

АКАДЕМИЯ НАУК СССР

ТРЕЗВОСТЬ-НОРМА ЖИЗНИ

Основана в 1987 году

П.Н.ШИХИРЕВ

ЖИТЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ?

Социально-психологические
проблемы пьянства
и алкоголизма

Ответственный редактор
доктор философских наук
Ю. А. ЗАМОШКИН

МОСКВА «НАУКА»

1988

ББК 88.5
Ш 65
УДК 152.3

Рецензенты:
д-р ист. наук И. В. БЕСТУЖЕВ-ЛАДА,
Я. М. ДУЮНОВ

Шихирев П. Н.

Ш 65 Жизнь без алкоголя? - М.: Наука, 1988. - 160 с. (Серия
«Трезвость — норма жизни»). ISBN 5—02—
013288—8

В доступной форме автор рассказывает о тех причинах, которые объясняют живучесть и распространенность алкоголизма. В книге раскрывается социально-психологическая природа функций алкоголя: «ритуализации», «компенсации» и др. Обсуждается проблема нейтрализации действия механизмов алкоголизации общества. Специальный раздел посвящен практическим методам борьбы с алкоголизмом, обобщается отечественный и зарубежный опыт этой борьбы.

Для широкого круга читателей.

0304000000—397
Ш 042(02)—88 4—87 НШ

ББК 88.5

Научно-популярное издание

Шихирев Петр Николаевич

ЖИТЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ?

Редактор издательства Л. С. Чибисенков. Художественный редактор В. С. Филатович. Технический редактор Т. А. Калинина. Корректоры Е. Н. Белоусова, Л. Р. Мануильская

ИБ. № 36135

Сдано в набор 13.10.87. Подписано к печати 30.12.87. Л-14602. Формат 84X108/н. Бумага книжно-журнальная. Гарнитура обыкновенная новая. Печать высокая. Усл. печ. л. 8,4. Усл. кр. отт. 8,8. Уч.-изд. л. 9,5. Тираж 50000 экз. Тип. зак. 956. Цена 45 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Наука». 117864, ГСП-7. Москва, В-485. Профсоюзная ул., 90
2-я типография издательства «Наука», 121099. Москва. Г-99. Щубинский пер., 6

ISBN 5—02—013288—8

© Издательство «Наука», 1988

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос, вынесенный в название этой книги, имеет отнюдь не риторический, а глубоко практический смысл. И смысл этого вопроса выходит далеко за рамки сугубо личной проблемы: «пить или не пить?»

За последние двадцать лет потребление алкоголя в мире удвоилось, причем 90% этого объема приходится на наиболее развитые в промышленном отношении страны с населением, составляющим не более пятой части человечества. Поскольку каждый пьющий «втягивает» в свое рано или поздно проблемное поведение еще человек семь — девять, то пьянство вырастает в весьма серьезную проблему. Оно наносит колоссальный экономический, социальный и моральный ущерб. Только прямые убытки от вызванных алкоголем дорожных происшествий, производственного травматизма и брака, преступности составляют почти половину триллиона долларов ежегодно, и среднем 60% всех разводов в мире связаны с пьянством одного из супругов.

К сожалению, свой вклад в эту печальную статистику вносит и наша страна. Сумеет ли социалистическая общественная система справиться с этим злом, испокон веков преследовавшим человечество? Именно так стоит вопрос в наши дни. Как подчеркивается в постановлении ЦК КПСС «О ходе выполнения постановлений ЦК КПСС по преодолению пьянства и алкоголизма и активизации этой работы», партия рассматривает эту задачу «как составную часть перестройки» (Правда, 1987, 2 июня).

Трудности, с которыми сталкивается процесс отрезвления нашего общества, начатый в мае 1985 г., заставляют задуматься над психологическими причинами этого явления. Данные социологических исследований выявляют любопытную картину. С одной стороны, подавляющее большинство опрошенных считают, что пить вредно, что пьянство — это большое зло, с другой — тоже подав-

ляющее большинство либо пьет, либо «выпивает», как все; около половины опрошенных не хотели бы иметь среди своих друзей непьющего человека, одна треть обиделась бы, не поставь хозяин при встрече гостей на стол бутылку вина. В чем же здесь дело?

В последние годы в нашей стране вышло много литературы по различным аспектам пьянства и алкоголизма: правовые, медицинские занимают в ней преобладающее место, оттесняя далеко на задний план аспекты психологические и социально-психологические. Между тем каждому человеку из повседневного опыта известно, что обычно в одиночку не пьют. Не случайно говорят: «Кто пьет в одиночку, тот чокается с дьяволом», чем подчеркивается патологичность такого поведения. Характерно, что даже и в этой метафоре присутствует другой», хотя бы и в виде воображаемого дьявола. Кроме того, в последние десятилетия наука существенно изменила свое представление об алкоголизме и пьянстве, которые почти до середины нашего века объяснялись либо недостатками нравственного развития личности, слабоволием, распущенностью и т. п., либо биологическими закономерностями. Лишь относительно недавно приобрела авторитет точка зрения, согласно которой алкоголь, выпивка выполняют какие-то функции в субъективном мире личности, в человеческом взаимодействии, а физиология человека есть всего лишь среда и средство, через которые осуществляются эти функции. Не поняв их, можно запрещать и убеждать с одинаково слабой вероятностью успеха. С другой стороны, хорошо известно, что очень часто намного более ощутимые результаты дают методы, которые способны повлиять на духовный мир человека, систему его жизненных целей, ценностей, методы, ориентированные на восстановление разорванных когда-то связей с миром людей, подлинно человеческим существованием. Кроме того, психологические знания о причинах, побуждающих человека прибегать к алкоголю, совершенно необходимы и для достижения главной цели — создания такого общества, где люди не пьют не потому, что им кто-то запрещает, а потому, что это несовместимо с их образом жизни.

Анализ социально-психологических функций алкоголя в жизни личности, социальной группы, общества, социально-психологических методов лечения и средств профилактики и составляет существо данной книги, которая, разумеется, не может претендовать на исчерпывающий

ответ по поставленным в ней вопросам и должна рассматриваться как дополнение к уже известной литературе (указана в прилагаемом списке).

Общая идея, организующая содержание книги, состоит в том, что алкоголь, вклиниваясь в многоуровневую систему отношений: личность — социальная группа — общество, ведет эту систему к распаду, поскольку разрушает ядро личности — ее нравственную, морально-психологическую основу. Этот процесс алкоголизации имеет одну особенность, которую крайне важно подчеркнуть: пьяницей человек не рождается, он им становится.

Это обстоятельство и определило план данной книги. В первом ее разделе анализируются те условия, которые стимулируют обращение индивида к алкоголю; затем рассматривается «механика» приобщения человека к выпивке в семье, группе сверстников, на производстве и, наконец, прохождение потатором¹ фаз зависимости от алкоголя, начиная с привычки до ее перерастания в болезнь — алкоголизм. Такой подход исключает абстрактно-просветительское морализирование по поводу пьянства, но одновременно ни в коем случае не снимает с человека всей ответственности за последствия потребления алкоголя.

Поскольку пьет конкретный индивид, то именно он и должен остановить алкоголизацию общества, перестав пить. Иными словами, начинать нужно с себя. Почему это необходимо и как этого добиться? Обычно ответы на эти вопросы в антиалкогольной литературе остаются на втором плане, хотя значение подобной информации для работы личности над собой невозможно переоценить. Этой важной теме посвящены второй и третий разделы книги.

Автор выражает глубокую признательность всем, кто своими советами и участием помог ему в работе над книгой. Поскольку исследование поставленных в ней проблем продолжается, автор будет благодарен за любые отзывы и замечания (129366, Москва, Ярославская, 13. Институт психологии АН СССР).

¹ Этот термин, означающий в переводе с латинского «много пьющий» человек», принят для того, чтобы избежать, с одной стороны, ассоциаций с обыденным оценочным понятием «пьяница», с другой - чтобы подчеркнуть неуловимость грани между алкоголиком и много пьющим.

I

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПЬЮТ?

«Употребление одурманивающих веществ в больших или малых размерах, периодически или постоянно, в высшем или низшем кругу вызывается одной и той же причиной - потребностью заглушения голоса совести для того, чтобы не видеть разлада жизни с требованием сознания».

Л. Толстой

Глава первая

ГОСУДАРСТВО — ЭТО МЫ

Пьянство как массовое социальное действие можно условно представить в форме пирамиды. Основание ее составляют «символически», ритуально выпивающие, середину — систематически пьющие, пьяницы, а венчают законченные алкоголики. За XI пятилетку эта «конструкция» дала в казну нашей страны 169 млрд «пьяных рублей», по взаме поглотила около пяти миллионов человеческих жизней, перемолов их в опоях, пьяных драках, болезнях, других лабиринтах алкоголизации общества; кроме того, унесла в виде разных убытков 600 млрд руб.

Как и почему возникает такая пирамида? На этот вопрос есть много самых разнообразных ответов в зависимости от того, с какой стороны смотреть на столь многогранное явление, каким предстает алкоголизм и пьянство. В самой абстрактной форме, примененной к любому обществу, экономист скажет, что производство алкоголя выгодно государству в целом благодаря колоссальной норме прибыли, что производство любого товара создает и потребителя, воспитывая в нем соответствующую потребность. Но постепенно в связи со всевозрастающим экономическим же ущербом от последствий потребления алкоголя, вызванных спецификой человеческого организма, «товар» становится невыгодным. Медик — специалист по биологической стороне проблемы укажет, что, действительно, эта специфика есть. Она такова: начав с «символической», ритуальной рюмки, человеку трудно на ней остановиться; многие становятся пьяницами, поскольку у них формируется зависимость от алкоголя в силу его химических свойств. Если же пьяницы не лечатся, то превращаются в алкоголиков — больных людей.

В свою очередь, социолог отметит, что алкоголь яв-

ляется продуктом истории общества, в качестве такового он наследуется каждым последующим поколением вместе с обычаями, традициями и другими способами организации социального процесса. Социолог, несомненно, обратит внимание на прочную причинно-следственную связь между ростом потребления алкоголя и повышением уровня преступности в обществе. Короче говоря, социолог установит взаимозависимость между глубинными социальными процессами, потреблением алкоголя и состоянием нравов. Такая связь несомненна, она обоснована во многих исследованиях, выполненных на материалах как капиталистического, так и социалистического общества (Андорка и соавт., 1986).

Вопрос о связи нравственных начал с проблемой пьянства и алкоголизма относится уже к компетенции наук, изучающих личность: психологии, философии, этики, педагогики и, наконец, социальной психологии — пауки о психологической регуляции социального процесса на различных его уровнях: личность — социальная группа — общество.

Что же может сказать социальный психолог по поводу обсуждаемой проблемы? В соответствии с задачей данной главы это означает ответить на вопрос: почему человек пьет как гражданин государства? Приведем в этой связи одно из суждений, которое весьма типично для печати наших дней. Как справедливо пишет публицист В. Лишенко, «пьянство начинается там, где человек чувствует несправедливость, справиться с которой он не в силах. Пьянство там, где пышным цветом расцветают ложь, приписки, кумовство, коррупция... Пьянство — это отчетливый сигнал общественного неблагополучия, это лакмусовая бумажка, по которой определяется, все ли ладно в нашем человеческом общежитии» (Цит. по: Бестужев-Лада, 1987).

В документах партии и правительства, опубликованных после апреля 1985 г., анализируются и другие проявления нашего общественного неблагополучия: утрата чувства хозяина, игнорирование интересов трудящихся, уравниловка, бюрократизм, чванство чиновников, подавление общественной инициативы. «Возникшие в последние годы элементы социальной коррозии,— говорится в одном из партийных документов,— негативно сказались на духовном настрое общества, как-то незаметно подтачивали высокие нравственные ценности, которые были всегда присущи нашему народу... Неизбежное следствие

этого — падение интереса к общественным делам, проявления бездуховности и скептицизма, снижение роли моральных стимулов труда.

<...> Пагубное влияние на нравственную атмосферу в обществе оказывали факты пренебрежительного отношения к законам, очковтирательство и взяточничество, поощрение угодничества и славословия... Мир повседневных реальностей и мир показного благополучия все больше расходились друг с другом».

В этом же документе проводится и еще одна важная для нашего разговора мысль: «Показателем падения социальных нравов стали рост пьянства, распространение наркомании, увеличение преступности» (Материалы Пленума ЦК КПСС, 1987, январь, с. 11-12).

Этот факт лишний раз напоминает о том, насколько велико значение социально-психологических факторов в жизни человека. И это не случайно: ведь они связаны с сущностью человека как социального существа.

В свое время Аристотель определил человека как «политическое животное» (zoon politikon), т. е. животное, отличающееся от прочих животных своей способностью и потребностью решать дела своего сообщества коллектив-но, участвовать в его жизни, или, говоря попросту, быть и чувствовать себя гражданином¹. Еще более глубоко эту сущность человека раскрыл Маркс, определив ее как «совокупность общественных отношений». Будучи сущностью, она требует своего раскрытия, реализации, а это значит, что человек нуждается в других людях, составляющих его среду, в которой только и может быть раскрыта его социальная сущность. Если в силу каких-либо обстоятельств это свойство блокируется, не находит выражения, оно не просто атрофируется и исчезает. Оно деградирует в муках, сигнализируя человеку об этом самыми различными способами, из которых угрызения совести — самый главный, хотя и далеко не единственный. Когда человек «теряет совесть», то «превращается в скотину». Эти общеизвестные выражения формулируют простую, но глубокую мысль: чем больше в человеке развито гражданское, политическое начало, тем больше он человек; чем развито меньше, тем больше он животное.

Общество располагает большим числом способов и средств показать человеку, в какой точке между двумя

¹ Напомним, что слово «политический» происходит от греческого polis — город, государство; следовательно, политический есть не что иное, как гражданский.

«исходными» началами он находится: слава, деньги, почет и т. д. Человек всячески стремится к ним, поскольку они символизируют его положение на шкале общественного признания. Важно подчеркнуть, что эти символы не только распределяются, но и определяются обществом. Человеку только кажется, что он сам их выбирает, а стремится к ним потому, что это ему так хочется. На самом же деле это общество заставляет его хотеть и двигаться, действовать, двигая тем самым само себя. Оно же определяет, не только *для чего* стоит жить, по и как этого достигнуть. Тут и возникает обычное противоречие между целями и средствами их достижения, когда моральный характер первых может не согласовываться с практической эффективностью вторых. Так, в капиталистическом обществе, где главной целью формально считается достижение материального благополучия с помощью личных добродетелей (трудолюбия, упорства и т. п.), человек убеждается, что эта цель достигается гораздо более эффективно именно аморальными способами. Возникает внутренний конфликт между целями и средствами, выражающийся в чувстве психологической напряженности. Он может протекать по-разному. Один вариант: отказаться от цели, от мысли разбогатеть, в этом случае человек страдает от сознания того, что он неудачник. Другой вариант: преступить официально декларируемые моральные нормы. Но в этом случае человек вступает в конфликт со все той же совестью. И опять он несчастен, хотя внешне благополучен. Вся эта механика прекрасно исследована применительно к капиталистическому обществу Ю. Л. Замошкиным, который убедительно показывает, как под давлением расхождения между нормами-рамками и нормами-целями личность идет к распаду, весьма часто с помощью алкоголя (Замошкин, 1963, 1987).

Как показывают исследования венгерских ученых (Патаки, 1987; Андорка и соавт., 1986), социалистическое общество отнюдь не застраховано от рецидивов этих феноменов. Более того, можно утверждать, что деформации принципов социализма автоматически ведет к этим рецидивам. Говорить об этом необходимо потому, что «одна из функций употребления алкоголя или вошедшего в привычку употребления наркотиков может заключаться в том, чтобы временно „вызволить” человека из напряженности повседневного существования (в том числе из напряженности между желаемой целью и средствами ее достижения.— П. III.) с его кажущимися неразрешимы-

ми конфликтами» (Патаки, 1987). Отсюда непреходящий смысл слов Л. Толстого, вынесенных в эпиграф к этому разделу.

Как же сочетать индивидуальные и общественные цели, не вступая в конфликт с самим собой и окружающими? Этот вопрос испокон веков волновал человечество как основная моральная проблема. В социально-практическом плане она исторически решалась под лозунгом борьбы за социальную справедливость. С социально-психологической точки зрения социальная справедливость есть переживание соразмерности вклада в достижение общей цели коллективного действия и общественного признания этого вклада в виде «своей», заработной доли полученного результата без ущемления, эксплуатации такого же права других людей. Именно поэтому такую важную роль в морально-психологическом настрое общества играет ощущение справедливости или, напротив, несправедливости существующих порядков. Не случайно вопрос о наведении порядка в распределительных отношениях выносится в настоящее время на государственный уровень.

В многочисленных исследованиях, выполненных философами, социологами, социальными психологами, неизменно подтверждается вывод, впервые сделанный еще Марксом, о том, что человек, лишенный возможности активно влиять на условия своего труда и существования, испытывает чувство отчуждения. Это состояние весьма остро переживается даже в капиталистическом обществе, несмотря на тот факт, что право принимать решения на предприятии узаконено за тем, кому оно принадлежит как частная собственность. Тем более неестественно это состояние для социалистического общества, где нет иных хозяев, кроме самих трудящихся. Говорить об этом в книге о пьянстве и алкоголизме необходимо потому, что во многом именно это состояние «отчуждения» оказывается фактором, тормозящим не только технический и экономический прогресс, но и морально-психологическое развитие общества. Именно здесь нужно искать причины социальной апатии, утраты идеалов, расхождения индивидуальных и общественных целей, т. е. причины того, что часто толкает человека к алкоголю как средству ухода в тот иллюзорный мир, где он кажется самому себе хозяином. Указание на апатию, безразличие к жизни, потерю к ней интереса постоянно присутствует во всех опросах о причинах пьянства. Вызывается

оно отнюдь не только отсутствием кино, театров, стадионов и т. д. Тоска и скука — психологическое переживание человеком неполноценности своего существования как человеческого существа. Названный выше психологический фон и есть тот «социальный эфир», в котором возникает непреодолимое желание вырваться из оцепенения, встряхнуться, «отключиться».

Вспомним в этой связи слова В. И. Ленина, сказанные им в одной из бесед с К. Цеткин: «Пролетариат — восходящий класс. Он не нуждается в опьянении, которое оглушало бы его или возбуждало. Ему не нужно... опьянения алкоголем. Он черпает сильнейшее побуждение к борьбе в положении своего класса, в коммунистическом идеале» (Цеткин, 1955).

С изложенной выше социально-психологической точки зрения смысл этих слов состоит в том, что, включаясь в коллективное, воспринимаемое им как «справедливое» социальное действие, человек максимально раскрывает свою социальную сущность, которая вытесняет животное начало. Для этого, однако, он должен верить в цель действия, т. е. быть убежденным в обязательности и неизбежности ее достижения вместе с другими людьми. Подчеркнем, речь идет о психологической основе мироощущения, субъективной, пристрастной и, главным образом поэтому обладающей мощной побудительной силой, которая на индивидуальном уровне находит свое выражение как гражданское чувство, совесть.

Спиртное, как мы увидим дальше, уничтожает это чувство. Почему же мы, люди и граждане, не видим этого и не хотим замечать? В первую очередь потому, что не всегда связываем эти два явления — моральную деградацию и пьянство друг с другом, или связываем только тогда, когда она становится самоочевидной («пропил совесть»). Обычно же если человек «держится в норме», «выпивает как все», то никто в этом ничего предосудительного не находит: настолько прочно алкоголь вошел в нашу повседневную жизнь, в нашу культуру. Не случайно в течение многих лет проблема алкоголизации общества обсуждалась преимущественно в трех ее аспектах: как эффективнее лечить тех, кого «норма» привела в больницу, вытрезвитель или тюрьму; как научить «культурно, умеренно» пить, т. е. балансировать на все более шаткой и меняющейся грани дозволенного; как аффективно наказывать, «чтоб знал в другой раз». Вопрос же о самой норме даже не возникал. Сама же норма такова:

примерно триста грамм водки на человека при встрече мужчин и сто пятьдесят — женщин, причем более чем в половине встреч эта норма превышает (Бехтель, 1986). Характерны данные об отношении к потреблению алкоголя: 40% опрошенных считают, что потребление спиртного в пределах нормы безвредно и не сказывается на трудоспособности; тот, у кого от выпитого заплетаются ноги и язык, считается не пьяным, а лишь выпившим («с кем не бывает»). Каждый пятый мужчина считает появление в пьяном виде на улице, в местах отдыха, на транспорте вполне допустимым, лишь бы это не приводило к нарушениям общественного порядка, конфликтам и скандалам. Каждый пятый пьет ежедневно или раз в два-три дня². Если сопоставить эти данные с довоенным временем, то окажется, что ситуация изменилась кардинальным образом³³. Если тогда ненормальным было пить, то теперь «белой вороной» стал непьющий. Поскольку социальная норма в обществе в силу ее распространенности является почти принудительной, то она становится важнейшим фактором алкоголизации, достаточно только ее установить, остановить уже оказывается трудно.

Алкоголь вошел в нашу жизнь, став ее неотъемлемым компонентом, элементом социальных ритуалов, до недавнего времени обязательным условием официальных церемоний, ревизий, инспекций и даже... обмена профессиональным опытом. По сей день он выступает разновидностью средства оплаты услуг. Выступить против выпивки означает выступить против принятых способов времяпрепровождения, решения самых разнообразных личных и общественных проблем. Умение выпить стало важным социальным искусством, а качество выпивки ассоциируется с уровнем благосостояния, социальным статусом. Эту линию рассуждения можно было бы продолжать до бесконечности. Это мог бы сделать каждый читатель. Но далеко не каждый знает, чего стоит этот социокультурный сдвиг нашему обществу. Переведем цифры, названные в начале этой главы, на язык повседневной жизни. Тот самый «каждый пятый» стоит обществу 1,5—2 тыс. руб. в год в виде производственного брака и т. п. «достижений». Если же он согласится (что стоит обычно больших усилий) пройти лечение в стационаре, то это обойдется

² Фактически такой человек все время находится под воздействием наркотика.

³ Лишь с 1970 по 1984 г. потребление алкоголя на душу населения в нашей стране увеличилось вдвое.

обществу еще в 1300 руб. Хулиганство почти в 90% случаев, а преступления в 40% с лишним связаны с опьянением. Около половины всех распадающихся семей обязаны несостоявшимся семейным счастьем пьянству.

К сожалению, далеко не каждый, знакомящийся с этими и подобными данными, воспринимает их как имеющие значение лично для него. Они воспринимаются как нечто абстрактное, его мало касающееся. Социальный недуг — это, как правило, горе в рассрочку: пока он не коснется лично, оп воспринимается как житейская неприятность.

Другая особенность психологии человека, имеющая непосредственное отношение к нашей теме, заключается в том, что сознание и разум могут служить не только средством проникновения в причины своих поступков, но и средством маскировки, сокрытия этих причин, и не только от других людей, но и от себя самого, средством изображения своего поведения в социально одобряемом свете. Мы еще вернемся к этому феномену, а пока укажем лишь, что он широко используется для поддержания различных мифов об алкоголе: его якобы физиологической пользе, исторически и социокультурно обусловленной неизбежности. Эти мифы оказываются живучими потому, что, с одной стороны, они помогают каждому человеку, попавшему в зависимость от алкоголя, внешне рационально, разумно объяснять свои иррациональные, неразумные поступки, с другой — эксплуатируют объективную потребность и необходимость человека в подчинении социальной норме.

К счастью, пока еще далеко не все следуют этой норме. Ее распространение зависит от многих факторов, и том числе факторов культуры конкретного региона страны. Так, по данным Г. Заиграева, если взять степень алкоголизации РСФСР за 100, то индекс среднеазиатских республик составит 55, а Закавказских — 40. В РСФСР этот индекс тоже неодинаков, есть города и области более, есть менее благополучные. И хочется верить в слова Ф. М. Достоевского о русском народе: «Он пойдет и себе охранительную силу, которую всегда находил... не захочет он сам кабака, захочет труда и порядка, захочет чести, а не кабака!» (Цит. по: Углов, 1985).

Гарантией осуществимости этой мечты служат мероприятия партии и правительства по борьбе с пьянством и алкоголизмом в нашей стране. Теперь, когда многие причины этого социального недуга с беспощадной прямо-

той вскрыты и признаны в партийных документах, очередь за обществом, всеми его гражданами. Пьянство стало государственной проблемой потому в конечном итоге, что пьют и выпивают его граждане — мы. Вот почему мы сами должны исправить сложившееся положение, поскольку в той или иной степени мы все несем за него ответственность.

Глава вторая

ПЕРВЫЕ УРОКИ («СУХАЯ» АЛКОГОЛИЗАЦИЯ)

Пример из жизни. Девочка пяти лет — мальчику такого же возраста: «Давай играть в семейный скандал». «Это как?» — спрашивает мальчик. Девочка объясняет правила и подсказывает текст. Вот как выглядит эта сцena в исполнении маленьких актеров.

Мальчик с сумкой, полной «посуды», идет к двери. Девочка, широко расставив руки, преграждает ему путь и кричит: «Только через мой труп». Мальчик, решительно: «Отвали, лахудра! Если надо, будет и труп!». С разбега сметает заслон и, гремя бутылками, бежит по коридору. «Домой не возвращайся! Алкаш!» — кричит девочка. Мальчик хлопает входной дверью. Занавес.

Данные конкретных исследований. Из 108 мальчиков старшей группы детского сада (6—7 лет) 97 уже пробовали вино и правильно описывали его свойства. В 60% случаев спиртное им предлагали отцы, в 30% — матери, в 10% — другие лица (Цаплин, 1972). В возрасте 3—7 лет дошкольники в детском саду вполне точно выполняли ритуал застолья, «угощали», «чокались» и т. п. (Копыт, Сидоров, 1986). По данным этих авторов, значительный процент детей знает вкус различных спиртных напитков и выражает положительное к ним отношение. Опрос И—12-летних учащихся школ показал, что от 50 до 70% из них считали вполне допустимым потребление алкоголя по случаю семейных и других праздников. При этом каждые трое из четверых опрошенных не исключали того, что, став взрослыми, они сами будут употреблять спиртные напитки (Заиграев, 1986). Как показывает статистика, это сбывается. Многим из них придется, видимо, «играть» уже по взрослому и в семейный скандал, ибо ежегодно по причине пьянства расторгается 50% всех распадающихся браков.

Семья, как это видно из приведенных выше примеров, и есть тот самый берег, с которого в алкогольную «реку» прыгают будущие утопающие. Из этих же примеров следует, что дети положительно относятся к алкоголю, хотя очевидно: это отношение не может быть связано с личным психофармакологическим опытом. Тем не менее в детском восприятии алкоголь предстает как ценный объект. На языке социальной психологии это означает, что у них сформировалась определенная социальная установка. Это понятие занимает центральное место в социальной психологии и неразрывно связано с понятиями оценки, ценностного отношения. Субъективная оценка человеком того или иного объекта как имеющего для него определенное значение и составляет существо явления, называемого в психологии отношением к объекту. Главная функция ценностного отношения — управлять поведением в ситуации, где появляется этот объект, т. е. готовиться к действию с ним и выполнять само действие. Оценка, в сущности, есть выражение и отражение перспектив взаимодействия организма (с его основной потребностью выжить) и среды (с ее альтернативными возможностями удовлетворения этой потребности). Эта оценка лежит в основе всех психологических смыслов или ответов на вопрос: «Для чего действовать?» На каждом все более высоком уровне жизни это взаимодействие усложняется и соответственно усложняется смысл, структура установки, способ ее функционирования и передачи по цепи поколений.

На низших уровнях (например, у насекомых) она реализуется в форме простой реакции по принципу «да — нет» и передается с генетическим кодом, будучи вмонтирована в него как простейшая программа. Эта программа неизмеримо усложняется у высших животных, млекопитающих. Здесь в дополнение к генетической программе надстраиваются регуляторные структуры, приобретенные организмом в личном опыте путем подражания, научения и игрового экспериментирования. Следующий революционный скачок в качестве установки связан с появлением собственно человеческой, социальной специфики: сознания, языка, речи. Первостепенным способом передачи смыслов становятся социокультурные, знаковые системы. Если животное можно научить, *показав*, для чего и как действовать (разумеется, в доступных для него пределах), то человека можно научить, *рассказав*, описав и т. п. Это безмерно расширяет возможности и

диапазон усвоения чужих смыслов. Специфически человеческое свойство — способность к воображению, мысленному, идеальному конструированию — позволяет сформировать реально существующую установку для не существующей еще, а только мыслимой, воображаемой ситуации и столь же воображаемой потребности. Отсюда колоссальная роль визуальных способов викарного (т. е. на чужом опыте) научения, образной сферы культуры в целом, и в первую очередь средств массовой информации: кино, телевидения, иллюстрированных изданий.

П теперь рассмотрим с этой точки зрения процесс формирования отношения к алкоголю, или, короче, алкогольной установки. Характерная особенность этого процесса состоит в том, что знак отношения может быть «впечатан» в структуру личности тремя способами (одновременно, порознь или в различных сочетаниях), каждый из которых включает один из аспектов установки: аффективный (эмоционально-оценочный), когнитивный (познавательный-информационный) и поведенческий (алгоритмический, деятельностный). Начнем с последнего. Слона «поза» и «позиция» (как точка зрения, как место в системе социальных отношений) не случайно связаны одним корнем. Определенная поза, т. е. расположение частей тела относительно друг друга, как правило, символизирует определенную позицию, выражающую и социальное положение, и социальную установку. Художники в XVI в. хорошо использовали эту связь. Чтобы вызвать на лице клиента «заказанное», например героическое выражение, художник в первую очередь ставил его в позу военачальника. Если этого было мало, надевал военный мундир, использовал и другие подобные приемы. Он вводил тем самым заказчика в такой образ, который помогал мобилизовать соответствующее отношение к жизни, и в меру мимических способностей модели получал искомый результат. Из клинических наблюдений известно, что достаточно порой одеть человека в одежду моряка, чтобы он начал ходить вразвалку, по-морскому. На Западе специалисты, запятые в области рекламы спиртного, работают на том же механизме: «монтируют» свой товар в определенный образ, «картинку», рисующую «настоящего», «процветающего», «сильного» джентльмена (например: «Этот сорт виски пьют только настоящие мужчины»).

Итак, даже простая имитация движений (наполнение бокалов, произнесение тостов и т. д.) включает целый ас-

социативный ряд, фиксирующий положительный знак. Как показывают специальные исследования (Бандура, 1978), отношение к весьма сложным ценностям может формироваться путем повторения или имитации движений и жестов, несущих смысловую нагрузку. Добавим к этому, что в подавляющем большинстве случаев этот процесс даже для взрослых людей может протекать неосознанно. Тем более беззащитными оказываются дети, поскольку способность к критической оценке, к переосмыслению воспринятого материала у них еще не развита.

