНИИФК, 2011

© А.Г. Грецов, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие научного редактора	4
Введение	6
Часть 1 ЗАВИСИМОСТЬ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КАПКАН	9
Часть 2 СКАЖИ, ЧЕМУ ТЫ РАДУЕШЬСЯ.....	21
Часть 3 НАРКОТИКИ: ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА	34
Часть 4 ДОПИНГ: СЕБЯ НЕ ОБМАНЕШЬ	46
Заключение	63

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

В последнее время уделяется много внимания профилактике потребления наркотиков, а также предотвращению допинга в спорте. Актуальность такой работы сомнений не вызывает, поскольку эти проблемы, имеющие в значительной мере общие корни, обладают огромной социальной значимостью и ставят под серьезную угрозу здоровье подрастающих поколений. Изданы сотни работ, направленных на решение указанных проблем, в том числе и многочисленные методические материалы, описывающие практические разработки профилактической направленности. Отметим в предисловии, в чем же, на наш взгляд, состоят основные отличия предлагаемого пособия от подавляющего большинства изданий сходной тематики.

- Предлагаемое издание, будучи обращено к самим подросткам и молодежи, стилизовано как свободный диалог с ними. Оно содержит личные обращения, близкие и понятные представителям этого возраста жизненные примеры, тактично воспроизводит некоторые стилистические особенности молодежной речи. При этом в тексте отсутствует дух морализаторства, назидания или запугивания. Все это дает основания предполагать, что книга будет читаться подростками и молодежью с неподдельным интересом, заставит их серьезно задуматься над обозначенными проблемами и не вызовет у них протестной реакции, желания поступить «назло» (чего так легко добиться, заявляя молодым людям, что те или иные действия им совершать запрещено).*
- Фактическая информация о том, что собой представляют наркотики, а также другие классы запрещенных в спорте препаратов, и как они действуют, сведена в книге к минимуму. Автор обоснованно предполагает, что если кому-то потребуются соответствующие фактические сведения, в эпоху интернета получить их не составит ни малейшей проблемы, а перегрузка ими направленной на профилактику книги бессмысленна, это лишь обострит нежелательное любопытство. Вместо этого рассматриваются более общие механизмы регуляции нашего поведения, и показывается, как и почему возникают отклонения, связанные с зависимостями. Подчеркивается, что это проблема касается, прежде всего, эмоционально-мотивационной сферы*

психики. Ведь с позиции разума подавляющее большинство людей и так знает, что соответствующие действия вредны и опасны, и если все же совершает их, то не благодаря доводам рассудка, а как раз вопреки им.

- Обсуждая проблемы наркотиков и допинга, автор отказывается от роли носителя истины в последней инстанции, огульно осуждающего их потребителей, а при внешней простоте текста стремится показать всю сложность и многогранность данной темы. Ведь если некоторые люди, прекрасно зная, что совершать подобные действия вредно, опасно и противозаконно, все-таки решаются на них, то это, по всей видимости, не может быть объяснено исключительно их глупостью или «моральной испорченностью». К тому побуждают некоторые психологические, физиологические и социальные механизмы, полностью контролировать которые личность оказывается подчас не в состоянии. Понимание этих механизмов, по мнению автора, – более эффективная защита от зависимостей, чем очередное напоминание о том, что «капля никотина убивает лошадь».

Хотелось бы подчеркнуть важнейшую мысль, красной нитью проходящую через книгу. **Как наркотики, так и допинг заведомо не в состоянии сделать кого-либо более счастливым**, и те, кто к ним прибегнул, в сколь-либо долгосрочной перспективе всегда оказываются менее удовлетворены своей жизнедеятельностью, чем те, кто счел за благо воздержаться от таких действий. Общий баланс имеющихся в жизни человека положительных и отрицательных переживаний в результате применения наркотиков, как и допинга, неизбежно смещается к полюсу со знаком «минус». Это та личностная цена, которую приходится заплатить за кратковременную иллюзию «кайфа» или успеха.

Надеемся, что читатели этой книги не просто расширят свои знания о проблемах наркотиков и допинга, а сформируют твердое убеждение о недопустимости жизненных ситуаций, в которых эти проблемы могут коснуться их лично.

Директор ФГБУ СПбНИИФК,
канд. пед. наук, доцент
О.М.Шелков

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга – о том, как научиться получать радость от жизни, от тех дел, которыми ты занимаешься. А также о том, как предостеречь от некоторых путей, которые, на первый взгляд, каким-то образом и могут быть связаны с радостью, однако, по сути, ведут в никуда... Речь пойдет о наркотиках и о допинге. Но давай сразу договоримся: ты читатель взрослый и умный, пугать тебя очередной порцией «страшилок» никто не будет. Мы обсудим эти проблемы здраво и взвешенно, с расчетом на то, что и ты отнесешься к этой книге вдумчиво, со здравым смыслом. А главное – поговорим о том, почему подобные проблемы вообще возникают, какие психологические механизмы за ними стоят, какие личностные и возрастные особенности повышают шансы их возникновения. И как выстроить жизнь, чтобы подобные вопросы и проблемы у тебя не возникали в принципе.

Я ни разу не встречал человека, который мечтал бы тратить свои деньги на сигареты, стать наркоманом или, скажем, «подсесть» на гормональные таблетки, которые иногда принимают, желая улучшить таким путем свою физическую форму. Такие проблемы возникают не из-за того, что кто-то считает эти действия желательными или не в полной мере осознает их вред и опасность. Они имеют место тогда, когда молодой человек сталкивается с некоторыми сложностями, лежащими, прежде всего, в сфере эмоций, а также отношений со сверстниками, и пытается таким путем их для себя решить. (Подчеркнем слово молодой: те, кто уже вышел за рамки этого жизненного этапа, к подобным действиям вновь прибегать не начинают практически никогда, разве что уже не могут избавиться от таких привычек, сформированных ранее). Так что не будем пускаться в нелепые рассуждения типа «капля никотина убивает лошадь», а обсудим, какие психологические нюансы лежат в основе отмеченных явлений и, главное, как обустроить свою жизнь так, чтобы и тяги к ним не возникало. **У кого все благополучно, тот и не будет прибегать к так называемым «вредным привычкам».** Они – не первопричина жизненных проблем, а, скорее, их проявление, симптом.

Посмотри еще раз на заглавие: «Радуйся честной победе». В этих трех словах и сконцентрирован смысл книги. Прежде всего, **радуйся**, и не стесняй себя в этом! Если ты сумеешь организовать жизнь так, что в ней

будет много поводов для этой позитивной эмоции, твое существование будет ярким и насыщенным событиями, то обозначенные проблемы (как и многие другие) у тебя не возникнут в принципе. Будет чем другим заняться! Но радоваться желательно не чему в голову взбредет, а своей, достигнутой личными усилиями **победе**. Это ситуации, когда ты достиг успехов, реализовал свои мечты и цели, взял верх над другими или (что еще важнее) над самим собой, личными недостатками и слабостями. Ну и, наконец, важна **честность** победы. Если она достигнута ценой твоих личных усилий, в условиях равной борьбы, будет и повод для радости. Если же формально победа одержана, но цена этого – нечестность и обман, то ситуация, прямо скажем, неоднозначная. Обмануть окружающих иногда удается. Но возможно ли обмануть самого себя?..

Призыв научиться радоваться, возможно, вызывает недоумение. Разве радоваться нужно учиться?! Чему мы обычно учимся? Работать, делать что-то важное и полезное для окружающих людей, пусть и не всегда приятное и увлекательное для самого себя. Совершать что-то такое, что от нас требуют другие: ну, к примеру, решать математические задачи, входящие в состав ЕГЭ. Не научишься делать это – значит, не сможешь продолжить образование и получить хорошую профессию. Это для всех понятно, хотя и мало кто задумывается, откуда вообще возникли эти требования, кто и для чего их придумал, почему от молодых людей требуют научиться решать именно такие задачи, а не какие-то иные... Но, как бы то ни было, учатся обычно тому, что сначала не умеют – согласись, вряд ли кто-то от рождения способен решать квадратные уравнения, осуществлять морфологический разбор слов или делать на перекладке подъем переворотом. А радоваться-то, вроде, мы все и так умеем, было бы чему. И зачем тут учиться?

Ключевые слова в предыдущем абзаце: «было бы чему». Учиться нужно не радости как таковой, а тому, чтобы для нее появлялись достойные основания. По каким, собственно, поводам у нас возникают положительные эмоции? Связаны ли они с реальными серьезными достижениями, или поводы для них нами надуманы, или в силу каких-то причин радость у нас начало вызывать то, что, вообще-то говоря, скорее могло бы расстроить?.. Немного перефразируя известную поговорку,

можно заметить: «Скажи мне, чему ты радуешься, и я скажу, кто ты». То же самое, кстати, касается и отрицательных эмоций, переживания проблем. По мере того, как человек развивается, добивается успехов и достигает все более высокого положения в обществе, проблемы у него не исчезают. Просто меняется масштаб тех поводов, по которым он переживает. Кто-то жутко расстраивается из-за того, что не смог сдать на «пятерку» школьный норматив по физкультуре, а кто-то – переживает точно такие же эмоции, но связаны они с тем, что не удалось обновить мировой рекорд.

Наши реакции – это следствие не внешних обстоятельств и происходящих в жизни событий как таковых, а того, как мы их воспринимаем. Соответственно, у нас всегда остается выбор, как реагировать на те или иные обстоятельства. Проблемы с зависимым поведением тоже возникают не тогда, когда человека что-то побуждает к таким проявлениям извне, а тогда, когда он сам склоняется к данному решению. Но как же к нему можно склониться, если факты о вреде и опасности как разного рода «вредных привычек», так и допинга прекрасно всем известны? Что же может побудить вести себя явно вопреки доводам разума? Понятно, что такие решения обычно принимаются не на уровне логических рассуждений, а через другие психологические механизмы: наши желания, эмоции и чувства.

Часть 1.

ЗАВИСИМОСТЬ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КАПКАН

Предлагаю порассуждать вот на какую тему: а зачем мы вообще переживаем эмоции, в чем их смысл? С разумом все понятно – с опорой на него принимаются решения, позволяющие нам адаптироваться к окружающей действительности, управлять своим поведением таким образом, чтобы оно оказывалось целесообразным. В широком смысле, разум – это инструмент, который позволяет нам существовать в сложном и подчас опасном мире. Не обладай мы им, наши шансы выжить оказались бы минимальны (вспомним, что люди, лишившиеся разума из-за заболеваний, самостоятельно жить вообще не могут, за ними нужен постоянный присмотр – иначе они слишком опасны и для самих себя, и для окружающих). Чтобы управлять своим поведением и выстраивать его подобающим образом, необходимо понимать, что происходит вокруг и к каким последствиям приведут те или иные наши действия.

Казалось бы, воспринимай мы информацию адекватно, осмысливай ее, принимай на этой основе продуманные и замечательные решения, рассуждай в четком соответствии с законами логики (примерно так, как компьютер исполняет заложенные в него программы) – и все оказалось бы прекрасно, наступила эпоха всеобщего благоденствия? Но почему-то так не происходит. В эту стройную картину то и дело вмешиваются наши эмоции, чувства, переживания. Иной раз они как будто нарочно противоречат тому, о чем говорит нам разум. Так, скажем, человек понимает, что совершать какое-то действие не стоило бы, потому что слишком велик риск для жизни. Но ведь так интересно попробовать!.. Или, к примеру, с точки зрения разума очевидно, что с неким человеком лучше поддерживать хорошие отношения, демонстрировать свое расположение к нему. Например, в такой ситуации подчас оказывается подчиненный, знающий, что от начальника напрямую зависит, какую зарплату тот будет получать, может ли рассчитывать на повышение по службе, да и вообще, сохранит ли за собой рабочее место. Не стоит в такой ситуации провоцировать конфликты, их неразумность очевидна, здесь применима поговорка «худой мир лучше доброй ссоры». Но, вот незадача,

при общении с этим человеком возникает такое сильное раздражение, что сдерживать себя не получается, раз за разом срываешься на грубость, отношения становятся все хуже.

Вот еще пример, очень популярный в сюжетах литературных произведений, а также фильмов: любовь (часто, к тому же, безответная) к человеку, от которого, как подсказывает разум, лучше бы держаться подальше. Но вот испытываешь по отношению к нему или к ней чувства, и все тут! Рядом с этим человеком, несмотря на все его громадные недостатки, испытываешь счастье, врозь – горе. И не действуют ни доводы разума, ни искренние советы родственников и друзей.

Откуда же возникают такие противоречия? Что, эмоции и чувства порой возникают как бы «назло» разуму, направлены на то, чтобы нам вредить? Или переживать их – это неотъемлемое свойство человеческой природы, не подлежащее рациональному объяснению? Конечно, нет. В нашем «устройстве» нет и не может быть ничего случайного или, тем более, прямо направленного против нашего выживания – это даже не психологический, а биологический закон, очевидный для любого человека со сложившимся научным мировоззрением. Эмоции и чувства – это не «излишки» душевной организации, а еще одна, наряду с интеллектом, система управления нашим поведением, которая работает по своим правилам, подчас вступает в противоречия с разумом, а то и просто дает сбой. Но, в целом, делает наше поведение более гибким и адекватным.

Каковы же функции эмоций и чувств?

- Мотивирующая. Они побуждают нас двигаться в определенном направлении, достигать поставленные цели. И выступают своего рода внутренней наградой: если мы двигаемся в нужном направлении, то переживаем положительные эмоции. Если же нет, то преобладает отрицательный эмоциональный фон.
- Ориентирующая. Наши переживания – это своего рода путеводные маяки, показывающие, в верную ли сторону мы двигаемся. Когда мы испытывает эмоции по адекватным поводам, то и наше поведение целенаправленно меняется. Так, например, радость от достижений побуждает прикладывать усилия для того, чтобы достигнуть еще больших успехов (и, соответственно, получить новый повод для

радости), а расстройство по поводу неудачи – избегать тех действий, что эту неудачу спровоцировали. Но, подчеркнем еще раз, так происходит лишь до тех пор, пока переживания связаны с адекватными поводами: так, если мы начинаем радоваться какой-то собственной глупости или же неудачам другого человека, ни к чему хорошему для нас такая реакция не приводит, она лишь отвлекает от действительно важных целей.