Эволюционно отсутствие этой способности целесообразно тем, что взрослые могут своим поведением задавать нормативно-ценностные образцы, содержащие ответы на главные вопросы, передавать огромное количество полезной информации, социальные умения и навыки. Однако этим же путем и столь же эффективно передаются и негативные стандарты. Блестящие глаза, благодушная улыбка, источаемое всячески доброжелательство («На и тебе, сынок, шоколадку») лучше любых проповедей сообщают ребенку: для этого момента и стоит жить и работать, достичь же этого радостного состояния можно (как?) выпив, «в меру разумеется», и вот — жизнь (что?) хороша и все (кто?) хороши (вначале в прямом, а потом и в переносном смысле).

Действенность этой практической информации многократно усиливается «монтированием» акта выпивки в социальный ритуал — систему коллективных действий, основное назначение которой — создать у участников единообразный эмоциональный фон, однородное психофизиологическое состояние. Фон необходим здесь для того, чтобы событие впечаталось в память с определенным знаком.

Низы социальных ритуалов столь же многообразны, сколь и сама человеческая жизнь, по каждый из них строится по одной и той же логической схеме: смысл события — ритуал, который его выражает, объективирует, оформляет, — эмоциональный фон, который он создает, — закрепление смысла события в психологическом пространстве участников. Алкоголь со своей способностью создавать эмоциональный фон вклинивается в эту схему как катализатор и фиксатор общего результата. Однако впоследствии именно в силу этих особенностей, будучи подкрепляем рядами бессознательно фиксируемых ассоциаций — связок, он часто перетасовывает и ломает логику схемы. В итоге можно получить и такой ряд: риту-

ал подготовки к выпивке — фон — смысл («угостить», «уважить», «принять» и т. п.).

Именно такой ряд характерен для семейного употребления алкоголя. Суета взрослых, оживленные лица, громкие голоса, потирание рук и предвкушающее «кряканье», другие признаки надвигающегося события глубоко западают в детскую психику. Ребенок без труда фиксирует и центральную точку ритуала, его фокус — наполнение рюмок, «чокание». Если же ребенку позволяют включиться хотя бы символически в это действие, то он чувствует себя равным в мире взрослых, что усиливает фиксацию положительного знака оценки алкоголя.

Эта оценка и выступает на протяжении последующей жизни кандидата в потаторы как своеобразная призма, через которую он воспринимает любую, даже самую страшную информацию о последствиях пьянства. Один детский вопрос, обращенный к взрослым: «Почему это нельзя детям?», ставит их в тупик при честной попытке ответить. В самом деле, что это за продукт, который вреден детям, но исключительно хорош для взрослых? Обычный ответ: «Подрастешь и ты сможешь (безвредно)» — не только ничего не объясняет, но еще больше увеличивает притягательную силу этого таинственного символа взрослости. Именно оттого с таким удовольствием и наблюдением мельчайших деталей дошкольники воспроизводят сценарий своей будущей жизни, где выпивка, как «у больших», занимает важное место.

Этот сценарий для них написан и утвержден высшим авторитетом — родителями, самыми любимыми, самыми значимыми людьми. Любовь к ним окружает ореолом все, что они делают. Парадоксально, по факт: для того чтобы ребенок не вышел пьяницей из пьющей семьи, в соответствии с тем же психологическим «эффектом ореола» отец (или мать) должны вызывать у него не любовь, а ненависть или отвращение. Так, в семье, где отец своим недугом низведен к позиции малополезного, подчиненного существа, а мать властно проводит антиалкогольную линию, младшие дети обычно вырастают с явно выраженной антиалкогольной установкой, в то время как старшие, воспринимавшие его, когда он еще был наверху семейной иерархии, обычно имеют алкогольпозитивную установку. Другой типичный парадокс этой ситуации состоит в том, что отец-пьяница может оказаться жертвой ритуального алкогольного потребления, инициации-

тором которого на первых порах могла выступать его жена как партнер, более стремящийся к тому, чтобы «все было как в праздники, не хуже, чем у людей».

Видимо, не стоит доказывать, что цена, которую приходится платить за эту пропаганду «личным примером», слишком велика. Образ подавленного, забитого родителя готовит почву для отвращения к будущему супругу, задает стратегию такого поведения по отношению к нему, которого он, возможно, еще и не заслужил, но при определенной настойчивости и последовательности заслужит.

Не только в семьях подобного (уже патологического) типа, но и вообще в семьях «выпивающих» обычно формируется еще один ритуал с алкоголем в качестве обязательного компонента — ритуал снятия внутрисемейного напряжения, разрешения супружеских конфликтов. Так, стремясь к улучшению психологического климата в семье или с какой-либо иной целью, один из супругов предлагает другому выпить и «разобраться». Эта амбивалентность, двойственность поведения совершенно сбивает с толку детей, она лишает их четкого ценностного ориентира, укрепляет оценку поведения взрослых как по меньшей мере непонятного, а чаще всего убеждает в двуличии и лицемерии. Дети замечают вместе с тем, что обычно после подобного «разговора» родители на некоторое время становятся доброжелательнее друг к другу, порой демонстрируют знаки внимания. Не понимая причин подобной метаморфозы, дети тем не менее знакомятся с еще одной функцией выпивки — налаживания отношений между мужчиной и женщиной. И этот ритуал столь же прочно, как и другие, фиксируется в социальной памяти ребенка. Эти же приемы, как и многие другие, он будет использовать в своей взрослой жизни.

Завершая этот очерк «алкогольного образования» в семье, подчеркнем еще раз особую ответственность семьи в формировании алкогольной установки. Семья может выступить и как пропагандист и как разоблачитель мифов, циркулирующих в общественном сознании, о якобы позитивных свойствах алкоголя. Нормы, которые она задает, в том числе и норма отношения к алкоголю, обладают особой устойчивостью именно потому, что они *фиксируются до созревания* критической способности. Семья, коротко говоря, создает (или не создает) запас прочности фала, необходимого подростку при выходе в открытый социальный «космос».

ИЗДЕРЖКИ ВОСПИТАНИЯ (ВТОРИЧНАЯ АЛКОГОЛЬНАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ)

Человек не рождается алкоголиком. Даже отягощенная наследственность — это всего лишь предпосылка. Для ее реализации необходима встреча человека и алкоголя. Эту встречу может подготовить не только микросреда — семья, ближайшее окружение, но и макросреда — общество, его институты, в том числе и школа.

Легко можно предвидеть возмущение родителей, педагогов, всех, кто имеет отношение к воспитанию подростков: «Как?! Да мы только и делаем, что говорим о вреде алкоголя, мы показываем (фильмы в школе, пьяниц на улице), мы рассказываем!» Вдумаемся в эти возражения и спросим себя: а может быть мы только и делаем, что говорим? Для этого давайте-ка посмотрим, что же происходит на деле, помимо разговоров. Обратимся к статистике и конкретным эмпирическим данным, которые беспристрастно и объективно сообщают нам о конечном продукте, результате наших усилий в воспитательном процессе. 1 Исследования, проведенные в ряде городов РСФСР среди старшеклассников, выявили следующую динамику! если в 1965 г. среди учащихся 9—10-х классов спиртные напитки эпизодически употребляли 49% девочек и 68% мальчиков, то через 15 лет — в 1980 г.— эти показатели составляли уже соответственно 75 и 90%. Анализ возрастного состава больных алкоголизмом, проведенный в ряде городов страны, показал, что в период с 1972 по 1982 г. доля молодых алкоголиков (до 30 лет) в общей массе больных выросла в среднем с 7—8% до 11—13% (Заиграев, 1986). Итак, алкоголизм при всех разговорах молодеет. Кто в этом повинен? На вопрос, заданный преподавателям, мастерам и другим лицам, непосредственно связанным с воспитанием молодежи: «Что, на Ваш взгляд, больше всего способствует приобщению подростков к алкоголю?», 58% опрошенных назвали поведение родителей, 32% указали на недостатки в нравственном воспитании подростков и 27% — на безделье, незанятость ребят в свободное время (Там же). Влияние различных факторов на отношение к алкоголю у подростков 15—17 лет весьма рельефно вырисовывается в таблице, об-

Таблица 1

Характеристика микросреды и отношение к алкоголю двух групп
несовершеннолетних (% обследованных) *

Показатель микросреды	Группа А	Группа Б
Живут с отцом и матерью	34,0	63,0
Он и его друзья регулярно занимаются: в спортивных секциях	18,3	57,0
в кружках художественной самодеятельно- сти	4,2	27,0
творчества	5,4	16,0
коллекционированием (марок, значков, му- зыкальных записей и т. д.)	9,9	57,0
общественной работой	5,6	44,0
Удается вместе с родителями ходить в кино. театр, на выставки, в походы, выезжать на природу и т. д.	12,7	40,0
Если приходилось употреблять алкогольные напитки, то когда это происходило: по праздникам общественным и семейным	32,4	37,0
отмечая дни рождения друзей	45,0	23,0
при сборах своей компании	49,3	26,0
на вечерах, танцах	25,4	4,0
Где и с кем приходилось употреблять алкогольные напитки?		
дома с родителями (отмечая праздники)	18,3	33,0
в своей компании, в квартире друзей	69,0	56,0
с друзьями, в кафе, пивных и т. д.	26,8	6,0
на улице, во дворе и других общественных местах	45,0	16,0

* Зайцев, 1986.

общающей результаты обследования, проведенного в одном из районов Москвы (группа А — периодически употребляющие, группа Б — эпизодически употребляющие). Данные, сведенные в таблицу, наглядно демонстрируют связь между состоянием семьи (полная - неполная), частотой контактов с родителями и социальной активностью респондентов. Однако при всем различии между «пьющими» и «выпивающими» подростками по этой линии нельзя не обратить внимание на фактическое сходство по таким важным для рассматриваемой проблемы пунктам, как употребление спиртного по праздникам и в своей компании, в квартире друзей, о чем, кстати говоря, не знают 80% родителей (Там же). При этом

менее «респектабельно» пьющая группа А «добирает» свои проценты, недополученные на праздниках с родителями, во дворах и других общественных местах. Главная ее тенденция — пить в компании сверстников — четко выражена, что приводит к простой гипотезе: приобретая в процессе викарного научения опыт алкогольного поведения в семье и усвоив знание о ритуальной функции алкоголя в межличностном общении, подростки начинают в кругу сверстников экспериментировать с алкоголем, примеривать его к своей жизни.

С социально-психологической точки зрения это внешнее сходство поведения содержит следующую проблему! почему семьи с различной степенью благополучия толкают подростков к одинаковой, алкогольной форме группового поведения? Очевидно, компания может служить убежищем и для тех, кому в семье слишком плохо, и для тех, кому там, наоборот, слишком хорошо. Предварительное объяснение этого феномена таково. Первые страдают оттого, что они не нужны никому на окружающих взрослых, вторые — оттого, что им никто не нужен. И те и другие ищут понимания в кругу сверстников. Здесь первые обычно становятся незаменимыми для вторых, они находят друг друга, взаимодополняют. Алкоголь в этой встрече играет важную роль — средства инициации, посвящения в сан пьющего взрослого. Перейдем теперь к доказательству выдвинутых предположений.

Выдающийся советский психолог С. Л. Рубинштейн говорил: «Отношение к окружающему — это прежде всего отношение индивида к тому, что составляет условия его жизни, но первейшее из первых условия жизни человека — это другой человек. Отношение к другому человеку, к людям составляет основную ткань человеческой жизни, ее сердцевину... Сердце человека все соткано из его человеческих отношений к другим людям». (Рубинштейн, 1957). Диалектика формирования этого базового отношения состоит в том, что оно само формируется на основе отношения других ко мне. Оба эти отношения настолько взаимосвязаны и тесно переплетены друг о другом, что выделить из них первичное, ведущее, можно только теоретически. И этим, теоретически первичным является отношение других ко мне.

В течение многих недель после рождения ребенок не выделяет из окружающего его мира людей, они воспринимаются слитно в общем хаосе впечатлений и восприятий. Но уже в этом хаосе ведущим, создающим общий

фон (положительный или отрицательный) оказывается отношение матери. Всем своим поведением, в том числе и не осознаваемым ею, микросокращениями мышц рук при кормлении, пеленании, интонацией, темном движений мать, хочет она того или нет, передает ребенку самую важную, ключевую для него информацию — ты хороший, ты желанный в этом мире, ты нужен другому человеку, он тебя любит. И может быть совсем наоборот: ирод, навязался на мою голову, горе ты мое... соответственно — резкие движения, крик, отказ в помощи. Так уже в первые дни жизни люди делятся на «хороших» и «плохих» мальчиков и девочек.

В течение почти двух лет они смотрят на себя глазами взрослых, говорят о себе их словами: «Витя хороший мальчик, Маша плохая девочка», а когда взрослые запаздывают или вообще отказывают в этом, гладят сами себя по голове как "6V.» чужими взрослыми руками, если считают, что заслужили. Так формируется «отраженное Я» — взгляд на себя, пли «Как я думаю о том, что думают обо мне другие». Оно живет в нас всю жизнь, которая с социально-психологической точки зрения представляет собой постоянную борьбу за то, чтобы на континууме уважение—презрение других людей удержаться как можно ближе к полюсу уважения. Если отраженное Я — плохое, то оно становится первым зерном, из которого в будущем вырастет внешне и внутренне конфликтная личность.

На следующем этапе формируется Я субъективное, как мое представление о себе самом, пли «Как я сам думаю о том, кто я такой». Так же как и отраженное Я, оно может быть ошибочным, неадекватным, быть хуже или лучше, чем это есть на самом деле. Обычно эта самооценка немного завышена, что отражает стремление человека к лучшему и неосознанное желание создать небольшой запас прочности в случае критики, которой обычно бывает с излишком. В благополучном случае отраженное Я, таким образом, благополучно.

В подростковом возрасте стремление стать лучше, не таким неуклюжим и неумелым, неловким и несмелым, находит выход и выражение в формировании еще одного Я — идеального: «Кем, каким бы я хотел стать». Обычно это герой действия. Он — все то, кем мечтающий не является. Оп победитель, он сам решает свои проблемы, его уважают, им восхищаются, его никто не смеет обидеть я унижить — иными словами, оп — Человек! Отсюда знаме-

нитая формула счастья:

достижение

счастье = -----

притязание

Чем больше притязание (регулируемое идеальным *Я*) и меньше достижения, тем субъективно несчастнее человек, даже если он преуспевает объективно намного больше других.

Итак, все три *Я* далеки от согласия между собой, а главное, с действительностью, объективным *Я*, определенным действительными достижениями и положением в системе социальных отношений. Надо сказать, что дети очень рано начинают стремиться к тому, чтобы определить, кто они такие и что могут на самом деле. Это стремление проявляется особенно драматично при прохождении ребенком фазы развития, называемой «*Я — сам*». Степень автономности, независимости и признание окружающих — два измерения социального пространства любого человека, а тем более подростка, ибо и для того и для другого (автономности и признания) у него пока еще ничего нет, кроме предпосылок. Поэтому подростку так нужны постоянные доказательства того, что эти его притязания имеют основания. Где же взять эти свидетельства? В трех сферах общения: дома, в школе и среди сверстников. И здесь, так же как и в первые дни жизни, «плохие» и «хорошие» существенно отличаются характером своих проблем и способами их решения. Но довольно часто они решают свои проблемы совместно, встречаясь в одной, алкогольной компании.

На наш взгляд, «хороший» мальчик идет к ней примерно следующим путем. Уже в 2—3 года во время прохождения фазы «*Я — сам*» любвеобильные родственники (весьма часто роковую роль при этом, помимо матери, играет бабушка) мешают проявлению самостоятельности будущей личности, запрещая, предупреждая, перехватывая любую инициативу, начиная с завязывания шнурков и кончая решением, есть дальше или нет манную кашу (пока маме не покажется, что ребенок наелся). Основной принцип отношений в этом случае можно определить как оплаченную узурпацию самостоятельности: если ты сделаешь так, как хочу я, а не ты, то я тебе заплачу (куплю игрушку, велосипед, а позже — машину, дачу и т. д.); ты только захоти (как я хочу), я все для тебя сделаю, а за это слушай маму (папу, бабушку). Тем самым разрывается тысячелетиями создаваемая жизнью логика целенаправленного автономного действия: захотеть — поста»

вить цель — найти средства и способы ее достижения — получить результат, расплатившись за свои действия (радостью или горем), — приобрести опыт — двигаться дальше. В зависимости от успешности узурпации права на самостоятельность (со всеми вытекающими из этого последствиями) формируется личность весьма своеобразного психологического профиля. Это покорный, малоинициативный исполнитель чужой воли («Он у меня такой послушный!»). Он мало умеет и мало чего хочет. У него все есть. Неполноценность развития и существования дает себя знать, однако, в виде хронической скуки, постоянных терзаний по поводу того, «чего бы еще захотеть». Именно поэтому такая личность с большим интересом и азартом следит за изобретением новых способов получения удовольствия от потребления. Лишь бы избавиться от скуки, «поймать кайф», «забалдеть». Удивительно ли, что продукт, произведенный по этому принципу, не обращает внимания на то, кто кормит, чем и как за это платить. Салтыков-Щедрин ярко назвал идеологию подобного потребителя «желудочно-половым космополитизмом» (Салтыков-Щедрин, т. 7, с. 89).

Таким образом, даже в полностью благополучной семье может вырасти будущий потатор. Ситуация значительно усугубляется, когда родители «откупаются», чтобы ребенок не мешал (работать, жить, развлекаться и т. п.), или из чувства вины за атмосферу склок, конфликтов и взаимной нетерпимости друг к другу, за принудительную обязанность жить в этой атмосфере, навязанную человеку, который бессилен что-либо изменить. Особенно часто комплекс родительской вины проявляется в неполных семьях.

Важно подчеркнуть, что в ситуации гиперопеки вырастает личность не только зависимая, несамостоятельная, но, что особенно опасно для алкогольной карьеры, эгоцентричная. Воспитание этой черты начинается с самого жизненно важного — кормления, питания. Не вдаваясь в подробный анализ причин извращения этого, столь психологически важного процесса взаимодействия взрослого и ребенка, отметим лишь конечный результат. Вместо того чтобы испытывать чувство благодарности за избавление от чувства голода и соответственно говорить «спасибо», в большинстве (по крайней мере, городских) семей ребенок позволяет уговорить себя поесть и хвалят его за это, а часто вознаграждают за особые достижения в этой деятельности. Психологический пред на первый

взгляд маловажного, но зато ежедневного акта социального взаимодействия очевиден, поскольку его логика переносится на другие, последующие акты. Она состоит в том, что человек привыкает воспринимать благо, сделанное *ему*, как благо, сделанное *им для* другого.

Приобретенные в семье навыки переносятся и в следующую важную сферу жизнедеятельности — школу. Пресыщенный ученик учится для кого-то (родителей, учителей), а не для себя. Это его умозаключение подтверждается всем поведением родителей: наградами за хорошие отметки, освобождением от домашних обязанностей и опять же забот о других. Но за нарушение простых законов жизни вновь приходится расплачиваться — отсутствием мотивации к учебе, отсутствием трудовых навыков, низким порогом стрессоустойчивости, высоким уровнем фрустрации, разочарованием и в конечном итоге отвращением к школе и учебе. Недостатки самого школьного бытия, столь хорошо и широко ныне известные, доводят мироощущение подростка до крайности. Набор стратегий в этой ситуации сводится обычно либо к унылому старанию удержаться в «середняках», либо к попытке скрасить свое существование в школе исполнением ролей шута, бунтаря.

Картина будет еще полнее, если ввести в нее еще один компонент — двойную мораль родителей (нам можно лицемерить, пьянствовать, тебе — пока! — нельзя). Нередкие формально-бюрократические извращения в деятельности общественных, в том числе молодежных, организаций, малодоступность спортивных секций, кружков технического творчества делают социальное отчуждение подростка неизбежным и закономерным.

Долго жить в этом состоянии невозможно. Начинается, на этот раз, наконец, самостоятельный, автономный поиск решения и выхода из положения. Таким выходом довольно часто оказывается алкогольная компания.

Проследим теперь путь туда «трудного» ребенка.

Его отраженное *Я* говорит ему о том, что он плохой, окружающие относятся к нему плохо, он не нужен им. На веру принимает он обидные оценки, упреки, постоянные сравнения его с другими, более достойными сверстниками. Глядя в зеркало чужого мнения, он видит себя там нищим рядом с благородными принцами. Поначалу его субъективное *Я* соответствует этому образу, но затем оно восстает, поскольку, как известно, человек может прожить без чего угодно, кроме уважения к себе. Важно

заметить, что психологической основой приемлемого субъективного *Я* становится в этом случае вначале обида, потом озлобление, потом ненависть к авторам отраженного *Я*. Пенять на зеркало необходимо для того, чтобы отвергнуть отрицательную оценку, объяснить себе, что эта оценка не может быть справедливой потому, что судьи не имеют права судить, они еще хуже.

Эта логика еще больше закрепляется в школе, если не удастся исправить отраженное *Я* успехами в какой-либо сфере деятельности: учебе, спорте, другой внешкольной активности, если не повезет на хорошего, умного и доброго взрослого человека, который ободрит и поддержит стремление развить лучшее в себе, поможет в формировании идеального *Я*. К сожалению, это бывает нечасто, несмотря на то что по различным формам отчетности, на одного «трудного» подростка приходится до пяти (!) взрослых шефов. Реально их место часто занимают «шефы», не отчитывающиеся ни перед кем, — «короли» дворов и подворотен, которые заинтересованы в том, чтобы развить в своем подопечном не социальные, а антисоциальные начала. Алкоголизации служит при этом обязательным фоном «воспитательной» работы и тараном, которым разрушаются последние бастионы нравственности, моральные оплоты и принципы.

Если раньше подросток, попавший в такую ситуацию, был свободен от контроля внешнего («иди куда хочешь», «не болтайся под ногами», «не приставай», «пойди хотя бы на улицу»), то теперь его освобождают от контроля внутреннего («все дозволено»), подчиняя одновременно жесточайшему, без всяких сентиментальностей, внешнему контролю таких социальных норм, в которых больше биологического, животного, чем социального, человеческого. В них для подростка есть, однако, одно важнейшее преимущество — они не двучинны, последовательны и ясны. В группе, где действуют такие нормы, обычно существует четкое распределение ролей, иерархия отношений власти и подчинения в отличие от семьи, где она размыта и неопределенна. Таким образом, (еще один парадокс) демонстрируя свой негативизм и стремление к независимости, подросток ищет, кому бы подчиниться. Но этот «кто-то» должен вызывать у него уважение, соответствовать идеальному *Я*. Кроме того, четкая иерархия предполагает, что и сам подчиняющийся кем-то командует, будь то внутри группы или вне ее, пользуясь поддержкой группы. Обычно таким объектом управления,

располагающимся в самой иерархии, оказываются «хорошие» мальчики, прибывшие в эту группу в поисках взрослости, самостоятельности, социальных навыков подлинно мужского повеления, независимости от семейной опеки и — что особенно важно — групповой поддержки субъективного Я, постоянно уязвляемого в школе и порой дома («а я-то думал (а), ты меня будешь радовать отметками», «я тебе всю жизнь отдала, а ты...» и т. д.). О том, какую роль играет алкоголь в подобной группе, исчерпывающе ясно говорят известные специалисты по психологическим проблемам подросткового алкоголизма Б. С. Братусь и П. И. Сидоров (1984). Эта компания, группа, которую в литературе называют по-разному: «уличной», «дворовой», «асоциальной» и т. п., может быть однородной по возрасту или, что чаще, разнородной, с двумя-тремя старшими заводилами. Чем же привлекают наших пациентов эти группы, почему из широкого спектра предметов, отвечающих потребностям подростка (часто неосознанным желанием личностного общения, самоутверждения, взрослости и т. п.), выбирается именно этот?

Главным здесь является то, что в «уличной» микросреде подросток находит референтную группу себе подобных школьных «изгоев». Именно в этих группах и, к сожалению, нигде в другом месте наши будущие пациенты находят реальное поле самоутверждения, могут обрести наконец высокий статус, проникнуться самоуважением, чего они не в состоянии были сделать ни в школе, ни в своей семье, ни в какой-либо социально приемлемой внешкольной деятельности. Группа, особенно сначала, кажется новичку полной демократизма, теплоты, спаянности, лишь позднее обнаруживая свою асоциальную направленность. Употребление же алкоголя занимает здесь всегда особое положение. Именно групповая выпивка нередко играет роль психологического рубежа, своеобразного посвящения в члены группы. Умение пить, «нести» как можно больше символизирует в группе взрослость, воспринимается как признак особой силы и мужественности, отличающей лидера и достойной уважения. В то же время спиртные напитки требуют денег, которых у подростков, только начинающих самостоятельную жизнь, либо нет, либо очень мало, что нередко толкает группу на первые выраженные асоциальные поступки.

По данным этих исследователей, более 80% подрост-

ков при первых употреблениях алкоголя испытывают отвращение или безразличие¹, однако со временем субъективная картина значительно меняется. Этот скачок в восприятии в первую очередь связан с влиянием группы, всего ритуала выпивки.

«Стиль алкоголизации, принятый в „алкогольной“ компании, начинает восприниматься как естественный и нормальный, окончательно формируя психологическую готовность к некритическому восприятию алкогольных обычаев². Алкоголизация становится все более частой. Обычной, само собой разумеющейся нормой поведения становится употребление спиртных напитков перед танцами, в выходные дни, при встрече с друзьями и т. д. Со временем обнаруживается и достаточно жесткая внутренняя структура группы с нередкими тенденциями к асоциальной деятельности, которая происходит под диктовку лидирующей части группы, куда порой входят лица, состоящие на учете в милиции, в инспекции по делам несовершеннолетних, ранее судимые. В результате вновь принятый член такой группы почти обречен на прохождение «обязательной программы», начинающейся с хулиганских действий в состоянии опьянения и приводов в милицию и заканчивающейся рецидивами доставки в медвытрезвитель и серьезными правонарушениями. Отмечается нередкая тенденция лидеров и более «опытных» членов малых подростковых групп спаивать в порядке самоутверждения абстинентов и новичков. Тем самым — и это очень важный вывод — алкоголизация вплетается в ткань асоциального поведения, становится его неизбежной составной частью» (Братусь, Сидоров, 1984).

Что же касается содержания общения, то по классификации увлечений подростков, предложенной А. Е. Лично (1983 г.), в данной группе характерны: «информативно-коммуникационное хобби (жажда постоянного полу-

¹ При так называемом анонимном введении алкоголя в организм, т. е. непосредственно в кровь, в обход обычного ритуала (наполнения рюмок, выпивания и т. п.), через некоторое время появлялись жалобы на легкое возбуждение, повышение тонуса, сменяемые последующей релаксацией и сопливостью. Следовательно, специфика поведения в состоянии опьянения детерминирована в значительной степени осознанием смысла совершенного ритуала (Братусь, Сидоров, 1984).

² Среди подростков, употребляющих спиртные напитки, одна треть придерживается предрассудков о пользе алкоголя (Копыт, Сидоров, 1986).

чения новой легкой информации, не требующей никакой критической интеллектуальной переработки), а также потребность в поверхностных контактах, позволяющих этой информацией обмениваться; это многочасовая пустая болтовня, детективно-приключенческие книги, глядение всего подряд по телевизору, игра на деньги в карты».

Деньги, однако, надо откуда-то брать. В 40% случаев источником служит воровство (Копыт, Сидоров, 1986). Алкоголь, таким образом, как раковая опухоль, разъедает не успевшие еще сложиться нравственные основы. При этом нельзя не отметить довольно четко выраженной специализации отклонений от моральных норм. Если для лиц мужского пола больше характерны преступления против собственности и личности (хулиганство, грабежи), то лица женского пола прибегают к веками известному источнику — проституции в той или иной форме. Вот как, по данным конкретных исследований, характеризуются испытуемые наиболее широко распространенного адаптивного типа. Они используют алкоголь для адаптации в микросоциальной среде, для того чтобы войти в группу и удержаться в ней. Для них характерна неуравновешенность, склонность к аффективным вспышкам, повышенная самооценка. Охотно входят в состав группировок мальчиков-подростков. Избегают быть членами малых коллективов сверстниц (Братусь, Сидоров, 1984). У них нарастает сексуальная расторможенность, беспорядочные и частые половые связи, иногда с грубым расторможением внешних проявлений сексуального влечения при недоразвитости или отсутствии истинного полового чувства (Илешева, 1978). В отсутствие квалифицированной сексологической помощи, просто системы подготовки к нормальному сексуальному общению на них падает задача введения сверстников в мир интимных отношений. Излишне говорить о том, каким уродливым оказывается этот мир. Но он есть, и закрывать на него глаза столь же бессмысленно, как и на его постоянный спутник — алкоголь. Главное, что узнают подростки, экспериментируя с комбинацией секс—алкоголь, это о нравственно и физиологически анестезирующей способности алкоголя: снимать чувство естественной застенчивости, робости, стыда, раскрепощать, снимать запреты, заглушать голос совести, демонстрировать до поры до времени «мужскую силу», хотя бы и за счет глубины и остроты переживания, не говоря уже о возможных последствиях (венери-

ческих заболеваниях, ранней импотенции, душевном опустошении). Перенос этой связи алкоголь—секс в семенную жизнь играет в ней в конечном итоге роковую роль, успев предварительно начать тот же цикл для следующего поколения.

Конечно, нарисованная выше картина вторичной алкогольной социализации, несмотря на подкрепление ее конкретными исследовательскими данными, в известной степени все же схематична. Разумеется, жизнь гораздо сложнее и богаче и по типологии причин обращения к алкоголю, и по типологии потаторов. Тем не менее, можно достаточно уверенно утверждать, что эта типология так или иначе будет располагаться на континууме между следующими полюсами: употребление — неупотребление алкоголя в семье; нормальный — конфликтный психологический климат; ровное, уважительное отношение к ребенку — пренебрежение к нему, его интересам (будь то в форме гиперопеки или, напротив, дефицита заботы и внимания); подавление активности (особенно социальной — в школе) — отсутствие контроля; позитивный — негативный личный пример в сфере нравственных решений. Соответственно различным будет и комплекс причин алкоголизации. Однако так же как индивидуальный рисунок отпечатков пальцев при всей его неповторимости все же имеет общие закономерности (например, принцип циркулярное™, кругообразности бороздок), так и психологический профиль потатора останется при всей неповторимости сочетания перечисленных факторов личностным профилем индивида, в повседневной жизни которого алкоголь — неизменный, а впоследствии и незаменимый компонент. Он учитывается в первую очередь, играет главную роль при ответе на основные вопросы о смысле жизни.

Глава четвертая

БЕЗ ОТРЫВА ОТ ПРОИЗВОДСТВА (ТРЕТИЙ ЭТАП АЛКОГОЛЬНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ)

Труд — основа общества. Потребность трудиться — жизненно важная потребность развитого человека. Перечень этих и других неоспоримых истин о значении труда можно было бы продолжить, но и их достаточно, чтобы утверж-

дать: алкоголь и пьянство несовместимы с производительным трудом. Они наносят колоссальный ущерб обществу, исчисляемый не только материальными, но и моральными, нравственно-психологическими потерями, в первую очередь утратой чувства ответственности за произведенный продукт, за превращение чужого труда в исходное сырье либо в никому не нужную вещь. Все это давно было известно людям. Испокон веков пьяница, забулдыга был презираемым человеком.

Причины производственного брака многообразны, но одно из первых мест среди них бесспорно занимает пьянство. Работоспособность злоупотребляющего алкоголем уменьшается в среднем на 30%, каждый такой рабочий наносит ежегодный ущерб в размере 1,5—2 тыс. руб. Этот стандарт может быть и превзойден. Например, железнодорожная авария, происшедшая по вине одного из машинистов, находившегося в состоянии тяжелого опьянения, обошлась государству в 212 тыс. руб. (Заиграев, 1986).

Обратимся теперь к причинам этого явления. Данные здесь таковы (табл. 2).

В отличие от распространенного представления, будто пьянство в значительной степени связано с плохими жилищными условиями и низким материальным достатком, конкретные данные свидетельствуют о том, что эти факторы имеют значительно меньший вес. Подавляющее большинство злоупотребляющих спиртными напитками (76—84%) не связывают с ними свое пьянство. Сравнение характеристик наличного жилья и размеров заработной платы у пьяниц и у лиц, ведущих здоровый образ жизни, показало в ходе двух исследований (1979 и 1984 гг.), что жилищные условия в той и другой группе приблизительно одинаковы, так же как и средние денежные доходы на каждого члена семьи. Другой вопрос, как эти доходы тратятся.

Отнесение условий труда к факторам, обуславливающим обращение к алкоголю как средству снятия психофизиологического напряжения, компенсации однообразного, монотонного труда, не может вызывать никаких сомнений. О том, что эти факторы действительно имеют большое значение, говорят многочисленные эмпирические исследования, выполненные и в нашей стране, и за рубежом. И, тем не менее, на наш взгляд, их нельзя считать определяющими. Приведем лишь один аргумент в пользу этой точки зрения. В годы войны условия на производ-

Таблица 2

Оценка влияния различных условий трудовой деятельности
на потребление алкоголя (% опрошенных, $N = 1930$ человек) *

Условия трудовой деятельности	Считают, что ока- зывают влияние	В том числе очень за- метное
Неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия	46,9	12,3
Наличие большого удельного веса неквалифицированного и тяжелого труда	60,2	15,7
Недостатки в организации производства (простои, штучковщина, сверхурочные работы и т. д.)	69,5	28,1
Нарушение социалистического принципа оплаты (несправедливое распределение премий, приписки и т. п.)	56,7	17,2

* Заиграев. 1986.

стве были несравненно тяжелее, в годы первых пятилеток ручной труд был гораздо более распространенным, материальные, жилищные условия — хуже, обеспеченность так называемыми объектами соцкультбыта — не идет в сравнение. Липили меньше в обратной пропорции.

Почему? С психологической точки зрения ответ прост: труд (даже монотонный и тяжелый, нетворческий) имел другой смысл, другой была и социокультурная: норма употребления алкоголя в обществе в целом и тем более на производстве, где выпивка постепенно внедрилась в жизнь людей, их общение и по поводу труда и вне его. Существует известная притча, раскрывающая существо первой части психологического объяснения. Спрашивают одного работника, везущего тачку, тяжело нагруженную камнем: «Что делаешь? — Не видишь — ишачу!» Спрашивают другого, тоже с тачкой, отвечает! «Храм строим!» Во время войны нашим храмом была победа, во время первых пятилеток — новое, справедливое общество. Поэтому пить на работе означало то же самое, что напиться в храме. За это карали, и карали не только административно, по и — это главное — морально. Существо же второй части психологического ответа лучше всего будет ясно из следующего факта, опубликованного в японских газетах.

Одна японская фирма построила в США завод. Туда

приехал японский директор. В понедельник утром он вышел на работу и отправился в сборочный цех. К своему ужасу, он увидел, что треть рабочих находится в состоянии, какое в Японии называют «блюз по понедельникам». Эти люди еще не протрезвели после воскресных застолий либо уже успели опохмелиться. Директор-японец был близок к обмороку. Прерывающимся голосом он обратился к рабочему: «Как вы могли это допустить? Фирма никак не ожидала такого от вас!» Американец снял перчатки, бросил их на конвейер, вышел из цеха, с силой хлопнув дверью. Он не слышал, как за его спиной директор-японец упал с инфарктом (Цветов, 1986). Однако настоящий инфаркт постигает ныне всю американскую экономику, которая не в силах противостоять японским товарам, их качеству; это оказывается возможным в том числе и потому, что для японца появиться на работе хотя бы в состоянии «блюза» — невероятно.

Вернемся к нашей действительности. На вопрос: «Что в работе трудового коллектива больше всего влияет на распространение алкогольного потребления среди рабочих?» — ответы респондентов распределились следующим образом (табл. 3).

Судя по тому, что «попустительство со стороны администрации» стоит на первом месте среди всех социально-психологических факторов, руководители многих предприятий в нашей стране застрахованы от инфаркта при встрече с хмельным рабочим. Такие встречи в совсем недавнем прошлом были обычным фактом повседневной жизни предприятия. Традиционно принято объяснять это явление либерализмом, который, в свою очередь, объясняется «объективными» причинами: нехваткой рабочей силы (хотя очевидно, что сама эта нехватка на самом деле скрывает недостатки экономического управления), излишним якобы демократизмом, невозможностью уволить лодыря и пьяницу (хотя трудовое законодательство с 1972 г. позволяет это делать без излишних проволочек), общей гуманистической направленностью при определении наказаний (хотя эта «гуманность», будучи практикуемой за счет общества, ничего не стоит руководителю). Сами же эти объективные причины объясняются условиями труда, текучестью, слабым развитием социально-бытовой сферы и т. п., факторами, которые толкают к пьянству людей, не способных рационально использовать ни свое свободное время, ни свою заработную плату.

Между тем существуют еще некоторые причины, обыч-

Таблица
Оценка факторов, влияющих на алкогольное потребление
(% ответивших) *

Фактор	Считают что оказывают такое влияние	В том числе очень сильное
Попустительство фактам проявления пьянства со стороны администрации и общественности	85,7	60,6
Бытующие в производственных коллективах нездоровые питьевые обычаи и традиции	86,4	58,4
Отсутствие индивидуально-воспитательной работы с лицами, злоупотребляющими алкоголем	70,8	40,8
Недостаточное внимание администрации в общественных организации к повседневным нуждам, запросам и интересам членов коллектива	69,8	39,3
Слабое привлечение работников к управлению производством и делами коллектива	64,6	26,0

* Заиграев, 1986.

но остающиеся в тоне. Для социального психолога они приобретают первостепенное значение. Речь идет о случаях культивирования пьянства на производстве самими его руководителями и (еще один парадокс!) преимуществ, которые они получают в лице «подверженных слабости». В определенный период нашей жизни выпивка приобрела такое значение, что умение пить (не пьянея желательно) превратилось в почти необходимое наряду с прочими качество. На разных уровнях социальной системы сформировался даже определенный тип руководителя. Вот как он выглядит. «В клинической практике встречаются лица, десятилетиями употребляющие большие количества алкоголя, но сохраняющие трудоспособность. Некоторым это не мешает занимать высокое служебное положение и даже (скорее, с помощью этого.— П. III.) продвигаться по служебной лестнице. Лица этого типа довольно долго, иногда всю жизнь, несмотря на интенсивное пьянство, остаются социально сохранными. Это обычно стеничные, энергичные, работоспособные люди. Если человек с такой личностной структурой является формальным лидером (руководитель учреждения, предприятия

и т. д.), то он создает вокруг себя определенный микроклимат, формирует соответствующий стиль работы, делает выпивку неотъемлемым атрибутом успешной деятельности, одним из ее основных критериев» (Бехтель, 1986). Уместно добавить, что эти люди сохраняли свою работоспособность благодаря особым, не всем доступным условиям: возможности распоряжаться своим временем (что давало возможность под тем или иным предлогом прийти в норму), квалифицированной наркологической помощи, наконец, качеству потребляемых напитков и т. п. Такой руководитель был даже заинтересован в создании питейного климата (термин В. Рязанцева, 1985), так как именно в нем он со своими способностями не только не был осуждаем, но, напротив, служил образцом для подражания как «настоящий мужик». Имел ли такой руководитель моральное право бороться с пьянством на производстве? Разумеется, нет. Да и не хотел. Благодаря второму фактору, указанному в приведенной таблице, — нездоровым питейным обычаям, и с благословения руководства складывался податливый, покорный или легко покупаемый слой исполнителей, всегда готовых (за хорошие деньги, разумеется) выручить, заткнуть прорехи, замазать огрехи, «штурмануть», выйти на сверхурочные. Не случайно, если среди рабочих, у которых потребление алкоголя не связано с разного рода нарушениями, только 9% отметили, что им регулярно приходится работать сверхурочно, то из злоупотребляющих спиртными напитками таких оказалось 37%. Но большинство рабочих, злоупотребляющих алкоголем, не оценивают отрицательно такое ненормальное явление, как сверхурочные работы. Это объясняется известной заинтересованностью любителей спиртного в сверхурочных работах, позволяющих компенсировать потери в зарплате из-за прогулов, получать дополнительный заработок, часто идущий на приобретение алкогольных напитков, и, наконец, создающих обстановку для бесконтрольного распития спиртного на рабочих местах (Заиграев, 1986).

В такой ситуации призывы к индивидуально-воспитательной работе с лицами, злоупотребляющими алкоголем, не только звучали нелепо, как глас вопиющего в пустыне. Они нарушали привычный ход жизни, угрожали устоявшимся нормам групповой деятельности, и поэтому борьба с пьянством принимала чисто формальный, декларативный характер. В питейном климате, насаждаемом или поощряемом сверху, появлялись свои образцы для подра-

жания, неотъемлемым атрибутом которых было так называемое умение пить. Они существовали почти в каждой возрастной группе. Так, в одном из немногих социально-психологических исследований проведенном на промышленном предприятии, выяснилось, что лица в начальной стадии алкоголизации являются весьма желательными в неформальном общении: они становились душой компании (Соболева, 1979). С другой стороны, при анализе социоматриц часто мотивом отказа от выбора по тесту «работа» и «отдых» («Кого бы Вы предпочли в качестве товарища по работе или отдыху?») была низкая алкоголизация индивида: «А что с ним делать, он ведь не пьет?»; «Странный он какой-то, не пьет, а я боюсь непьющих!»; «Он хочет показать, что лучше других»; «Не пьет он, осторожничает! Не нравится мне это!» (Бехтель, 1986). Особенно характерно это отношение для возрастных групп до 25 лет, где наиболее высок уровень нарушений дисциплины, связанных с выпивкой. Это вполне объяснимо, если напомнить, что на 50—60% рабочий класс ежегодно пополняется за счет выпускников ПТУ, т. е. бывших подростков, уже в значительной своей части прошедших этап вторичной алкогольной социализации. Так же как и на предыдущем этапе, основную роль здесь играют ритуалы «обмывания» первой полочки, ухода в отпуск, проводов в армию и другие, настолько хорошо всем известные, что останавливаться на них нет смысла. Важно лишь напомнить, что отказ от участия в ритуале по законам функционирования социального взаимодействия означает не просто личное нежелание, а вызов социальной группе, настаивающей на его соблюдении как символизации поддержки идеалов и ценностей, регулирующих групповую жизнь. Именно поэтому почти пятая часть опрошенных, несмотря на свою антипатию к алкоголю, будь то из-за его вкуса или последствий потребления, тем не менее не отказывается выпить.

Порочность и ущербность питейных обычаев на производстве со всей очевидностью обнаружилась, когда пород нашим обществом встали задачи коренной перестройки, в том числе и отношения к качеству производимой продукции. Госприемка, переход на новые методы хозяйствования потребовали иного отношения к делу.

Рассмотрение психологического содержания человеческой деятельности поможет понять и причины потери интереса многих рабочих к смыслу своего труда, и связанное с этим обращение к алкоголю. В классическом

определении Маркса любой труд включает в качестве своих неизменных компонентов целесообразную потребность человека, предмет труда и орудия труда. Ведущим психологическим компонентом в этой триаде является цель — «идеальный, внутренне побуждающий мотив производства...» (Маркс К., Энгельс Ф., т. 12, с. 717). В той или иной форме Маркс неоднократно подчеркивал, что человек не просто изменяет форму того, что дано природой, но в том, что дано природой, он «осуществляет вместе с тем и свою сознательную цель, которая как закон определяет способ и характер его действий и которой он должен подчинять свою волю» (Там же, т. 23, с. 189). С философской точки зрения не только труд, а всякая деятельность «включает в себя цель, средства, результат и сам процесс деятельности и, следовательно, неотъемлемой характеристикой деятельности является ее осознанность... Если основанием деятельности является сознательно формируемая цель, то основание самой цели лежит вне деятельности в сфере человеческих мотивов, идеалов и ценностей» (Огурцов, Юдин, 1983). В последние годы большое теоретическое и практическое значение приобрел еще один параметр человеческой деятельности — автономность ее субъекта. Если резюмировать содержание ведущих на эту тему дискуссий (Харре, фон Кранах, 1982), то оно сводится к следующему. Чтобы почувствовать себя субъектом действия, человек должен быть его инициатором. Он, следовательно, должен сам ставить себе цели, искать средства и способы ее достижения. Он должен нести ответственность за этот выбор и иметь право на обладание результатом, будь то индивидуально или коллективно, ощутимо видеть связь между прилагаемыми усилиями и получаемыми результатами.

В морально-психологическом плане осознание своей автономности у человека непосредственно связано с чувством собственной значимости, собственного достоинства. Человек может уважать себя в той степени, в какой он самостоятельно принимает решения или осознанно, добровольно подчиняется решению других, что возможно, если он их принимает как свои собственные. Он — человек в той степени, в какой может восстать против угнетения своего права быть человеком, общественно активным существом, бороться за свои идеалы.

Партийные документы последних двух лет беспощадно и прямо признают, что на протяжении длительного времени систематически в разных сферах общественной

жизни нарушались основные принципы социализма: самоуправление, демократия, гласность, социальная справедливость. Прямым следствием этого явилась социальная апатия, утрата широкими массами трудящихся психологического ощущения связи своих целей и интересов с целями и интересами общества. Было утрачено то самое чувство хозяина, которое включает мощный механизм личностной мотивации.

Особенно рельефно эти процессы проявились в жизни села, где, по словам М. Вагина, председателя колхоза им. В. И. Ленина Горьковской области, «десятилетиями выколачивали из мужика хозяина колхоза... Крестьянин стал простым наемным рабочим-сдельщиком или повременщиком» (Правда, 1987, 26 янв.). В деревне, где результат деятельности нагляднее, чем на крупном промышленном производстве, связан с прилагаемыми усилиями и долей в полученном результате, последствия правила «Не твое дело» сказались губительно. Из ответа на вопрос: «Для чего жить?» — выпали многие существенные компоненты: для того, чтобы перед людьми было не стыдно; чтобы быть настоящим хозяином; чтобы дети помнили; чтобы след на земле оставить. Вместо них как реакция на многолетние материальные лишения появились идеалы потребительства с их неизменным атрибутом — пьянством, позволяющим забыть о совести.

О том, что самостоятельность, автономность, ее осознание имеют прямую связь с возрождением чувства собственного достоинства, смысла жизни, нравственных основ поведения, чувства ответственности перед людьми, ощущения взаимосвязанности с другими людьми, подтверждают многочисленные факты, документы, рассказывающие о бригадных формах организации труда (см.: Социально-психологические проблемы бригадной формы организации труда, 1987), семейном подряде и других начинаниях, демонстрирующих не только их возможности в повышении эффективности производства, но и силу человеческих начал в человеке. Однако, как показывают конкретные социально-психологические исследования (Мингалеева, Шихирев, 1987), сама по себе независимость в принятии решения и деятельность по своему плану должны быть подкреплены участием в распределении полученного результата, продукта, заработка, причем в справедливом распределении. И здесь, как свидетельствует табл. 2, ощущение несправедливости распределения ^даже премий, добавив к этому скрытую несправедливость

уравниловки) может служить причиной стремления забыться в пьянстве — способ, разумеется, не самый достойный, но весьма широко распространенный.

Забвение всех этих простых истин сказывалось явственно в общественном социально-психологическом климате в целом и в отдельных коллективах тем сильнее, чем, с одной стороны, росла грамотность и политическая просвещенность людей, а с другой — слово расходилось с делом, поскольку образованный человек гораздо острее чувствует, что с ним обращаются не по-человечески.

В этом пункте нашего анализа мы подходим к кругу проблем, связанных с функциями алкоголя уже не на уровне общества и социальной общности, а на уровне личности. Мы уже показали, как личность почти «провоцируется» к выпивке социальной нормой, ритуалом и т. п. Однако это не снимает естественно возникающих вопросов: «Почему же тем не менее люди так различаются по последствиям одного и того же поведения?» В самом деле, ведь не все же выпивающие спиваются, совершают преступления, теряют работу, семью и уважение окружающих? Наконец, если пить так плохо, то почему пьющий делает это с таким явным удовольствием и упорно отказывается верить, что для него это плохо, почему он «в упор не видит» своего и чужого горя? Почему прибегает именно к алкоголю для решения своих проблем?

Глава пятая

МЕРА ВИНЫ И МЕРА НАКАЗАНИЯ

Наркомания среди муравьев³ не единственный пример этого явления в живом мире. Более того, с усложнением форм жизни расширяется набор способов добровольной

³ «Ломехузы, проникая в муравейник, не упускают случая съесть в уголке галереи рабочего муравья, откладывают свои яйца в пакеты муравьиного расплода, так что ничего не подозревающие муравьи выкармливают чужое потомство. Между тем личинка обладает незаурядным аппетитом и определенно объедает своих хозяев. При случае она пожирает и муравьиные личинки. Но хозяева их терпят, так как ломехуза всегда готова поднять задние лапки и подставить трихомы - влажные волоски, которые муравей с жадностью облизывает. Он пьет напиток смерти, привыкая к выделениям трихом, рабочие муравьи обрекают на гибель и себя и свой муравейник. Они забывают о превосходно налаженном механизме, в котором были колесиками, о своем

интоксикации. Всем известно пристрастие кошек к ва лерьянке, а несколько лет тому назад газеты и иллюстрированные издания многих стран мира обошла фотография пьяного слона, стоящего на голове, в процесса очередного дебоша, учиненного после потребления листьев одной из пород деревьев. Перечисление возможных способов изменить психофизиологическое состояние, найденных и изобретенных Homo sapiens, заняло бы немало страниц. Исторический опыт и специальные культурологические исследования неопровержимо говорят о том, что в разные эпохи в разных культурах, как правило, существует какой-то способ наркотизации: если не алкоголь, то опиум, если не опиум, то листья кока и т. д.

Общую основу действия различных интоксикантов составляет их аффект — определенное физиологическое, психофизиологическое, психологическое состояние. Но вдаваясь в узкоспециальные тонкости понимания психофармакологического механизма действия алкоголя, укажем на общепринятую точку зрения, которая состоит в следующем. Алкоголь обладает биполярным действием. С одной стороны, он уменьшает эмоциональное напряжение, с другой — создает ощущение благополучия. Нейрофизиологической основой общего эффекта может быть либо подавление «центров тревоги, боли», либо активизация «центров удовольствия». Поскольку между этими двумя полюсами существует тесная функциональная связь, то воздействие на один полюс меняет отношение между ними и даст сразу два результата: эйфоризирует и успокаивает одновременно, так же как, нажав на одну чашу весов, мы автоматически поднимаем другую. Поднимая настроение, мы снимаем уровень тревожности, сбрасываем заботы и наоборот. Все многообразие конкретных форм проявления и действия упомянутого биполярного эффекта укладывается, в сущности, в эту метафору. Когда «весы» слишком (по субъективному ощущению) кренятся в «плохую» сторону, поднимается уровень чаши

страшно крошечном мирке, о тысяче дел, вид которыми нужно корпеть до самого конца; для них теперь не существует ничего кроме проклятых трихом, заставляющих их забыть о долге и несущих им смерть Вскоре они уже не в состоянии передвигаться по своим земным галереям; из их плохо кормленных личинок выходят муравьи-уродцы. Пройдет немного времени — гнездо ослабеет и исчезнет. А жучки ломехузы отправляются в соседний муравейник за полыми жертвами» (Шовен, 1965)

тревожности, дискомфорта и опускается чаша комфорта — человек пытается по меньшей мере восстановить привычное для него соотношение этих уровней, стремясь для этого выше поднять чашу комфорта. К сожалению, слишком часто для этого он поднимает другую чашу — с вином. Вопреки аргументам «культурпитейщиков», ему нужны не вкусовые, а эйфоризирующие свойства вина, не цвет напитка, а окраска вызываемых им эмоций. Наличие внешних по отношению к искомому эффекту свойств имеет для него значение лишь постольку, поскольку оно связано с наличными средствами в кармане. С этой точки зрения «уважающий себя» потатор, потребляющий дорогой коньяк, и «не уважающий себя» любитель разных суррогатов ничем не отличаются друг от друга, кроме затрат и возможных последствий, которые у первого необязательно будут менее драматичными, чем у второго, так как зависят от большого количества обстоятельств (состояния здоровья, ситуации, отношения окружающих, социального статуса и многих других). Кроме того, и это особенно важно для нашей темы, первый вполне вероятно может через некоторое время — его продолжительность не имеет значения — присоединиться ко второму.

Почему это происходит или может произойти, каковы факторы, которые заставляют человека проделывать этот печальный путь? На этот вопрос в научном знании существует несколько ответов, в зависимости от того, какая наука над ним задумывается — биологическая (генетика, физиология, нейрофизиология, в значительной части, - медицина и т. д.), психологическая (психология личности; социальная психология) или социальная (философия, социология).

Однако, прежде чем переходить к рассмотрению этих специальных точек зрения, остановимся на одной весьма существенной проблеме. Практически ни один человек не испытывает в течение довольно длительного времени никакого удовольствия от употребления алкоголя. Напротив, вкус, запах спиртного вызывают головокружение, рвоту, а затем головную боль, общую слабость, разбитость, как после любого отравления.

На первых порах человек пьет, фактически подчиняясь социальной норме или из любопытства, поэтому только «пригубляет» рюмку, имитируя свое согласие с обычаями и ритуалами. Он должен ввести, несмотря на все сопротивление организма, определенное в каждом индивидуальном случае количество яда,

прежде чем начнет испытывать какое-то удовольствие⁴. Поэтому первый знак беды — ощущение расслабленности, комфорта после приема спиртного, второй — утрата спасительного рвотного рефлекса при превышении «нормы». Они сигнализируют о приближающейся грозной опасности — зависимости от алкоголя, вначале психической, а потом и биологической. Прибегнем п здесь к метафоре.

Нормальный человеческий организм можно сравнить (строго для данного пояснения) с хорошо отлаженным природой часовым механизмом. Для того чтобы внедриться в него, алкоголь должен выбить несколько шестеренок и «вмонтировать» на их место. Затем происходит следующее. Когда уровень этанола в крови падает, весь механизм начинает скрежетать, давать сбой: это алкоголь сигнализирует об уменьшении «горючего в баке» оккупированного им организма ощущениями дискомфорта, скуки, тоски, вялости. И человек, как правило не понимая, что с ним происходит, «заправляет бак» очередной дозой, которая но время даст ощущение комфорта. По мере прохождения алкогольного «стажа» требуется все больше спиртного для достижения прежнего результата. По наивности и невежеству человек часто воспринимает этот симптом как признак железного здоровья и не догадывается даже, что вскоре жизнь без алкоголя станет для него немыслимой и что уже не он будет поднимать рюмку, а оно его — на любые жертвы ради очередной дозы.

Размышляя об особенностях внедрения алкоголя в жизнь человека, можно понять, почему часто его персонифицируют, представляя в виде живого злонамеренного существа: «зеленого змия», «жидкого дьявола», «Джона — Ячменное зерно» и т. п.; даже кажется, что у алкоголя есть своя продуманная стратегия уничтожения человечества. Нельзя не удивляться хитроумной тактике, с какой это делается, маскировке, искусству эксплуатации свойств человеческой природы. С этими приемами мы еще познакомимся, ибо знать их крайне необходимо. В этой связи не вполне правильной представляется попытка умолчания об этих свойствах алкоголя. Психологически более разумно и обоснованно доказывать не то, что люди ошибаются в своих ощущениях комфорта, благополучия после принятия спиртного, а то, что эти ощущения помогают обворовывать их, закабалить, разрушать,

⁴ К сожалению, в настоящее время 70% опрошиваемых уже «добились» этого результата (Бехтель, 1986).

лишать других, гораздо более ярких ощущений и радостей, самого смысла жизни. В противном случае, как это уже сейчас можно наблюдать, многие из тех, что уже попались в сети коварного врага, с полным основанием могут отмахнуться от любой информации о его кознях! «Да что вы все пугаете-то? И не так уж все это плохо да страшно». Психологически такой ответ понятен: как же так, в самом деле? «Мне вроде бы хорошо, я-то знаю лучше, а мне кто-то со стороны говорит, что мне плохо, неувязка получается». Именно поэтому надо рассказывать и доказывать, что «все это» — опасная иллюзия, обман, подделка, за которую придется дорого платить⁵, причем непременно, обязательно. Важно подчеркнуть, что еще до возможного чрезвычайного происшествия ущерб, постоянно наносимый алкоголем, состоит в том, что без него человек лишается возможности полноценного, реального удовлетворения своих многих потребностей, а с пим — удовлетворяет их ущербно.

Вернемся теперь с учетом этого замечания к поставленному выше вопросу: почему человек пьет? Или, если обратиться к нашей метафоре, как и почему алкоголь внедряется в жизнь человека и овладевает ею.

Самым простым мог бы быть ответ генетиков: одни остаются в пределах «нормы», а другие спиваются, становятся алкоголиками в силу генетической предопределенности. Закономерность здесь та же, что и при других наследственных заболеваниях. На первый взгляд это подкупающее своей ясностью объяснение подкрепляется точно установленными фактами. Установлено, например, что от 4 до 6% людей действительно наследственно предрасположены к заболеванию алкоголизмом (Истмэн, 1984). В экспериментах над крысами (этими неизменными дублерами человека в физиологических и психологических исследованиях) удалось вывести даже популяцию крыс, на 30% состоящую из обреченных на алкоголизм. Однако, с другой стороны, исходя из банального предположения о том, что человек все-таки не крыса, некоторые исследователи решили проверить, как в данном случае решается старая проблема — «наследственность или воспитание». В серии фундаментальных эмпирических исследований была прослежена судьба детей с отягощенной

⁵ Показательно в этом плане, что в прекрасной книге Ф. Г. Углова, которая так и называется «В плену иллюзий», речь идет в основном о плате за иллюзии, но в чем, собственно, состоят эти иллюзии, в ней говорится мало.

(в нашем аспекте) наследственностью (Истмэн, 1984). Было установлено, что сыновья (примерно такие же данные были получены и о девочках) алкоголиков, воспитанные своими биологическими родителями, в четыре раза чаще становятся сами алкоголиками по сравнению с детьми, взятыми на воспитание вскоре после рождения непьющими, биологически чужими родителями. Таким образом, лишь очень незначительная часть людей зависит в формировании алкоголизма от генетического фонда, но и они не обречены, наследственность не может принудить их к пьянству и алкоголизму, эту «благородную» функцию берет на себя среда. Она организует встречу предрасположенности и наркотика.

Второй класс объяснений образуют различные биохимические концепции. Их общую основу составляет представление о том, что у некоторых индивидов тяга и алкоголю объясняется энзимопатией, дефектами обмена веществ (недостаточным количеством производимых организмом ферментов — биологических катализаторов, осуществляющих превращения веществ в организме, направляющих и организующих тем самым обмен веществ). В соответствии с этими теориями алкоголь восполняет недостаток ферментов, якобы не восполнимый другими веществами. Объяснения этого рода имеют немало уязвимых мест. Во-первых, нет достоверных данных о том, что энзимопатия существовала у обследованных алкоголиков до развития биологической зависимости; во-вторых, не у всех она была обнаружена; в-третьих, не установлено, что при таком рассуждении является причиной, а что следствием. Но так же, как и в случае с генетическими гипотезами, можно достоверно утверждать, что даже если причиной биологической зависимости считать развившуюся энзимопатию, то начало этому процессу кладет та же самая «сухая», а затем вторичная алкоголизация, происходящая в определенной среде. Есть еще один, чисто психологический контраргумент. Попробуйте предложить человеку, желающему опохмелиться, вместо алкоголя набор витаминов или других средств, нормализующих обмен веществ. В подавляющем большинстве случаев выбор будет один — алкоголь.

Означает ли сказанное, что материальная основа психических процессов — мозг, нервная система, ее свойства не имеет отношения к прогнозу судьбы человека? Отнюдь нет! Например, можно считать достоверным вывод о том, что патология развития мозга (черепно-мозговая травма

и др.) существенно ускоряет развитие пьянства. Это особенно хорошо показано на исследованиях подросткового пьянства (Братусь, Сидоров, 1984). Однако решающее слово принадлежит иным, более высокого уровня детерминантам поведения человека, тем, которые и делают его человеком: социально-психологическим, идеологическим и мировоззренческим, социальным в самом широком смысле этого термина. В основном здесь-то и нарушается равновесие чаш горя и радости, и восстановлено это равновесие тоже может быть именно в этой сфере, но диалектика человеческого существования, обусловленная способностью жить в разных «измерениях» — объективном, воображаемом, символическом, такова, что стрелку весов можно перевести разными способами. Эту способность и эксплуатирует алкоголь. Этот аспект проблемы выводит нас в круг психологических и социально-психологических объяснений.

Психологи, так же как и представители других наук, изучая пьянство, не могли избежать соблазна найти простое и одновременно универсальное объяснение всему многообразию форм этого явления. Поскольку в течение длительного времени злоупотребление алкоголем вменялось главным образом в вину личности, то и объяснялось оно ее свойствами и чертами, преимущественно морально-психологического толка — распушенностью, слабоволием, низким уровнем нравственного развития и т. п. Потребовались десятилетия для того, чтобы прийти к выводу о бесперспективности поисков не только какой-либо одной черты, но даже и типа личности или некоего «алкогольного синдрома», набора черт, образующих профиль («портрет») потенциального алкоголика или пьяницы (Истмэн, 1984). В настоящее время психологические исследования личности идут по пути исследования характерологических особенностей, которые в разном сочетании могут обуславливать предрасположенность к алкоголизму и пьянству. К таким особенностям в основном относят ныне следующие: низкую стрессоустойчивость, что ведет к непереносимости конфликтов, ожидания, боли, сниженной способности к адаптации; напряженность, высокий уровень тревоги, лежащие в основе заниженной самооценки, комплекса неполноценности, потребности в получении немедленного удовольствия, затруднений в установлении эмоционального контакта; отсутствие социально-позитивных установок, незаинтересованность в труде, неумение организовывать свой досуг; поверхност-

ное усвоение морально-этических норм и правил, подражание негативным примерам, раннее криминальное поведение. Как нетрудно заметить, значительная часть из перечисленных особенностей связана гораздо больше с влиянием социальной среды, чем с психофизиологическим фоном.