- Активизирующая. Ведь человек начинает деятельность, прежде всего, не тогда, когда он подумал о том, что нужно бы что-то сделать, а тогда, когда захотел этого. Чем отличается активный, деятельный человек от пассивного, ленивого? Отнюдь не убеждениями на тему того, нужно ли трудиться. Главное различие состоит в другом. Первому комфортно в состоянии активности, именно действия вызывают у него положительные реакции, а состояние покоя – отрицательные (конечно, до тех пор, пока он не очень сильно утомился). То есть различие между ними лежит именно в эмоциональной сфере, в том, что выступает для них источником позитивных переживаний.
- Смыслообразующая. Многие ли люди хотели бы остаться без эмоций и чувств, превратиться в своего рода «биокомпьютеры», живущие одними логическими рассуждениями? Полагаю. Вряд ли – ведь жизнь, напроць лишенная переживаний, начинает восприниматься как совершенно пустая и бессмысленная. А приятно ли общаться с собеседником, которому чужды любые душевные переживания, а он лишь рассуждает беспристрастно и логически? Как правило, такие собеседники воспринимаются как неинтересные (в конце концов, в качестве источника «сухих» фактов компьютер все равно эффективнее даже очень эрудированного человека) и скучные.

Возможно, уместно провести параллель между тем, как психика управляет нашим поведением, и тем, как осуществляется руководство современными демократическими государствами. Базовый принцип управления ими – это отказ от единой неделимой власти, а ее разделение на несколько ветвей, которые осуществляются независимо друг от друга. В частности, в России таких ветвей власти три: законодательная, исполнительная, судебная. А человеческая душа, как говорили еще в

древности, тоже состоит из трех частей – «разум, чувства, воля». Так вот, эти ипостаси нашей психики – тоже своего рода «ветви власти». И роль законодательной отводится как раз чувствам, эмоционально-мотивационной сфере. Именно с ее помощью человек определяет, куда и зачем ему двигаться. Разум, познавательная сфера – это власть исполнительная, с ее помощью мы определяем, как же сделать то, что хочется, ищем ресурсы и возможности для воплощения этого в жизнь. Ну а воля – это своего рода внутренний контролер, власть судебная.

Положительные эмоции в норме возникают тогда, когда мы делаем что-то, полезное для организма, удовлетворяем потребности (а отрицательные эмоции, соответственно, являются ответом на вредные, разрушительные, потенциально опасные воздействия), движемся в верном направлении. К примеру, у голодного человека еда вызывает радость – но, в норме, только до тех пор, пока не наступило насыщение. Есть потребность в пище – ее удовлетворение сопровождается положительной эмоцией. Но у сытого человека дополнительная порция еды радость вызывать, по идее, уже не должна, ведь отсутствует потребность в ней. На это можно возразить, что некоторые люди радуются еде, совершенно не будучи голодными – но это уже сбой эмоциональной регуляции, своего рода дурная привычка к обжорству, зависимость, о механизмах возникновения которой поговорим чуть позже.

Физическая активность, к примеру, тоже приносит радость, улучшает настроение. Ведь наш организм «устроен» так, что для него, за исключением времени сна и небольших пауз для отдыха, движение – естественное и, более того, необходимое состояние! По натуре мы активные преобразователи окружающей действительности, а не овощи, «созревающие» на диване перед телевизором. Стресс для нашего организма – это не необходимость двигаться, а как раз частое и/или длительное состояние неподвижности. Некоторые люди, забывая об этом, рассматривают тело как своего рода механическое устройство, которое чем больше работает, тем быстрее сломается, и чуть ли ни специально приучают себя к покою и безделью. Это совершенно неверная позиция! Но, и в этом состоит одна из расплат за цивилизацию, современный мир устроен таким образом, что двигаемся мы, в среднем, гораздо меньше, чем

нужно организму для того, чтобы сохранять хорошую физическую форму. Это одна из главных причин многих болезней. И визит в спортзал 1-2 раза в неделю вряд ли может изменить ситуацию (хотя это, конечно, лучше, чем вообще ничего), ведь реальная потребность в активном движении – несколько часов в день. Организму его чаще всего не хватает, поэтому оно и приводит к положительным эмоциям. А вот если человек переутомлен, очень устал (например, в ходе изнурительной спортивной тренировки) – новая «порция» движений в этом состоянии радости уже не приносит, и для того, чтобы ее совершить, необходимо прикладывать волевые усилия. То же самое касается и состояния, когда человек испытывает слабость из-за болезни.

Итак, возникновение положительной эмоции – своего рода награда, которую наш организм дает сам себе за то, что мы сделали для него нечто полезное, приложили усилия для удовлетворения потребности. Но так происходит в норме. Вдумчивый читатель, наверное, возразит: если положительные эмоции возникают как следствие того, что полезно для организма, то почему же многие приятные вещи оказываются под запретом, требуется сдерживать себя? Есть такая присказка: «все, что приятно, или противозаконно, или аморально, или ведет к лишнему весу». Шутка, конечно. Но, если задуматься, значительная доля истины в этих словах есть. А почему же так происходит, из-за чего радовать начинает то, что, по идее, должно бы вызывать как раз отторжение в силу несоответствия истинным потребностям нашего организма?

Этот вопрос – ключевой в понимании природы зависимого поведения. Ведь **зависимость – это сбой регуляции на эмоциональном уровне, ошибка в шкале «нравится – не нравится», извращение в восприятии того, что приятно, а что – нет.** При возникновении зависимости на самом-то деле мы совершаем нечто вредное, ненужное (и вполне в состоянии понять это, подключив разум), а эмоции все равно возникают положительные. Как следствие, человеку хочется раз за разом повторять вызывающие их действия.

Почему, к примеру, некоторые люди курят? Ну что, если размышлять объективно, может быть приятного во вдыхании вонючего и удушливого дыма, облизывании слюнявого окурка, да еще и в каждодневной трате

денег на это зелье? Людям, которые сами не имеют такой привычки, обычно противно даже находиться в одном помещении с курящим, они воспринимают табачный дым таким, каков он есть – зловонным и затрудняющим дыхание, а не «ароматным и расслабляющим». Психика верно распознает такие условия как вредные и на эмоциональном уровне дает обоснованный тревожный сигнал: «это неприятно, противно». Но спроси заядлого курильщика, как он относится к данному процессу, и почти наверняка услышишь в ответ, что умом-то он понимает пагубность и глупость этой привычки, но все равно делает так, потому что ему этого хочется, приятно. Или, к примеру, таким путем он получает возможность «расслабиться» (обрати внимание, это опять суждение в терминах не разума, а эмоциональной реакции). Дальше, скорее всего, последуют какие-нибудь околонучные рассуждения про никотин и про то, что именно он и вызывает такие реакции.

Если эту книгу вдруг читает курящий, то вынужден его глубоко разочаровать. Утверждение о том, что никотину, которому и приписывают возникновение зависимости от курения, якобы присуще расслабляющее действие – это миф и самообман. Чисто теоретически он такое действие оказать может, но выражено оно слабо, и от тех доз, которые поступают в организм даже при интенсивном курении, эффект практически не заметен. Это объясняется совсем другими механизмами. Во-первых, как отмечают психологи, успокаивают сами движения, с помощью которых взрослый обсасывает сигарету наподобие того, как маленький ребенок – соску. Во-вторых, курение ассоциируется с отдыхом и общением, пойти «на перекур» чаще всего означает побездельничать и поговорить. В-третьих, часто курение связывается в сознании жертв этой привычки с чем-то приятным, например с привлекательным образом из рекламы. В-четвертых, происходит легкое отравление организма, которое ошибочно воспринимается как расслабление (в частности, расширяются сосуды, что дает ощущение разливающегося по телу тепла, хотя на самом деле это происходит из-за того, что тканям не хватает кислорода). Кстати, именно с хроническим легким отравлением связано и то, что курение способствует снижению аппетита и, соответственно, веса. Получишь пищевое отравление, съев некачественный продукт – и, наряду с некоторыми

весьма неприятными последствиями, снижение веса на пару килограммов обеспечено. С курением действует принципиально тот же эффект, только растянутый во времени.

Нужно иметь в виду и самовнушение, воздействие которого на нашу эмоциональную сферу очень значимо. Если дать людям выпить стакан чистой воды и убедить их, что там растворен современный препарат для улучшения настроения, то около 70% из них отметят, что настроение действительно улучшилось, «лекарство сработало» (то же самое, кстати, касается и таблеток от головной боли). Вобьешь себе в голову, что выкуренная сигарета должна улучшать настроение, а без нее настанет мучение – скорее всего, так оно и будет. Это очень напоминает механизм действия так называемых «биологически активных добавок», а также гомеопатических препаратов: состав многих из них таков, что с точки зрения химии в принципе не может дать тот эффект, который обещают производители. Подчеркну, что не вообще не может дать, а именно с опорой на биохимические механизмы – когда подключается психологическая составляющая, человек сам верит в его действенность, эффект во многих случаях появляется.

Недавно я внимательно прочитал рекламу так называемого «никотинового пластыря», который якобы позволяет снять зависимость от курения, поскольку поставляет никотин напрямую через кожу в кровь, и тогда тяга к сигарете исчезает. Так вот, очень мелким шрифтом, который обычно никто не читает, там было честно указано: «Плацебо – не содержит действующего вещества». Переводя с медицинского языка на русский, это означает, что данный препарат – пустышка (к слову, отнюдь не дешевая), он не поставляет в кровь ни никотин, ни какое-либо иное вещество, позволяющее побороть пристрастие к курению. Это не значит, что он вообще не действует, но его результативность целиком основана на эффекте самовнушения – человек верит, что тяга к сигарете снизится, и действительно замечает такой эффект. Так что самовнушение может проявляться двояко – с одной стороны, побуждать к курению (если человек верит, что от сигареты он получит какие-то положительные эмоции, а без нее – страдать), но, с другой – и облегчить отказ от него

(когда желающий расстаться с этой пагубной привычкой сумеет убедить себя в том, что легко обойдется без сигареты).

Мы рассмотрели возникновение зависимости на примере курения, однако и другие ее разновидности развиваются во многом по сходному сценарию. Какие же причины чаще всего лежат в основе того, что у человека происходит сбой в шкале «нравится – не нравится», положительные эмоции начинают вызывать те действия, которые вообще-то ведут к отрицательным последствиям?

- Возникла ассоциация, связь между неким действием, самим по себе бесполезным или вообще вредным, и приятным для нас событием или состоянием. Наверно, ты слышал о классических экспериментах И.П.Павлова, когда собаке давали лакомство и одновременно звонили в колокольчик. Через некоторое время у нее слюнки начинали течь уже при одном только звуке колокольчика, без всякой пищи. Возникла ассоциация, связь по типу «звонок = еда». Нечто подобное происходит и при формировании пагубных пристрастий. Так, в рекламе сигарет часто изображают курящих персонажей, окруженных различными атрибутами успеха, с расчетом на то, что у читателей или зрителей сформируется связь «курение сигарет рекламируемой марки = жизненный успех». Еще один вариант – ассоциация «курение = отдых». Так, в некоторых организациях регулярные перекуры – почти что узаконенный вариант отдыха, а если кто вообще не курит, ему приходится работать почти непрерывно, ведь пауза в работе просто так, без сигареты, воспринимается со стороны как безделье. Еще один очень распространенный вариант – ассоциация алкоголя и праздника. На самом-то деле спиртное праздник не создает, но, поскольку торжественные события чаще всего завершаются «возлиянием», алкогольные напитки связываются в сознании многих людей с позитивными жизненными моментами. И подобных примеров можно привести очень много. Возьму на себя смелость предположить, что существующая в сознании некоторых начинающих атлетов связь «спортивные успехи = допинг» из той же серии. Дескать, раз это делают (и попадают на этом) некоторые спортсмены мирового уровня, то и меня допинг к их достижениям приблизит.

- Вредное действие само по себе положительных эмоций не вызывает, но его совершение начинает связываться в сознании человека с удовлетворением какой-то другой потребности, что, в свою очередь, приносит радость. Так, некоторые подростки начинают курить, чтобы доказать таким путем самим себе и окружающим, какие они взрослые, или продемонстрировать родителям, что те уже не могут им ничего запретить (есть такая присказка: «назло маме свои уши отморожу»). Подобный же механизм в наибольшей степени объясняет проблему допинга. Большинство из запрещенных препаратов и методов, применяемых для улучшения спортивных результатов, сами по себе положительные эмоции вызвать не могут, в этом смысле зависимость непосредственно от них не возникает. Но они прочно связываются в сознании атлета с победой, которая, в свою очередь, является очень значимой, вызывающей сильнейшие эмоции. Зависимость, на самом деле, формируется не от допинга как такового, а от навязчивой идеи все время повышать результаты и во что бы то ни стало побеждать. Сначала спортсмен считает, что только допинг поможет ему в этом (хотя, на самом деле, эффективнее могла бы помочь упорная и грамотно организованная тренировка), а потом возникает своего рода ловушка: после отказа от допинга обычные тренировочные средства уже не оказывают должного эффекта. Поэтому прием запрещенных препаратов приходится продолжать, ведь в противном случае придется отказаться от дальнейших перспектив роста результатов, на что спортсмен пойти не готов.
- Такая картина имеет место, когда мы находим повод для положительных эмоций в том, что, на самом деле, не сопряжено с нашими усилиями. Получаем радость, что называется, на халяву – не потому, что реально достигли что-то, а в результате вмешательства извне. Радость, возникающая как результат собственных усилий, побуждает к еще большим достижениям – и как следствие, к тому, что у человека появляются все более серьезные поводы для нее. А радость, возникшая в силу каких-то внешних причин, слабо связанных с личными достижениями самого человека, такой побудительной силой, увы, не обладает. Но может побудить к тому, что человек желает

испытывать ее снова и снова. А для этого нужно все больше того, что ее вызвало. Повезло в чем—то один раз. Значит, простое повторение этого прежних эмоций уже не вызовет, для их получения хочется все большего и большего везения. Этот пример касается, к примеру, ситуации выигрыша в лотерею – сначала счастливчик радуется, но эта эмоция быстро улетучивается, а поскольку нового выигрыша нет, в итоге человек становится лишь более несчастным. Или же, играя вновь и вновь в погоне за мифической удачей, «подсаживается» на игровую зависимость, которая в тяжелых случаях приводит к тому, что требуется помощь врача-психиатра.