Отдельные концепции иногда строятся на одной из перечисленных характеристик. Так, согласно теории американского психолога Макклеллэнда (Макклеллэнд и соавторы, 1972), алкоголиками становятся чаще мужчины с потребностью властвовать над другими людьми. По имея возможности удовлетворить эту потребность в реальной жизни, они стремятся обрести с помощью алкоголя иллюзорное ощущение всемогущества над окружающим миром. Критика не замедлила указать на слабые места этой концепции. Она, по их мнению, не отвечает на следующие важные вопросы: является ли эта потребность сугубо мужской и присуща ли она всем мужчинам; что является причиной этой потребности; почему индивид прибегает именно к алкоголю, а не стремится к реализации потребности в действительной жизни?

Сомнению подвергается и другая монофакторная концепция — снижения напряжения. Оказалось, что она подтверждается преимущественно на животных, что же касается человека, то выяснилось, что это снижение фиксируется лишь в субъективном мире. Когда же и это субъективное ощущение, о котором обычно сообщали испытуемые, было подвергнуто исследованию в строго контролируемых условиях, то в первые пять дней из 24 испытуемые переживали некоторое снижение, но затем на протяжении 19 дней, напротив, усиление напряженности (Мендельсон и соавторы, 1964). Тем не менее, в обеих стадиях испытуемые продолжали пить. Почему — вопрос остается открытым.

Этот же вопрос является камнем преткновения и для другого довольно мощного, поведенческого направления, теоретической основой которого является концепция (использующая некоторые положения условно-рефлекторной теории И. П. Павлова) подкрепления. Согласно этой концепции, потребление алкоголя превращается в привычку, поскольку, первоначально по крайней мере, последствия потребления имеют позитивный характер. Спрашивается, почему эта привычка продолжает сохраняться и потом, в развернутой стадии уже заболевания, когда столь очевидны крайние негативные последствия

потребления? Обычно это объясняют сформировавшейся биологической, физиологической зависимостью, имеющей столь же принудительный характер, как потребность в йоде, пище и т. п. Но тогда возникает другой, но менее трудный вопрос: чем можно объяснить довольно многочисленные факты прекращения потребления, причем не вследствие угрозы смерти от какого-либо развившегося соматического заболевания (язва желудка, цирроз печени, инфаркт), а в результате психологической травмы или конверсии — резкой смены ведущих ценностей? Ведь в этом случае биохимия организма остается (по крайней мере, еще длительное время) прежней, а потребность, «тяга» исчезает. Следовательно, объяснение необходимо искать на еще более высоких уровнях детерминации. Таким, первым по отношению к общей психологии уровнем выступает социально-психологический уровень объяснения. Его суть применительно к нашей теме настолько ясно была изложена и настолько соответствует логике дальнейшего рассуждения в тезисах одного из участников IV Всероссийского съезда невропатологов и психиатров, что это обязывает к пространному цитированию. «У каждого человека,— говорит И. С. Павлов,— есть определенное мнение о самом себе, мысли и чувства о своей сущности, потребностях, стремлениях, чаяниях, т. е. определенная концепция самого себя, концепция своего „Я“. С этой точки зрения анализ показывает, что если человек начинает реализовывать свою концепцию „Я“, свои чаяния, стремления, жизненные потребности уже не только в состоянии трезвости, но и в состоянии опьянения, то этот человек в большинстве случаев рано или поздно начинает злоупотреблять алкоголем. Состояние опьянения становится все более и более желанным, реализация своей концепции „Я“ смещается в состояние опьянения. Такой человек в состоянии опьянения почти полностью начинает удовлетворять смысл своей жизни. Наблюдения показывают обусловленность в этом того факта, что влияние администрации, родных и близких часто не имеет успеха. Ведь в таких случаях смысл его жизни, его концепция „Я“, которые соответствуют общечеловеческим понятиям (чувство собственного достоинства, гордости, самолюбия, личностной значимости), реализуются (хотя я субъективно, в представлении.— *П. III.*). Такой человек продолжает жить сообразно концепции „Я“, своей сущности, образованной еще до начала злоупотребления алкоголем, по лишь с той особенностью, что она реализуется

в состоянии опьянения. В этом состоянии опьянения удовлетворяются все личностные ценностные потребности, чувство собственного достоинства и нет личностного кризиса, кризиса личности в субъективном понимании больного. Это подтверждается еще и тем фактом, что злоупотребляющие алкоголем, больные хроническим алкоголизмом в психологических тестах, в беседах переоценивают себя, свои возможности, свое реальное положение в семье, в обществе...» (Павлов, 1980).

Подобное мироощущение характерно для так называемых «простодушных», в целом до поры до времени довольных собой пьяниц, которые в последние 15 лет составляют около двух третей хронических алкоголиков. Вот как их описывает опытный клиницист. Им присущи практическая смекалка, у них часто «золотые» руки. Им свойственны слабоволие, внушаемость, упрямство, грубоватость, раздражительность с быстрой отходчивостью, флегматичное добросердечие, покладистость, немногословно, угрюмость. Их внерабочее время занято либо бездельем, либо игрой в домино или карты с приятелями, заканчивающейся обычно выпивкой. Алкоголь, считают они, действует успокаивающе после служебных и семейных конфликтов, но чаще пьют от скуки (Бурно, 1982).

Переключаясь с помощью спиртного в иной психологический «регистр», иную систему субъективных отношений — с самим собой и специфической микросредой, образуемой людьми со сходной системой ценностей, в которой алкоголь выполняет одновременно ритуальную, цементирующую функцию и функцию эмоционального радикала, такой человек попадает в субъективно приемлемую социальную нишу. Выбить из неё может либо серьезный внутриличностный конфликт, либо конфликт с более широким социальным окружением — трудовым коллективом, родственниками, семьей, которые, с одной стороны, ясно видят и на себе чувствуют последствия развивающегося недуга, а с другой же — не могут понять, почему потатор так упорно цепляется за свой образ жизни, который, по их мнению, не только отвратителен и вреден, но и скучен, однообразен и уныл. Столкновение различных систем ценностей, различных социальных установок, через призму которых конфликтующие стороны смотрят на мир и друг на друга, рано или поздно приводит к санкциям, применяемым обеими сторонами. Со стороны пьяницы функцию такой санкции выполняет само его пьянство, если оно продолжается. Со стороны

нормального окружения набор санкций гораздо более разнообразен: в семье — от скандалов до развода, на производстве — от неоднократных воспитательных, убеждающих мер до увольнения. Параллельно этой эволюции изменяются и функции алкоголя в межличностных отношениях: от функции «социальной смазки» до «амортизатора конфликтов» и наконец «нравственной анестезии». Рассмотрев их последовательно, мы тем самым предложим социально-психологическое объяснение той же проблемы.

В предыдущих главах уже была затронута проблема функциональности алкоголя в человеческом взаимодействии, общении людей. Результаты многочисленных исследований говорят о том, что для современных развитых стран общение отличается от предыдущих эпох: 1) резким увеличением числа, частоты контактов; 2) сокращением продолжительности как разовых встреч, так и постоянства связей между людьми; 3) очевидно, как следствие первого и второго обстоятельства, их внутреннее обмельчание, своеобразное духовное «обмеление» и одновременно формализация, стандартизация, стереотипизация; 4) усиление конфликтности; 5) размывание нравственных ценностей и норм, регулирующих поведение участников общения. Все это превращает процесс общения в мучительное порой занятие. Однако человек, будучи социальным существом, готов идти на любые ухищрения, лишь бы удовлетворить свою потребность в сопереживании, самовыражении, признании других (таких же обделенных) людей. К ней и подстраивается алкоголь благодаря его психофармакологическим свойствам. Среди них в социально-психологическом плане главное — трансформировать восприятие действительности, ее оценку, но не просто, а в желаемом направлении, исказить, но в приятную сторону, так же как это делает льстец, придворный живописец или историк. Естественно, заказчик такой картины должен за свои деньги видеть себя в ней красивым, умным, добрым, сильным, авторитетным и т. п. человеком. Алкоголь, таким образом, изменяет в лучшую сторону самооценку, субъективное «Я». Я-концепция может быть приукрашена также: завышением, улучшением отраженного «Я» (мне кажется, что меня любят, уважают, ценят); завышением реально достигнутых успехов в объективной действительности, их значимости (субъективное искажение объективного «Я»); укреплением уверенности в достижимости поставленных целей («воздушные

вамки»), реальности идеального «Я». Одновременно совершается и другая операция: занижение оценки других людей (особенно если они против субъективной самооценки потатора); их дискредитация («да что они все понимают!»), очернение, поиск предлогов и аргументов, помогающих видеть их в искомой картине маленькими, менее значительными и т. п. Разумеется, пропорция этих двух процессов — игра на повышение своих акций и на понижение акций других — в каждом индивидуальном случае может быть различной, но она всегда есть, иначе алкоголь стал бы ненужным товаром на ярмарке человеческого тщеславия.

Все это достигается в результате снижения способности критически мыслить и чревато не только существенным разрывом между желаемым и действительным, что обычно ведет в конечном итоге к тяжелейшим разочарованиям, конфликту с внешним миром. Снижение самокритичности песет в себе еще одну опасность, на этот раз для внутреннего мира личности,— увеличение так называемой атрибутивной ошибки. Ее суть состоит в том, что обычно вполне нормальные люди склонны свои успехи объяснять (приписывать их причины, от лат. *Attribuere* — наделять свойствами) своими внутренними достоинствами, а неудачи внешними обстоятельствами (не повезло, так сложилась жизнь). Напротив, чужие успехи мы склонны объяснять внешними обстоятельствами (ему повезло, у него «рука»), а неудачи — внутренними характеристиками личности неудачника (размазня, дурак и т. п.). Частое употребление алкоголя, гипертрофируя атрибутивную ошибку, помогает возлагать вину на кого угодно, кроме самого себя, создаст почву для часто искаженного восприятия окружающего мира и других людей как явно несправедливых по отношению к потатору, заставляет остро жалеть себя и завидовать другим, т. е. культивировать в себе такие комплексы, которые ведут к серьезному внутреннему конфликту. Однако все это у нашего потатора еще впереди, а пока подобная объяснительная схема позволяет оправдать свои неудачи и занизить чужие успехи, считать и те и другие временным явлением.

Оспаривать факт иллюзорной, кажущейся оптимизации общения (пусть даже субъективно воспринимаемой) с помощью алкоголя бессмысленно. Создавая единообразный эмоциональный фон и включая перечисленные выше механизмы, алкоголь позволяет легче вступить в контакт.

Алкоголь, таким образом, действительно «смазывает» ход механизма общения. Но, для того чтобы убедиться в иллюзорности воспринимаемых достоинств алкогольного общения, достаточно понаблюдать его трезвыми глазами. Тем не менее было проделано немало исследований, с тем чтобы достоверно и в контролируемых условиях выяснить его действительные особенности. Приведем в качестве примера результаты одного из таких исследований, выполненных финским психологом Р. Линдманом. Большинство людей утверждают, что, выпив, они себя чувствуют более комфортно и раскованно, для чего якобы и выпивают. Объективными показателями такого состояния могут служить следующие: 1) человек проговаривает больше слов в единицу времени; 2) имеет больше идей, которые хочет выразить; 3) громче говорит. Позволив испытуемым потреблять спиртные напитки в течение 5 часов по своему усмотрению, экспериментаторы записывали их поведение на видеомагнитофон во время посещения дискотеки.

Несмотря на то что видеозапись свидетельствовала о явном воодушевлении испытуемых, скорость речи существенно не изменилась по мере нарастания содержания алкоголя в крови; напротив, с течением времени развивались депрессивные эффекты и усталость, а около полуночи средняя скорость речи заметно падала. В худшую сторону изменялся и другой показатель — нарушение очередности высказываний, или, попросту говоря, перебивание говорящего. Оно допустимо в любом интересном разговоре, но в состоянии опьянения этот показатель уже через 2,5 часа после начала эксперимента увеличился почти в три раза. Иными словами, каждый участник стремился больше высказаться, чем выслушать собеседника. Каждый по себе знает, насколько это «украшает» общение. Что касается громкости, то она действительно выросла, по, как справедливо это изменение объясняют экспериментаторы, не столько из-за воодушевления или непринужденности, сколько потому, что каждый стремился вступить в разговор «вне очереди» и использовал громкость голоса для достижения доминантности в разговоре (Линдман, 1986).

Не подтверждается и другой миф, связанный с приписыванием алкоголю функции взаимной стимуляции идей. Если собеседники действительно интересны друг для друга, то каждая их встреча должна становиться все интереснее. В компаниях, где постоянным элементом об-

щения является выпивка, все происходит совсем наоборот: беседы становятся все короче, их содержание все беднее, поскольку ничего нового нет и остается одно — выпить. Это явление зафиксировано и в научных исследованиях в наше время (Бехтель, 1986), но еще более ярко его описал великий русский сатирик сто лет тому назад.

«Прожил, господа, я свою жизнь; шестой десяток заканчиваю. Молодость — почти совсем позабыл, середку — тоже, а вот это помню: что и в начале, и в середке — всегда пунш пил. Давно что-то я его пью. День между пальцев проскочит, а вечером — пунш: с ним и спать ляжешь. Вся жизнь тут... Лет десяток тому назад собралось нас в полку пять человек добрых товарищей; все однолетки, и все майоры. Соберемся, бывало, и пунш пьем. Пить-то пьем, а разговору у нас нет. Заведем разговор,— смотришь, сейчас ему и конец... У всех — одно. Однажды вздумали про сотворение мира говорить, так и то у всех одно и то же выходит. А песни петь совестно. Скажут: „Захмелели майоры“».

Приедешь, бывало, к помещику в гости — сейчас, это, в сад поведут. Показывают, водят. „Вот это — аллея, а это — пруд“. А ты только об одном думаешь: „Скоро ли водку подадут?“... Скука. И самому скука, и другим смерть. Придешь домой, а там уж полну комнату скуки напоззло. Попробуешь думать — через четверть часа готов: все думы передумал... Пуншу!

С самой ранней молодости мы разгул за веселье, а ёрничество⁶ за любовь принимали, да так спозаранку и одичали. Из всех этих светских манер только и знали, что шпорами, бывало, щелкнешь... И все-таки скажу: лучше в нашем звании так прожить, нежели на семейную жизнь соблазниться. Иной не воздержится, женится — и что же выйдет? Девочка-то, как замуж выходила, ровно огурчик была, а через два-три месяца, смотришь, она уж в каких-то кацавейках офицеров принимает: опустилась, обвисла, трубку курит, верхом на стул садится. Халда халдой» (Салтыков-Щедрин, т. 15 (2), с. 24-25, 1973).

Бедность содержания обычно скрашивается богатством формы. Не составляет исключения и алкогольное общение с ого частыми и не всегда веселыми эпизодами: драками («Какая свадьба без драки»), «смешными происшествия-

⁶ Ёрничать от ёра — озорство, беспутство (Даль. Т. 1. С. 215).

ми» («А просыпаюсь в другом городе...»), порой ключевыми событиями в жизни («По пышке и женился») и т. д.

Свойство алкоголя рисовать иллюзорную картину успешного общения и одновременно подготавливать почву для следующего краха иллюзий наиболее ярко проявляется в самой сложной и тонкой сфере межличностных отношений — между мужчиной и женщиной.

Как это хорошо известно сексологам, у человека в отличие от животных эротические отношения подчинены не столько биологическим регуляторам, сколько психологическим и социально-психологическим. Сексуальные расстройства у мужчин и женщин связаны главным образом с аффективными расстройствами, которые, в свою очередь, порождаются дефектами общения, конфликтностью межличностных отношений, низкой психологической культурой в целом. Неудивительно, что алкоголь, снижая в известной степени психологические барьеры и ослабляя действие моральных норм (о чем речь пойдет особо), может в определенных условиях компенсировать эмоциональные нарушения, восполнять отсутствие социальных навыков общения. Поскольку алкоголь к тому же анестезирует и физиологическую чувствительность эrogenных зон, то он в этой степени повышает эффективность полового акта, если ее измерять одним критерием — продолжительностью и если забыть о том, что сам акт может не состояться из-за превышения («перебора») всегда столь разной и шаткой дозы стимулятора. В отсутствие грамотной популярной литературы о действительных и мнимых эффектах алкоголя в сфере интимных отношений большинство людей черпает сведения из повседневного, вначале чужого, «дворового, уличного» опыта, которому свойственна мифологизация, приукрашивание выпивки как якобы верного средства решения любых сексуальных проблем. Если же случайно какая-либо конкретная проблема действительно решается таким способом (или ему приписывается это), то рецепты фольклора закрепляются и передаются дальше. По законам функционирования любого мифа в него по допуску негативный опыт и, хотя его предостаточно, он никогда не становится достоянием новых поколений.

С социально-психологической точки зрения разрушительный потенциал алкоголя как компонента сексуального общения обусловлен как раз теми психофармакологическими его свойствами, которые и делают его привле-

кательным с субъективной точки зрения,— снижением критичности оценок и самооценки, притуплением нравственных чувств, анестезированием физиологических. При этом сохраняется диалектика мужского и женского начал. Преобладающая роль психологической стороны полового удовлетворения над чисто физической — одно из основных положений женской сексопатологии. «Формирование либидо и характер половой функции женщины особенно зависят не столько от биологических факторов, сколько от психологических, решающее значение здесь приобретают межличностные эмоциональные связи. Если мужчина способен довести половой акт до оргазма и с не нравящейся ему женщиной, то у женщины, которой безразличен или антипатичен мужчина (каким он бывает в пьяном виде.— П. III.), оргазма обычно не возникает» (Тополянский, Струковская, 1986).

По мере развития алкоголизации возникает, таким образом, еще одна, очередная парадоксальная ситуация: в то время как у мужчин повышается либидо (половое влечение), у женщин оно снижается вплоть до утраты; с другой стороны, у мужчин в связи с постоянной интоксикацией снижается потенция, возможность реализовать возросшие запросы, у женщин же, наоборот, в связи со снижением требовательности к партнеру до почти полного безразличия, моральной деградацией открывается перспектива удовлетворения, но не своих потребностей и желаний, а чужих. Трагизм этой ситуации состоит еще и в том, что оба партнера по-прежнему пытаются выйти из нее с помощью того же средства, которое к ней и привело,— алкоголя, но теперь уже не столько для того, чтобы вновь впасть в иллюзию эффективности общения, сколько для того, чтобы приглушить антипатию друг к другу. Как правило, такая связь неполноценна даже субъективно и тогда даже, когда пьют оба партнера, хотя и относительно устойчива по той простой причине, что постепенно они становятся привлекательны лишь друг для друга. Любовь с её предпочтением одного (одной) всем остальным на основе добровольного и радостного выбора трагикомически оборачивается здесь выбором принудительным и безрадостным: или этот (эта), или одиночество. В том случае, когда этот выбор не столь однозначен, связь рвется, но конечный итог, если алкоголь не исключается, оказывается неизменно тем же.

Особенно драматично складывается ситуация в семье, где пьет один из супругов. Приведем в этой связи дан-

ные одного исследования об отношениях между алкоголиками и их супругами (Рохальский, 1980). Были опрошены 38 пар, 35 из них вступили в брак по любви. В половине семей алкоголь до развития заболевания употребляли совместно, считая выпивку признаком семейного согласия. До болезни в 32 парах лидером был муж, в момент обследования — в 22. Половина женщин сообщили, что ранее удовлетворявшая их интимная жизнь теперь тяготит из-за импотенции мужа (8 чел.), его грубости (8 чел.), его неводержанности (3 чел.) 23 женщины сообщили о намерении разойтись, несмотря на лечение. Продолжают жить вместе, несмотря на антипатию, объясняя это: материальной зависимостью — 18 человек, чувством долга — 15, заботой о детях — 13, боязнью одиночества — 12, страхом перед репутацией разведенной женщины — 7 человек.

Что же помогает пьяницам переносить такую жизнь? Все тот же услужливый помощник — алкоголь. Что касается его способности, функции нравственной анестезии, то о ней хорошо сказал Л. Толстой: «Люди пьют, чтобы заглушить в себе голос совести» (Толстой, 1913). Пьет убийца, идя на «мокрое дело», пьет вор, проститутка, спекулянт, просто подлец, ибо в душе каждый из них знает, что идет против совести, и заглушить этот голос невозможно полностью, а только лишь на время действия наркотика.

Однако даже за временный комфорт надо платить. В целом, надо сказать, отношения человека и алкоголя напоминают отношения расчетливого кредитора и мало-искушенного должника, попадающего в хитро расставленные сети. Подталкивая своего «клиента» на все новые и заведомо проигрышные аферы, кредитор услужливо предлагает новые займы, но каждый раз на более жестких условиях. В конце концов должник начинает работать только на выплату грабительских процентов, потом, растратив все состояние, лишается кредитов и становится банкротом. Точно так же человек, прибегая к услугам алкоголя, за получаемый от потребления эффект (иллюзорная дружба, суррогат любви и т. п.) платит все больше и материально (деньгами), и физиологически (здоровьем)⁷, и социально (разрывом отношений с людьми,

⁷ Когда человек прибегает к алкоголю, чтобы снять напряжение, вызванное стрессовой социальной ситуацией, это в конце концов приводит к нарушениям в симпатико-адреналиновой системе — одной из вячайших «подсистем» человеческого организ-

снижением профессионального, социального статуса). Наконец, эти проценты становятся ему не по карману, и он терпит крах во всех сферах своей жизни. Предлагаемая метафора не так уж далека от реальной действительности. Достаточно напомнить, что сами коммерческие сделки часто предполагают спаивание будущей жертвы, что столь распространенный магарыч норой оказывается гораздо выгоднее тому, кто его выставляет. До тех пор пока пьяница еще не утратил профессиональных навыков, его легко «купить за бутылку». По данным, из 120 больных алкоголизмом (сантехники, каменщики, плотники и т. п.) у 86 пьянство началось именно с магарычей (Рязанцев, 1985).

Точна эта метафора и с психологической точки зрения. В самом деле, алкоголь — это средство для достижения компромисса человека в своих отношениях с четырьмя базовыми объектами, составляющими основу его философии, мировоззрения, системы ценностных ориентации, практических действий. Этими объектами являются: мир в целом, другие люди, дело, которым человек занят, и, наконец, он сам. Когда по каким-либо причинам человека не устраивает его позиция в этой системе, он стремится изменить ее. Достигнуть этого можно в основном двумя способами: изменить другую сторону отношения (переделать мир, других людей, сменить работу, перевоспитать себя) реально, объективно, или изменить свое субъективное восприятие тех же объектов, переделать их в своем воображении или примириться с ними, пойти на компромисс. Психофармакологические свойства алкоголя оказываются эффективным средством для заключения сделок в весьма широком диапазоне отношений как с внешним миром, так и с внутренним. По мере алкоголизации это средство становится все более незаменимым вплоть до того, что существование в воображаемом, иллюзорном мире оказывается даже более необходимым, чем бытие в реальной действительности. Социально-психологическая механика этого «переселения» такова. Как уже отмечалось, социальная установка — основной социально-психологический регулятор поведения человека (см. гл. 1, 2) — представляет собой результат взаимодействия, син-

ма, регулирующей его адаптивные реакции. Поражение этой системы, ее дефективность ведут к снижению порога стрессоустойчивости; это, в свою очередь, побуждает к употреблению все больших доз алкоголя вплоть до истощения адренергической системы (Чугунов, Васильев, 1984).

тез какой-либо потребности и ситуации, в которой она удовлетворяется; потребность же в самом широком психологическом смысле есть переживание дефицита чего-либо, недостачи и соответственно стремление снять это напряжение, восполнив нехватку. Предмет, способный к такому восполнению, приобретает психологическое значение, становится ценным, побуждает к действию, или, как еще говорят, становится мотивом действия.

Однако эта широкая трактовка потребности как напряжения, вызванного нарушением гомеостазиса, и мотива как предмета, способного восстановить равновесие отношения организм — среда, должна быть дифференцирована и уточнена качественно применительно к человеку. Развитие сложных форм отражения значительно расширяет диапазон потребностей, все более поднимая их в сферу идеального, воображаемого, психического. Более того, диалектика этого развития такова, что в конечном итоге становится важным не предмет, способный удовлетворить потребность, но состояние восстановленного равновесия, а процесс движения к этому состоянию и, что еще более важно, особенно для человека, искомое состояние весьма часто само оказывается более высоким по уровню напряженности. Поясним этот абстрактный тезис.

В широко известных опытах Д. Олдса и Д. Хебба на животных с электродами, вживленными в так называемые «центры удовольствия», подопытные, научившись замыкать ток, непрерывно раздражали собственный мозг по несколько тысяч (I) раз в час в продолжение 1—2 суток, до физического истощения. Тяга к самораздражению оказывалась сильнее даже голода и полового инстинкта (Вулдридж, 1965). Очевидно, абсурдно говорить в этом случае о том, что животное испытывает потребность в рычаге, который замыкает цепь, или о том, что «оргия» самораздражения вызвана стремлением к восстановлению гомеостазиса. Гораздо более точным будет объяснение столь патологической тяги стремлением к специфическому состоянию особой напряженности, природа которого, судя по всему, едина во всех случаях включения базальных структур мозга.

Качественное отличие человека от предыдущих уровней развития живой жизни состоит в том, что он может входить в это состояние не только с помощью механических, физических, химических, но и психических (следовательно, социальных по своему происхождению) способов. Более того, все предшествующие психическому уров-

ню способы и средства обычно служат (или должны служить) выходу на этот уровень. Однако поскольку все они связаны, то существует опасность застревания на более низких ступенях или регрессии к ним. Так, человек, переживший состояние экстаза в момент восхождения (покорения вершины), может стремиться ворожить его еще раз в действительности, вспоминая, восстанавливая его в памяти. Однако и другой человек, сам не совершавший восхождения, тоже может вообразить себя покорителем вершины, опираясь на чужой опыт и чужое воображение, тоже может пережить чужое состояние.

Секрет действия алкоголя в том и состоит, что он позволяет человеку переживать в воображении то, чего он лишен в действительности. Именно поэтому вначале развивается психическая, а не биологическая зависимость от алкоголя. На первых порах он служит лишь средством, помогающим острее пережить (даже если эта острота всего лишь иллюзия) радости общения, восприятия, размышления. Но мало-помалу репертуар переживания становится все беднее, воспоминания, повторяясь, тускнеют, и если жизнь не дает новых впечатлений, «наползает полна комната скуки» и остается один выход—«пуншу!» Средство и цель меняются местами: потребность в состоянии опьянения, стремление к нему в надежде (большей частью неосознаваемой) вновь пережить прежние радости выдвигается на первый план, используя прежние социальные действия всего лишь как повод и «маску». Встреча с приятелем, по меткой характеристике Э. Е. Бехтеля, кроме выпивки, уже ничем другим не сопровождается, сексуальное общение исчерпывается приемом спиртного, театральная премьера «просматривается» в буфете и т. п. (Бехтель, 1986). Потатор все более регрессирует, таким образом, от высшего уровня психической радости к предшествующему — биохимическому.

Психологическое застревание на этом уровне и биологическая зависимость взаимообусловлены. Чем чаще алкоголь эксплуатируется как средство достижения эйфории, тем больше его требуется для получения желаемого результата, тем больше растет толерантность (переносимость алкоголя, устойчивость к его наркотизирующему эффекту) и одновременно истощаются то психоэнергетические ресурсы, которые обеспечивают искомое состояние. В конце концов оно само редуцируется до состояния ступора, психологического онемения, оцепенения, которое отражает скорее достижение состояния временного био-

химического комфорта, нежели переживавшийся ранее подъем, скорее избавляет от страданий, нежели дает радость.

От того, в какой точке континуума «психологическая эйфория — биохимический комфорт» находится потатор, зависит содержание, мотивация, характер поведения пьющего или выпивающего человека, даже его образ жизни. Если в начале этого континуума он пьет потому, что пьют другие, то впоследствии потому, что после выпивки веселее и проще становится общение (выпивка и общение совмещаются); потому, что выпить само по себе неплохо (выпивка становится самоцелью); наконец, потому, что надо выпить хоть чего-нибудь, ибо без этого просто плохо, невозможно жить. Определить свое положение на этой шкале достаточно просто по следующим прогрессирующим симптомам: выпивка (вкус спиртного, последующее состояние) не доставляет никакого удовольствия; если в гостях, где ожидалась выпивка, ее не оказывается или оказывается недостаточно для обычного подъема настроения, возникает чувство раздражения и неудовольствия; начинается поиск предлогов для выпивки (к кому бы пойти, кого бы пригласить и, разумеется, выпить, «надо отметить» и т. п.); для достижения комфортного состояния необходимо определенное количество алкоголя, которое постепенно растет (если «норма» не принята потатором, то возникает чувство незавершенности, «не хватает»); не обязательно к кому-то идти, кого-то звать к себе, можно просто посидеть, подумать, помечтать наедине с самим собой (с бутылкой); если надо, можно и наскоро, в магазине, подъезде, скверике и т. п.; нельзя не выпить хоть чего-нибудь («полцарства за коньяк», но можно и за денатурат), иначе «трясет, как отбойный молоток». Существует много различных шкал для более дифференцированного диагноза. Пока отметим лишь, что чаще всего ими интересуются далеко не те, на кого они рассчитаны. В этом очередной парадокс пьянства и алкоголизма — слепота и глухота по отношению к любой информации, угрожающей спутнику жизни, слуге и советчику потатора — алкоголю. С ним тесно связан и другой парадокс — чем больше болен человек объективно, тем меньше он склонен считать себя больным субъективно. И наконец, еще один парадокс, в котором сливаются первые два, — чем больше физически и психически одарен от природы человек, чем больше его психофизиологические ресурсы, тем труднее ему бороться с болезнью, тем

дольше она затягивается, если только он с самого начала не «сдастся» и не откажется от борьбы, заранее признав себя побежденным. Тем, кто вступал когда-то в эту борьбу, а также тем, кто впоследствии спасал их, хорошо известен афоризм: «Здоровье — худший враг алкоголика».