- То, что вызывает зависимость, оказывает влияние на биохимическом уровне, напрямую воздействуя на нервную систему и нарушая естественные механизмы регуляции настроения. Это самый опасный сценарий. Именно так действуют наркотики и, в некоторой степени, алкоголь. Не вдаваясь в обсуждение физиологических тонкостей, отметим, что они воздействуют на самую уязвимую часть центральной нервной системы, так называемую синоптическую щель – место «контакта» между нервными клетками, передачи от одной к другой клетке импульса, из огромного числа которых и складывается работа нашей психики. В результате имеют место минимум два последствия. Во-первых, под влиянием химических веществ нервные импульсы начинают возникать и передаваться таким образом и в тех местах, что это дезорганизует работу нашей психики: всем известна неадекватность поведения человека «навеселе». Во-вторых, даже после того, как дурманящие вещества действовать перестали, нормальная работа нервной системы не восстанавливается длительное время, а в некоторых случаях – уже никогда. Дело в том, что наркотики по химической структуре напоминают нейромедиаторы – вещества, необходимые для передачи нервного импульса между клетками, - и подменяют их собой. Естественный синтез таких веществ в результате почти прекращается, и мозг уже не в состоянии нормально работать без очередной дозы дурмана, поскольку нервные импульсы просто не могут пройти по нужным траекториям. Субъективно это может переживаться по-разному, от «ломки» и глубокой депрессии до

полной дезорганизации сознания, но такое состояние, в любом случае, крайне неприятно. Алкоголь действует несколько иначе – он вызывает спонтанный выброс нейромедиаторов (это состояние и переживается как опьянение), но потом их запас заканчивается, а на синтез новых нужно время и ресурсы. В результате, опять же, нервные импульсы не могут нормально пройти по предначертанным траекториям, а человек тем временем страдает похмельем, в котором к описанному выше эффекту добавляется и общее отравление организма.

Что дает положительная эмоция, в первую очередь - радость? Для нашего организма это прямой сигнал: **«То, что ты сделал – хорошо. Повтори это!»** А если на самом-то деле мы сделали нечто вредное для организма, но это нечто в силу особенностей своего воздействия на нас все-таки вызывает положительные переживания? Тут-то и возникает сбой регуляции: радость связывается нашей психикой с теми действиями, которые на самом деле вредны, и возникает влечение повторять их снова и снова. Именно в этом состоит основной механизм формирования так называемых вредных привычек. И сильнее всего он задействован у тех, кто страдает наркотической зависимостью. На самом-то деле эти вещества вредны для организма, вызывают все большее отравление, но на мозг они действуют так, что активируются те же его структуры, которые в норме ответственны за положительные эмоции. И раз за разом следует неумолимый, почти неподконтрольный воле человека сигнал: **СДЕЛАЙ ЭТО СНОВА!**

Биологи проводили такой эксперимент: вживляли крысе в головной мозг электроды таким образом, что если на них подать слабый электрический ток, она испытывала нечто похожее на наслаждение – электричеством возбуждался участок головного мозга, отвечающий за эту эмоцию. (Конечно, мы не можем точно сказать, что там внутри себя переживало это несчастное подопытное животное, но, по крайней мере, физиологические проявления были похожи на те, что демонстрирует сильно радующийся человек). А в клетке находился рычаг, нажав на который лапкой, крыса могла активировать подачу тока на электроды. Это очень похоже на то, что происходит в мозгу наркомана, только для него роль рычага выполняет химический препарат. И что же получилось?

Крыса нажимала этот рычаг все чаще и чаще, и в конце концов вся ее активность сводилась именно к данному действию. Животное утрачивало интерес ко всему происходящему, переставало есть и пить, а лишь непрерывно нажимало на рычаг, в конце концов доводя себя до полного истощения и погибая. Показательно, что положительные эмоции, сопровождавшие этот процесс, наблюдались лишь на начальном этапе эксперимента, в дальнейшем их проявления сходили на нет, и крыса нажимала на рычаг не потому, что испытывала наслаждение, а потому, что уже не могла повести себя иначе. Согласись, это жестокий эксперимент. А тот, кто пробует наркотики, добровольно совершает нечто подобное сам над собой, уподобляясь этой злосчастной крысе...

Вообще, болезненная зависимость – это проблема не столько какого-либо сбоя в поддержании здоровья на уровне органов нашего тела, сколько психическое отклонение, нарушение функционирования головного мозга. Конечно, серьезные зависимости обычно сопровождаются и так называемыми соматическими заболеваниями (так, неумеренное употребление алкоголя провоцирует проблемы с печенью и сердцем, а большинство наркоманов рано или поздно заражается такими опасными инфекционными заболеваниями, как гепатит и СПИД), но главная проблема все же не в этом, а в том, что у таких людей наступает расстройство мировосприятия и поведения. Не случайно наркология – это специализация врачей-психиатров.

Часть 2.

СКАЖИ, ЧЕМУ ТЫ РАДУЕШЬСЯ...

Как гласит народная мудрость, «Лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным». Спорить с этим, конечно, сложно. И следует стремиться к тому, чтобы воплотить этот лозунг в жизнь – заботиться о здоровье, работать над улучшением своего благосостояния. Но, признаем, не у всех для этого абсолютно равные возможности. Кто-то от природы, с самого рождения обладает крепким здоровьем, у кого-то здоровье слабое, а кто-то, рождается с такими отклонениями, что его судьба – всю жизнь оставаться инвалидом. Различается и благосостояние тех семей, где рождаются дети. На самом деле, этот факт влияет на дальнейшую судьбу человека меньше, чем состояние здоровья, но все равно не будем спорить, что если родители обладают хорошими финансовыми возможностями и вкладывают их в развитие ребенка, то достигнуть успехов ему проще, чем тому, кто рос в бедной семье.

В последнее время модно говорить, что все люди обладают равными возможностями, такое утверждение воспринимается как «гуманистичное и политкорректное». Но, если вдуматься, так ли уж оно верно?.. Обладай все и в самом деле равными возможностями, из любого ребенка можно было бы вырастить олимпийского чемпиона по любому виду спорта, лишь создай ему оптимальные условия для развития. Людям, хотя бы отдаленно знакомым со спортом, не нужно доказывать абсурдность такого утверждения, это и так очевидно. Но ведь и в других сферах изначальные возможности не у всех одинаковы. Что же делать, как реагировать на такую ситуацию? Наверно, лучший вариант – стремиться в максимальной степени использовать именно те возможности, которые есть у тебя, реализовать собственные сильные стороны.

Когда у человека все благополучно в эмоциональной сфере – его позитивные переживания как раз и связаны с теми действиями, которые ведут его по пути самореализации, воплощения своих возможностей. Как мы уже говорили, радость – это своего рода награда, даваемая нашей психикой себе самой, в качестве подкрепления совершаемых нами усилий. Отрицательные переживания при этом тоже, разумеется, могут возникать – если мы либо вообще ничего путного не делаем, либо совершаем

вредные действия, либо сталкиваемся с такими ситуациями, которые для нас нежелательны или даже опасны. Дурное настроение – это как предупреждающие дорожные знаки: «ты двигаешься не в том направлении», «ты остановился там, где остановка запрещена»... Начали двигаться, выбрали верное направление – и настроение не замедлит улучшиться.

В принципе, есть несколько источников радости, которые являются совершенно естественными, отвечающими природному предназначению этой эмоции. Это проявление активности, новые впечатления, общение с близкими людьми, достижение поставленных целей. Столь же естественны и источники неприятных переживаний: они возникают в связи с собственными неудачами, потерей чего-то дорогого, однообразием и невозможностью проявить активность, ситуациями со слишком высокой степенью неопределенности (мучительная неизвестность), угрозой, чрезмерной усталостью, болезненными состояниями. При зависимостях же эта регуляция нарушается – с одной стороны, такое поведение вроде как помогает хотя бы на время отдалить от себя неприятные переживания (по типу «выпил – забыл о проблемах»), но, с другой, лишает и естественных источников эмоций положительных, подменяя их предметом зависимости. В результате система эмоциональных реакций может прийти в полный разлад.

Но есть и другие нюансы, которые могут способствовать разладу эмоциональной сферы. Например, если человек начинает концентрировать свое внимание не на личных достижениях, а на том, чтобы любой ценой превзойти всех вокруг, эта цель будет достигнута вряд ли, в итоге удовлетворенность жизнью только снизится. Или, скажем, сконцентрирует внимание на действительном или мнимом неравенстве возможностей между собой и кем-то еще (а люди, как мы уже отмечали, в большинстве сфер и не могут быть абсолютно равны по изначальным возможностям) и в результате выработает в себе лишь глубокую обиду на судьбу. Или свяжет свое душевное благополучие почти исключительно с обладанием каким-то материальным богатством, будь то денежная сумма или дорогие предметы.

Последний пример, когда люди связывают свое счастье с материальными предметами или деньгами, очень распространен, поэтому хотелось бы остановиться на нем подробнее. Так, многие мечтают о том, что на них внезапно свалится богатство. Выигрыш в лотерею, например, или неожиданное получение крупного наследства. Конечно, для большинства это мечтами и остается. И, более того, плохо сказывается на реальном жизненном положении этих людей. Во-первых, они тратят на лотереи или на какие-нибудь сомнительные финансовые авантюры те деньги, которыми могли бы распорядиться с гораздо большей пользой, а в результате становятся лишь беднее. Во-вторых, мечтая о счастливом случае, они не прикладывают усилия для того, чтобы изменить реальную жизненную ситуацию – зачем, дескать, если все когда-нибудь возникнет «на блюдечке с голубой каемочкой»? В-третьих (и это, пожалуй, главное), эти люди, поскольку их мечта чаще всего не реализуется, все больше и больше разочаровываются в жизни в целом, обижаются на судьбу и сетуют на несправедливость мира. Согласись, радости мало...

Но есть ведь некоторые счастливицы, которые воплощают такие мечты! Скажем, им достается крупный выигрыш в лотерею. Как же это сказывается на их мироощущении, становятся ли они в результате более счастливыми людьми? Такие исследования проводились, и они дают отрицательный ответ на этот вопрос, хоть это на первый взгляд и странно. В первый момент человек очень радуется. Он может позволить себе что-то такое, о чем раньше лишь мечтал, и думает, что с этого момента круто изменится к лучшему вся его жизнь. Но деньги быстро кончаются... Распорядиться средствами с умом тоже ведь нужно уметь, а где же было персонажу, на которого они свалились внезапно, этому научиться? В большинстве случаев он быстро «профукивает» их на какие-то не очень важные цели и остается ни с чем. А снова привыкать к обыденности, чуть-чуть отхлебнув вкус богатства, непросто. Глобальных же изменений к лучшему, на которые надеялся человек, не происходит. Радость быстро сменяется разочарованием.

Как вообще связано материальное благосостояние человека и то, в какой степени он доволен своей жизнью? Пословица «Не в деньгах счастье» по сути верна, или же на самом деле ее придумали бедные люди,

чтобы оправдать в собственных глазах неудачи на финансовом поприще? На эти вопросы можно ответить и положительно, и отрицательно.

Действительно, деньги могут приносить радость, увеличение их количества в кошельке делает некоторых людей более счастливыми. Но такая закономерность прослеживается в основном тогда, когда речь идет о людях... наименее обеспеченных материально! Когда денег не хватает на удовлетворение элементарных жизненных потребностей (человек, к примеру, вынужден ходить голодным, потому что не имеет денег на обед, или мерзнет из-за невозможности купить одежду), то финансовые поступления действительно делают человека более счастливым. А вот если речь идет о людях более-менее состоятельных, не испытывающих лишений в самом необходимом, то дальнейшее возрастание материального достатка их удовлетворенность жизнью почти не повышает. Тот, кто ест очень дорогие деликатесы и носит одежду от кутюр, благодаря этому не становится более счастливым по сравнению с тем, кто ест обычную качественную пищу и носит простую одежду – удобную, красивую, но не самых престижных брендов.

- Многие источники радости доступны либо вообще без денег, либо с их минимальными затратами.
- Многие источники бед не компенсируются никакими деньгами.

В любом случае, важно помнить, что радость приносят не деньги как таковые, будь то бумажные купюры или сумма на электронном счете. И даже не те возможности, которые раскрываются при их наличии: можно сколько угодно сидеть над кучей денег и размышлять, какие прекрасные шансы они дают, но более счастливым это не сделает (вспомните пушкинского Скупого рыцаря). Радость приносит реализация этих возможностей на практике, удовлетворение потребностей.

Нередки ситуации, когда человек стремится получать радость от самого факта обладания какой-либо вещью: дескать, у меня это есть, а у всех остальных – нет. А не от практического использования этого предмета.

В чем же «подводные камни» получения радости от обладания вещами?

- Вещи довольно быстро перестают приносить радость. Чем сильнее человек хочет ими обладать, тем их требуется больше, хочется приобретать все новые и новые. Этот процесс практически бесконечен. Втянувшись в него, человек становится склонен к непродуманным, бессмысленным покупкам, тратит все доступные деньги (а бесконечного количества денег нет ни у кого, растратить все достояние не сложно и очень богатому), становится зависим от самого процесса приобретения материальных благ. Используют даже термин «шопполизм» (образовано от англ. *Shop* – магазин, по аналогии с термином «алкоголизм») – зависимость от покупок, неумение контролировать этот процесс. В тяжелых случаях такие заядлые покупатели даже нуждаются в помощи врача-психиатра.
- У кого-нибудь все равно найдется вещь «круче». Самоутверждение через демонстрацию дорогих вещей – это всегда сравнение. И всегда будут те, по отношению к кому оно окажется не в твою пользу – ну, если ты не входишь в десятку самых богатых людей мира, конечно... Это ведь как в спорте – почти все атлеты высокого уровня в глубине души не вполне довольны своими достижениями, так как есть те, у кого достижения выше, кому они пока проигрывают. Но если в спорте такое сравнение побуждает к самосовершенствованию через все более интенсивные тренировки, к преодолению своих слабостей и ограничений, то в смысле стремления обладания вещами – лишь к душевному смятению и бессмысленным тратам.
- Если твое душевное состояние связано с обладанием какой-то вещью – значит, тебя очень легко сделать несчастным человеком! Достаточно просто украсть или сломать эту вещь. Согласись, ненадежное какое-то счастье получается... Вспоминается сказка про Кощея Бессмертного, жизнь которого была связана с иголкой. Сломаешь – он умрет. Глядя на некоторых людей, складывается впечатление, что они тоже своего рода Кощеи. Если не вся их жизнь, то уж ключ к душевному благополучию точно запрятан в какой-нибудь «крутой» вещице типа мобильного телефона престижной модели...

Вообще-то идеи о том, что душевное состояние зависит от обладания дорогими вещами, довольно активно пропагандируются в нашем обществе

– прежде всего, через рекламу. Говорят даже о своего рода «культе потребления» - такой системе жизненных ценностей, в которой возможность потреблять все более дорогие товары и услуги является едва ли ни смыслом человеческого существования, основным критерием жизненного успеха. Впрочем, для здравомыслящих людей не является секретом, что такая точка зрения насаждается самими производителями дорогих товаров и услуг, нуждающимися в поддержании спроса. Отражает ли она интересы потребителей, позволяет ли им становиться более счастливыми – вопрос весьма спорный...

Если дорогие вещи нужны кому-то для самоуважения – значит, себя как такового, без вещей, этот человек не уважает. Может, впрочем, и по справедливости.

Расскажу один анекдот. Пожалуй, он не очень смешной, но с точки зрения психологии весьма поучительный. *Сотрудник, недавно получивший повышение по службе и очень хорошую зарплату, всячески демонстрирует свой новый статус, покупая престижные и дорогие вещи. И вот его назначают заместителем большого начальника. Он удивленно оглядывает своего шефа, поражается его скромному облику и произносит: «А почему Вы не показываете своим кабинетом, костюмом, часами, автомобилем, что Вы – большой начальник и очень состоятельный человек?!» «А зачем это специально показывать - недоумевает тот – если все и так знают, кто я такой...»* Начальник-то в этой истории, обрати внимание, реально наверняка обладает куда более высоким уровнем и богатства, и власти, чем его новый заместитель. Но ему нет ни малейшей нужды это специально демонстрировать – более того, он считает такую демонстрацию признаком дурного тона, иллюстрацией половицы «Из грязи – да в князи». Он знает цену своим достижениям, его самоуважение не связано с необходимостью демонстрировать это каждому встречному-поперечному. Президент США, к слову, носит наручные часы стоимостью около 300 долларов. Тоже, конечно, вещь не из самых дешевых, но по этому признаку ему, прямо скажем, далеко до некоторых наших начальничков или бизнесменов средней руки, которые не мыслят себя без «статусных» приборов для измерения времени ценой в десятки раз выше.

Почему мы уделяем такое большое внимание этим моментам в контексте обсуждения наркотиков и допинга? Специалисты, исследующие происходящие в обществе процессы, часто связывают обострение проблемы наркозависимости, а также допинга, с так называемым «культом потребления». Если все можно купить, и именно широта возможностей для приобретения и потребления достижений современной цивилизации служит мерилom жизненного успеха, то нельзя ли точно так же, как модную вещь, купить себе и кусочек счастья? Если есть желающие за что-то заплатить – поставщик, уверяю, найдется. Но возникают два вопроса:

- Будет ли продано именно то, что обещано?
- Исчерпывается ли цена затраченными материальными ресурсами?

Ответить на оба вопроса приходится отрицательно. Во-первых, ни наркотики, ни допинг не в состоянии сделать кого-либо более счастливыми. Думаю, дочитав книгу до этого момента, ты уже понял, что даже если какую-то краткосрочную иллюзию благополучия они и дадут, за ней неизбежно настанет расплата, и в сколько-нибудь долгосрочной перспективе их потребитель получит не радость, а горькое разочарование. Во-вторых, цена за применение наркотиков (за допинг, чаще всего, тоже) не сводится к затраченным материальным средствам, ведь в реальности расплачиваться приходится здоровьем, а то и жизнью.

А от чего, в принципе, зависит баланс положительных и отрицательных эмоций в нашей жизни, почему некоторые люди почти все время чувствуют себя счастливыми, а иные погружаются в пучину хронических несчастий? В некоторой мере это предопределяется теми объективными жизненными обстоятельствами, с которыми столкнулся человек, но в большей степени зависит от того, как мы сами воспринимаем и интерпретируем эти обстоятельства. Просто удивительно наблюдать, насколько по-разному подчас реагируют люди на одни и те же события. Допустим, личности предстоит какое-то важное испытание: ответственные соревнования для спортсмена или, к примеру, крупный концерт для артиста. Волнительно ли это? Конечно, да. Но вот как именно будет происходить это волнение и к чему оно, в конечном итоге, побудит человека? Вот здесь возможны разные варианты. Кого-то волнение

мобилизует, побуждает приложить максимальные усилия именно в нужный момент и, как следствие, показать прекрасный результат. А другой, наоборот, «заикликивается» на своей тревоге и его силы тратятся на то, чтобы переживать. В результате он находится не в лучшей физической и/или душевной форме, показывает результат куда хуже, чем мог бы.

Чем же это предопределяется? Отметим несколько моментов.

1. Индивидуальные особенности нервной системы. Кого-то волнение в большей степени побуждает мобилизоваться, а кого-то, наоборот, скорее выбивает из колеи.
2. Интенсивность переживаний. Слишком сильные волнения ведут к снижению результатов, а умеренные, наоборот, побуждают к ним.
3. Наше восприятие ситуации. Некоторые люди воспринимают грядущие испытания как угрозу: могут «провалиться», опозориться, потерпеть неудачу. А кто-то, наоборот, как возможность достигнуть успеха, проявить себя с наилучшей стороны.

Первый из отмеченных моментов от нас не очень сильно зависит. Особенности нервной деятельности передаются, в значительной мере, по наследству, произвольно изменить их мы не можем. Скорее, просто нужно проявить самонаблюдение, понять их и использовать это знание в свою пользу. Кого стресс мобилизует, тому имеет смысл выстраивать свою деятельность так, чтобы подвергаться ему – тогда он сможет максимально реализовать свой потенциал. А некоторым, наоборот, разумнее обеспечить себе спокойные условия работы, без надобности не «нагнетать обстановку». Впрочем, никто не отменял и такое понятие, как тренировка. Часто оказываешься в таких ситуациях, что вынуждают тревожиться – значит, со временем адаптируешься к этому состоянию. А старательно избегаешь их – значит, будешь реагировать особенно болезненно, когда они все-таки возникнут. Это примерно как с закаливанием – кто-то регулярно тренирует себя к воздействию холода и в результате без всякого риска может нырнуть в прорубь, а кто-то живет в «тепличных» условиях и в итоге доходит до того, что не может пройти по полу босиком или посидеть пару минут около открытой форточки, сопельки сразу текут...

Второй момент зависит от нас несколько больше первого. Сила волнений – это, с одной стороны, следствие того, в какой мере мы

способны регулировать свое состояние, сохранять хладнокровие и самообладание. С другой стороны, это зависит от того, как мы интерпретируем события, рассматриваем их как источник опасности, или же позитивного жизненного опыта. Почему кто-то любит кататься на американских горках, наслаждается этими ощущениями, а кто-то чуть ли не до смерти боится такой поездки? Разве объективно существующая степень риска для них отличается, коль скоро они едут в одном вагончике?.. Вот еще пример: довелось двум коллегам побывать в командировке в регионе, имеющем репутацию «горячей точки». Один все время боялся, как бы ему не прострелили голову. А второй искренне восхищался гостеприимством местного населения, вкусными шашлыками и прекрасными панорамами гор. Не возьмусь рассуждать, в какой мере бывать в подобных местах и в самом деле опасно, а в какой это наши домыслы, обращаю внимание на другое. Опасность (если она, конечно, существовала в действительности, а не только в воображении) была для обоих совершенно одинакова. А вот впечатления о поездке – полная противоположность. Для одного – интерес и радость, для другого – тревога и страх. Как говорится, каждый выбирает для себя...

А вот третий момент, восприятие ситуации, – почти полностью в наших руках! Ведь наше душевное состояние не является жестко и однозначно связанным с внешними событиями. Оно возникает не как следствие того, что с нами происходит, а того, как именно мы интерпретируем, объясняем для себя имеющие место события. Почему кто-то, начиная готовиться к ответственным соревнованиям, размышляет прежде всего о том, как **победить** на них, а другой, быть может подготовленный не хуже, о том, как **не проиграть**? У первого в сознании всплывает картина триумфа, победы, и он прикладывает свои усилия к тому, чтобы воплотить эти мечтания в жизнь. А второй сразу думает о грядущем поражении и стремится к тому, чтобы оно не воплотилось в реальность, именно ради этого он готов прикладывать грандиозные усилия.

В принципе, действенен и тот, и другой способ. Но подумай о двух нюансах.

- В зависимости от того, думаешь ли о грядущей победе или поражении, меняется твое эмоциональное состояние. В первом случае испытываешь эмоциональный подъем, радость – у тебя, что называется, крылья растут от осознания перспектив возможного успеха. А значит – появляются силы для работы, чтобы воплотить радужные ожидания в жизнь. Конечно, если будешь только упиваться воображаемой победой, не прикладывая реальных усилий для ее воплощения в жизнь, то, скорее всего, одержать ее не сможешь... Но когда думаешь о победе – желание прикладывать усилия возрастает, а значит, и шансы одержать ее растут. А вот когда, еще не приступив к делу, сразу воображаешь поражение, провал – отношение к предстоящей работе отрицательное. Зачем, дескать, браться, раз все равно ничего не получится. А раз так – то и прикладывать усилия в должной мере не станешь, и реальные шансы на успех поползут вниз...
- Воображая что-либо, мы подсознательно «программируем» себя на то, чтобы именно это было воплощено нами в жизнь. Опытные тренеры строго запрещают спортсменам, приступая к выполнению какого-либо упражнения, представлять себе его неблагоприятный исход, ошибки или, тем более, получение травмы. Причина очень проста – если спортсмен «прокручивает» что-то подобное у себя в мозгу, то резко возрастает вероятность, что именно это и реализуется в реальности. Наоборот, следует думать об успехе, о безупречном выполнении предстоящего упражнения, тогда мы повышаем шансы на воплощение такого исхода в жизнь. Сказанное, кстати, касается не только спорта, но и любых других жизненных сфер.

Как связаны наши переживания и степень включенности в деятельность? Я и за собой замечал, и слышал от многих людей рассказ о таком эффекте. Тревога чаще всего максимальна не тогда, когда мы уже стали совершать вызывающее ее дело, а перед этим. Ведь когда мы, что называется, уже в деле, на переживания просто не остается времени и сил. Я могу, к примеру, переживать, стоя на лыжах на вершине высокой и крутой горы, но когда уже еду вниз, это почти невозможно, ведь необходимость управлять своими движениями и следить на высокой скорости за трассой забирает все мое внимание, без остатка. Я либо

тревожусь, либо еду, одно с другим не сочетается – ресурсов психики просто не хватает «обслужить» сразу оба этих процесса. А когда двигаешься и чувствуешь, что этот процесс начинает получаться, приходит радость. Так и в других делах. Например, когда стоишь на сцене перед большой аудиторией или перед объективами телекамер, работающих в режиме прямого эфира – тревога, как ни странно, совершенно исчезает, все «ресурсы» мозга забирает продумывание того, что и как сказать.

Кстати, по моим наблюдениям, люди, начинающие учиться кататься на горных лыжах, сноуборде, роликах или чем-либо подобном, четко делятся на две категории. Кто-то просто решается и едет, даже толком не умея этого делать, но не обращая внимания на риск упасть, а концентрируясь на самом катании. А кто-то, делая лишь отдельные робкие шаги, все время думает о том, как бы не упасть, и эта неотвязчивая мысль не дает ему сконцентрировать внимание собственно на процессе движения. Первый, разумеется, набьет синяки, но кататься научится быстро и легко, будет делать это с радостью. А второй... тоже набьет синяки! Его излишняя осторожность от легких телесных повреждений все равно не спасет. Вот только кататься он не научится очень долго, все время будет напряжен, тревожен и зажат, вместо радости обучение превратится для него в сильный стресс. Весьма вероятно, что вскоре он вообще забросит это дело, заявив, что это, дескать, «не для меня». Ну что ж, каждый выбирает для себя, некоторым комфортнее вообще сконцентрироваться не на том, что происходит в реальности со всеми ее рисками и проблемами, а просиживать все время в интернете...

Конечно, я не призываю к игнорированию техники безопасности. Поедешь на лыжах, не умея этого делать, с почти отвесного склона, или устроишься учиться скейтбордингу посреди автострады – недолго и шею свернуть, а новая не вырастет... Так поступать безрассудно и просто глупо. В отличие от персонажей многих компьютерных игр, у нас нет в запасе еще нескольких жизней. Важно уметь объективно оценивать величину риска и принимать решения, исходя из этого.

Но пойми, любая активность (не только, кстати, физическая), всякий новый жизненный опыт так или иначе связаны с риском, подразумевают хотя бы небольшую опасность. Важно уметь предвидеть ее и сводить к

разумному минимуму, но не отказываться же ради нее от тех возможностей, что дарит жизнь! Не знаю ни одного любителя активного отдыха, который бы периодически не ходил с синяками, ссадинами и царапинами. Да и вообще, существуют ли люди, которые стремятся хоть чему-то научиться, иметь достижения, сделать нечто новое и неизведанное, но никогда ничем не рискуют и не терпят неудач? Или вообще не тревожатся, оказавшись в непривычных для себя, сложных и ответственных ситуациях? По-моему, нет... И что ж теперь, из-за этого так и провести всю жизнь лежа на диване, ничего не испробовать и не увидеть, помимо того, что предлагают телевизор и интернет?! Конечно, каждый сам вправе выбирать, но я все-таки убежденный сторонник активной жизненной позиции.

Стойкое и длительное удовлетворение возникает именно тогда, когда оно обусловлено тем, что мы достигли сами. Если это не так, то и радость исчезает быстро, и такая ситуация чревата возникновением в будущем психологических проблем. Хотелось бы поделиться одним примером, хотя я и не считаю его результат применимым абсолютно ко всем, некоторые люди относятся к подобным ситуациям иначе. Знакомый рассказал мне такой результат наблюдения за собой:

«Я уже давно поймал себя на мысли, что начинаю есть явно больше, чем требуется организму (и, как следствие, намечаются проблемы с лишним весом) тогда, когда вкусная еда, приготовленная кем-нибудь, всегда находится под рукой, она доступна без каких-либо усилий с моей стороны. А стоит ситуации измениться так, что получение пищи требует с моей стороны хотя бы небольших усилий (ну, к примеру, потратить 5 минут на чистку картошки, а потом поставить ее вариться на плиту, или хотя бы выйти из дома до ближайшей столовой) – и такие проблемы исчезают сами собой, начинаешь прикладывать усилия по добыванию пищи ровно в той мере, сколько ее требуется организму. Если ты на самом деле сыт, но рядом стоит вызывающе-вкусная еда, то будешь поглощать ее больше, чем требуется. А вот специально собираться и идти в столовую, а там, к тому же, платить из своего кармана, сытым вряд ли

будешь. Да, кстати, еда, добытая ценой собственных усилий, и воспринимается как более вкусная, и сытость приносит быстрее».