Трудно вообразить человека, который, измерив себе температуру и увидев 38°, объяснит се дефектом градусника; ощутив ломоту в суставах, жар, головную боль, обрадуется этим симптомам, сочтя их признаками крепкого здоровья, и, более того, выбежит раздетым на мороз, чтобы сделаться еще здоровее. Л ведь именно так ведет себя человек, у которого сформировалась зависимость от алкоголя,— безумно для окружающих, но не для себя. Настоящая трагедия пьющего человека состоит в том, что попытки даже самых близких и любимых людей убедить его в том, что он убивает себя, воспринимаются им как посягательство на личное достоинство, как неизвестно чем вызванное желание «отравить жизнь», результат непонимания. Попытаемся же, в самом деле, понять психологическую подоплеку столь уникального явления, ибо ничем иным его объяснить нельзя.

Избирательность восприятия — факт, хорошо известный и в повседневной жизни, и в экспериментальной психологической науке. «Ищи так, как голодный хлеб ищет», «Для влюбленного веснушки любимой сияют золотом», «У страха глаза велики» — этот перечень можно продолжать, приводя примеры из разных культур и эпох. Мы лучше видим и слышим то, что для нас важнее, а среди важного то, что субъективно приятнее, важнее, нужнее; мы склонны воспринимать мнение, примерно сходное с нашим, как тождественное, а мнение, всего лишь заметно отличающееся, как противоположное; мы тянемся к тем людям, которые поддерживают в нас уверенность в правильности наших решений и наших самооценок. Этот перечень фактов, установленных в экспериментальных исследованиях влияния социальной установки на восприятие, также можно было бы продолжить, поскольку литература по данной теме весьма обширна.

В самом по себе искажении восприятия ничего патологического нет. Напротив, оно оправдано эволюционно: живое существо должно отбирать то, что важно для сохранения и продолжения жизни, и это важное закономерно подчеркивается, выпячивается восприятием, делается более заметным в общем хаосе впечатлений, для того чтобы не пропустить его. Как уже было сказано выше,

общество, социальная среда снабжают индивида фильтрами, призмой в виде системы ценностей, через которые просеивается свой и чужой опыт. Патология начинается тогда, когда, несмотря на многократные сигналы со стороны объективной реальности, свидетельствующие о превышении нормы искажения и о необходимости изменить заданный фильтр, о его непригодности, он все же продолжает регулировать поведение, иногда до полной катастрофы. У простейших организмов подобное «упрямство» обычно недолговечно, ибо быстро наказывается самым жестоким образом — смертью. Человек же (в нашем случае пьющий) получает возможность до поры до времени настаивать на своем. В этом упорстве ему помогает способность к удвоению мира, построению субъективной реальности, в которой он может жить неопределенно долго, до тех пор пока будут действовать три основных фактора: социальная поддержка (помощь и терпение близких, благотворительность общества, одобрение собутыльников); субъективная функциональность ложной точки зрения, неадекватной установки, позволяющих сохранять позитивную самооценку, по-прежнему испытывать после потребления спиртного положительные эмоции; и, наконец, минимальный уровень физического, психического и социального благополучия. Иначе говоря, для того чтобы признать иллюзорным мир, в котором заточает себя пьяница или алкоголик, он порой должен «дойти до точки», лишиться помощи окружающих, перестать испытывать удовольствие от приема спиртного и опуститься ниже минимума благополучия на психическое, физическое и социальное «дно». Этот вывод подтверждается огромным клиническим материалом; более излечимыми (т. е. дающими наибольшие по продолжительности ремиссии, периоды воздержания) оказываются запущенные фазы.

Однако путь к прозрению и капитуляции перед алкоголем обычно долг и непрост. С психологической точки зрения он состоит из следующих этапов, на каждом из которых по-разному проявляются отмеченные выше парадоксы в зависимости от конкретного положения потатора в социальной системе, его индивидуальных свойств. Индивидуально-конкретными являются и скорость движения по этапам, и момент остановки, и успешность хода, но сами этапы практически одинаковы.

Этап первый — привычное пьянство. Здесь психологическая механика, поддерживающая алкогольное поведе-

ние, достаточно проста. В этой стадии еще сохраняется необходимый уровень самокритичности, способность посмотреть на себя со стороны. Поэтому, превысив свою (среднюю в данной среде) норму, что, подчеркнем сразу, случается достаточно часто (у 15—20% «нормально» пьющих), человек на следующий день может испытывать укоры совести (по данным Э. Е. Бехтеля, периодически их испытывают половина мужчин и одна треть женщин) и даже начать контролировать количество выпитого. Около трети выпивающих сознательно останавливаются («мне хватит»). Такое поведение — периодические превышения с последующим самоконтролем на некоторое время — может сохраняться неопределенно долго. Вопреки широко распространенному мнению, однако, успешность самоконтроля на этом этапе свидетельствует далеко не всегда о благополучии отношений выпивающего со своим «кредитором». Напротив, стремление остановиться, пока еще успешно реализуемое, свидетельствует о том, что начинается борьба, которую можно выиграть, только прекратив ее выходом из опасной игры. К сожалению, находясь под влиянием иллюзии сохраняющегося контроля, с одной стороны, а с другой — уже не желая отказываться от ставших привычными позитивных переживаний и состояний⁸ и подчиняясь социальному ритуалу, люди продолжают упорствовать. Рано или поздно для достижения прежнего эффекта приходится принимать все большие дозы спиртного, увеличивать «норму», а это уже тревожный симптом. Чтобы установить его, достаточно прислушаться к своему психологическому состоянию в широко распространенной ситуации: выпить — выпили, по хочется еще, хотя раньше этого количества хватало. Чувство неудовлетворенности и даже раздражения, испытываемое при этом, — верный признак утраты былых позиций.

Из этой фазы существуют несколько наиболее распространенных выходов. Идеальный — после констатации данного симптома и диагноза неблагополучия полностью прекратить потребление спиртного. Другой — не обращать внимания и не задумываться, а просто «добирать», поднимать уровень нормы, перестать переживать по поводу ее превышения, заглушить былые укоры совести: «Нехорошо как-то получилось» — снисходительным:

⁸ Весьма достоверный признак этого-их предвкушение, выражающееся в оживлении при мысли о выпивке: характерны улыбки, потирание рук, «слюноотечение» и т. п.

«С кем не бывает». Третий выход — сменить компанию, если только прежняя сама не подняла норму, и тем самым опять «пить как все», хотя я больше, чем раньше. Продолжение этой игры с переменным успехом ведет к ее перенесению на поле противника и по его правилам.

Этап второй—«самодовольное» пьянство⁹. «Пил, пью и пить буду» — таков девиз картофеля, совершение убежденного в правильности своего поведения. К этому времени он уже переключился в новое психологическое пространство и смотрит на действительность оттуда. Он слон и глух ко всем объективным свидетельствам: учащению выпивок, постоянному превышению даже своей высокой нормы при ее постоянном росте, нарастанию во всех планах — физическом, психическом и социальном — проблем, связанных с алкоголем. Крайне важно подчеркнуть, что он в самом деле не видит и не слышит, а не просто притворяется, как это чаще всего кажется окружающим. В этом нет ничего удивительного и особенного. Разве не ведем мы себя так же, когда не хотим верить во что-либо нежелательное? И разве не так, в наивной, а потому чистой в яркой форме, проявляется этот механизм у детей, когда они, закрывая глаза, говорят: «Меня нет»? Если бы на этом этапе картофель смог начать фиксировать объективно и количество выпитого, и частоту выпивок, что требует само по себе высочайшего уровня самосознания, обычно чуждого самодовольным людям, то и в этом случае он нашел бы огромное количество аргументов, опровергающих обвинения окружающих. Приведем наиболее типичные из них.

«Ты стал чаще пить». — «Да где там, просто полоса такая, то праздники, то Витька из армии пришел, то к твоим пошли, то Галя к тебе зашла, то мастеру поставить было надо, сама знаешь».

«Ты раньше так не напивался». — «Ты знаешь, закуски-то не было особенно... Потом устал я что-то, неважно себя чувствовал, вот и развезло... Подумаешь, в вытрезвитель раз (ну, ладно, третий) попал. Вон, шурик твой — раз пятнадцать, наверно, гостил там...»

«Ты стал хуже работать, меньше в получку приносишь». — «А ты пойдешь поговори с ними, с этими, кто наряд закрывает, кто заготовки подает (кто тему определяет, кто...) и т. д. Кругом одна обдираловка...»

«Ты совсем плохо стал выглядеть, спишь плохо, все

⁹ Термин ввел Б. С. Братусь.

не по тебе, на детей бросаешься, на меня никакого внимания не обращаешь». — «Весну (лето, зиму, осень) я обычно плохо переношу. Сплю я нормально, мне хватает. А ты не приставай с советами, и детей распустила, отдохнуть не дадут после работы. А ты пилить меня кончай, вот тогда и внимание будет».

Упорное нежелание потатора признать истинную причину своих неурядиц и постоянное указание на нее со стороны окружающих, сталкиваясь, дают, как правило, обратный эффект: еще большее отрицание, еще большее самооправдание (подкрепляемое к тому же собутыльниками), имеющее целью сохранить субъективное «Я» на должном уровне, нарастание агрессивности по отношению ко всем тем и ко всему тому, кто и что препятствует пьянству. У него формируется принципиальная установка на пьянство как неотъемлемый атрибут стиля, образа жизни. В зависимости от уровня образования и воспитанности алкогольный образ жизни защищается в различной степени интеллектуально, эрудированно и тонко, но всегда настойчиво, бескомпромиссно и твердо в соответствии с девизом «самодовольного» пьянства. Значительную роль в устойчивости психологической обороны играет при этом тот же главный защитник потатора — алкоголь, умело скрывающий свои успехи в деле постепенного разрушения психического и физического, нравственного и социального здоровья человека. Речь идет об алкогольной анозогнозии — недооценке при отрицании человеком своего патологического состояния.

Термин «анозогнозия» первоначально употреблялся в невропатологии при описании органического повреждения головного мозга. Он означает неспособность больного осознать свою болезнь в силу поражения именно того органа, с помощью которого любая другая болезнь и должна осознаваться. Примерно то же самое происходит и при алкоголизме; длительное употребление алкоголя ведет к разрушению высшего уровня сознания — морального, этического, с помощью которого человек обычно осознает, чувствует свою ответственность перед другими людьми, совестится, если не выполняет своих обязательств, т. е. ведет себя бессовестно. Именно поэтому он остается глух к любым призывам морально-этического толка, непробиваемой становится его совесть, потому что ее становится все меньше. Кроме того, алкоголизация ведет, как правило, к снижению чувствительности, анестезии импульсов боли, сигнализирующих о патологических изменениях в

печени, сердечно-сосудистой системе и т. п. Поэтому временное прекращение приема спиртного, снимая анестезирующий эффект, дает ему возможность почувствовать, что он болен, по крайней мере соматически, телесно. Но в соответствии с общим парадоксальным характером пьянства эти спасительные сигналы ведут к совершенно противоположному поведению: вместо того чтобы остановиться, задуматься и начать лечение больного тела, человек «взбадривается» психологически старым испытанным способом, заглушая боль пьянством. Поэтому алкогольная анозогнозия «имеет не органическое, а психологическое происхождение, и скорее связана с „нежеланием" понять болезненность своего пьянства, чем с неспособностью это сделать» (Бехтель, 1986). По той же причине человек прозревает и становится доступен аргументам против его пьянства, когда алкоголь вместо былого, хотя бы и временного, облегчения страданий приносит еще большие муки.

В значительной степени нежелание признать себя больным обусловлено социально - психологически. В самом деле, что означает в нашем обществе признать себя алкоголиком? Это значит сказать: «Я слабovolен, я тряпка, я не (умею пить) как все, я ущербен, я ненадежен, я пропащий человек, мое субъективное „Я” — гадко и омерзительно». Кто же при теперешнем малограмотном и малосведущем отношении к алкоголизму — этому раку души и тела — найдет в себе силы сказать: «Да, я —алкоголик»? Таких смельчаков нашлись бы единицы даже при стопроцентной гарантии исцеления, которая, кстати, весьма далека от этого идеала. В большинстве же случаев человек избирает одно из двух широко распространенных продолжении «самодовольного» пьянства: либо начинает борьбу в одиночку, с помощью силы воли, так называемым атлетическим способом; либо бросается укреплять пошатнувшиеся бастионы психологической защиты.

Так или иначе потатор вступает в третий этап — кризисное пьянство. В первом случае изнурительная борьба в одиночку закапчивается срывами, так сказать, временной капитуляцией, которая, однако, по серьезности своих последствий может далеко превосходить прежний этап. Начинаются запои, во время которых организм как бы компенсирует возникший дефицит наркотика, соответственно усиливаются в внешние санкции, нарастают патологические сдвиги в соматическом здоровье. Во втором — при самых причудливых системах аргументации и внеш-

не демонстрируемой бравады, бесшабашности в стенах психологической защиты появляются трещины И бреши, вызванные настолько очевидными поражениями во всех практически сферах жизнедеятельности, что в общую картину жизни допускается возможность ошибки при оценке своего состояния, потатор даже может согласиться на посещение врача или лечь в больницу. Однако через некоторое время, заделав пробоины, пьяница вновь отправляется по старому пути. Но постепенно он обнаруживает, что теряет последние позиции.

Наступает последний этап — безысходное пьянство. Потатор платит природе, обществу и алкоголю за иллюзорные «блага» реальные проценты по самым суровым ВЕКСЕЛЯМ.

Как правило, уже к началу этого этапа ослабевает действие всех трех факторов, поддерживавших раньше алкогольное поведение: утрачивается социальная поддержка, снижается эйфоризирующий эффект алкоголя при одновременном падении толерантности, ухудшается до низшей точки социальное, психическое и физическое состояние. Утрата профессиональной квалификации, частые увольнения, скандалы и весьма часто разрыв с семьей, родственниками, сопутствующие пьянству заболевания: сердечно-сосудистые, цирроз печени, импотенция и множество других — превращают прежнего кутилу в никому не нужную развалину, социальный труп. На этом этапе у потатора, так же как и на других, существуют варианты продолжения.

Наименее трагический для него субъективно — это быстрая физическая и моральная деградация на фоне прогрессирующей энцефалопатии. В этом случае алкогольная анозогнозия как бы растворяется в подлинной анозогнозии, больной мало что соображает, ткань его мозга к этому времени начинает напоминать фетровую шляпу, изъеденную молью, которая годится разве что на украшение огородного пугала, но самому больному все уже безразлично, он возвращается к уровню чисто биологического существования.

Другой возможный вариант — попытки вернуться в мир людей. Они могут быть совершенно искренними, могут быть просто очередным маневром, но они предпринимаются и заключаются обычно в следующем. Потатор открыто признает, что болен, «подвержен», что существенно облегчает психологически его жизнь. Он уже не должен пытаться скрыть причину своих поступков, не

притязает более на статус нормального человека и, более того, извлекает некоторые дополнительные ресурсы сострадания у окружающих («Что с него возьмешь — алкоголик, несчастный человек»). Одновременно, принимая на себя роль больного, потатор обещает «завязать», что удастся сделать на некоторое время, до очередного «чрезвычайного случая». Исчерпав и эту возможность, нота-тор прибегает к приему, который у клиницистов известен как симптом «последнего раза». С различной степенью театральности потатор заявляет: «Вот сегодня (сейчас) выпью и все. Конец пьянству». Очередной срыв демонстрирует безнадёжность и этой акции, какое бы значение ей ни придавалось. И в этой ситуации он имеет два варианта продолжения. Один из них состоит в том, чтобы махнуть на все рукой, признать, что «жизнь пропита и пропала», и тем самым деградировать, но с наименьшими потерями, особенно в сфере социальных отношений. Это достигается с помощью так называемого искупительного поведения. «Такие люди в трезвом виде подчеркнуто вежливы, предупредительны, иногда даже угодливы, исполнительны, с энтузиазмом берутся за любую работу. ...Поведение человека строится так, чтобы восстановить свой авторитет в глазах окружающих, избавиться от произошедшей компрометации. Это качество больных делает их „нужными“ людьми на некоторых предприятиях: за прощенный прогул они работают сверхурочно, что называется „за семерых“» (Бехтель, 1986). Это, однако, далеко не означает, что потатор действительно смирился. Напротив, в нем клокочет оскорбленное чувство собственного достоинства, он понимает, что эксплуатируют его слабость. Уязвленное самолюбие часто ведет к очередному заную и прогулу, которые вновь вынуждают «вилять хвостом», заглаживая вину, что опять унижает, и... так далее до бесконечности, теряющейся в деградации и окончательной потере чувства собственного достоинства. В этой связи необходимо отметить еще один психологический парадокс. Иногда именно алкогольная анозогнозия, несмотря на все перечисленные выше губительные последствия для развития алкоголизации, позволяет потатору сохранить самоуважение в том объеме, который оказывается крайне необходим для того, чтобы выбрать единственно правильный путь.

Он состоит в том, чтобы начать возрождение, которое, как мы постараемся показать, чрезвычайно трудно совершается именно потому, что алкоголизация поражает, пе-

рестраивает систему ценностей потатора и в процессе излечения необходимо совершить обратную реконструкцию, причем у взрослого, сложившегося человека. Для того чтобы понять, что переживает алкоголик, начинающий свое восхождение с субнулевой отметки, надо самому пережить то же чувство краха, раздавленности, страха и безнадежности, презрения к себе и унижения перед окружающими, вины перед близкими, которая особенно сильно прорывается в момент подведения плачевного жизненного итога. Если добавить к этой гамме чувств вспышки раздражения, эгоцентризма, крайнюю чувствительность к критике остатков «Я-концепции», то стоит только удивляться силе человеческого в человеке, возрождающего новую жизнь буквально из развалин, ибо муки этого, второго рождения так же не поддаются описанию, как и муки первого. Своими мучениями человек платит за свою вину: как теми, которые поставили его на грань между жизнью и смертью, так и теми, которые делают его новым человеком. Именно поэтому так важно, завершая анализ комплекса факторов, повседневно производящих, пополняющих армию пьяниц и алкоголиков¹⁰, установить, в чем личная вина потатора.

Для определения позиции по этому весьма сложному вопросу приведем два примера, каждый из которых фиксирует два противоположных полюса: «совсем невиновен» и «виновен безусловно». Между ними—в этом диапазоне — широчайший спектр степеней конкретной индивидуальной вины. Трагичность обоих примеров велика тем более, что они не условны, не выдуманы, а взяты из жизни.

Пример первый. Ребенок в возрасте... нескольких дней, но уже с признаками сформировавшейся биологической зависимости от алкоголя. Оп ничего не может и не имеет выбора.

Пример второй. Человек с большой буквы, в расцвете сил. Сильный, смелый, умный, красивый, богатый, знаменитый, любимый и любящий, спортсмен, путешественник, мыслитель с огромным жизненным опытом (в том числе и опытом борьбы с алкоголем). Он многое, намного больше других, знает, умеет, но при огромном разно-

¹⁰ По данным министра здравоохранения Е. И. Чазова, в нашей стране ежегодно за помощью обращаются 500 тыс. человек. [Выступление на пресс-конференции, май 1987].

образии имеющихся выборов не делает единственно правильным. Вот что он пишет¹¹.

«Я был так счастлив. Оправившись от тяжелой болезни, я очутился в объятиях любимой женщины. Затрачивая меньше труда, я зарабатывал теперь все больше денег. Здоровье мое было превосходно, я спал как младенец. Я продолжал писать книги, пользовавшиеся успехом. Ни днем, ни ночью я не испытывал горя, разочарования или сожаления. Я был постоянно счастлив. Жизнь была сплошным, бесконечным гимном, и я досадовал даже на часы безмятежного сна, отнимавшие у меня радости, которые я испытал бы за это время, если бы бодрствовал. И все же я пил. (Здесь и далее курсив мой.— П. Ш.).

...Я превратился в великолепный ходячий спиртовой факел. Оп питался собственным жаром и разгорался все неистовее. За весь день я не знал минуты, когда бы мне не хотелось выпить. Я начал прерывать свою дневную работу на середине, выпивая бокал после пятисот написанных слов. Вскоре я стал выпивать и перед тем, как приступить к работе.

Я слишком хорошо понимал, чем это грозит, и принимал меры. Я твердо решил не прикасаться к вину, пока не закончу своей работы. Но тут возникло новое дьявольское осложнение. Я не мог уже работать, не выпив предварительно. Я обязательно должен был выпить, чтобы быть в состоянии выполнить свою задачу. Я начал бороться с этим... Когда я, придя в отчаяние, устучал и выпивал, мой мозг сразу прояснялся и тысяча слов бывала написана без всякого усилия».

Эти слова взяты из автобиографической повести Джека Лондона «Джон — Ячменное Зерно» —одной из самых ярких и беспощадных по своей откровенности исповедей. И по сей день нет ничего лучшего в мировой литературе по глубине самоанализа алкоголика, который поставил перед человечеством, самой жизнью вопрос о дилемме: алкоголь (наркотик, интоксикант, ведущий к смерти) или внутренняя опора на этические принципы, выработанные человечеством, психологическая убежденность в закономерности и обязательности их торжества.

Вот как дилемма представлена им в повести. «Одному только человеку из всего животного царства дана приви-

¹¹ По нашей классификации, он находился к моменту написания этих строк в конце «кризисного» этапа, который, как и предыдущие, описан с клинической достоверностью.

легия мыслить. Человек силой своего разума может проникнуть сквозь обманчивую видимость вещей и стать лицом к лицу со Вселенной, холодно и равнодушно взирающей на него и его мечты. Он может сделать это, но тем хуже для него. Чтобы жить полной, кипучей жизнью, чтобы быть жизнерадостным, т. е. быть таким, каким он создан, нужно быть ослепленным жизнью и притупленным ею. Но что хорошо, то истинно. И этот род истины, хотя и ошибочный,— единственный, который должен исповедовать человек. Только подобного рода истиной он и должен руководствоваться в своих поступках с непоколебимой уверенностью, что это единственная истина и что другой истины не существует. Человеку следует принимать за чистую монету обманы чувств и насмешки плоти и сквозь туманы чувственности преследовать неуловимые и лживые признаки страсти. Ему лучше не замечать мрачных сторон жизни, ее пустоты, не слишком копаться в собственной алчности и похоти.

Человек так и поступает. Тысячи мельком заглянули в лицо тем, другим истинам высшего порядка и отступили перед ними. Множество людей прошли через тяжкую болезнь, и, оставшись жить, сознательно постарались забыть о ней и не вспоминать до конца своей жизни, ибо жизнь в этом и заключается. Они поступили правильно.

По тут является Ячменное Зерно и налагает свое проклятие на одаренного воображением человека, страстно любящего жизнь и жаждущего жить. Ячменное Зерно посылает ему свою Белую Логику, посеребренного вестника высшей истины, антитезу жизни, жестокую и холодную, как надзвездное пространство, бестрепетную и замороженную, как абсолютный ноль, сверкающую инеем неопровержимой логики и незабываемых фактов. Ячменное Зерно не хочет, чтобы мечтатель грезил и живущий жил. Он уничтожает рождение и смерть и распыляет в прах парадокс бытия, пока жертва его не возопит, как в „Граде Страшной Ночи”:— „Наша жизнь обман, а наша смерть мрачная бездна”.— И ноги жертвы, попавшей в тенета Ячменного Зерна, направляют ее на путь гибели».

«...В этой жизненной лжи (говорит Ячменное Зерно.— *II. III.*), которую люди нашептывают и передают друг другу, точно заклинания против сил Ночи, нет ничего нового. Заклинатели, знахари и колдуны были отцами метафизики. Ночь и Курносая представлялись человечеству людоедами, подстерегающими путников на дороге жизни. И метафизикам во что бы то ни стало нужно было про-

браться мимо них хотя бы ценой лжи. *Они были оскорблены железным законом Экклесиаста*, по которому люди умирают, как все другие животные, и конец их одинаков. Верования они превратили в планы, религии в средства, а философию в хитроумную тактику, искренно думая одолеть с их помощью Курносую и Ночь.

Блуждающие огни, туман мистицизма, психические гиперболы, душевные оргии, скуление во мраке, колдовской гностицизм, покровы и ткани слов, невнятный субъективизм, искусственное скопление и нагромождение, онтологические фантазии, психические галлюцинации — вот чем заполнены твои книжные полки. Посмотри на них — все это плоды жалкого бешенства жалких безумцев и пылких бунтовщиков — всех этих твоих Шопенгауэров, Стриндбергов, Толстых и Ницше...

Ну-ка, твой стакан опустел. Наполни его и забудь обо всем» (Лондон, 1925).

Писателю казалось, что он разгадал хитроумную тактику своего врага. И торжественно заключает: «А теперь я знаю и буду вести себя осторожно, иначе, не позволю Белой Логике овладеть собой...»

Но все вышло иначе, да иначе и быть не могло без опоры на силу, равную по мощи Белой Логике. Через два года после этого вызова в возрасте 40 лет Джек Лондон спился и погиб, был наказан той самой жизнью, простые истины которой не хотел, не мог принять и поверить в них.

Другой путь выбрал один из тех «пылких бунтовщиков», книги которых стояли у него на полке,—Лев Толстой. Он, так же как и Лондон, в самом пике своей писательской славы и житейского, внешнего благополучия, поставил перед собой вопрос о смысле жизни, был уязвлен законом Экклесиаста и стоял на грани самоубийства, но не постепенного, как у Лондона, а мгновенного. Между ним и этим вопросом не стоял алкоголь, и, возможно, это спасло его, позволив предложить свое решение, которое, будучи результатом колоссальной по своему объему мыслительной работы, оказалось невероятно простым и столь же гениальным: смысл жизни в том, чтобы добывать жизнь для всех.

Как мы увидим далее, эта истина, будучи положена в основу конкретно-индивидуальной работы с людьми, желающими вылечиться от алкоголизма, способна дать результат не менее, а порой более эффективный, нежели другие методы, даже самые изощренные, но мало учитывающие специфику человеческого, социального качества

и потому узкотехницистские, биологические. Этими методами можно вылечить, решить только проблему организма.

Между тем подход к алкоголизму как комплексному социальному недугу заставляет задуматься над следующими словами великого русского писателя, отдавшего много сил в борьбе с пьянством: «...только кажется, что человечество занято торговлей, договорами, войнами, науками, искусствами; одно дело только для него важно, и одно только дело оно делает — оно уясняет себе те нравственные законы, которыми оно живет. Нравственные законы уже есть, человечество только уясняет их себе, и уяснение это кажется неважным и незаметным для того, кому не нужен нравственный закон, кто не хочет жить им» (Толстой, 1970, т. 16, с. 210).

В этих словах Толстого заключено определение меры вины и меры наказания индивида с одним существенным дополнением: он должен знать об этом законе и последствиях его нарушения так же, как о законе всемирного тяготения и плате за пренебрежение им.

Применительно к нашей проблеме, каждый должен знать, что алкоголизация — верный (хотя и не единственный) путь к нравственной атрофии. Они *закономерно* неразрывно переплетены друг с другом. Это тоже закономерность, и пренебречь ею — значит презреть тот самый нравственный закон, о котором говорит Толстой, а значит, и платить за его нарушение.

II

ДЛЯ ЧЕГО БРОСАТЬ ПИТЬ?

«Вопрос состоит в том: «Что выйдет из того, что я делаю нынче, что буду делать завтра,- что выйдет из всей моей жизни?»»(Л. Толстой)

«Удовлетворите все желания человека, но отнимите у него цель в жизни и посмотрите, каким несчастным и ничтожным существом явится он. Следовательно, уе удовлетворение желаний - то, что обыкновенно называют счастьем, а цель в жизни является сердцевиной человеческого достоинства и человеческого счастья»

(К. Ушинский)
«Смысл человеческой жизни - быть источником света в тепла для других людей. Быть сознанием Вселенной и совестью человечества. Быть центром превращения стихийных сил в силы сознательные. Быть преобразователем жизни, выкорчевывать из нее всяческую скверну и непрерывно совершенствовать жизнь».

С. Рубинштейн

Глава первая

НЕПРОСТОЙ ВОПРОС

В предыдущем разделе мы довели нашего воображаемого героя до того момента, когда перед ним встал вопрос: жить или не жить? Мы стремились показать, что такое алкоголь в системе отношении личности с собой, окружающими, миром, как он приводит человека на грань между жизнью и смертью, вклиниваясь в эту систему и становясь ее незаменимым компонентом, выполняя там определенные функции. Наш общий вывод состоял в том, что алкоголизация — сложный биопсихосоциальный процесс, в котором индивид играет далеко не определяющую роль, особенно на первых этапах и тем более, если он плохо знает, в чем эта роль, заключается.

Тем не менее никуда не уйти от простого эмпирического факта: пьет все-таки он, конкретный человек, это в его системе происходят в конечном итоге все те изменения, которые, становясь массовыми и статистически значимыми, ведут к изменениям в социальных макропроцессах. Следовательно, он же может вызвать и обратные изменения, к лучшему, перестав пить. С точки зрения досужего, неискушенного разума все очень просто: рассказывать, как это плохо; убеждать, если не понимает; запретить, если будет стоять на своем. Опыт показывает

всю примитивность этой формально правильной логики и всю сложность обратного процесса — отрезвления общества. Ключ к решению этой проблемы состоит в том, чтобы массы людей перестали пить, но не потому, что нечего выпить, а потому, что им это не нужно. Пока же «антиалкогольная пропаганда не говорит совсем или говорит невнятно, неубедительно, общими фразами о том, *почему хорошо не пить...*» (Братусь, Сидоров, 1984; курсив мой.— П. III.).

В самых различных социологических опросах неизменно вырисовывается значительная группа респондентов (от 30 до 40%), которые в той или иной форме на вопрос: «Почему Вы употребляете алкогольные напитки?»— отвечают: «А что еще-то делать?» Часто исследователи решение этой проблемы видят в совершенствовании сферы досуга и быта, увеличении количества библиотек, клубов, стадионов и т. п. Разумеется, все это необходимо, важно, по одного этого, на наш взгляд, недостаточно.

В научно-фантастической повести братьев Стругацких «Трудно быть богом» есть фрагмент, помогающий понять, о чем идет речь. Два экспериментатора, изучающие жизнь на планете, которая проходит этап средневековья, размышляют о том, что будет, если всех жителей планеты из условий грязи и дикости, варварства, предрассудков и жестокости вдруг поместить в условия пампоу более прогрессивной цивилизации. Оба приходят к выводу, что изучаемые ими лица в новых и светлых жилищах при всем комфорте и благополучии, которые может сообщить жизни научно-технический прогресс, будут по-прежнему играть в карты, бить жен и нить водку. Они по созрели для новых условий, они должны еще пройти долгий путь страданий и мук, чтобы подняться до необходимого уровня. Пока же они не будут испытывать удовольствия от тех занятий, которые подобают людям далекого будущего: от науки, искусства, общения — и поэтому предпочтут то, от чего привыкли получать удовольствие.