Вообще, длительные и стойкие положительные эмоции, меняющие общий баланс наших переживаний таким образом, что мы становимся более счастливыми людьми, возникают при совпадении двух условий:

1. Удовлетворяются реально существующие, а не созданные искусственно наши потребности.
2. Это достигается ценой наших усилий, а не внешних, случайных факторов.

Если хотя бы одно из этих условий нарушается, то, во-первых, позитивные переживания если и возникают, то являются неустойчивыми и быстро сменяются разочарованием, а во-вторых, возникает риск нарушения эмоциональной регуляции нашего поведения, что может, в конечном итоге, вылиться в форму зависимости.

Часть 3.

НАРКОТИКИ: ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА

О наркотиках в последнее время говорят часто. Но многие из тех, кому адресованы подобные разговоры, искренне недоумевают: дескать, зачем вообще поднимать эту тему, если ни в моей жизни, ни среди моего близкого окружения никто наркотики не употребляет, да и желания такого не возникает. Является ли эта проблема столь уж массовой, не напоминает ли антинаркотическая профилактика известный литературный сюжет о том, как Дон Кихот воевал с ветряными мельницами?

Данные о распространенности наркотиков, приводимые в разных источниках, сильно отличаются, сделать на их основе достоверные выводы сложно – ведь те, кто подвержен пагубному пристрастью, обычно не горят желанием афишировать свою привычку и всячески избегают попадания в поле зрения врачей, психологов и, тем более, сотрудников правоохранительных органов. Наиболее обоснованной представляется точка зрения, что эта проблема так или иначе касается примерно 10% от общего числа подростков и молодежи – не то, чтобы большинства, но и редкой ее назвать нельзя, ведь в масштабе нашей страны счет идет на миллионы граждан. Распределены эти проценты очень неравномерно – так, среди учеников престижной школы, студентов хорошего вуза или, скажем, занимающихся в спортивной секции с большой долей вероятности не будет ни одного наркозависимого, а среди лиц без определенных занятий, «тусующихся» в сомнительных компаниях, таковых может оказаться больше половины. Могу также предположить, что среди друзей и знакомых тех, кто читает эту книгу, проблема наркомании если и встречается, то не является массовой, речь идет о каких-то единичных случаях - ведь те, кто «тусуется» с наркоманами, обычно уже не читают никакие книги...

Когда я обсуждаю проблему наркотиков с молодежной аудиторией, у слушателей довольно часто возникают примерно такие комментарии и вопросы: вот Вы, дескать, утверждаете, что проблема существует, но ни в моей жизни, ни среди всех моих родственников, друзей и знакомых никто и никогда не употреблял наркотики, да и предложений таких не поступало – так зачем вообще про это говорить? Я отвечаю на это так:

- Если проблема наркотиков никогда не касалась ни Вас, ни Ваших близких – поздравляю! Это говорит о том, что Вы принадлежите к более-менее благополучной прослойке общества, Вас окружают умные и успешные люди. Наркотики, за редким исключением, это проблема неблагополучных людей, не нашедших себе адекватное место в жизни.
- Тот факт, что пока Вы никак не сталкивались с наркотиками, еще не гарантирует, что так будет всегда. Для любого из нас теоретически возможна ситуация встречи с тем, кто их потребляет либо распространяет, а также предложит попробовать. Важно быть готовым к таким ситуациям и иметь твердую установку на отказ от подобных проб, ведь ценой вопроса может оказаться не только Ваше здоровье, но и жизнь.
- А так ли уж Вы уверены, что проблема наркотиков и в самом деле не касалась никого из Вашего окружения? Если говорить именно о фактах их употребления – вероятно, это так. Но ведь эта проблема может проявиться и иначе. У Вас или Ваших знакомых когда-нибудь совершали кражи? Если да, то знайте, что сделал это, скорее всего, наркоман, добывающий таким путем деньги на очередную «дозу». Опасаетесь ходить ночью в одиночку по улицам? И правильно делаете. Вероятность нарваться на какого-нибудь сексуального маньяка, на самом деле, не столь уж велика (не нужно преувеличивать значимость единичных фактов такого рода, «раздуваемых» СМИ), а вот повстречать обезумевшего наркомана, готового убить за сотню-другую рублей, можно вполне.
- По моему убеждению, умным и образованным людям важно размышлять не только о том, что непосредственно касается их лично, но и о том, что вообще происходит в стране и в обществе, какие существуют проблемы – образно говоря, смотреть чуть дальше кончика собственного носа. Ведь если мы изучаем, к примеру, историю, лично каждого из нас большинство осмысливаемых фактов тоже не касается, но никто же не утверждает на этом основании, что такой предмет нужно вообще исключить. Ведь знание истории позволяет сформировать

мировоззренческую позицию, целостный взгляд на развитие человечества. Наркотики – это тоже одна из серьезных проблем современного общества, и человеку, желающему быть образованным и интеллигентным, не лишне понимать, в чем ее суть.

А зачем вообще некоторые молодые люди начинают принимать наркотики? Разве кто-то не осведомлен об их вреде и опасности? Можно назвать несколько таких причин, которые, как правило, действуют комплексно:

- От скуки и безделья, неумения организовать свой досуг. Когда у человека есть яркие интересы и увлечения, его жизнь насыщена важными делами и значимыми событиями – у него просто не возникает желания совершать сомнительные эксперименты над собой. Во-первых, имеются и более важные дела, а во-вторых, времени на это банально нет. Наркотики другие «вредные привычки» – спутник душевной пустоты. В употреблении подобных веществ нет ничего «крутого», привлекательного или романтического, такое поведение – признак ограниченности личности и ума, неумения успешно организовать собственную жизнь.
- От стремления получить необычный жизненный опыт. Мало кто хочет жить «серой мышкой», для молодых людей свойственна тяга к приключениям, впечатлениям и успехам. Но для того, чтобы воплотить такие желания в жизнь, нужно прикладывать массу усилий. Наркотики же дают иллюзию того, что в жизни происходит нечто значимое и интересное, что называется, «на халяву». Но с точки зрения разума очевидно, что это самообман. Иногда упоминают и такую нелепую причину приобщения к наркотикам, как банальное любопытство. Дескать, интересно, почему про это так много говорят, пугают такими страшными последствиями, а кто-то все равно такие вещества употребляет – вот и хотелось бы «на собственной шкуре» проверить, зачем же они это делают. При всей нелепости такой мотивации, некоторые

ведь действительно проверяют, и результаты чаще всего оказываются трагичными.

- В связи с желанием испытать риск, «проверить себя». Полагаю, многие молодые люди слышали от взрослых, что наркотики – это опасно. Но вот задумываются ли те, кто рассуждает в подобном ключе о наркотиках, что молодежь как раз к опасности-то подчас и стремится?.. Что такое риск? Это ситуации, в которых возможен как неблагоприятный исход, так и благоприятный, можно что-то потерять, но есть шанс и выиграть, проявив свою удачу и везучесть. Иногда так думают и про наркотики – дескать, это риск, но я-то человек умный и волевой, поэтому смогу пробовать их без вредных последствий для себя. Это серьезное заблуждение. Употребление наркотиков – это не риск и не опасность, а такое поведение, которое гарантированно, неизбежно приводит к вредным последствиям. Конечно, величина этих вредных последствий может быть разной, но положительный результат невозможен в принципе. Такое поведение – проявление не смелости, а безрассудной глупости.
- За компанию. Для подростков и молодежи важно принадлежать к компании, быть принимаемым за своего. И если в ней принято курить, употреблять спиртное, а то и что «покрепче», соответствующее поведение может стать своего рода «входным билетом» в такую группу. На того, кто не придерживается соответствующей привычки, могут смотреть с подозрением, а то и вообще отказаться от общения с ним. Возникает вопрос, почему же так происходит? Есть несколько причин. Во-первых, такое поведение становится признаком, по которому осуществляется разделение на своих и чужих. Во-вторых, «употребляющие» нуждаются в компании единомышленников, ведь это почти всегда групповое действие. В-третьих, они исподволь чувствуют свою ущербность на фоне тех, кто не предается вредным привычкам (что может выражаться, к примеру, в суждениях типа: «Ты что, зазнался, раз не пьешь с нами?»), что им, конечно, не очень комфортно. Сопrotивляться давлению группы подчас сложно. Но

всегда есть выбор, с какой группой общаться, чьи ценности разделять.

- Чтобы «забыться», уйти от проблем, которые не удалось решить другими способами. В какой-то момент на непродолжительное время это действительно может дать иллюзию того, что стало легче. Вот только проблемы-то от подобного поведения не решаются, а лишь накапливаются и усугубляются, да еще к старым добавляются новые, связанные уже с употреблением психоактивных веществ. Если человек прибегает к все новым дозам дурмана, чтобы «уйти» от них, это ведет к его полной деградации и невозможности адекватных контактов с окружающим миром в целом. В «Маленьком Принце» Э.С.Экзюпери есть персонаж – Пьяница, который живет на уставленной бутылками крошечной планетке и говорит, что он пьет, чтобы забыть, что ему совестно пить, и больше из него нельзя вытянуть ни слова. Подобные типажи, мирок которых сжался до размера бутылки, встречаются и среди любителей алкоголя, однако в случае с наркотиками этот процесс протекает быстрее и жестче.
- Поддавшись психологическому влиянию со стороны поставщиков наркотиков, желающих расширить свою «клиентскую базу». Сейчас благодаря повышению критичности восприятия информации молодежью, а также работе правоохранительных органов эта причина уже не очень распространена, хотя в «лихие девяностые» была едва ли не основной. Все просто: доходы тех, кто осуществляет этот преступный бизнес, напрямую зависят от количества потребителей зелья. А там, где речь идет о больших деньгах, вопросы морали и этики подчас отступают на задний план, в ход могут идти и психологические манипуляции (типа «выкури это, ведь ты уже взрослый», «тебе что, слабо» и т.п.), и откровенный обман (самый частый его сюжет – рассказы о каком-то необыкновенном «кайфе», якобы получаемом наркоманом), и даже прямые угрозы.

Наконец, нельзя не упомянуть и о такой причине пробы наркотиков, как банальная глупость. Так, я знаю пример, когда девушка попробовала опаснейший наркотик и в итоге оказалась зависимой, потому что ей... подарили этот препарат на день рождения. Как говорится, это было бы смешно, если бы не было так грустно.

Обрати внимание, что в список факторов, способных побудить к пробе наркотика, вообще не попала такая причина, как желание получить удовольствие. Это не случайность - данная причина для большинства потенциальных наркоманов не очень актуальна, она побуждает к пробе таких препаратов очень редко. То, что наркотики начинают употреблять якобы ради какого-то особенного «кайфа», недостижимого другими методами – это одно из серьезнейших заблуждений, мешающее адекватному пониманию данной проблемы. Перед зависимым человеком не стоит выбор «получить или не получить радость», со временем он в принципе утрачивает способность к переживанию данной эмоции. Стоящая перед ним дилемма состоит в другом: либо тяжело страдать, либо принять очередную дозу и некоторое время находиться в относительно приемлемом эмоциональном и физическом состоянии.

Помимо внешних причин, есть и некоторые личностные качества, повышающие риск того, что человек начнет употреблять наркотики. В частности, такой риск выше для того, кто:

- Привык мыслить только сегодняшним днем, не имеет ясных планов и целей на будущее, затрудняется сформулировать, чего он хочет достигнуть.
- Рассматривает причины происходящих в собственной жизни событий как следствие внешних факторов, которые он контролировать не в состоянии, а не как следствия своих действий.
- Обладает повышенной тревожностью, не умеет справляться со стрессом.
- Испытывает проблемы во взаимопонимании со сверстниками, чувствует себя покинутым и одиноким.
- Имеет слабо развитые волевые качества, недостаточно проявляет упорство и настойчивость.

- Привык решать любые конфликты с позиции силы, не умеет мирно договариваться с окружающими и находить компромиссы.
- Обладает так называемыми акцентуациями характера – резким, неадекватным обострением тех или иных его качеств (таких, к примеру, как возбудимость, подверженность внешним влияниям, подозрительность).
- Любит риск, но не в состоянии найти, где его можно получить в приемлемых с точки зрения общества формах (как, например, в экстремальном спорте).

Этот список включает довольно разнородные факторы. Выявить какое-то одно главное качество, которое бы отделяло потенциальных наркоманов от тех людей, которых эта проблема не коснется, не представляется возможным, к проблеме наркотиков приходят разными путями. Впрочем, наличие перечисленных выше качеств еще не означает, что человек непременно станет наркоманом, как и их отсутствие не гарантирует, что такая проблема его никогда не коснется. Это зависит от очень многих факторов, как собственно психологических, так и связанных с условиями жизни. Можно говорить лишь о том, что для тех, у кого перечисленные качества выражены, вероятность столкнуться с проблемой наркотиков выше, чем для тех, кто такими качествами не обладает.

Опишем один психологический эксперимент, позволяющий прояснить некоторые моменты, связанные с риском возникновения зависимостей. Детям показывали вкусную конфетку и предлагали выбор: можно или съесть ее сразу, или немного повременить, взамен получив две такие конфетки, но не прямо сейчас, а через 10 минут. И выявилась любопытнейшая закономерность – проследив, как складывалась дальнейшая судьба этих детей, удалось установить, что те из них, кто выбирал не одну конфетку немедленно, а две конфетки чуть позже, повзрослев, производили впечатление людей гораздо более успешных. Это касалось самых разных областей – они лучше учились в школах и в институтах, имели больше друзей, а в дальнейшем делали более успешную карьеру и лучше зарабатывали.

Напрашиваются параллели между этим экспериментом с конфетками и тем, как человек принимает решения, строит и реализует планы в самых

разных жизненных сферах. Так, человек, проявляющий зависимость от психоактивных веществ, обычно вообще не в состоянии прикладывать усилия для достижения отдаленных целей и учитывать последствия своих действий, он рассуждает по такому принципу: «Сожру немедленно килограмм конфет, и плевать, что завтра заболēju». Кстати, эта аналогия не столь уж надуманная, ведь чрезмерное пристрастие к шоколаду, когда человек в огромных количествах поглощает его, «заедаю» стрессы и проблемы – тоже форма зависимого поведения. В чем-то близка к этому примеру и логика рассуждения спортсмена, прибегающего к допингу – получить результат как можно быстрее, не особо раздумывая об отдаленных последствиях.