Похожая ситуация часто возникает в наркологической практике. К примеру, больной начинает пить потому, что ему скучно. Он перестает пить, лечится потому, что больше нельзя. Без водки опять скучно. Обычный сонет в таких случаях: найдите себе какое-нибудь хобби, начните собирать марки, заведите аквариум и т. п. Скучно. Некоторые находят выход в накопительстве, что действительно, с одной стороны, эмоционально захватывает до поры до времени, позволяет поднять авторитет у окру-

жающих, но, с другой — либо так же надоедает, либо превращается в не менее пагубный социальный порок — жадность, скопидомство, разъедающее личность вместо алкоголя. Одна страсть заменяет другую. То, что это возможно, весьма важно подчеркнуть.

Следовательно, альтернатива алкоголю, предлагаемая человеку, должна его захватить всецело, он должен тянуться к пей искренне, внутренне, потому что он этого хочет, без этого не может и не представляет себе своей жизни. Иначе говоря, он должен обрести новую цель в жизни, новый смысл существования, т. е. стать другим человеком, который уже не сможет пить. Вся трудность при совершении такого поворота состоит в том, что человек может просто не знать, не догадываться о чем-либо таком, к чему можно стремиться с полной отдачей душевных сил. Для алкоголика или пьяницы эта проблема еще больше усугубляется, поскольку диапазон его возможностей еще уже. У него есть лишь одно «преимущество» перед остальными людьми, к которому мы еще вернемся,—удары и уроки жизни, облегчающие понимание истин, не тонуших даже в вине. По иронии судьбы алкоголик действительно может сказать: «Истина в вине», по это не та истина, которую он искал. Ценность этого открытия, сделанного случайно, «по ошибке», можно в субъективном мире личности приравнять к открытию Колумбом Нового Света вместо открытия нового пути в известную уже Индию. И, что парадоксально, поскольку согласуется с общей парадоксальной сущностью алкоголизма, бывший алкоголик зачастую оказывается более способен и готов к восприятию этой истины¹, чем его благополучные сограждане. Ее дополнительная сила для алкоголика обусловлена и удостоверена личным практическим житейским опытом. И в конечном итоге, руководствуясь ею, он тоже может прийти к состоянию, описываемому Достоевским в следующих словах: «Сильно развитая личность, вполне уверенная в своем праве быть личностью, уже не имеющая за себя никакого страха, ничего не может и сделать другого из своей жизни, то есть никакого более употребления, как отдать ее всю всем, чтоб и другие все были точно такими же самонаправленными и счастливыми личностями» (Достоевский, т. 4, с. 107, 1956).

¹ Она весьма четко сформулирована в цитированных выше словах выдающегося советского психолога С. Л. Рубинштейна.

Оставив до следующего раздела эмпирическое доказательство тезиса о том, что именно это состояние личности может и должно стать стратегической смыслообразующей, субъективной целью при реконструкции жизни, но вполне сознавая, что в столь абстрактной форме он звучит в пат практический век несколько идеалистично, как банальная проповедь альтруизма, попытаемся пока обосновать этот тезис теоретически. Для этого, в свою очередь, надо доказать, во-первых, зачем нужна человеку цель; во-вторых, что нужна именно эта цель; в-третьих, что она практична, полезна и способна давать радость не только в процессе достижения, но такую радость, которой уступают все остальные, а тем более иллюзорные «радости» опьянения, по силе, долговечности и доступности.

Не имея возможности детально излагать состояние проблемы целесообразности в развитии жизни, чему в последние годы посвящено огромное количество работ, остановимся лишь на тех главных и большинством специалистов принимаемых положениях, которые имеют непосредственное отношение к теме нашего исследования. Жизнь в целом есть не что иное, как результат борьбы противоположностей: организации и дезорганизации во всеобъемлющем космическом процессе обмена веществом, энергией и информацией. Наиболее исследован этот процесс применительно к обмену энергией. Согласно первому закону термодинамики, развитие есть сохранение и превращение энергии, которая переходит из одной формы в другую. Жизнь на Земле — это огромный механизм по превращению солнечной, космической энергии в многообразные виды известных нам земных форм. Борьба за существование—это борьба за солнечную энергию. Все живое на Земле стремится аккумулировать ее в себе и тем самым сохраниться, что достигается с помощью различных способов структурирования и организации.

С другой стороны, согласно второму закону термодинамики, все виды энергии имеют тенденцию, стремятся как бы высвободиться из этих ловушек и перейти из более организованного состояния в неорганизованное, беспорядочное, хаотическое состояние—энтропию. Поэтому жизнь есть постоянное преодоление, отрицание хаоса и распада — негэнтропия. Соответственно степень развития живого измеряется степенью организации, ее способностью сохранять энергию и тратить ее по возможности более экономно. Однажды возникнув, островки жиз-

ни сливаются в тонкую оболочку биосферы. «Живое вещество,— доказывает В. И. Вернадский,—охватывает своим влиянием всю химию земной коры и направляет в ней, почти для всех элементов, их геохимическую историю... Таким образом, все бытие земной коры, по крайней мере 99% по весу массы ее вещества, в своих существенных с геохимической точки зрения чертах, обусловлено жизнью» (Вернадский, 1926). Дальнейшее развитие жизни — антропосоциогенез — превращает деятельность человека в важнейший геологический фактор и приводит к возникновению ноосферы, особого состояния биосферы, отличающегося наличием разума. Появляется «новая форма биохимической энергии, которую можно назвать энергией человеческой культуры» (Вернадский, 1977), создающей новый слой энергетической оболочки, которая развивает пегэнтропийное начало, возникшее в жизни Земли как планетарного субъекта. На наших глазах и с нашим участием (на той или другой стороне) ему противостоит энтропия, угроза полного уничтожения жизни на Земле. То, что определяло смысл, ценность и значение, являлось основной целью для первых комочков протоплазмы, простое физическое выживание определяет то же самое, но для всей Земли. Каждый из живущих ныне людей — обязательный участник этого целостного космического противостояния сил жизни и смерти и поэтому обязан соотносить свои цели с целями жизни как космического феномена. По этой же причине нельзя не согласиться с Э. В. Ильенковым, который считает, что лучше говорить не о целесообразности, а о «целесообразности» жизни, как бы синтезируя понятия «целостность» и «целесообразность» (Цит. по: Югай, 1985).

Итак, даже у Земли существует, метафорически выражаясь, цель —сохраниться, сохранить накопленную космическую энергию. Как показывает история человечества, и оно починается аналогичным законам. С одной стороны, его раздрают энтропийные процессы — конфликты и противоречия на всех уровнях социальной системы — от межличностных отношений до классовых, международных и т. п. С другой — одновременно внутри разворачиваются с не меньшей силой негэнтропийные, интеграционные процессы: формируется, укрупняясь, экономическая, политическая и культурная взаимозависимость отдельных, разрозненных пока частей единого в будущем человечества. Это уплотнение связей, «свертывание» человечества и природы в единое целое предвидели

многие великие умы, в том числе К. Маркс², цитированный выше В. И. Вернадский, материалист до мозга костей, и П. Тейяр де Шарден (1965), палеоантрополог с мировым именем, член ордена иезуитов, запретившего публикацию его основного труда «Феномен человека» за то, что в нем не делается «ясного различия между естественным и сверхъестественным порядком». Диалектика жизни и смерти и поставила, как никогда, остро старые вопросы о морали и этике перед всеми людьми, и, как это предвидел Тейяр де Шарден, «экономический фактор (что бы там ни говорилось) завтра может потерять значение по сравнению с идеологическим и эмоциональным фактором в организации Земли» (сказано в 1940 г.).

Богатейшее интеллектуальное наследие по этой теме содержится в работах основоположников марксизма. Положения, сформулированные ими почти полтора века тому назад, не только не утратили своего значения, но, напротив, звучат сегодня, как никогда, актуально, демонстрируя уже в который раз преимущества марксистского учения. Одно из центральных мест среди этих положений занимает группа идей, объединенных одним понятием — *Verkehr*, многозначный смысл которого определяется в русском и немецком языках несколькими внутренне связанными, но лексически самостоятельными единицами: обмен, обращение, встречное (взаимное) движение, сношение, общение. В силу именно этого сочетания приведенных значений данный термин оказывается исключительно удачным для анализа общества, которое в работах К. Маркса и Ф. Энгельса предстает как живой организм, развивающийся благодаря постоянному внутреннему и внешнему «общественному обмену веществ», постоянной их циркуляции, обращению и превращению. Такими веществами являются все мыслимые продукты связей людей друг с другом и с природой как кристаллизованные, объективированные в той или иной форме общественные отношения. Поэтому существо понятия *Verkehr* состоит в том, что это — определение движения общественной связи или движущегося общественного отношения. В этом движении, в процессе общественного обмена, ускоряемого и усложняемого всеобщими интеграционными и дифференцирующими процессами, усиливается зависимость людей друг от друга. Тем самым подтверждается еще один

² «Человек *живет* природой. Это значит, что природа есть его тело» (Маркс К., Энгельс Ф., т. 42, с. 92).

фундаментальный вывод современных пауков о жизни — чем выше уровень ее организации, тем более связаны ее элементы друг с другом в единую систему и тем скорее совершаются в ней процессы обмена веществом, энергией и информацией. Ключевой элемент в этой системе — человек.

В марксизме, который его критики упрекают в абсолютизации роли экономических регуляторов социального процесса, социальное и этическое неразделимы. Социальное в марксистском понимании — это в первую очередь совместно созданное, создаваемое или должно быть созданное для других людей. Это качество системы социальных отношений есть результат гигантского развития геобиосоциозеноза, объективного естественнoисторического процесса, в котором люди становятся все более зависимыми друг от друга, а в перспективе развитие каждого становится условием развития всех (Маркс). Иными словами, принцип быть полезным для других, «хорошим» из когда-то абстрактной моральной догмы на наших глазах превращается в объективный, независимо от чьей-то индивидуальной воли действующий императив, закон³.

Нравственное, таким образом, есть объективная форма существования социального как всеобщей зависимости людей друг от друга и природы от общества. Отсюда регулятивность нравственного как проявлении психического на высшем уровне, ибо психическое (а следовательно, и нравственное) есть не только способ и форма отраже-

³ Показателей к этом плане этимологический анализ слова «социальное». Смысл коллективности, взаимной зависимости заложен уже в латинском слове *sociare*, имеющем значение не только «соединять» или «объединять», но и «сообщать, действовать, предпринимать». Производное от него *socius* (общий, совместный) имеет и другое значение — «товарищ, компаньон». В русском языке слово «товарищ» также имело экономической смысл — «участвующий совместно в товарном деле». В немецком языке *Gesellschaft* (общество) происходит от *gesellen* (присоединяться к кому-либо), *Geselle* (товарищ по работе, подмастерье). Английское слово *society* — это термин, означающий и общество в широком смысле, и акционерную компанию. Вместе с тем производное от *socio* — *sociabilis* означает «общительный», «уживчивый, миролюбивый». Аналогичную тенденцию к объединению смысла связи между людьми с ее этическим аспектом можно выявить и при анализе латинского «*socialis*» (сообщать, иметь что-либо общее); производное от него «*socialitas*» означает «общительность, обходительность, ласковость». Таким образом, объективный процесс возрастания нравственности есть по существу развертывание значения социального как миролюбивого, уживчивого.

ния, но и форма и способ существования социального, быстро развивающийся способ социальной саморегуляции и социального самоуправления. Приведем в качестве иллюстрации два примера.

Когда-то, не совсем давно, можно было вести двадцатилетние и тридцатилетние войны, о которых многие люди на Земле ничего даже не слышали, не говоря уже о каком-либо участии в них. Кто мог тогда предположить, что настанет день и военный конфликт в одном уголке ставшего таким маленьким земного шара будет волновать все человечество, затрагивая судьбу буквально каждого человека, причем помимо его воли и желания? Абстрактная проповедь «не убий» заставляет ныне прислушиваться к себе не только (и даже не столько) потому, что человечество стало более послушным, а потому, что, образно говоря, выстрел в другого стал означать выстрел в себя — самоубийство. Сегодня хорошо известно, что в современной глобальной войне победителей не будет.

Когда-то, не так давно, природа представлялась людям чем-то вроде безответного, беззащитного, беспредельно богатого, хотя порой и упрямого, своевольного чудака, с которым можно поступать как душе заблагорассудится — безнаказанно и своевольно. Кто мог тогда представить себе, что пресная вода станет дорогим товаром и не каждая страна сможет иметь его в достаточном количестве, что старые источники энергии начнут иссякать, а новые принесут новые опасности, что в целом экологические проблемы выйдут за пределы любой, даже самой большой страны и станут глобальными, общечеловеческими и вплотную сомкнутся с проблемами войны и мира. Таким образом, и вопрос об отношении к природе стал вопросом нравственности.

Говорить об этом в книге об алкоголизме необходимо вот почему. При современной плотности социальных связей, в условиях все возрастающей взаимной зависимости людей возрастает и их ответственность друг перед другом, а тем самым и перед всем процессом развития жизни на Земле. Алкоголь благодаря его свойствам выполняет в жизни как целостном космическом феномене отнюдь не функцию смазки в механизме всеобщего взаимодействия, а, напротив, функцию торможения, разложения, дезорганизации, негэнтропную функцию. Алкоголизм — это одна из форм проявления негэнтропии. Следовательно, пить — значит прямо или косвенно помогать тому, что препятствует развитию и совершенствованию жизни.

К такому выводу приводит нас ход рассуждения от общего к частному.

Но предположим, что это рассуждение выглядит слишком абстрактно и в конце концов можно возразить «При чем здесь ответственность за жизнь как космический феномен?» Ведь можно и не думать обо всех этих абстракциях, слишком философских и требующих к тому же большого напряжения мысли, можно жить своей личной, «простой» жизнью и только сегодняшним днем. В ответ на этот аргумент, по-своему вполне законный, попытаемся теперь рассуждать, идя от частного к общему, о простых человеческих радостях и посмотрим, к чему нас приведет такая логика.

Глава вторая

ДРУГИЕ РАДОСТИ

Их диапазон чрезвычайно широк. Он охватывает все структурные уровни человеческого существования, отражая фактически историю жизни на Земле — от элементарных химических реакций через биохимические, физиологические процессы до уровня психологических, социально-психологических и метафизических (духовных) потребностей. Все эти уровни неразрывно связаны друг с другом, соподчинены. По законам развития сложных систем каждый более высокий уровень содержит в себе предыдущий, который представлен в нем в превращенном, переработанном виде с сохранением основных главных закономерностей, отражающих опыт развития жизни на соответствующем этапе. В свою очередь, этот уровень подчиняется более высокому, который постепенно вызревает и организуется на этом же этапе и становится ведущим, чтобы также уступить место очередному уровню. Вся эта абстракция легко иллюстрируется одним примером — смертью человека (т. е. возвращением к химическому уровню существования) от горя, позора и тому подобных бестелесных, психологических причин, которые приобрели такое могущественное влияние на все предыдущие уровни в длительном процессе формирования человека и человечества.

Вернемся, однако, к радостям. Их функциональность еще плохо изучена наукой. Тем не менее можно достаточно уверенно сформулировать следующую гипотезу: пере-

/кивание удовольствия от удовлетворения какой-либо потребности функционально необходимо не столько для (охранения данной биологической особи, индивида, сколько для развития более широких систем, в которые он входит,— вида, рода, жизни на данном уровне в целом. Особенно ярким примером в этом плане может служить половой инстинкт. Сформировавшееся в процессе эволюции жизни позитивное подкрепление от его удовлетворения служит исключительно эффективной приманкой для отдельной особи, которая, преследуя свои цели, фактически сохраняет тем самым, размножаясь, свой вид, род, жизнь.

Переход с одного структурного уровня жизни на другой осуществляется с помощью все новых «приманок». Этот механизм развития потребностей хорошо исследован в многочисленной психологической литературе по эту тему.

Будучи постоянно удовлетворяемой, потребность рано или поздно как бы исчезает и дает о себе знать лишь при ее блокировании. Это «исчезновение» психологически выражается в чувстве пресыщения, стремлении к чему-то новому, еще неизведанному, к новым радостям и удовольствиям. Удовлетворив потребность одного уровня, например в самосохранении, человек стремится к обеспечению своей безопасности, потом к самовоспроизводству (т. е. фактически продлению в детях своего существования) и т. д. вплоть до поиска смысла жизни, о чем хорошо сказал известный польский психолог К. Обухонский: «Как свойством птицы является потребность летать (т. е. она устроена таким образом, что, только летая, может полностью использовать свои способности саморегуляции), так свойством взрослого человека является потребность в смысле жизни. Будучи вполне зрелым умственно, живя в обществе и удовлетворяя с его помощью материальные интересы, он должен в интересах своих и общества найти такой смысл жизни, который служил бы направлением его действий и способствовал использованию его возможностей» (Обуховский, 1971).

При этом необходимо иметь в виду еще одну, чрезвычайно важную особенность развития потребностей, значение которой для нашей темы трудно переоценить. Если на низших уровнях жизни ведущим принципом существования является преимущественно способ «в себя, извне», овладения, присвоения энергии, то по мере развития жизни он вначале дополняется, а потом и отес-

няется на второй план принципом и способом «из себя, вовне». Простейшие организмы сохраняются благодаря минимизации энергетических трат и максимизации потребления энергии. Это — чистой воды потребительская стратегия. Однако она не может долго оставаться эффективной. Рано или поздно наступает момент, когда надо рисковать в поисках новых источников энергии, действовать. Начинается новый этап, который на уровне развитого человека оформляется в способность больше получать, отдавая. Самым элементарным примером может служить тренировка физических качеств — силы, выносливости. Чем больше человек затрачивает силы на тренировке, тем сильнее в конечном итоге становится. Не составляет исключения и такое качество личности, как нравственное поведение. Субъективно альтруист получает больше, когда отдает. Теперь, имея в виду эти общие положения, обратимся к пп "конкретным эмпирическим проявлениям.

Болезненным следует считать любое существование, когда ограничены эволюционно обусловленные проявления жизни. Пьянство и алкоголизм стесняют, ограничивают жизнь человека практически во всех ее аспектах. В первую очередь пьющий человек лишает себя простых радостей физического существования, связанных с полноценной жизнедеятельностью организма. Между тем, как показывают конкретные исследования, удовольствие, которое тренируемый человек получает от занятий бегом, от мышечной радости (как называл эффект физических напряжений И. П. Павлов), вполне способно вытеснить даже пристрастие к алкоголю. Это вполне понятно, поскольку, с одной стороны, нормализуются физиологические процессы и здоровые клетки вновь реагируют на алкоголь, как на яд, с другой — появляется альтернатива состоянию опьянения — тоже новое психологическое состояние, новый психологический регистр бытия.

Поэтому некоторые специалисты (Глэссер, 1978) говорят о зависимости от бега по аналогии с зависимостью от алкоголя, а сам бег с успехом применяется как одно из средств при лечении алкоголизма. Разумеется, прежде чем сформируется эта, во всех отношениях положительная, зависимость, должно пройти определенное время (от двух до трех месяцев регулярных занятий); для того чтобы выработать такую зависимость, необходимы некоторое упорство, систематичность, самодисциплина, но

ведь и к алкоголю человек привыкает, проходя через головную боль, рвоту и многие другие сопутствующие алкоголизации «прелести» обучения, по сравнению с которыми тяготы первых занятий бегом кажутся настоящим благом. Что же касается физического упорства и силы воли, то для этого достаточно напомнить следующее компетентное мнение одного бывшего алкоголика: «Разве не нужно приложить немалые усилия для того, чтобы, проснувшись утром в полумертвом состоянии и без гроша в кармане, вначале просто подняться на ноги, а потом добыть деньги, для чего нужны не просто физические силы, но изобретательность, порой актерское мастерство; а потом, преодолев массу препятствий, добыть, наконец, спиртное, отнюдь не лучшего качества, иногда даже опасное для жизни зелье, и выпить его, преодолевая животный страх...»

А вот другое описание результата физических и волевых усилий. «К воде у меня отношение особое. Я очень ее люблю. Во всех видах: чай, компот, сок, лимонад, пепси-кола, квас, кисель, арбуз, минеральная, молоко, кофе, кумыс. Но на первом месте — родниковая. Несколько дней я жил в деревне, когда уже занимался пробежками. И бегал там больше для того, чтобы ощутить жажду, пойти к колодцу с кружкой и без меры нить чистую, звенящую воду. Вот такие простые радости. И я не хочу лишаться их. Увлекаюсь бегом отчасти и по этой причине» (Швец, 1983).

В полном соответствии с закономерностями психологической защиты пьющие люди обычно приводят известный «философский» контраргумент, который, по их мнению, должен убедительно опровергнуть стремление к сохранению своего физического здоровья: «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет». При этом скрывается простая истина — качество жизни того, кто курит и пьет, если можно назвать жизнью это влачение собственных недугов, обычно заканчивающееся гораздо раньше возможного срока.

Вместе с тем в данной алкогольной сентенции скрывается еще одна тщательно замаскированная идея: «Стоит ли стараться, беречься, все равно помрем», фактически та же Белая Логика, которая сломала любовь к жизни даже у человека, столь прекрасно ее воспевавшего — Джека Лондона, испытавшего многие радости физического бытия. В самом деле, разве не прав и Салтыков-Щедрин, говоривший о том же самым другими

словами: «Есть множество средств сделать человеческое существование постылым, но едва не самое верное из всех — это заставить человека посвятить себя культу самосохранения. Решившись на такой подвиг, надлежит победить в себе всякое буйство духа и признать свою жизнь низведённой на степень бесцельного мелькания на все то время, покуда будет длиться искус животолубия» (Салтыков-Щедрин, т. 14, с. 7)

Такая постановка вопроса вновь возвращает нас к проблеме смысла жизни, на этот раз уже на психологическом уровне. Главными психологическими радостями существования являются те, которые расширяют возможности индивида, выводят его за пределы чисто биологического, организмического бытия и одновременно привлекают к переходу на следующий уровень. К ним относятся: удовольствие от достижения поставленной цели, от переживания собственное. значимости, компетентности, способности к овладению внешним миром (берущей начало в предыдущем уровне); удовольствие от переживания новых впечатлений, новых стимулов, нового опыта; чувство автономности, свободы выбора. В той степени, в какой реализуются эти переживания, человек воспринимает мир как вызов, приняв который можно еще более укрепить чувство собственного достоинства. И, напротив, в той степени, в какой они подавляются, человек воспринимает действительность как угрозу, испытывает страх перед ней и стремится спрятаться в рутине, повседневной накатанной колее той самой «тусклой и серенькой жизни».

Одна из глубинных причин алкоголизации и состоит именно в том, что у многих людей с самого раннего детства любящие (скорее свой покой, а не своих детей) родители гасят эти импульсы к развитию, к экспериментированию с новым, к самостоятельности в реальном мире. Последующие стадии социализации довершают формирование покорного исполнителя воли тех, кому «положено» знать, что можно и чего нельзя. Но страх перед тем, «как бы чего не вышло», оборачивается экспериментированием в мире вымышленном, иллюзорном с помощью алкоголя. «Переселившись» туда, человек постепенно отсекает весь огромный набор возможных альтернатив: путешествии (хотя бы пешком, и совсем необязательно на теплоходе вокруг Европы), самодеятельность в широком плане (овладение ремеслом, новыми знаниями), изобретательство и т. д., становится ра-

бом химической зависимости, которая все теперь решает за него: «где добыть деньги, как прожить день, выпить и забыться, остальное — лень».

Однако и человек, выбравший другой путь, не всегда застрахован от этой опасности, даже если будет стремиться к самым острым и новым впечатлениям. В конце концов они надоедают, опять становится скучно. Вот психологический портрет такого человека, мастерски выписанный Достоевским. «Он бы и на дуэли застрелил противника, и на медведя сходил бы, если бы только надо было, и от разбойника отбил бы в лесу... но зато уж безо всякого ощущения наслаждения, аедипственно по неприятной необходимости, вяло, лениво, даже со скукой» (Достоевский, т. 7, с. 219).

Как было показано в первом разделе, человек изначально включен во взаимодействие с другими людьми. Мыслители прошлого издавна указывали на социальность человека как источник счастья, измеряемого масштабом социальной общности, которой деятельность данного индивида приносит благо. В различных концепциях просматривается одна и та же логика: от собственного личного блага к благу своих близких, затем благу рода, нации, класса, государства, общества и, наконец, всего человечества. Биологический индивидуализм преодолевается вначале инстинктом самосохранения вида путем размножения, воспроизводства потомства и стадным инстинктом первобытного стада. Во время долгого пути антропогенеза человек учится ценой бесчисленных страданий и кровавых ошибок простой истине: ты один — не человек, ты зависишь от людей, ты им обязан. Формируются социальные чувства — дружбы, любви к детям, родителям, Родине, миру людей, складываются социально-психологические регуляторы — уважение других людей, престиж, самоуважение. Осознание своей включенности в систему социальных связей, сознание необходимости своей жизни другим людям, причастности к чему-то большему и более долговечному, чем ты сам, — все это делает жизнь человека осмысленной, создает мощную психологическую опору.

Важно подчеркнуть при этом, что переживание всех этих чувств крайне необходимо для сохранения физического и психического здоровья, оно помогает перенести такие лишения и тяготы, так мобилизует все психологические и физические ресурсы человека, что порой проявления этой силы поражают. Мать, ухаживающая за

детьми, больными тифом, и обладающая «иммунитетом необходимости» (термин Ф. В. Бассина), который ограждает ее саму от заболевания; подвига, совершенные ради друзей, Родины. Такие примеры можно перечислять до бесконечности. Они — вехи, которые указывают путь вперед. И, что также весьма существенно, человек, который следует в своем поведении этим чувствам, вознаграждается исключительно позитивными переживаниями, хотя и не ради них совершает какой-либо благородный поступок. Тем самым неизбежно осуществляется позитивное психологическое подкрепление, впечатывающееся в психологическую структуру личности.

Напротив, человек, поступающий аморально, рано или поздно платит за это своим психическим и физическим здоровьем. Вспомним пушкинские строчки: «Да, жалок тот, чья совесть нечиста». Этот образ находит огромное подтверждение в психиатрической клинической практике. ?Женщина, не любящая и не желающая детей,—кандидат в пациенты психиатра; мужчина, нелюбящий свою мать,—потенциальный невротик по меньшей мере. Иными словами, человек болен как человек в той степени, в какой он эгоист. И за это он тоже¹, платит: одиночеством, отсутствием психологической опоры, пустотой существовании, каким бы внешне благополучным он ни казался.

На этом уровне четко вырисовывается новое качество человеческого бытия, новый регуляторный принцип. Причиной радости становится радость и счастье другого человека. И в отличие от всех других радостей она практически неиссякаема. Больше одного костюма не наденешь, больше чем в одной машине не поедешь, больше одного обеда не съешь, а добрых дел можно сделать бесчисленное количество. Этих радостей в первую очередь лишает себя пьяница, атрофируя постепенно с помощью алкоголя моральную способность. Пренебрегая своими обязанностями перед семьей, товарищами по работе, перед обществом, пьяница лишает себя признания, уважения и в этой сфере социальных связей, приобретая взамен чувства страха перед наказанием, вины, укоры совести в минуты раскаяния.

Замалчивая на первый взгляд логика эгоцентрического поведения «мне — сейчас — здесь» (*хочется*, чтобы было хорошо), избранная вместо логики «другим —потом—всегда» (*надо*, чтобы было лучше, чем мне),дает с конечном итоге совершенно противоположные ожидае-

тому результаты. Вместо искомых радостей — лишь горе. Алкоголику оказывается плохо везде и всегда, не говоря уже о его ближайшем окружении.

Возможно, кто-то остановится на том уровне позитивных переживаний, которыми так щедро сознание выполненного долга. Однако куда заманчивей устремиться еще дальше, к радостям духовного плана, которые дают высшие проявления человеческого бытия — творчество, искусство, революционное преобразование общества, позволяющее пережить уникальное, ни с чем не сравнимое чувство единения с природным и социальным миром, осознать себя причастным к Светлой Логике Жизни, почувствовать себя ее исполнителем.

Поведение людей, поднявшихся до этого уровня развития, регулируется идеалами социальной справедливости, гармоничного развития человека, деятельной любви к природе. На уровне индивидуального поведения это означает жить по совести.

Главное для социального психолога в анализе такого поведения — его психологическая регуляция духовными общечеловеческими ценностями, придающими смысл жизни и поведению человека в его отношениях с другими людьми, собой, окружающим миром в целом. Эти ценности придают его жизни особое звучание и значение, составляют фундамент его внутреннего, субъективного мира. Эти ценности проверены многовековым опытом человеческого общежития и на сегодняшний день и в обозримом будущем не имеют альтернатив, кроме диалектически противостоящих: Жизни — Смерть, Любви — Ненависть, Истине — Ложь, Добру — Зло. Они представляют в психологии человека борьбу энтропийного и негэнтропийных начал, породивших жизнь на Земле. Сами эти ценности как регуляторы ноосферы не появились откуда-то, в готовом виде, а были выстраданы человечеством в мучительном процессе формирования планетарного субъекта. По сравнению с миллиардами лет существования нашей планеты они мимолетны, как мысль, но реальны, как вся их предшествующая история. Для нас важно одно — морально-психологические регуляторы могут занять высшую позицию в регулятивной системе поведения. Заниматься этой проблемой должна и может социальная психология, поскольку ее предмет — это закономерности психологической регуляции поведения социальными ценностями, способы психологического включения в социальное действие, психологиче-

ское переживание причастности к социальной общности, движение индивида в своем развитии от жизни для себя к жизни для других.

Из биографии многих выдающихся людей, из исследований по психологии личности (Рубинштейн, 1970; Попов, 1986; Абульханова-Славская, 1977; Роджерс, 1981) можно заключить следующее: человек, поведение которого подчиняется перечисленным выше регуляторам, отличается следующими психологическими характеристиками. Он переживает чувство нераздельности своего существования с миром, ясно представляет смысл своей жизни, легко переносит лишения, жизнерадостен; он снисходителен к слабостям других и требователен к себе; прост и скромен в общении, доброжелателен, бескорыстен, трудолюбив, организован, готов прийти на помощь, не догматик, но в принципиальных, моральных вопросах непоколебим.

Эти, далеко не все перечисленные, качества помогают ему не только выполнять свои социальные обязанности, но и делать это, что крайне важно подчеркнуть для нашей темы, с удовольствием. Такого человека радует даже повседневная жизнь во всех ее проявлениях — улыбка ребенка, восход солнца, труд, пусть даже тяжелый, и т. д. Никакой наркотик поэтому ему и не нужен, он у него уже есть.

Более того, такой «наркотик» обладает бесценными свойствами, которых лишен любой из других известных. Его запасы неистощимы, но сам он не истощает нервную систему, напротив, он укрепляет физическое и психическое здоровье, увеличивает интеллектуальную проницательность, улучшает отношения с людьми, помогает переносить тяготы жизни, наконец, продляет ее и в прямом смысле, и в смысле полноты ее переживания.