Можно рассуждать и более широко. Успешные люди, достигающие в своей деятельности значительных результатов, строящие выдающуюся профессиональную, спортивную или еще какую-то карьеру, концентрируют внимание не на сиюминутных мелких радостях, а на стратегических, перспективных целях. Их рассуждения строятся примерно по такому принципу: «Сейчас я готов вообще воздержаться от конфет ради того, чтобы через год-другой купить весь кондитерский завод». Ведь, к примеру, чтобы победить на ответственных состязаниях, нужно долго и упорно «впахивать» на тренировках, преодолевать нежелание и усталость, много в чем себе отказывать – зато в итоге появляется шанс достигнуть выдающихся успехов, стать победителем. Но эти события чаще всего разнесены во времени: усилия приложить нужно именно сейчас, а успех придет когда-то позже. А не прикладываешь усилия – конкретно в каждый текущий момент это проще и, быть может, даже приятнее, но о серьезных, крупных достижениях можно забыть.

Мы достаточно подробно обсудили те факторы, которые могут подтолкнуть человека к пробе наркотиков – роковому шагу, после которого отступить назад будет очень сложно, скорее всего он откроет путь лишь к мучениям и гибели. Но предлагаю порассуждать с противоположной позиции – а что является сдерживающими факторами? При каких условиях человек не станет пробовать наркотики, даже если его будут активно уговаривать? Ответить на этот вопрос просто: посмотри на список личностных факторов, которые повышают шансы, что их

обладатель приобщится к наркотикам. Тот, кто обладает противоположными качествами, скорее всего к ним не пристрастится. Такой человек мыслит не только сегодняшним днем, имеет планы на будущее, воспринимает происходящие с ним события как результат собственных усилий, умеет справляться со стрессами и т.п. Короче, это психологический портрет личностно зрелого, состоявшегося, успешного человека. Если говорить о каком-то одном, важнейшем его качестве, отметим следующее – у него есть внутренний «хребет» личности, **сформированная система жизненных принципов, ценностей и убеждений**. Человек знает, по какому пути он идет, и не свернет с него под влиянием случайных влияний и мелких невзгод.

Хотелось бы подчеркнуть: если человек обладает такими качествами личности, это не значит, что он может ради любопытства или из каких-то еще соображений пробовать наркотики, а зависимость у него якобы не разовьется. Она все равно разовьется, ведь физиологические механизмы одинаковы для всех (возможно лишь, что это произойдет чуть медленнее, чем у безвольной личности). Мы говорим «относительно защищен от наркотиков» в другом смысле – ему просто хватит ума и воли вообще не пробовать их, ведь он предвидит последствия собственных действий, берет на себя ответственность за собственное поведение и понимает, что в жизни много важных и интересных дел.

Отметим, что возникновение наркозависимости – это проблема почти исключительно молодежи. Если человек в молодости не приобщился к таким препаратам, то крайне маловероятно, что он сделает это, повзрослев (редчайшие исключения – это, как правило, ситуации, когда взрослому назначили наркотики сугубо по медицинским показаниям, а он к ним успел привыкнуть и пытается продолжить их прием и тогда, когда показания исчезли). Причина не в том, что у взрослых наркозависимость не возникает, а в том, что им хватает ума вообще не пробовать такие препараты.

Зависимость может формироваться по отношению к разным действиям (например, говорят про интернет-зависимость) или химическим веществам. Лежащие в ее основе физиологические и психологические механизмы во многом сходны вне зависимости от того, с чем именно она связана. Главное в них – это навязчивое желание вновь и

вновь совершать действия, которые на самом-то деле в лучшем случае бесполезны, а чаще вредны, поскольку в силу ошибки в эмоциональной регуляции наша психика иллюзорно воспринимает их как нужные. Как правило, никто не начинает сразу с употребления наркотиков, этому предшествуют другие формы зависимости, которые по сравнению с наркоманией относительно безобидны. Так, многие начинают с курения. Конечно, я не утверждаю, что любой курильщик – это потенциальный наркоман, но достоверно знаю и другое – среди тех, кто начинает «баловаться» наркотиками, не курящие практически не встречаются. Ведь зависимости почти всегда формируются по возрастающей – начинает человек с чего-то относительно безобидного, а потом переходит на все более и более разрушающие действия и препараты.

При обсуждении наркотиков часто возникает такой вопрос – почему же они запрещены, а алкоголь, тоже дающий эффект опьянения и способный вызвать зависимость, можно свободно купить в обычном продовольственном магазине? Выходит, люди спиваются на вполне законных основаниях, торговать спиртным можно абсолютно легально (разумеется, имея соответствующую лицензию), а наркотики стоят вне закона? В самом деле, это вопрос не такой уж простой. Но, ни в коей мере не оправдывая неумеренное пьянство, все же подчеркну одно принципиальное различие между алкоголем и наркотиками. Этиловый спирт не является принципиально чужеродным веществом для человеческого организма, наши предки в процессе эволюции встречались с ним на протяжении миллионов лет: например, он содержится в слегка забродивших фруктах или в кислом молоке. Поэтому в организме есть специальные ферменты, перерабатывающие его полностью и бесследно (в итоге получается вода и углекислый газ), при этом еще и энергия выделяется. По сути, для нас это один из естественных, данных природой продуктов питания, хотя и оказывающий в больших дозах ряд побочных нежелательных эффектов, вплоть до возможности смертельного отравления. Вопрос в том, что именно пить, в каких дозах, насколько регулярно, в каких условиях. (Кстати, обрати внимание на предупреждающие надписи на рекламе и этикетках спиртного – они ведь не гласят, в отличие от надписей на сигаретных пачках, что это вредно всегда, речь там идет лишь о чрезмерном употреблении – но, добавим от себя, вряд ли возможно точно знать, где для кого лежит граница той самой меры).

Наркотики же для нашего организма – вещества чужеродные, и никакой естественной, физиологически обусловленной нормы их потребления существовать не может в принципе. Именно этим они несравненно опаснее алкоголя. Поскольку они вторгаются в деятельность мозга на биохимическом уровне, они действуют интенсивно и в очень небольших дозах. Чтобы заметить алкогольное опьянение, нужно употребить несколько десятков граммов в пересчете на чистый спирт. Такое количество любого наркотика было бы заведомо смертельно, «дозы» измеряются миллиграммами. Я знаю много людей, которые периодически употребляют спиртное, но при этом не спиваются, да и вообще не испытывают каких-либо отрицательных последствий, но не слышал ни об одном подобном случае с наркоманией... Табачный дым, кстати, для нашего организма тоже является полностью чужеродным и вредным вне зависимости от дозы, но его воздействие на психику выражено слабо, поэтому заболевание наркоманией в данном случае не развивается, отрицательные последствия от курения связаны в основном не с психическими отклонениями, а с тем, что организм курильщика находится в состоянии хронического отравления.

Вообще-то сами наркотики тоже бывают разные, не все действуют одинаково быстро и интенсивно. Далеко не обязательно, что за первой же пробой любого из них последуют те страшные последствия, которыми так любят запугивать подростков врачи и педагоги. Возможно даже, что за первой пробой вообще не будет никакого заметного эффекта – ни положительного, ни отрицательного. А раз так, рассуждают некоторые недалёковидные молодые люди, то почему бы эту пробу не повторить? Да и вообще, стоит ли доверять тем «страшилкам», о которых рассказывают взрослые, если мы вот употребили раз-другой запрещенный препарат, ничего страшного за этим не последовало, да и вообще, захотим – в любой момент бросим. Подобные рассуждения – прямая дорога к наркомании. Грань между «просто употреблением» и почти неизлечимой болезнью чрезвычайно тонка, а когда последствия станут заметными – будет уже поздно...

Подводя итог разговору о наркотиках, резюмируем, по каким причинам их не стоит не только рассматривать как возможный источник положительных эмоций, но и вообще пробовать.

- На самом деле они отнюдь не дают такие яркие положительные эмоции, как им иногда приписывает народная молва!

Распространенный, но неверный миф о наркотиках – это, что их принимают якобы ради какого-то веземного «кайфа», на фоне которого меркнут все остальные наслаждения. Это не так. Наркозависимые принимают такие вещества не потому, что им от этого радостно, а потому, жизнь без них превращается для этих людей в глубочайшее, невыносимое страдание. Конечно, какую-то радость наркотики принести могут, но этот эффект не очень сильный, возникает нестабильно, а главное – быстро исчезает. Новые дозы радость почти не приносят, они нужны наркозависимому просто для того, чтобы прийти в относительно адекватное состояние.

- Человек, оказавшийся в зависимости от наркотиков, довольно быстро в принципе утрачивает способность получать положительные эмоции без них. Это связано с биохимическими процессами, происходящими в нашей центральной нервной системе. Не вдаваясь в детали (кому интересно – пусть почитает учебники по физиологии), скажем лишь, что они, бесцеремонно вторгаясь в те механизмы, которые обеспечивают эмоциональную регуляцию, грубо нарушают их. В результате наркозависимому, даже успешно прошедшему курс лечения, белый свет кажется не мил.
- Наркотики дают возможность испытать необычные переживания. Вот только делают они это ценой разрушения, уничтожения того человека, кто такие переживания испытывает. Это так, всегда и неизбежно. Представь себе, что кто-то, желая получить яркий и необычный жизненный опыт, выпрыгнет из окна высокого здания. Впечатления-то он от свободного полета получит, только рассказывать об этом будет уже некому... Психически здоровый человек делать так никогда не станет. Так вот, употребление наркотиков – это такой же «свободный полет» с неизбежным печальным финалом, только растянутый во времени на несколько лет. По сути, это форма самоубийства. Но еще до физической гибели такой человек деградирует как личность.

Часть 4.

ДОПИНГ: СЕБЯ НЕ ОБМАНЕШЬ

Спорт – это игра со своими правилами, которые мы или принимаем, или ищем для себя какую-то другую форму активности. Почему правила именно такие, как они установлены? На самом деле, на этот вопрос не всегда возможно дать четкий и однозначный ответ. Вот почему, к примеру, в футболе полевым игрокам запрещено брать мяч руками? Ведь в некоторые моменты игры это было бы удобно, да и дало бы неоспоримые преимущества перед соперниками (особенно, если те так бы и продолжали исходить из убеждения, что им брать мяч руками нельзя). Но вот так уж устроена эта игра – просто нельзя, и точка, так договорились (кстати, само слово *football* дословно переводится с английского как «ножной мяч»). Правило распространяется и на ту, и на другую команду. Согласись, игра потеряла бы всякий смысл и уж конечно не вызывала бы такой высокий интерес как участников, так и зрителей, если бы правила распространялись только на одну команду, а другая могла их безнаказанно игнорировать.

По отношению к допингу в спорте сейчас принята такая же точка зрения, что отражено даже в определении этого понятия. Ведь допинг – это не сами по себе те препараты или процедуры, которые могут дать незаслуженное (ибо как точно определить, где граница заслуженного и незаслуженного?) преимущество одним атлетам перед другими, а факты нарушения правил.

Если исходить из того, что допинг – это некий «чудодейственный» препарат или процедура, которые могут повысить возможности человека и тем самым дать ему незаслуженное преимущество перед другими (пусть даже и ценой риска для здоровья), то легко запутаться, что же считать относящимся к этой группе. Ведь обеспечить преимущество одного атлета перед другим способно огромное количество факторов. К примеру, грамотная методика тренировки. Конечно, если один спортсмен приложил больше усилий, чем другой, и поэтому победил – налицо его заслуженное, взятое «с боем» преимущество, и никто его в этом не упрекнет. А если, к примеру, одному спортсмену достался грамотный, компетентный наставник, а другому не очень повезло с тренером? Разумеется,

продуманная и обоснованная методика тренировки дает громадные преимущества. Вот только заслужены ли они самим спортсменом? Боюсь, что нет, ведь то, что кому-то достался хороший тренер – во многом это просто элемент везения. Но никто же не говорит, что факт наличия хорошего тренера – это незаслуженное преимущество одних атлетов перед другими, и поэтому, дескать всех нужно уравнивать, к примеру заставив каждый месяц менять тренера, выбирая нового случайным порядком, в ходе лотереи...

В подобных рассуждениях можно пойти и дальше. Как же может спорт быть справедливым, если люди не вполне равны и в своих природных задатках?.. Каждый из нас получает от родителей разный, уникальный в своем роде набор генов, который предопределяет в том числе и возможности для развития наших физических качеств. У кого-то больше возможностей для развития силы, у кого-то – быстроты или ловкости, а кто-то, увы, изначально не очень одарен физически, олимпийским чемпионом ему не стать никогда, ни в одном виде спорта. Справедливо ли это? Если рассуждать с позиции справедливости как изначально равных для всех возможностей, то нет. Не являются изначально равными наши возможности, у каждого есть свои сильные и слабые стороны. Именно так устроен наш мир, и отрицать сей факт было бы просто глупо.

Рассуждения о всеобщем равенстве касаются не наших способностей, а предоставления условий для их реализации.

В приведенных выше примерах нелепость рассуждений о «всеобщей справедливости», я думаю, очевидна. Но ведь и с использованием химических препаратов или физиологических манипуляций для достижения спортивных успехов картина, в сущности, похожая, хотя ее нелепость и не столь быстро бросается в глаза. Почему анаболические стероиды и их аналоги, к примеру, отнесены к допингу и однозначно запрещены даже в малых количествах, а витамины, даже в гигантских дозах, явно превышающих естественную физиологическую потребность и представляющих опасность для здоровья, к запрещенным препаратам не относятся? На подобные вопросы не всегда удастся дать однозначный ответ. Если пытаться найти «истину в последней инстанции» в определении того, что же относить к запрещенным препаратам, а что – к

легальным способам повышения спортивных возможностей, исключительно с опорой на нюансы их физиологического действия, возникает ряд спорных вопросов. Чтобы исключить подобные споры и недоумения, создать равные условия для состязаний, нужен несколько другой подход к определению сущности допинга.

Именно поэтому и пришли к странному на первый взгляд определению, что **допинг – это факт нарушения антидопинговых правил**. Не употребление каких-либо веществ, дающих незаслуженное преимущество в состязаниях (можно очень долго спорить, где граница между заслуженными и незаслуженными преимуществами, почему к этому классу отнесены именно эти вещества и в таких дозах). И даже не методы, позволяющие без личных усилий и достоинств повысить возможности спортсмена в плане достижения результатов. Нет, это именно **действия** спортсмена (а также тренера и спортивного врача), нарушающие принятые правила честной борьбы.

Быть может, предыдущий абзац покажется кому-то образцом бессмысленной игры слов, наподобие средневекового спора философов по поводу «количества чертей, уместающихся на острие булавочной головки». Но, на наш взгляд, такое определение допинга (факт нарушения антидопинговых правил) все-таки уместно и осмысленно. Есть четко сформулированные правила, универсальные для всех. И их нужно соблюдать, иначе спортивное состязание утрачивает смысл как таковое. Почему правила именно такие, обсуждать можно долго, но этот разговор сродни «философской» дискуссии о том, почему же в футбол не играют руками. Просто так условились: хочешь – прими как факт и соблюдай, не хочешь – займись не футболом, а чем-нибудь иным... Точно так же и с антидопинговыми правилами.

Но признаки для отнесения препаратов или действий к классу запрещенных, разумеется, есть. Обозначим главные из них:

- Потенциальная опасность такого препарата или действия для здоровья. Не обязательно это риски, проявляющиеся немедленно. Последствия могут быть отсрочены на много лет, а потому особенно опасны – ведь пока человек прибегает к допингу, у него возникает иллюзия, что все благополучно и никаких проблем нет, а вот когда они станут заметны – будет уже поздно что-либо изменить...

Согласно Всемирного антидопингового кодекса, выделяют такие нарушения антидопинговых правил (приводится с сокращениями):

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Отказ или не предоставление проб без уважительной причины.
4. Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенными методами.
7. Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции ... или помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

- Оказание такого воздействия, которое дает спортсмену необоснованные (т.е. не связанные ни с его индивидуальными качествами, ни с приложенными личными усилиями, ни с методикой тренировки) преимущества перед соперниками. Это примерно так в ситуации, если все будут бежать, а кто-то рядом поедет на велосипеде, и медаль за более быстрое прохождение дистанции отдадут именно ему.
- Запрещенное вещество является либо вообще неестественным для организма, либо применяется в дозах, которые многократно превышают естественную, физиологическую норму. Или, если речь идет о действиях (скажем, переливании крови с целью повышения спортивных возможностей), они выходят за рамки тех естественных функций, которые свойственны нашему организму.

Медицинская комиссия Международного олимпийского комитета подчеркивает, что к допингу относится применение биологически активных веществ, способов и методов искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочное воздействие на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения.

Конечно, это определение и признаки не всегда позволяют однозначно, понятно и очевидно для всех сделать вывод о том, соответствует ли им тот или иной препарат или действие, или нет. Или, скажем, можно ли отнести к допингам то, что явно соответствует всем их признакам, кроме наличия метода, надежно позволяющего обнаружить это вещество или действие (просто не успели еще разработать такой метод). Особенно комично выглядит ситуация, когда подобную дискуссию затевают дилетанты, заведомо не понимающие всех нюансов того, как наш организм реагирует на то или иное воздействие. Так что оставим такую дискуссию научным работникам. Для нас важно понять, что на основе изучения действия препаратов и процедур на организм человека принимаются правила, общие для всех участников и однозначно регламентирующие, что применять можно, а что выходит за рамки дозволенного. Просто потому, что так договорились, это принято и теперь является общим для всех. А дальше – либо участники принимают и исполняют правила, либо оказываются «за бортом» спорта.

Вообще, всякая человеческая деятельность подразумевает следование определенным правилам. Как гласит народная мудрость, в чужой монастырь со своим уставом не ходят. Спорт – не исключение. Говорить об успехе, о достижениях имеет смысл тогда, когда они вписываются в этот регламент, находятся в его рамках. В противном случае это обман. **Окружающих обмануть иногда удается, а вот сам себя не обманешь, ведь в глубине души любой здравомыслящий человек знает истинную цену своим успехам.**

Вот один рассказ моего знакомого, опытного водителя. Напрямую он допинга не касается, но, по-моему, очень поучителен в рамках обсуждаемой проблемы.

«Помню, когда-то я окончил автошколу и должен был сдавать экзамен на получение водительских прав. Не стану скрывать, такой экзамен в нашей стране порой «сдается» за взятку. Я никаких взяток не давал, но и экзамен по практическому вождению не сдал. Пришел второй раз на переэкзаменовку – и вновь не сдал. Дело не в том, что кто-то меня на экзамене специально «заваливал», этого как раз не было. Просто тех часов, что отпущены в автошколе на практическое обучение вождению, для выработки качественных навыков мне не хватило, я действительно допускал грубые ошибки, в реальных условиях дорожного движения чреватые аварией. И вот мне предстояла третья попытка... Я уже не был уверен в своих силах, и у меня возник соблазн одним махом решить эту проблему, нелегально заплатив за получение прав – благо, необходимая для этого сумма была для меня вполне доступна.

Я обратился с такой инициативой к своему инструктору, но тот, мудрый и опытный человек, меня решительно отговорил. Нет, он не ссылался на тот факт, что дача взятки – уголовное преступление. Он сказал буквально следующее. «Конечно, ты можешь купить себе права. Но лучше подумай, а сможешь ли ты после этого сам себя уважать? И будешь ли уверенно чувствовать себя за рулем, зная о том, что твои права – не честно полученные, а купленные за взятку? Да, раньше ты не смог сдать

экзамен, потому что еще недостаточно научился водить. Но теперь ты дополнительно потренировался, и вполне готов сделать это! Так сделай, и всю жизнь будешь уверен, что твои права действительно подтверждают то, что ты хорошо умеешь водить машину». Я вновь пошел на экзамен – и честно сдал, без всяких взятков. С тех пор прошло 11 лет, все это время я вожу машину без единой аварии и чувствую себя за рулем вполне уверенно, точно зная, что мои полученные с третьей попытки права подтверждают то, что я умею водить автомобиль, а не то, что я словчил «договориться» с экзаменатором».

Я, как университетский преподаватель, порой сталкиваюсь с такой ситуацией: недобросовестные студенты приносят на проверку работы, не выполненные самостоятельно, а добытые какими-то другими путями – найденные в интернете, а то и купленные у кого-то за деньги. Меня-то и моих коллег им ввести в заблуждение, уверен, иногда удается, мы не в состоянии контролировать все возможные пути появления таких работ (хотя пара-тройка уточняющих вопросов по теме чаще всего выводит обманщика на чистую воду). Но, даже если обман удастся скрыть и свой зачет эти студенты получают, разве это сделает их профессионалами? Чему они в итоге научатся, смогут ли хорошо выполнять свою работу? Разумеется, нет. От самого того факта, что в зачетной книжке появляется новая запись, выдается аттестат или диплом, умнее и компетентнее никто не становится. Да и радость от этого будет недолговечной. Даже если полученный нечестным путем диплом позволит трудоустроиться на хорошее место, вряд ли его обладатель на этой работе задержится – ведь его некомпетентность будет очевидна, и при первой же возможности он будет уволен. И, если эти люди не полностью утратили способность объективно воспринимать самих себя, с самоуважением у них тоже будет не все гладко, ведь сами-то они прекрасно знают, какова реальная цена их «успехов». Нечто подобное происходит и со спортсменами, которые хотя и имеют какой-то внешний успех, но достигают его ценой не личных усилий, а обмана, отказа от правил равной и честной борьбы.

Особо сильную настороженность вызывают факты, когда допинг проникает в детско-юношеский спорт. Во-первых, это, по сути, ставит

крест на дальнейших перспективах молодого спортсмена, ведь после того, как из организма «выжали все соки» с помощью «химии», обычные тренировочные средства уже не дадут ожидаемый прирост результатов. Во-вторых, негативные последствия для здоровья могут оказаться гораздо серьезнее, если запрещенные препараты попадают в организм, еще не вышедший из фазы активного роста и развития. В-третьих, подобные факты серьезнейшим образом подрывают имидж спорта, вплоть до нежелания многих родителей, чтобы дети в принципе занимались им.

Вот рассказ одного из очень опытных тренеров.

«Регулярно встречаюсь с ситуацией, когда родители отказываются отдавать даже перспективных детей в мой вид спорта. Обоснование такое: там, дескать, невозможно достигнуть каких бы то ни было успехов без допинга, и я не хочу, чтобы по этому же пути пошел и мой ребенок. Не буду греха таить, иногда такие факты в спорте имеют место. Но почему это стало ассоциироваться с детским спортом?! Ребенок и так податлив к тренировочным воздействиям. Если про допинг говорят применительно к зрелому спортсмену, у которого все естественные возможности для роста результатов исчерпаны и перед которым стоит дилемма «допинг или отказ от олимпийской медали», то я готов подобные факты если не оправдать, то хоть как-то понять. Но вот чтобы детей сразу начинать «пичкать» запрещенными препаратами? Глупо и нелепо! Ведь, если мы хоть немного думаем о будущем, то должны понимать: такими действиями мы лишим их возможностей для дальнейшего прогресса. Ведь допинг, как говорится, высосет из них все соки, и в дальнейшем они уже не смогут показать существенный прирост результатов. На их спортивной карьере будет поставлен крест. Да и для здоровья последствия, мягко говоря, неоднозначны – ведь такие препараты вредны.

Тем не менее, не буду скрывать, что изредка проблема допинга возникает и в детско-юношеском спорте, сталкивался с тем, что некоторые мои недобросовестные коллеги дают своим подопечным запрещенные препараты. Зачем же они это делают?

По-моему, они просто не думают о будущем своих подопечных, очень уж им хочется получить немедленный спортивный результат, пусть даже ценой риска для здоровья ребенка и лишения его возможности быть успешным спортсменом и во взрослости. Профессиональные и порядочные тренеры, уверен, так поступать не станут. А в завершение поясню, что большинство спортсменов, вопреки распространенному мнению, достигает успехов без всякого допинга. Современные способы их обнаружения достаточно надежны, и было бы наивно полагать, что те 98% спортсменов, что проходят контроль благополучно, сумели обмануть тесты и контролеров...»

Понятно, что к допингу прибегают не просто так, а желая повысить спортивные результаты. Но такое действие является мошенничеством сразу в двух смыслах. Во-первых, это обман окружающих, нарушение принятых правил состязания. Во-вторых, это обман самого себя – риск собственным здоровьем, а также постановка себя в ситуацию, когда сам-то будешь точно знать, что результат достигнут благодаря не личным способностям и усилиям, а внешним факторам. Некоторые атлеты считают возможным заплатить такую цену. Но возникают следующие вопросы:

1. Откуда же у этих людей возникает такая деформация системы жизненных ценностей, что спортивный результат становится в их глазах самым важным на свете, оправдывая и обман, и риск для здоровья?
2. На чем, собственно, основано убеждение, что рост результатов должен быть связан именно с допингом? Разве это главный или, тем более, единственный путь к спортивным достижениям?

Предлагаю читателям поразмыслить над этими вопросами самостоятельно...

Не так давно мне довелось прочитать любопытную статью «10 технических новинок, которые изменили спорт»¹. Там перечисляются те достижения (связанные не с методикой тренировки, а именно с

¹ http://expert.ru/russian_reporter/2011/21/10-tehnicheskikh-novinok-izmenivshih-sport (27.06.2011).

техническим прогрессом), которые активно развивались в несколько ближайших к нашему времени десятилетий и, в целом, предопределили облик современного спорта. Там упоминаются, в частности, электронные табло, хронометраж (представь себе, еще относительно недавно не было электронных приборов для точного измерения времени прохождения дистанции), фотофиниш, высокотехнологичные материалы для одежды, обуви и снарядов, искусственный лед и искусственное освещение. И в этот же список попадает... допинг! Обрати внимание, он упоминается не как новый метод тренировки, а именно как техническая новинка, наряду со всякими электронными секундомерами и прожекторами на футбольных полях. И в этом авторы, наверное, правы – в самом деле, допинг – это прямой продукт технического прогресса (правда, речь идет о довольно узкой группе достижений прогресса, так называемых биотехнологиях). К самому спортсмену, его качествам и затраченным усилиям это имеет весьма смутное отношение, атлет и сам возводится допингом в ранг «продукта технологий».

В другом, правда, с авторами можно поспорить – так ли уж применимо к допингу слово «новинки»? И да, и нет. С одной стороны, спортсмены применяли различные препараты, искусственно повышающие возможности (в первую очередь, стимуляторы растительного происхождения) много тысячелетий назад – так, масса фактов такого рода достоверно описана применительно к древнегреческим Олимпийским играм. Так что рассуждения о том, что спорт, дескать, когда-то был «чистым», а проблема допинга возникла, лишь когда в эту сферу пришла коммерция, не имеют под собой серьезных оснований. Но, с другой стороны, в наше время эта проблема серьезно обострилась. Это связано с несколькими причинами:

- Прогресс в области биотехнологий. Современные препараты и методы, искусственно повышающие возможности организма в плане подготовки к состязаниям, стали куда сильнее, чем те препараты преимущественно растительного происхождения, которые жевали раньше. Но, вместе с тем, и куда опаснее.
- Возрастание конкуренции в спорте, а также материальной заинтересованности тех, кто задействован в этой сфере. Когда речь

идет о больших деньгах, а рекорды достигли такого уровня, что вплотную приблизились к природно обусловленным возможностям человеческого организма, возникает соблазн куда более серьезный, чем если речь идет об одной лишь престижности победы.

- Глобализация спорта. Многократно усилились самые разные связи, начиная от возможности моментально обмениваться информацией и заканчивая интенсивностью перемещений атлетов по миру. Спорт стал единой индустрией, объединенной как экономическими механизмами, так и технологиями. Если около столетия назад то, что касалось допинга, еще было по большей части кустарными находками отдельных «энтузиастов», то теперь это часть глобального механизма, в котором подобные разработки могут легко распространяться наподобие инфекционной болезни.

Имея возможность общаться не только с группами спортсменов, а также студентов и преподавателей физкультурно-спортивных вузов, но и с представителями других профессий, я подметил для себя любопытный нюанс. Как действующие спортсмены, так и те, кто имеет какое-либо отношение к этой сфере, обычно отличаются позитивным, радостным восприятием жизни. Их преобладающее настроение можно охарактеризовать словом «жизнерадостность». Проблемы, конечно, время от времени возникают у всех, но в спортивной среде они не превращаются в повод для самоедства и хронически испорченного настроения, а наоборот, мобилизуют к проявлению усилий. Когда приходишь в спортивную секцию, школу, институт, как-то сразу бросается в глаза, что люди вокруг тебя радостные, улыбки на их лицах возникают совершенно искренне, а не потому, что так, дескать, требуется (к примеру, продавцов в уважающих себя торговых сетях тоже учат улыбаться любому покупателю вне зависимости от собственного настроения, но улыбка у них получается неестественная, «приклеенная»). В связанных со спортом местах, в отличие от многих других, вряд ли увидишь массу граждан, уныло снующих с озабоченными и грустными выражениями лиц.