Таким образом, и обратный ход — от частного к общему — приводит нас к тому же выводу: высшей человеческой радостью является радость от осознания своей включенности в мир людей, в систему социальных связей, переживаемого как устойчивое ощущение жизни «по совести», а в наших терминах — по логике Жизни. Разумеется, каждый человек волен (в той или иной степени) в выборе своих радостей. Мы расстались с нашим «героем», когда он попал в тупик, расплачиваясь за сделанный выбор. Посмотрим теперь, кто окажется в силах ему помочь: он сам себе, медицина, а может быть просто другие люди?

III

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

«Психологический метод использует силы самого человека, восстанавливая равновесие его душевных функций и делая осуществимым решение человека порвать с прежней жизнью» (Казаринов, 1906). «Ты одни можешь сделать это, но ты не можешь Этого сделать один».

Глава первая ЧТО ЗНАЕТ НАУКА

Несмотря на то что пьянство имеет тысячелетнюю историю, объектом науки оно стало сравнительно недавно, в начале прошлого века, когда английский врач Троттер опубликовал книгу «О пьянстве и его влиянии на человеческое тело» (1804), где систематически описал влияние алкоголя на человеческий организм, считая влечение к алкоголю психическим заболеванием. Напротив, московский врач К. М. Бриль-Краммер примерно в то же время в книге «Запой и лечение ононого», подробно описав клинику алкоголизма, заключил, что «сие зло основывается на патологических законах, врачебному искусству не чуждых, следовательно, есть физическая болезнь» (1819). Термин «хронический алкоголизм» ввел шведский ученый М. Гусе, который в работе «Хронический алкоголизм, или Алкогольная болезнь» (1852) определял этим термином заболевание с рядом расстройств в психической, перцептивной и двигательной сферах, а также во внутренних органах, развивающихся **под** влиянием злоупотребления спиртными напитками в течение продолжительного времени. Известный русский психиатр С. М. Корсаков в «Курсе психиатрии» (1913) писал: «Хронический алкоголизм — это совокупность расстройств, вызванных в организме повторным, чаще всего долговременным употреблением спиртных напитков».

За прошедшие с тех пор десятилетия пьянство и алкоголизм исследовались во многих странах с различных точек зрения. Относительность понятия «норма» в самой медицинской науке, еще более усугубляемая относительностью понятия «злоупотребление спиртными напитками», что зависит от социокультурных факторов в первую очередь, побудила Всемирную организацию

Здравоохранения создать в 1974 г. специальную группу для определения рабочих критериев идентификации и классификации расстройств, связанных с потреблением алкоголя. Ныне, после нескольких уточнений, алкоголизм в «Международной классификации болезней» характеризуется как синдром алкогольной зависимости: «состояние — психическое и обычно также физическое,— возникающее в результате потребления алкоголя и характеризующееся поведенческими и другими проявлениями, которые всегда включают стремление к потреблению алкоголя, постоянно или периодически, с целью ощущения его психического эффекта и иногда преодоления дискомфорта, связанного с его отсутствием при наличии или отсутствии толерантности к алкоголю» (Цит. по: Короленко, Тимофеева, 1986).

ВОЗ выделила также три основных класса проблем, связанных с потреблением алкоголя.

1. Проблемы для пьющего. Сюда вошли последствия случаев разового неумеренного потребления алкоголя — кратковременные функциональные расстройства и утрата самоконтроля, агрессивность, несчастные случаи, переохлаждение или перегрев по неосторожности, арест за пребывание в нетрезвом виде в общественных местах, отравление алкоголем. Второй составляющей этой проблемы являются последствия длительного неумеренного потребления алкоголя — повышенный риск развития цирроза печени, некоторых видов рака и сердечно-сосудистых заболеваний, недостаточность питания, долговременные функциональные расстройства и утрата самоконтроля, несчастные случаи, потеря трудоспособности, развитие алкоголизма и алкогольных психозов, ранняя смерть и самоубийство.

2. Проблемы для семьи пьющего — конфликты в семье, невыполнение супружеских, отцовских и материнских обязанностей, потерн уважения, материальные трудности, внутриутробное поражение плода, неправильное воспитание детей, юношеский алкоголизм и преступность.

3. Проблемы для общества — нарушения общественного порядка, дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи, снижение производительности труда, прогулы, экономический ущерб, связанный с расходами на лечение, пособиями по нетрудоспособности, охраной правопорядка (Цит. по: Бехтель, 1986).

Элементарная логика здравого смысла приводит к единственно правильному выводу: для того чтобы не

приобрести синдром алкогольной зависимости (не стать алкоголиком) и (или) не создавать проблем для себя, своих близких и для общества, надо перестать вообще употреблять спиртные напитки. Однако в ответ на этот простой вывод люди задают непростые вопросы: кому переставать, надо ли переставать, нельзя ли «чуть-чуть для настроения», а если нет ни личных, ни общественных проблем и т. д. и т. п.?

Стихийно в любом современном обществе формируются четыре основные категории людей: непьющие (но внутреннему убеждению или по состоянию здоровья), социально-культурно, «бесп проблемно» (относительно) пьющие, «проблемно» пьющие — пьяницы, и «безнадежно» пьющие—алкоголики. Также стихийно в общественном мнении сложилось и представление об обязательности сделанного выше вывода здравого смысла для различных категорий. Бесп проблемно (культурно) пьющим — можно, проблемно пьющим — можно, но надо меньше; безнадежно пьющим — нельзя, их (им) надо лечить(ся).

И вот тут начинаются психологически сложные вопросы: кто, кого, к какой категории, на каком основании относит? Вспомнив об алкогольной анозогнозии, мы поймем, почему пьянство долито стать вдвойне проблемным, для того чтобы человек согласился отнести себя к этой категории, хотя он фактически и состоит в ней уже много лет! Что же касается мнения других людей, то здесь в его распоряжении огромный арсенал защитных средств, о которых уже говорилось выше. Особенность пьянства и алкоголизма как социального недуга поэтому заключается в том, что больной или болевающий себя таковым не считает и соответственно (что субъективно, по законам «психологии» вполне логично) отказывается от какого-либо лечения. Эта особенность часто превращается в непреодолимое препятствие, ибо уникальность болезни в данном случае такова: пристрастие к алкоголю против желания излечить невозможно. Можно принудительно продержат ь трезвым при условии постоянного контроля в надежде, что по истечении какого-то времени человек одумается и поймет (на что только и можно рассчитывать, применяя различные формы принудительного лечения), по, к сожалению, эти надежды редко сбываются. Буквально выйдя за ворота «трезвого образа жизни», пьяница становится самим собой. Сходна ситуация и в том случае, когда, уступая внешнему давлению, человек по разным причинам (ими-

тация «прозрения», желание отлежаться и т. п.) соглашается пройти курс лечения в стационаре или амбулаторно. Как только снимается внешний контроль или устраняются обстоятельства, заставившие лечиться, человек возвращается к старому образу жизни.

Итак, первое, обязательное условие — желание бросить нить. И не просто желание, а большое, страстное желание. Только в этом случае что-то может сделать наука. В настоящее время разработан довольно обширный: арсенал средств, позволяющих в зависимости от степени пристрастия: прекратить запой, провести дезинтоксикацию организма, нормализовать обмен веществ, нарушенный пьянством, помочь восстановить сон, аппетит, многие функции организма. Однако это всего лишь самый первый и не самый значительный шаг по пути отрезвления, хотя и на него многие соглашаются с трудом. Очередной парадокс состоит здесь в том, что, поддавшись после такого лечения соблазну и начав пить, алкоголик порой может, но не хочет останавливаться, а через некоторое время хочет, но уже не может сам остановиться. Ярко описывают биохимию этого парадокса Э. С. Дроздов и Е. И. Зенченко (1986). «Природа, казалось бы, надежно позаботилась о защите мозга от различных вредных веществ, циркулирующих в крови: для этого она создала особый барьер, изолировав кровеносные сосуды мозга слоем жировых клеток. Но молекулы алкоголя и продуктов его распада (еще более токсичных, чем сам алкоголь) легко проскальзывают через этот „пограничный пост“, грубо вмешиваясь в обменные процессы, протекающие в нервных клетках. Результатом этого является нарушение обмена нейромедиаторов — химических веществ, передающих нервные импульсы (серотонин, дофамин, норадреналин, гаммаиномасляная кислота и др.), без которых практически невозможно „общение“ между сотнями тысяч нервных клеток (нейронов), ведь „язык“ мозга — это язык импульсов, не только электрических, но и химических. Алкоголь и продукты его распада подавляют образование этих жизненно необходимых веществ.

Алкогольные атаки следуют одна за другой, мозг пытается защититься и наладить свою работу путем повышенного синтеза нейромедиаторов. Вначале ему это удастся. Но усиленный синтез ведет к повышению их концентрации в нервных клетках, а это отрицательно сказывается на работе головного мозга. ...Этим объясняется

парадоксальный на первый взгляд, по известный всем факт, что поступление алкоголя в организм несколько улучшает субъективные ощущения человека, находящегося в состоянии похмелья. Алкоголь стимулирует усиленный выброс накопившихся в нейронах нейромедиаторов и их последующее разрушение. Концентрация этих химических веществ в нервных клетках снижается, и функции нервной системы улучшаются. Однако улучшение наступает ненадолго, так как усиленный распад нейромедиаторов вызывает еще более усиленный их синтез, а усиленный синтез, в свою очередь, требует усиленного распада. Организм „не понимает”, что пора остановиться. Таким образом формируется „порочный круг” и крепнет патологическая зависимость от алкоголя. Перефразируя К. Пруtkова, можно сказать, что это и „есть начало того конца, которым оканчивается начало”».

Медик может помочь разорвать этот порочный круг, но он бессилён помешать «начать начало», которое открывает даже не первая рюмка, а, как это было известно уже в начале нашего века, «первая серьёзная мысль о вине, вернее, первое серьёзное остановление на этой мысли в уме; человек не должен не только не думать, не тешить себя хотя бы в мысли, он должен не желать думать; не только не вспоминать — не желать вспоминать, с корнем должна быть вырвана у него всякая мысль о вине, и это для человека не трудно, если есть налицо искреннее желание...» (Казарипов, 1906).

К чести русской науки надо сказать, что наши отечественные медики рано поняли, что алкоголизм — это не только привычка, и не простая физическая болезнь, что борьба с ее симптомами заранее обречена на поражение, что лечить надо «душевное состояние», как они говорили. Более того, задолго до признания психотерапии как средства психологической борьбы с своим влечением В. М. Бехтерев разработал целую систему групповой психотерапии, которая эффективно работает и поныне в комплексе с другими методами, будучи известна как «триада Бехтерева». Она состоит из трех компонентов: групповой беседы, в которой пациенты узнают факты о влиянии алкоголя на организм; сеанса гипнотического внушения, в котором им внушается отвращение к спиртным напиткам и формируется установка на трезвенническую жизнь, своего рода эмоциональная защита против мысли о вине; обучения антиалкогольным самовнушениям с целью их применения после выхода из клиники,

К сожалению, в течение длительного времени эти традиции не находили своего активного продолжения. Они оживились тогда, когда проблема алкоголизма привлекла вновь внимание общества, — в 70-е годы, но и в этот период психологический подход был оттеснен на задний план подходом организмическим, основанным на понимании алкоголизма как болезни тела, а не духа — коррозии духовных ценностей.

На первый план, естественно, выдвинулись в лечении алкоголизма методы физиологические: условнорефлекторная терапия в сочетании с гипнотерапией, с помощью которых у пациента формировалась связь между вкусом, запахом, «идеей» спиртного и отрицательной реакцией — как правило рвотой и общим чувством отвращения к алкоголю. Другие варианты: удар электрическим током (электрошок), иные болевые раздражения.

Медико-биологические методы приобрели заметный психологический оттенок с открытием химических веществ, вызывающих у пациента при введении в организм алкоголя даже в небольших количествах, остро болезненную (вплоть до смертельного исхода) психофизиологическую реакцию. Поддерживая на определенном уровне концентрацию этих веществ в организме, больной (сам, с помощью медика или родственников) воздерживается от спиртного благодаря чувству страха перед возможными последствиями¹. Однако человек, не желающий жить под дамокловым мечом, ищет способ избавиться от этой угрозы. Через некоторое время в разных странах мира пациенты стали находить средства, нейтрализующие эффективность новых препаратов. В стационарах и амбулаториях «ветераны» щедро делятся своими открытиями с «новобранцами», ступившими на путь трезвости не по своей воле.

Все очевиднее становилась одна и ранее известная истина — человек сам должен хотеть искренно и, повторяем, страстно — бросить пить. Это требование касается абсолютно всех методов, в том числе и психологических (Эмрик, 1974, 1975).

Вторая — тоже старая — истина состоит в том, что желающий исцелиться должен верить в эффективность метода, т. е. быть убежденным в обязательности ожидаемого результата. Как показывает практика метода

¹ Фактически и эта идея уже давно была апробирована практикой. Человек может перестать пить из страха перед инфарктом, обострением язвы и т. п. Но он - трезвенник поневоле.

А. Р. Довженко, вера в метод и во врача, применяющего метод, в сочетании с выполнением определенных условий со стороны пациента, способна творить буквально чудеса (Довженко, 1986). Психологичность этого метода, его простота и одновременно высокая результативность стали едва ли не самой существенной причиной препон, которые чинились распространению метода Довженко: умолчание, обвинения в знахарстве и т. п. Больному, однако, безразлично, освящен ли метод официальными авторитетами или нет, как обоснован теоретически. Ему важно одно — чтобы метод работал, избавлял от недуга.

Третья — тоже известная медикам — истина заключается в известном афоризме: «Болезнь могут победить только вместе — врач и больной». Иначе говоря, при таком подходе пьющий сам становится если не своим врачом, то по меньшей мере партнером врача. Потребление алкоголя становится для него объектом размышления, управления и контроля. Тем самым открываются повсюду, ранее игнорировавшиеся возможности саморегуляции.

Наконец, следующее принципиальное условие успешности преодоления недуга заключается в подключении социальной общности к решению этой задачи. Психологическая наука в нашей стране делает пока свои первые шаги², которые, тем не менее, убедительно свидетельствуют о правильности избранного пути. Так, К. Г. Сурковым была создана (Сурнов, 1982) и успешно применена на практике для целей психологической реабилитации методика формирования установки на трезвость у больных алкоголизмом в ходе групповых психокоррекционных занятий, предоставляющая возможность выбора замещающих алкоголь мотивов.

О том, что психокоррекция при алкоголизме связана с типом отношения человека к другим людям, свидетельствует разработанная Б. М. Гузиковым и А. А. Мейросяном и их коллегами (1980) групповая методика психотерапии алкоголизма. Ее авторы исходят из концепции отношений личности В. Н. Мясищева. Общей целью данного вида психотерапии является обращение к позитивным ценностным отношениям личности, ее самосознанию. В программу психотерапевтической группы включаются вопросы, связанные с изменениями личности при алкоголизме, влияющими на ее представления о себе, на

² Более подробно по этой теме см.: Братусь, 1987; Хомик, Шихирев, 1987.

взаимоотношения в семье, группах, свободному времени, на отношение к работе, своему пьянству, а также с необходимостью поддерживающего лечения и дальнейших контактов членов группы в форме семейной психотерапии, клубных встреч бывших пациентов и т. д. Участники такой психотерапевтической общности проявляют живое, деятельное участие, интерес к жизни друг друга и решают свои проблемы сообща, на совместной основе. Этот вид психологической помощи при алкоголизме нам представляется весьма перспективным.

Анализ тенденций и подходов в исследовании алкоголизма за последние десять лет позволяет сделать следующие основные выводы, одинаковые для большинства стран, где употребление спиртных напитков представляет социальную проблему. Произошла переоценка роли пациента в процессе излечения: ныне пациент рассматривается уже не как объект терапевтического воздействия, а как участник, по меньшей мере субъект этого процесса; без его желания положительный результат немислим. Существенно изменилась модель пьянства и алкоголизма: из простой схемы «употребление — злоупотребление — алкоголизм» как следствие сочетания неблагоприятных индивидуальных и средовых факторов она эволюционировала в направлении объемной, разноразмерной, системной, многофакторной модели, в которой характерными являются не однолинейные, прямые зависимости, а многократно опосредованные связи. Ядро этой модели составляют закономерности социально-психологические³. Их решающая роль выявилась не только в анализе формирования пристрастия к алкоголю (семья, групповые нормы и т. п.), но и в обратном процессе — избавления от этого недуга. Характерная особенность эволюции методов лечения алкоголизма и методов его профилактики — это движение в сторону все большего их сочетания. В настоящее время один какой-либо метод, будучи ведущим, непременно включается в сочетание с другими. Так, авер-

³ Выдвижение на первый план социально-психологической детерминации по мере все большего изучения пьянства и алкоголизма как комплексного, социопсихобиологического феномена вполне логично: ведь именно социальная психология изучает переплетение природных и социальных закономерностей, регуляцию социального процесса психологическими факторами в ходе взаимодействия и общения людей. Соответственно возросла и, очевидно, будет возрастать и далее роль социальной психологии в комплексном, междисциплинарном исследовании пьянства и алкоголизма.

сивная, или «устрашающая», терапия дополняется групповыми дискуссиями, техниками релаксации, самовнушением, разъяснением губительного действия алкоголя и т. п. Почти неизменным условием по прохождении курса считается сохранение в течение некоторого времени контакта с врачом, польза которого состоит в выполнении не столько функции контроля за соблюдением рекомендаций, сколько функции социального подкрепления приобретенных установок на образ жизни без спиртного. Многочисленные данные как в нашей стране, так и за рубежом свидетельствуют о том, что эффективность любого метода значительно повышается, если на этапе поддерживающей терапии пациент имеет возможность вступить в группу единомышленников, будь то бывшие пациенты той же клиники или другая группа, где люди взаимно поддерживают друг друга в решении жить без алкоголя. Важнейшим условием успеха при этом оказывается атмосфера взаимопонимания, доброжелательства, демократизма, теплоты, человечности и другие целительные сами по себе свойства нормального социального взаимодействия.

Таким образом, за последние десятилетия наука весьма продвинулась вперед в деле изучения своего объекта. И, как это всегда бывает, в процессе научного познания возникло гораздо больше вопросов, чем их было разрешено, не говоря уже о том, что многие старые вопросы остались без решения. Имея возможности даже бегло перечислить все эти новые и старые загадки, мы остановимся в заключение данной главы лишь на одной из них, поскольку в ней переплетается большое количество и теоретических и практических проблем. Речь идет о так называемом «возвращении к контролируемой выпивке» либо в результате личных усилий по повышению самоконтроля, либо с помощью специального обучения.

Не нужно особой фантазии для того, чтобы представить себе, сколько проблем и общественных, и личных сразу исчезло (см. выше перечень ВОЗ), если бы вдруг появилось всемогущее средство, обеспечивающее гарантированное, «без последствий», «культурное питье», «по чуть-чуть», «для веселья» и т. п. Напомним в этой связи аргументы сторонников «умеренности», выдвигаемые против концепции «полной трезвости». Большинство людей и так, мол, пьет без серьезных последствий, поэтому если бы можно было вернуть сбившееся с пути истинного «проблемное» меньшинство, то и проблем — никаких! Что

же касается самого этого меньшинства, то его «голубая мечта» именно в этом и состоит — не создавать проблем большинству, а радоваться с ним вместе, быть «как все». Для науки нет запретных зон. Она должна была проверить и этот вариант решения проблемы пьянства и алкоголизма. Кроме того, исследование возможности возвращения к «социально приемлемому» потреблению алкоголя могло бы существенно изменить представление о критериях эффективности того или иного метода, снизить чрезвычайно строгие критерии выздоровления, повысить одновременно оптимизм тех, кто явно не верит в эффективность существующих способов достижения почти, казалось бы, недостижимой, утопической цели — жить трезвенником в пьющем обществе, и вместо этого поставить другую, более реалистическую цель — вновь стать «как все». Обоснованность такого подхода представлялась оправданной двумя обстоятельствами: действительно неудовлетворительными эффективностью имеющихся методов и эмпирическими фактами, подтверждающими на первый взгляд реальность некоего промежуточного варианта, возврата к умеренной выпивке, а впоследствии и к воздержанию от нее.

История исследований, преследовавших указанную выше научно-практическую цель, весьма поучительна. Первые сообщения об обнадеживающих результатах появились в 50-е годы, однако дискуссию по проблеме «можно ли научить пить алкоголика» (может ли он научиться этому сам) открыла публикация Д. Девис в 1962 г. сенсационных результатов — семь хронических алкоголиков из 93 после курса лечения с ориентацией на полное воздержание тем не менее продолжали в течение довольно долгого времени (от семи до одиннадцати лет) умеренно пить⁴ (Девис, 1962). Тем самым была поколеблена уверенность в общепринятом мнении об алкоголизме как принципиально неизлечимой болезни, ибо алкоголик, умеющий «пить как все», уже не алкоголик. В различных странах началась разработка эффективных методов обучения. Однако попытки выработать внутренний самоконтроль с помощью электрошока (в течение ряда сеансов больной приучается соблюдать допустимую социальную норму) в случае превышения нормы или, напротив, с помощью поощрения (в случае «хорошего по-

⁴ Как показали последующие наблюдения, большинство из них, однако, все-таки закончили том же результатом - спились или скончались от сопутствующих алкоголизму заболеваний.

ведения») оказались довольно разочаровывающими: уже через шесть месяцев пациенты теряли самоконтроль (Миллс и соавт., 1971; Сильверстайн и соавт., 1974). Самым известным и дискуссионным вплоть до настоящего времени считается исследование супругов М. Собелл и Л. Собелл (1973), которые предприняли, казалось бы, все необходимые меры для достижения необходимого результата при одновременном соблюдении всех правил научного эксперимента. Его процедура состояла в следующем. В одной из клиник штата Калифорния были отобраны 70 алкоголиков (мужчин). Необходимыми требованиями были: желание и просьбе самого испытуемого, наличие социальной поддержки этого желания вне клиники (у семьи или близких) и опыт (без эксцессов) выпивки в прошлом. Решение о включении в эксперимент принималось экспериментаторами коллективно. Отобранные испытуемые были разделены на четыре группы. Первые две составили испытуемые, ориентированные на полное воздержание, вторую — ориентированные на контролируруемую выпивку. Внутри каждой из этих ориентации одна группа проходила специальный дополнительный курс терапии, другая его не получала, будучи контрольной. Обычный курс включал медикаментозную терапию, физиотерапию, групповые дискуссии, трудотерапию и т. п. Дополнительный курс представлял собой цикл из семнадцати специально разработанных процедур, в которые входили следующие. Выяснение «ситуаций риска», влекущих обычно к превышению нормы, с соответствующими рекомендациями по выходу из них; обучение норме с помощью электрошока; напавание до состояния чрезмерного опьянения с видеозаписью и ее последующим анализом совместно с испытуемым; выполнение заданий различного рода в состоянии опьянения для демонстрации пагубного влияния алкоголя на эффективность деятельности и ряд других. Затем через шесть недель, шесть месяцев, год и два года собиралась информация о поведении испытуемых у них самих и значимого окружения. Успешность или неуспешность эксперимента определялась по критерию улучшения межличностных отношений, способности преодолевать стрессовые ситуации и количеству дней, когда выпивка контролировалась или, наоборот, не контролировалась. Отметим, что норма была принята весьма либеральная: около двухсот граммов в день крепких напитков за непродолжительное время или около трехсот грамм в течение одного - двух дней. Такой день

считался контролируемым. День, во время которого потреблялось количество, превышающее триста грамм или более чем трехдневное потребление по двести — двести пятьдесят грамм ежедневно, считался «пьяным». «Трезвыми» считались дни, когда спиртное вообще не потреблялось, в том числе и дни, когда воздержание было вынужденным, например в больнице или в полицейском участке.

Из четырех групп—(1) ориентированная на контроль и с дополнительным курсом; 2) ориентированная на контроль и без дополнительного курса; 3) ориентированная на воздержание и с дополнительным курсом; 4) ориентированная на воздержание и без дополнительного курса) — наилучших результатов добилась первая. Испытуемые этой группы по истечении двух лет постоянного наблюдения показали улучшение производственной деятельности, межличностных отношений, у них постепенно увеличивалось количество трезвых дней. Супруги Собелл заявили о возможности создания так называемой индивидуализированной поведенческой терапии (ИПТ) для возвращения желающих к социально приемлемому потреблению.

Реакция на этот эксперимент и в научной среде, и в обществе в целом была исключительно бурной и эмоциональной, как того и следовало ожидать. Достаточно привести лишь два примера. В одной из национальных телепередач комментатор выступал на фоне могилы одного из умерших участников успешной группы, как бы демонстрируя тем самым конечный результат попыток вернуться к нормальному потреблению (Марлатт, 1983). Через десять лет после эксперимента супругов Собелл группа исследователей провела самостоятельную оценку результатов по своим критериям и пришла к выводу о том, что положение дел у так называемых излечившихся диаметрально противоположно: у 19 из 20 пациентов программы оно не улучшилось, а ухудшилось. Высказывались сомнения о строгости соблюдения правил научного эксперимента. Создавались комиссии и проводились слушания по этому поводу. Огромную популярность приобрела литература по способам самообучения социально приемлемому потреблению, технологии самоконтроля, причем не только в сфере алкоголизма и пьянства (обзор этих дискуссий см.: Марлатт, 1983), во многих западных странах появились школы и курсы, обучающие желающих «научиться пить». Поскольку действительно существуют дан-

ные и литературные (научные обзоры), и эмпирические, свидетельствующие по меньшей мере о том, что даже проблемный пьяница и алкоголик необязательно теряет контроль над выпитым после первой же рюмки, необходимо четко определить авторскую позицию по вопросу: «Если нельзя, но очень хочется, то может быть можно?» Наш ответ прост и однозначен: «Нельзя». И вот почему.

Разумеется, лучше пить меньше, чем обычно; лучше уметь сохранять самоконтроль, чем терять его; лучше время от времени останавливаться, чем пить «не просыхая»; но возникают встречные вопросы: «Во имя чего?», «Где гарантии, что это всегда будет беспроблемно?», «Стоит ли тратить столько усилий и волевых и интеллектуальных для того, чтобы всего лишь не чувствовать себя „белой вороной“, или для того, чтобы гоняться за иллюзиями вместо реальных радостей?»

Конкретные данные по этому поводу свидетельствуют так же определенно: рано или поздно контроль теряется, даже беспроблемно пьющий может поставить себя в такое положение, которое перечеркнет и искорежит всю его предыдущую жизнь, сохранение культурного потребления для одних влечет приобщение к спиртному с непредсказуемым результатом для других (в первую очередь для потомства, как своего, так и чужого).

Наконец, действительно ли контролируемое пьянство столь большое субъективное благо по сравнению, как это (опять!) ни парадоксально, с пьянством безудержным и безоглядным? Вот что говорит по этому поводу специалист с огромным клиническим опытом Д. Стюарт, один из участников упомянутой дискуссии.

«Алкоголик страдает больше от того, что вынужден контролировать свою выпивку, чем от потери контроля... Он меньше всего заинтересован в контроле. Ему нужна свобода. Алкоголик, постоянно контролирующийся себя, плохой пример радостной трезвости.

Свободные алкоголики, годами сохраняющие трезвость, знают, что они не могут позволить себе выпить совсем. Им не нужен самоконтроль. Почему? Да потому, что им не с чем бороться. Они переносят свои привычки в трезвую жизнь. Они хотят чувствовать себя хорошо, так же хорошо, как они себя чувствовали, когда пили. И тогда они хотели себя чувствовать хорошо. Их привычка в том, что они постоянно стремятся чувствовать себя хорошо. И эта тяга сохраняется теперь в состоянии трезвости в программе, которая снимает желание конт-

ролировать себя или лечиться. Любая хорошая программа делает упор на свободе, а не на контроле. Контроль — такой же враг свободы, как и страх. Там, где есть контроль, есть и страх его потерять...

Если супруги Собелл хотели показать, что алкоголики могут управлять своей выпивкой в течение некоторого времени, то это для нас далеко не новость. Алкоголики часто пьют, контролируя себя, прежде чем умрут от этого или бросят нить. Но они все единодушны в том, что самоконтроль отравляет удовольствие от выпивки. Самоконтроль не та цель, к которой стремятся пьющие, ни тогда, когда они пьют, ни тогда, когда себя контролируют, потому что самоконтроль мешает больше всего тому, к чему они страстно тянутся,—свободе! Полное воздержание как средство сохранения трезвости необходимо, чтобы спать с них бремя самоконтроля и позволить им наслаждаться свободой, которую они находят в сообществе единомышленников. Тем самым они находят ту свободу, к которой стремились.

...Воздержание от выпивки — это лишь одно из условий постоянной свободы для алкоголика. Большинство алкоголиков, которые не пьют годами, согласятся с этим, но одним воздержанием нельзя добиться трезвости. В трезвости есть своя творческая дисциплина, которая отсутствует в воздержании ради воздержания. Воздержание как самоцель, с помощью силы воли — это контроль, но воздержание как пристрастие к трезвости — это сознательное действие, выражающее любовь к ней» (Стюарт, 1985).

Другой участник дискуссии, сотрудник клиники, в которой курс терапии ежегодно проходят более 2 тыс. пациентов с разными стадиями алкоголизации,— Дж. Уоллэс указывал на то, что практически все проблемно пьющие в той или иной степени до начала лечения пытались контролировать потребление спиртного, но с одинаковым результатом. Он сообщает об одном проведенном им опросе в группе из 160 пациентов. На вопрос: «Пытались ли вы контролировать количество выпитого или возможные отрицательные последствия злоупотребления?» — все 160 ответили: «Пытались». На вопрос: «Скольким из вас это удалось?» — все 160 ответили: «Мне нет». На вопрос: «Кто из вас считает, что сможет успешно контролировать потребление после лечения?» — все 160 ответили: «Не я». (Уоллэс, 1985).

Дискуссия о возможности возвращения к социально

приемлемому потреблению, продолжающаяся и поныне, будучи перенесена средствами массовой информации в общество, принесла и отрицательные, и положительные результаты. К отрицательным, несомненно, относится пропаганда якобы легкого обратного, «и теперь уже насовсем», перехода к «нормальной» выпивке, которая бесспорно усугубила страдания, бессмысленно продлила беды тех, кто с надеждой уцепился за спасительную соломинку, брошенную не кем иным, а «самой» наукой.

К положительным же результатам, полученным в основном в ходе дискуссии, можно отнести знания, более глубоко в дифференцированно раскрывающие природу прекращения пьянства и алкоголизма. Так, в центр внимания попали факты, свидетельствующие о том, что причиной прекращения потребления могут стать самые различные обстоятельства: протест против наложенного обществом клейма «алкоголик» (с соответствующей реакцией—«Я вам всем докажу!»), отвращение к унижительной довольно часто процедуре лечения; ухудшение здоровья; поразившая воображение информация о вреде алкоголя; психологическая травма, связанная (иногда и необязательно) с алкоголем; духовный переворот, психологическая конверсия, пересмотр системы ценностей.