С чем же это связано? Что спорт несет в себе такое, что делает связанных с ним людей более счастливыми? В качестве ответов на эти вопросы можно указать сразу несколько причин.

- У людей, занимающихся спортом, просто нет времени «загружаться» проблемами. Ведь эта деятельность требует полной самоотдачи, забирает все без исключения силы человека. И это не какая-то разовая мобилизация (как, например, у студента в последнюю ночь перед ответственным экзаменом), а привычный образ жизни. В таком режиме не занимаешься душевным самоедством по поводу возникающих проблем, а ищешь способы, как их быстрее и эффективнее решить. Решив – двигаешься дальше, к новым достижениям.
- Физическая активность сама по себе способна сделать человека более счастливым. Это связано даже не столько с психологией, сколько с физиологией – в организме активизируется обмен веществ, повышается концентрация «ответственных» за хорошее настроение гормонов. Вообще, давно подмечено, что физическая активность – лучшее (и всегда доступное, к тому же совершенно бесплатно) средство для снятия как стрессов, так и депрессии.
- Занятия спортом обучают преодолевать сложности с расчетом на собственные усилия. Как гласит народная мудрость, можно дать голодному человеку рыбу, чтобы он насытился, но гораздо лучше дать ему удочку и научить ей пользоваться, ведь тогда он сам сможет добыть себе пропитание – не только в этот раз, но и в будущем. Если научиться преодолевать сложности в ситуациях спортивной тренировки, это и послужит той самой «удочкой», которая даст возможность мобилизовывать усилия и в других жизненных ситуациях.
- Занятия спортом создают прекрасную среду для общения. Коллектив людей, ведущих увлекательную деятельность, в которой совместный успех зависит от вклада каждого – прекрасное условие для того, чтобы все включенные в него участники развивались, менялись в лучшую сторону. Общение тоже бывает разным – подчас ведь это пустой «треп», при котором не происходит ни общей деятельности, ни обмена

какой-то содержательной информацией. Польза от такого общения стремится к нулю, оно позволяет лишь «убить время», да еще создает предпосылки для приобщения к вредным привычкам – ведь когда компании нечем себя занять, реальные поводы для общения отсутствуют, возникает соблазн покурить, а то и употребить еще что-нибудь, все же создается иллюзия некоей деятельности. Общение же в процессе занятий спортом содержательно, насыщено и связано с необходимостью координировать совместные усилия.

- Успехи в спорте позволяют получить такой жизненный опыт, который в иных условиях оказался бы для большинства молодых людей недоступным. Это не только возможности воспитать личность в тренировках и публично проявить себя на состязаниях, но и, к примеру, прекрасный шанс посмотреть разные города и страны, посещая их в составе команды. Вообще, про спорт говорят, что он является очень мощным «социальным лифтом» - такой деятельностью, которая позволяет человеку резко повысить свой статус в обществе, к тому же сделать это довольно быстро. Не так уж много сфер деятельности позволяют в 20 с небольшим лет, а подчас и раньше, выйти на такой уровень, что тебя будут показывать в новостях на ведущих телеканалах, а заодно и неплохо поправить свое материальное положение. (Разумеется, нужно оговориться, что этого достигают не все спортсмены, а только наиболее успешные).
- Спорт учит прикладывать силы для достижения перспективных целей, строить перспективу на будущее. Чем отличаются люди, достигающие успехов в самых разных жизненных сферах, от тех, кто ничего толком не может достигнуть? Одно из главных отличий – это как раз их умение ставить цели на будущее и прикладывать усилия для того, чтобы они воплотились, подчас отказываясь от текущих радостей и не поддаваясь минутным слабостям. Даже если сейчас мне хочется лечь на диван и отдохнуть, я все равно проявляю волю и продолжаю тренировку, чтобы одержать победу когда-то позже. Примерно так рассуждают люди, достигающие успехов и в других жизненных сферах. Допинг, увы, способен свести на нет почти все из описанных преимуществ занятий спортом.

- Во-первых, допинг уменьшает значимость таких предпосылок спортивного успеха, как тренировки, психологическая подготовка, а также учет своих способностей при выборе конкретного вида спорта. А значит, успехи начинают в большей степени зависеть не от того, что связано с самим атлетом и его тренером, а от прогресса в области биотехнологий.
- Во-вторых, допинг лишает смысла спорт как способ воспитания личности и характера. Чему он может научить – тому, как обманывать?.. С позиции личностного роста цена той победы, что получена в нечестных условиях – нулевая, а то и отрицательная.
- В-третьих, из-за допинга ставятся под сомнение идеалы честной спортивной борьбы. Может, кто-то станет утверждать, что в настоящее время такие слова – это лишь пустой звук, все давно поставлено на коммерческие рельсы и никакой честной борьбы и так давным-давно не осталось, все превращено в шоу с заранее известными победителями. Но на практике это не так, элемент борьбы и неожиданности есть всегда. А по поводу того, что же считать борьбой честной – как мы уже обсудили, в спорте то, что подчинено однозначным универсальным для всех правилам. В том числе и антидопинговым.
- В-четвертых, допинг в корне противоречит идее о спорте как важной составляющей здорового образа жизни. А каком же здоровье может идти речь, если некоторые недобросовестные атлеты и тренеры готовы прямо пожертвовать им ради повышения шансов на достижение победы?!
- В-пятых, допинг подрывает имидж спорта в глазах общественного мнения. Он начинает ассоциироваться не с тренировкой, совершенствованием и честной борьбой, а с обманом и скандалами. В конечном итоге это бьет бумерангом по самому спорту – к нему снижается интерес, исчезает желание как-либо поддерживать спортсменов, а родители не желают, чтобы в спорт шли их дети.

По-моему, указанных фактов более чем достаточно, чтобы признать, что будущее спорта – как раз за четким и строгим контролем над использованием запрещенных препаратов и методов, а отнюдь не за

их разрешением (а такая точка зрения подчас тоже встречается, в том числе и среди самих спортсменов).

Разумеется, сами по себе запрещенные препараты, используемые для повышения спортивных результатов, отнюдь не безобидны. Дело даже не только в том, что они, вмешиваясь в физиологические процессы и побуждая организм тратить резервы, создают риск для здоровья. Многие из них воздействуют и на психику, активизируя в сущности те же механизмы, которые мы подробно обсуждали, когда речь шла о механизмах развития зависимости. Недавно мне довелось познакомиться с программой повышения квалификации, проводимой одним из ведущих медицинских институтов, адресованной врачам психиатрам-наркологам. Внимание привлек раздел, где перечислялись группы веществ, способных вызвать зависимость, в результате чего пациент нуждается в помощи медицинских специалистов соответствующего профиля. Так вот, анаболические стероиды (запрещенные препараты, чаще всего используемые в спорте в качестве допинга) фигурируют в этом списке наряду с основными группами наркотиков и прочей дрянью! Конкретнее, они расположены между такими группами, как психостимуляторы и ингалянты.

По поводу последнего термина дам небольшое пояснение. Ингалянтами называют обладающие психоактивным действием сильно пахнущие летучие вещества, которыми с помощью пластиковых пакетов и других подобных приспособлений дышат некоторые подростки (очевидно, напроць лишенные ума в настоящем времени и каких-либо положительных перспектив в будущем). Такая зависимость, к счастью не очень распространенная, отравляет организм столь сильно, что мало кто из «нюхальщиков» доживает до взрослости. Глупость и нелепость подобного поведения очевидна настолько, что у людей, вышедших из подросткового возраста и хоть чуток поумневших, оно не возникает никогда. Конечно, нельзя ставить на одну полку применяющего стероидные препараты спортсмена и подростка-«гопника», надыхавшегося ацетоном в грязном подвале, однако то, что в адресованном аудитории врачей-психиатров перечне зависимостей эти

формы поведения фигурируют в одном списке, через запятую, по-моему, дает серьезный повод для раздумий...

Завершая разговор о проблеме допинга, резюмируем, почему спортивная победа, полученная с его помощью, приносит обладателю мало радости, да и вообще, в сущности, является бессмысленной.

1. Потому, что в глубине души спортсмен понимает, что эта победа достигнута не благодаря собственным способностям и усилиям, а с помощью внешнего вмешательства. И сделано это, к тому же, заведомо нечестным путем. Можно обмануть окружающих, но куда труднее обмануть самого себя, убедив в том, что это успех действительно твой... А если это не так, на самом деле он является достижением фармакологии – чему ж тут радоваться-то, да и причем здесь вообще ты?!
2. Потому, что даже если такая победа и принесет какую-то радость, она всегда будет омрачена страхом разоблачения. И страх этот, надо сказать, вполне реальный. Методы выявления допингов весьма надежны, риск разоблачения велик. А это означает лишение победы, публичный позор и, скорее всего, длительную дисквалификацию. Это официальные следствия, но ведь помимо них есть еще и сугубо личное – а именно, утрата уважения к себе...
3. Потому, что, хочешь ты этого или нет, близкие для тебя люди все равно узнают, каким способом ты достиг успеха. Может, ты слышал такую поговорку: «Слух распространяется быстрее, чем звук». Это действительно так, и не тешь себя иллюзией, что информация о твоих «слабостях» останется тайной. Кто-то ведь все равно об этом будет знать – как минимум, тот, кто дал тебе допинг (да и ты сам, скорее всего, расскажешь об этом кому-то из близких людей). А дальше, скорее всего, произойдет то, что описано в известной детской песенке: «По секрету всему свету, что случилось, расскажу». Кто-то с кем-то «по секрету» поделится, тот передаст информацию дальше – и очень скоро все вокруг будут знать, чем на самом деле предопределены твои достижения. А если твой путь к успеху подразумевал обман, знающие об этом и относиться к тебе будут соответствующим образом – как к

человеку нечестному и, в общем-то, подлому. Даже если в лицо тебе это никогда не скажут, все равно в глубине души уважать не станут.

4. Потому, что расплата все равно настанет. Если даже не в форме дисквалификации, так точно в форме ухудшения здоровья. Молодые об этом обычно не задумываются, но с возрастом начинают понимать, что серьезные проблемы со здоровьем не компенсируют никакие материальные блага. Как гласит народная мудрость, «здоровье – еще не все, но все без здоровья – ничто».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как наркотики, так и допинг – это, прежде всего, проблема нравственного выбора. Теоретически в жизни каждого человека могут возникнуть ситуации, когда у него будет возможность прибегнуть к запрещенным препаратам, а то и кто-то будет прямо склонять к этому. Такие моменты – своего рода точки выбора жизненного пути, ведь в зависимости от того, какое решение примет человек, его дальнейшая судьба может сложиться совершенно по-разному. Но в любом случае нужно помнить, что какие бы то ни было внешние факторы еще не могут однозначно предопределять поведение, ведь их влияние преломляется через наши психологические установки и убеждения. У нас всегда есть возможность совершить выбор, и за него неизбежно приходится нести ответственность.

Хотелось бы подчеркнуть еще один момент. Если человек, не занимающийся спортом, по каким-то причинам вдруг примет решение употребить наркотик – конечно, это грустно, трагично, но, в конечном итоге, последствия такого поступка будет «расхлебывать» сам этот персонаж, а также его ближайшие родственники. В масштабе общества в целом единичный факт такого рода глобальных последствий не имеет. В конце концов, если кто-то решил себя погубить, не следует же из этого, что возможно (да и нужно ли?) исключить все способы, с помощью которых можно это осуществить – например, прекратить продавать в магазинах крысиный яд, или же реализовывать его только по рецепту, в котором указано, что у вас в доме завелись крысы. Кто ищет, тот всегда найдет. Обычным бензином, к примеру, тоже можно надышаться до «глюков» - и что ж теперь, из-за того, что какой-то дурак так сделает, вообще запретить продавать топливо, приравняв его к наркотику, и остаться в итоге без автомобильного транспорта? При всех неблагоприятных последствиях выбора, связанного с употреблением психоактивных веществ, тем самым личность еще не ставит себя вне общества и закона (кстати, на момент написания этой брошюры немедицинское употребление наркотиков рассматривается как правонарушение, но не как уголовное преступление, хотя вполне возможно, что скоро законодательство изменится, наркоманов приравняют к преступникам).

А вот у спортсмена права на такой выбор нет в принципе. Ведь он представляет не только себя лично, но и свой вид спорта, команду, город, нацию, страну. В его подготовку, кстати, вложены огромные усилия и материальные ресурсы, оправдать их – дело чести. Спортсмен, достигший более-менее высокого уровня – это всегда персона публичная. На него смотрят, за него болеют, ему стремятся подражать. И если он вдруг решится на какой-то сомнительный «эксперимент» над своим здоровьем, последствия коснутся далеко не только его самого. Ведь тем самым он дискредитирует свой вид спорта, ту часть общества, которую он представляет (а если это атлет более-менее высокого уровня, то он представляет всю свою страну), даст неприемлемый пример своим болельщикам, а заодно еще и погубит все ресурсы, вложенные обществом в его подготовку и спортивный рост. И это совершенно другой уровень ответственности в сравнении, скажем, с ситуацией, когда какой-нибудь балбес и бездельник отравится, накурившись «травки» в грязном подвале, сделав тем самым хуже только самому себе и своим родственникам. Может, такое утверждение и прозвучит несколько пафосно, но спортсмены, в силу занимаемого ими статуса в обществе, попросту не имеют на подобные поступки морального права! С наркотиками, впрочем, у спортсменов таких проблем почти никогда и не возникает, но ведь и «спалиться» на допинге – это такая же дискредитация...

Надеюсь, эта книга побудила читателей вдумчиво отнестись к проблемам наркотиков и допинга, критически осмыслить те факторы, которые могут побудить к ним, осознать мотивы и последствия таких действий. А значит – стать психологически более защищенными от подобных рисков, приняв осознанное и осмысленное решение об их недопустимости. Но главное, что хотелось бы еще раз подчеркнуть – такие проблемы обостряются тогда, когда человек не может адекватно организовать свою жизнедеятельность, сталкивается с противоречиями, которые не может решить иными, более уместными способами. Хотелось бы пожелать читателям быть людьми сильными, успешными и благополучными, тогда подобные проблемы в их жизни и не возникнут.