Было получено много данных, свидетельствующих о благоприятном прогнозе для тех людей, которые моложе сорока лет; состоят в браке (если только он сам не является причиной пьянства в силу своей конфликтности); имеют работу и хорошую профессиональную квалификацию; сохранили социальные связи и могут рассчитывать на социальную поддержку со стороны других людей; верят (!) в то, что они не алкоголики (Истмэп, 1984; Марлатт, 1983).

Особенно убедительно были подтверждены: важная, почти обязательная роль взаимопонимания между врачом и пациентом, между пациентом и его ближайшим окружением, настроенность пациента на желаемый результат; его убежденность в том, что, во-первых, этот результат ему самому нужен и, во-вторых, что он достижим, огромное значение групповой поддерживающей терапии после принятия решения и прохождения курса лечения.

Наконец, общим положительным результатом дискуссии как социокультурного факта явился огромный интерес к самой проблеме алкоголизма, способам ее решения, в том числе и «силами самих утопающих», для которых было выпущено множество самых разнообразных но ка-

честву и форме пособий на одну тему: «Как бросить пить». Почти во всех из них содержалась настоятельная рекомендация — обратиться после прохождения курса к сообществу «Анонимные алкоголики» (АА).

Глава вторая

ЧТО ИЗВЕСТНО АЛКОГОЛИКАМ

Первую группу АА образовали два бывших алкоголика, прошедшие все круги алкогольного ада, — бывший бизнесмен и бывший хирург — осенью 1935 г. в Нью-Йорке. Через четыре года подобные группы¹, уже объединенные в сообщество «Анонимные алкоголики», опубликовали книгу с таким же названием. Через 50 лет АА насчитывало 1 млн членов в 115 странах мира, а «Большая книга» (так называется эта первая публикация) имеет общий тираж 5 млн экземпляров. Метод АА широко применяется для избавления от самых различных недугов: наркомании, курения, переедания и т. п. Он признан Ассоциацией американских медиков и Национальным советом США по алкоголизму самым эффективным методом из всех имеющихся. К настоящему времени насчитывается около 1 млн человек, которые, начав лечение этим методом, сохраняют полную трезвость. Государство не тратит на АА ни одного цента, метод практически не стоит ничего и тем, кто им пользуется². В 1987 г. по приглашению АА делегация Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость посетила США, где ознакомилась с деятельностью АА. В основе метода — социально-психологические закономерности поведения человека. Таковы те факты, которые делают необходимым первый в нашей стране анализ метода АА.

Общий вопрос, на который мы попытаемся ответить в

¹ Ныне в типичной американской группе АЛ 35-40% составляют люди со стажем трезвости менее одного года, 34-40% — от одного до пяти лет, 20-30% — более пяти лет. Одну треть составляют женщины, наиболее представлена возрастная группа от 30 до 50 лет, в последние годы быстро растет группа моложе 30 лет. Среди женщин преобладают домохозяйки (25%), среди мужчин — рабочие (30%).

² Для американцев это крайне важно. Курс терапии в клинике стоит от 5 тыс. до 15 тыс. долл. В целом же по стране на лечение алкоголизма расходуется около 1 млрд. долл.

этой главе, сугубо практический: что делает этот метод эффективным? С этой целью мы рассмотрим его основные постулаты и практические рекомендации, обобщающие опыт бывших пациентов.

Вернемся к нашему потатору. Рано или поздно, под давлением внешних обстоятельств (скандалы в семье, выговоры на работе, штрафы за распитие спиртного в общественных местах и т. п.) он приходит к мысли: «Надо с этим что-то делать». И он начинает борьбу с переменным успехом. Знакомая с исповедями алкоголиков и пьяниц, старающихся «завязать», нельзя с удивлением не отметить, что в разных странах приемы почти одни и те же. Перечислим основные из них, чтобы те, кто еще борется, обогатили свой репертуар, предупредив заранее, что любые новые приемы дадут старый результат. Итак: не пить крепкого, перейти на сухое вино, пиво, не пить накануне рабочего дня, но пить без закуски, не пить одному, не пить неделю, до праздника, с Нового года, по понедельникам (или любым другим дням недели), «чтобы доказать», не похмеляться, сменить обстановку (работу, место жительства), больше бывать на воздухе, больше читать, попробовать полечиться, пообещать уволиться, если «хоть еще раз», и так до бесконечности.

Следующий этап — испытание различных средств и методов, которые были описаны выше. Не желая бросить тень на медиков, занятых тяжелейшим трудом лечения пьяниц и алкоголиков, отметим, что некоторым из вступивших в этот этап эти методы помогают радикально, другим — на некоторое время. Его продолжительность зависит от того, в какой степени за время лечения или после него пациент перестроился как личность, насколько у него изменились интересы, потребности, вся та психологическая сфера, которая ответственна за его добровольное поведение.

Однако подавляющее большинство алкоголиков или потенциальных алкоголиков ведут преимущественно борьбу в одиночку, так как в стране не хватает врачей и «койкомест»³ даже для тех 500 тыс., которые решаются обратиться; помимо этого, общеизвестна достигнутая пока эффективность; наконец, всегда жива надежда: «А может быть все-таки справлюсь, ведь бросил же Иванов (Сидоров), уже месяц (три, год) не пьет, а я что,

³ Только для того, чтобы оказать помощь им, необходимо, по существующим нормам, добавить еще 4 тыс. наркологов к тем 7 тыс., которые уже работают.

хуже?» Борьба затягивается на неопределенное время, с леченном или без него, жизнь сокращается и становится невыносимой. Варианты выхода из этого положения ограничены: опой, несчастный случай, инвалидность, тяжелая болезнь или примерно к 55—60 годам, если удастся избежать первого варианта, постепенная потеря «тяги», интереса и удовольствия от выпивки. Однако жизнь уже фактически прожита, оставив за собой шлейф горьких проблем, сожалений и раскаяний, пожарище там, где была семья и работа. Впереди та же тоска, от которой и выпивка теперь уже не спасает.

Отличительная особенность метода АА состоит как раз в том, что он наиболее эффективен в безнадежных случаях, когда испробованы все средства и методы, когда человек, как говорится, «дошел до точки». Для того чтобы у читателя не сложилось ложного впечатления о методе ЛА как всемогущем *a* всеми признаваемом, в том числе в США, где его успехи бесспорны, укажем, что и там к нему прибегают лишь около четверти всех нуждающихся в помощи. Остальные по разным причинам предпочитают, очевидно, надеяться либо на иные, менее строгие требования, на свою силу воли или на открытие наукой «безвредного» алкоголя, способа «научиться пить» и другие чудеса. Тем же, кто решил испытать метод АЛ, предлагается следующая программа, которую можно начать в любой момент, в большинстве городов США, Канады, Англии с одним единственным условием: хотеть бросить нить. Программа сформулирована в виде так называемых «Двенадцати шагов», представляющих собой алгоритм психологической коррекции личности. Рассмотрим существо этой программы.

Одним из основателей АЛ она была сведена к следующим основным моментам: признание заболевания; самоанализ и исповедь; налаживание социальных отношений и помощь другим алкоголикам (АА — 3)⁴.

Психологический смысл первого шага, не случайно открывающего программу, состоит в том, чтобы прекратить бессмысленные упражнения по борьбе с алкоголем, сдаться, «выйти из игры» и тем самым победить. Сделав этот шаг, человек добровольно сбрасывает шоры анозогнозии, перестает доказывать себе и окружающим, что он «как все», и честно констатирует давно уже очевидный факт понесенного ущерба в различных сферах

⁴ В списке литературы так обозначены публикации АА.

своей жизни. А придерживается в своем методе концепции алкоголизма, разработанной известным специалистом в этой области Э. Джеллинеком, активным сторонником АА с первых шагов становления этого сообщества. Согласно Джеллинеку (1960), алкоголизм — постоянно прогрессирующее заболевание. У человека, достигшего определенной стадии заболевания (но по классификации, «гаммы» алкоголизма), пот другого выхода, кроме абсолютного воздержания. Он рано или поздно теряет способность к контролю над количеством выпитого в силу специфики обмена веществ в его организме. Эта болезнь неизлечима. Ее можно только задержать, перестав употреблять алкоголь. Идея первого шага состоит поэтому главным образом в том, чтобы призвать человека перестать рисковать и экспериментировать, снять с него бремя постоянного напряженного ожидания срыва, раз и навсегда покончить с прошлым.

Для того, чтобы это прошлое не тяготело над новой, настоящей и будущей жизнью, необходим тщательный самоанализ прошлого опыта, прошлых ошибок, честное, открытое и публичное их признание. Придя в группу АА, человек услышит по этому поводу примерно следующее.

Любое новое дело начинается с инвентаризации⁵, учета и оценки наличного состояния. Нам, алкоголикам, оценить свое состояние нетрудно, потому что оно плачевно. Но речь идет о другом, о выяснении нашего личного вклада в этот результат. Мы привыкли объяснять свои беды внешними причинами и обстоятельствами, паше любимое вступление: «вот если бы (кто-то поступил, что-то случилось иначе), вот тогда бы...» В наших объяснениях собственных бед всегда виноваты не мы. В лучшем случае мы готовы признать за собой вину в пьянстве, но и здесь в конечном итоге причиной пьянства называем всех и вся, кроме себя. Нет заблуждения больше, чем мысль, что брось мы пить — и все наладится само собой, потому что корень наших бед на нынешний момент — в нас самих, в особенностях нашего характера, привычек, поведения. Попытаемся поэтому честно, откровенно и до конца, но без самобичевания, хотя и безжалостно, оценить свои недостатки. Лучше

⁵ В английском тексте термин, переведенный нами как самоанализ, так и звучит буквально — inventory, что означает также «учет, инвентаризация».

всего это сделать письменно, чтобы иметь результат перед глазами и неоднократно возвращаться к нему.

Большинство из нас отличают следующие черты характера. Мы обидчивы. Мы обижаемся на мир и людей, которые устроены не так, как нам хочется, и за то, что на нас же обижаются. Мы легко злимся на тех, кто нас, как нам кажется, недооценивает, затирает, хотя мы-то много лучше многих других. В то же время мы боимся этих других людей, того, что они отнимут у нас, не дадут нам то, что нам надо. Все эти обиды, злость и страх мы топим в вине, чтобы забыться и самооправдаться, сохранить столь нужное нам самоуважение. От этого мы еще больше теряем способность к трезвой, точной оценке к делаем старые ошибки с новой силой. Подлинная же причина кроется в другом.

Мы эгоистичны, эгоцентричны, мы думаем только о себе и своем благе. Преследуя свои личные цели, мы сталкиваемся с интересами других людей и стараемся одержать верх. Мы их воспринимаем как врагов и конкурентов или по меньшей мере как помеху нашим удовольствиям, которые мы получаем от удовлетворения тщеславия, жадности, вожделения и прочих пороков. Мы не умеем отдавать, нам нравится только брать. Поэтому наша главная беда в том, что мы не можем построить человеческие отношения с людьми, не впадая при этом в две крайности (мы, алкоголики, во всем люди крайностей): мы либо стремимся подчинить себе других, либо подчиниться. И в том и в другом случае мы злимся и обижаемся: на других, если они не подчиняются, на себя, если приходится подчиниться и попасть в зависимость.

Обычно не в нашем самомнении, а в действительности мы плохие мужья, отцы, сыновья. Мы малонадежные друзья, мы неважные работники, мы малополезные граждане. Вот почему так надо сесть, подумать обо всем этом и оценить с упомянутой выше точки зрения, бее всякой попытки самооправдания свои недостатки (АА-1, АА-2).

Совершение этого шага преследует определенную цель — самокритично оценить свои человеческие, социальные качества, выяснить, что мешает наладить социальные отношения, взглянуть как бы со стороны на свой эгоцентризм, который, по многочисленным эмпирическим исследованиям, является ведущей личностной характеристикой алкоголика. Однако произведенная ин-

вентаризация не самоцель. Она необходима для выполнения следующего, исключительно важного шага.

Его содержание составляет исповедь. Очищающее, целительное действие исповеди известно людям с незапамятных времен. Исповедаться — значит сохраниться как личность, сохранить то, что осталось в ней соединяющего человека с людьми.

Точную психологическую характеристику этого феномена дает Ф. Е. Василюк, едва ли не единственный, к сожалению, современный советский психолог, обративший внимание на столь важный объект. «Индивидуальная тайна — это язва, изнутри разлагающая общение. Полнокровное человеческое общение предполагает стремление к максимальной открытости сознания. В нем — постоянная борьба за предельное самовыражение, включение в общение всего человека, всей полноты его души... Тайна одного из общающихся — это некоторая дыра, точнее, непрозрачная инородная капсула в теле общения, место, в котором прерываются ходы беседы, взаимных объяснений, поступков, воспоминаний, планов и т. д. Катарсис исповеди и признания и заключается отчасти в этом очищающем тело общения превращении чужеродных ему ингредиентов в сродственные ему. Сохранить тайну в душевной замкнутости изолированного индивидуального сознания можно только ценой отказа от подлинного, проникновенного человеческого общения» (Василюк, 1984). Из следовательской практики хорошо известны случаи, когда, признавшись в совершенном тяжком преступлении, преступник впоследствии сообщает, что сделал это еще и потому, что не мог больше жить с таким психологическим грузом. Таким образом, использование в методе АА в качестве одного из шагов покаяния и исповеди совершенно закономерно, ибо алкоголик «инкапсулирует» в своей душе бесчисленное количество больших и малых постыдных для него тайн. Поэтому, для того чтобы стать другим человеком, от них абсолютно необходимо избавиться. «Но это невозможно сделать самому, индивидуально, как невозможно поднять себя за волосы, для этого принципиально необходим другой, на которого можно было бы опереться. Причем опереться безусловно, полностью положиться на него и довериться ему», — справедливо замечает Ф. Василюк (1984). Вот что об этом же говорит опыт АА.

Все шаги программы имеют своей целью перевернуть эгоцентрическую до предела и абсурда позицию алкого-

лика. Поэтому исповедь для многих оказывается самым трудным шагом. И он же совершенно необходим для достижения общего результата — лёгкой, радостной, непринужденной трезвости. Психологически эти трудности объясняются тем, что алкоголик должен публично (даже если публика состоит из одного человека)⁶ снять с себя ту маску, к которой он привык, за которой скрывает свое и без того жалкое «Я». Обычно в публикациях АА по этому поводу содержится такое предостережение. Оставив маску, человек рискует тем, что она рано или поздно вернет его при любых намерениях к прежнему образу жизни.

Выход из этой трудной позиции некоторые видят в полумерах: отложить, недоговорить, сказать, приукрасив действительность, которая обычно не просто некрасива, а отвратительна. Но такая непоследовательность обычно кончается плохо. Состояние трезвости переживается без особых положительных эмоций, сохраняется напряженность, раздражение, которые ведут к рецидиву. Поэтому чем раньше, тем полезнее сделать этот шаг. Учитывая его особое психологическое значение, к нему необходимо тщательно подготовиться и соблюсти при этом необходимые меры предосторожности. Главная и них — выбор того человека, который может принять исповедь. Он должен в первую очередь уметь хранить тайну. Во-вторых, он должен уметь слушать. В-третьих, и это исключительно важно, он должен уметь понять и быть способным к сопереживанию. Обычно члены ЛА находят таких людей среди бывших алкоголиков, которые понимают, о чем идет речь, сами прошли через это испытание и дорожат такой честью и вниманием. Исповедь, подчеркивается в разъяснениях, не обязательно должна быть поведена вся одному человеку, но она обязательно должна быть сказана людям (хотя бы и по частям).

На наш взгляд, терапевтическое значение этого шага состоит не только в очищении, избавлении от тайн. Оно заключается также и в том, что, снимая с себя маску, алкоголик избавляется от потребности в постоянной компенсации низкой самооценки. Начиная практически с нуля, он получает возможность реального достижения, движения вперед, что укрепляет его в возможности по-

⁶ Если даже это сделать исключительно трудно, то, видимо, предлагаемое порой иными психотерапевтами требование исповедаться перед группой может либо сделать исповедь неполной, либо вызвать обратный результат - шок и антипатию к группе.

степенной реконструкции, но уже не мнимой, а действительной. Кроме того, преодолевая свою гордость и тщеславие в саморазоблачении, он учится скромности, которая, не имея ничего общего с более известным ему самоуничижением, представляет собой признание очевидного факта: он не центр и не вершина мироздания, а всего лишь его частица. Признав это, он переходит к следующему шагу.

Только признать свои недостатки — мало. Необходимо настроиться на их полное преодоление, на постоянную борьбу с ними. Идеал недостижим, но к нему надо стремиться. Прошедшие этот этап люди отмечают ряд возникающих здесь психологических препятствий. Одно из них состоит в том, что, согласившись, например, с тем, что оп любит сплетничать и позлословить, человек ориентируется не на то, чтобы совсем перестать сплетничать, а на то, чтобы сплетничать меньше, что неверно. Другое препятствие — категорическое заявление типа: «А вот уж от этого я не смогу ни за что отказаться, хотя и знаю, что это плохо!» Такого рода заявления, считается в АА, опасны потому, что могут повлечь за собой также признание невозможности избавиться и от основного порока — пьянства. В связи с этим в публикациях АА разъясняется, что, за исключением первого шага, требующего стопроцентного соблюдения, все остальные лишь указание пути совершенствования, направления движения, по отнюдь не очередное средство для самоуничижения. Человек может все — таков психологический смысл этого шага. Но все ли ему нужно?

Признание недостатков в программе АА неразрывно связано с пересмотром основных ценностей. Раньше они были организованы вокруг стремления к эгоистически понимаемому материальному комфорту и благополучию. Иные ценности, связанные с нравственными регулятивами: требование считаться с интересами других людей, ориентация на иные, духовные ценности — отбрасывались как чушь и очередной способ надувательства. Теперь, когда алкоголь — этот главный утешитель алкоголика — загнал его в угол, настало время подумать: а не ошибочна ли эта позиция? Реконструировать себя можно, считают в АА, только восстановившись как человек в мире людей. На это направлены следующие шаги, составляющие основу налаживания отношений.

В «Большой книге» АА их смысл разъясняется так. Алкоголик — это ураган, ломающий жизнь людей. Рвутся

отношения с людьми, разбиваются сердца. Уродуются чувства. Бездумные, безответственные поступки разрушают его очаг. И человек не прав, когда думает, что достаточно бросить пить. Он в таком случае напоминает фермера, который, вылезая из погреба, где прятался с семьей от смерча, видит, что от дома остались одни развалины, и кричит жене в погреб: «Все нормально, мамочка! Больше не дует!» А на самом деле конец урагана — это только начало строительства нового дома (АА — 1).

Так и человек, бросивший пить, не имеет права думать, что все уже сделано. Напротив, все только начинается. Необходимо воспринимать новую жизнь как школу, в которой заново учатся жить. Ученик должен проявлять большой такт, деликатность, терпимость и хорошо понимать, что за время его алкогольной карьеры даже самые близкие и любящие люди могли устать и разувериться в нем; что он сам, своими поступками создал огромные завалы между собой и людьми. Он должен терпеливо восполнять нанесенный им ущерб. Честность, искренность, терпимость и скромность, постепенно приобретаемые в ходе программы, помогают ему в этом. Для этого рекомендуется ежедневный: самоотчет (обычно перед сном), который призван помочь вовремя заметить повторение прошлых ошибок, задуматься о правильности своих поступков, об отношениях с другими людьми. В таких случаях ему надо прислушиваться к внутреннему чувству, так называемому «внутреннему голосу», голосу совести. Пройдя эти шаги, алкоголик тем не менее еще далеко не гарантирован от возможных срывов и рецидивов. Более того, все перечисленные меры — это лишь индивидуальная подготовка к коллективной работе, которая уже может служить твердой практической опорой трезвеннического образа жизни.

Решающее значение завершающего шага подчеркивается во всех публикациях АА, где он выступает как вершина, коллективная цель всего сообщества бывших алкоголиков. Социально-психологическая основа метода здесь видна особенно рельефно. Сама идея в сущности весьма проста: помогая другому, ты еще больше помогаешь себе, отдавая, ты еще больше получаешь, что вполне объяснимо. Беря на себя обязательство помочь другому человеку, мучимому той же проблематикой, будущий наставник видит в нем более ясно, как в зеркале, свои собственные проблемы, психологически он переносит их на другого, забывает о них в заботах о своем подопечном. Тем самым

у него формируется то, что А. С. Макаренко называл чувством «ответственной зависимости». Эта новая социально-психологическая роль помогает ему решить и свои проблемы, поскольку он обретает тот «иммунитет необходимого существования», который мобилизует новые психологические резервы. Эмпирические примеры, подтверждающие действие этого механизма, бесчисленны.

Связь возрождения человека с его готовностью служить людям блестяще описана Достоевским в «Преступлении и наказании». Отдав все свои деньги семье умершего нищего чиновника Мармеладова, Раскольников ощутил себя полным «одного, нового, необъятного ощущения. Это ощущение могло походить на ощущение приговоренного к смертной казни, которому вдруг и неожиданно объявляют прощение». Нельзя не согласиться с Ф. Василюком, который, анализируя дальнейшее развитие событий в романе, пишет о том, что «возрождающаяся служением людям жажда жизни, „воли и силы“ — не завершение переживания, а только начало его. Это лишь общее основание, без которого не может быть дальнейшего движения; но в самом желании жить не содержится еще ответов на вопросы, как жить, ради чего, чем, в нем нет содержательных решений внутренних проблем, нет преодоления тех причин, которые изнутри разлагали жизнь, лишали ее цельности и осмысленности, делали ее невозможной. В испытанном Раскольниковым чувстве возрождения самом по себе нет гарантий его же собственного продолжения, они должны быть созданы содержательной переработкой сознания и жизни, и в первую очередь тех жизненных событий и отношений, которые привели к разладу жизни» (Василюк, 1984).

Здесь уместно отметить, что сама идея терапевтического воздействия взаимопомощи бывших алкоголиков, легшая в основу АА, была открыта его основателями тогда, когда они обратили внимание на тот факт, что, беседуя друг с другом о своих проблемах, они могли сохранять трезвость гораздо легче (АА —1). Отсюда роль группы АА, которая для многих и является психологической опорой, помогающей преодолеть все трудности.

Основатели АА заметили на своем опыте, что в том случае, когда человек убедился в тщетности попыток справиться со своим недугом собственными силами, ему необходима какая-то внутренняя психологическая опора, в которой он мог бы черпать силы при работе над собой. Эту функцию в методе АА выполняет объект веры, кото-

рым может быть любой мыслимый объект, идея, идеал, соединяющий человека с нравственными ценностями} главное условие при его выборе — такой объект должен вызывать переживание глубоко личностное, заинтересованное, эмоциональное, ценностное отношение.

Поскольку программа АА возникла в США, то в ней этот объект описывается преимущественно в терминах, понятных большинству американцев хотя бы по воскресным проповедям. Вместе с тем во всех публикациях АА подчеркивается, что главное — не форма объекта, не терминология, а результат, которым должно быть обретение смысла жизни. Как это явствует и из личных бесед о группах АА, посещающими в последнее время нашу страну (а среди собеседников встречались и атеисты), речь в методе АА идет далеко не обязательно о религиозной вере, но в равной степени и о нерелигиозной также, лишь бы она могла практически регулировать поведение человека. Действенность нерелигиозной веры не отрицается и материалистической философией. Приведем в этой связи выдержку из недавно вышедшей весьма содержательной и в определенной связи новаторской книги известного советского специалиста по философским проблемам религии Д. М. Угриновича.

«Вопрос о практической реализации веры представляет для социального психолога и социолога первостепенный интерес, поскольку он тесно связан с местом веры в общественном сознании и ее социальной ролью. Во многих общественных движениях прошлого вера, как религиозная, так и нерелигиозная, играла главную мотивирующую роль. Причем ее воздействие на развитие общества могло быть самым различным, как прогрессивным, так и реакционным... Вспомним, к примеру, о вере русских крестьян в „царя-батюшку“, который якобы желает им добра и спасет от произвола помещиков и чиновников. Известно, какую реакционную роль играла эта вера, как она мешала разворачиванию массового революционного движения в России. Но не следует забывать и о вере, связанной с революцией, например о вере в неизбежность победы социализма в нашей стране, вере, игравшей немаловажную роль в стимулировании революционного и трудового энтузиазма масс советского народа. А разве твердая вера в неизбежность победы над фашистскими захватчиками в Великой Отечественной войне не явилась одним из важных социальных факторов, обеспечивших победу?

Социологический анализ нерелигиозной веры показывает, что ее воздействие на общество определялось прежде всего содержанием, предметом веры... Если предмет веры определялся интересами, целями и идеалами передовых классов, если он соответствовал объективному ходу общественного развития, то вера способствовала прогрессивному решению назревших общественных задач» (Угринович, 1086).

Добавим к этому, что непременным условием эффективности такой веры как реального социального фактора является и ее действенность на уровне индивидуального сознания. Для нашей темы индивидуальный аспект веры является тем более определяющим. Об этом уже говорилось выше. Фактически высоконравственная, социально развитая личность всегда имеет такую психологическую опору на веру в обязательность (часто научно обоснованную) дальнейшего развития событий в определенном направлении, несмотря на их возможные отклонения от прогноза. Примером могут служить люди, которых обычно называют «добрыми от природы». Их могут и обманывать, а они все равно верят в доброту и порядочность других и вновь потому всем верят. Другой пример — вера в выздоровление, казалось бы, безнадежно больного человека, мобилизующая его жизненные силы.

Этот момент для борьбы с алкоголизмом имеет исключительно важное значение. Обретая объект веры, человек находит в ней точку опоры для будущей самореконструкции, для восстановления разрушенных связей с людьми. О том, что предметом веры может быть и нерелигиозный объект, свидетельствует появление в последние годы в самих США наряду с группами АА так называемой социальной модели терапии алкоголизма. Это связано с вовлечением в антиалкогольное движение представителей самых широких слоев населения, что привело к расширению трактовки духовного развития личности, исследованию других, помимо религиозно ориентированных, альтернатив психологической поддержки. Если традиционная группа АА представляет собой замкнутую социальную нишу, в которой алкоголики находят пристанище, некий искусственный островок среди «нормально пьющих», то социальная модель предполагает активную позицию в организации противодействия алкоголизации населения.

Социальная модель вобрала в себя все то позитивное, что было накоплено предыдущими подходами. От медико-биологического подхода были взяты приемы и методы аи-

тиалкогольной пропаганды, акцептирующей внимание на последствиях употребления алкоголя для здоровья, технику дезинтоксикации. Отсюда и в пропаганде, а в поисках альтернатив алкогольному времяпровождению демонстрация иных (помимо связанных с употреблением наркотиков) способов пережить «измененное состояние сознания» в иных, развивающих личность видах деятельности: спорте, творчестве, самодельности, общении и т. д.

От социально-психологической модели в социальную модель вошли психологические приемы, опирающиеся на духовные принципы: исповедальное общение, применение так называемого экспериенциального (experiential) или лично приобретенного, пережитого опыта, принцип помощи другому как помощи себе⁷, право больного самому определять и выбирать способы лечения, новую стратегию жизни. Тем самым снимается один из серьезных недостатков АА: возможность приобретения так называемого «синдрома ЛЛ зависимости», когда единственной опорой для индивида при сохранении трезвости оказывается группа АЛ вплоть до того, что, выезжая на время в другой город, он должен во избежание срыва войти там в контакт с одной из групп АА.

Остановимся в этой связи на трактовке духовного аспекта социальной модели. В дополнение к принятому в АЛ пониманию (т. е. религиозному) этот аспект образуют ценности и установки, противоположные чувственным, «плотским» ценностям и установкам. К духовным ценностям относятся: подход к другому человеку как цели, а не средству, объекту, используемому для достижения эгоистической цели; бескорыстная забота о других людях, об их развитии, ориентация на отношения сотрудничества, стремление к универсальным человеческим качествам (честность, скромность и т. и.) вместо стремления к богатству, власти. В повседневной жизни свидетельством реализации этих духовных принципов являются нравственный образ жизни, гармония человека с самим собой и с окружающей средой, готовность преодолевать препятствия во имя высоких духовных целей. Как особо подчеркивает Т. Боркман: «духовное в этом понимании не синоним организованной религии, церкви, теологических догм или убеждений. Например, атеисты и агностики могут говорить о программах своего духовного

⁷ Отсюда термин *prosumer*, образованный из двух: *producer* — производитель и *consumer* — потребитель, т. е. по-русски «протребитель».

развития, не прибегая к понятию бога. Духовное нельзя приравнивать к набожности, аскетизму, мистицизму или уходу от мира» (Поркман, 1982).

Другое отличие социальной модели от АА состоит: в выдвижении в качестве главного условия сохранения трезвости создания трезвой среды; в признании необходимости сотрудничества с государственными и общественными организациями и, наконец, в более структурирован по организации, предполагающей малочисленный, но оплачиваемый штат работников.

Однако социальная модель делает пока только первые шаги и значительно уступает методу АА по влиянию.

В настоящее время к США существует 53 тыс. групп АЛ, которые объединяют около 500 тыс. человек. Для создания группы достаточно желания двух или более алкоголиков начать помогать друг другу. Сейчас эта система настолько развита в США, Канаде, Англии, что практически в любом средних размеров населенном пункте в телефонной книге можно найти номер службы АА и обратиться по нему за помощью в любое время дни и ночи. Тем самым достигается важнейшая цель: бывший алкоголик не чувствует себя одиноким нигде, ему везде помогут советом и добрым словом, просто выслушают в трудную минуту. Более того, этим же одновременно достигается еще один результат: человек, отвечающий на призыв о помощи, тоже получает от такого контакта благотворную поддержку. Принятие одних и тех же принципов, следование перечисленным шагам обеспечивает членам АА при таком контакте полное взаимопонимание.

Оно обеспечивается также и организационными принципами, которые известны как «Двенадцать традиций». Не имея возможности подробно анализировать их, укажем лишь на важнейшие. К ним относятся: полная безымянность, анонимность членов группы⁸; добровольность вступления и выхода в любой момент; единственное условие вступления — стремление к трезвому образу жизни; полное самообеспечение, отказ от помощи государства, организаций и учреждений; полное самоуправление; отсутствие какой-либо иерархической структуры как внутри

⁸ Требование анонимности преследует две цели: сохранить тайну лечения (чем гарантировать социальную репутацию) и уберечь индивидуальных членов сообщества от возможного соблазна попасть в фокус общественного мнения, извлечь личное удовольствие от популярности. Это, считают в АА, весьма часто ведет к обычному исходу: зазнайству, эгоцентризму и соответственно к рецидиву.

групп, так и внутри АА в целом⁹. Частота собраний тоже определяется самими членами группы. Группа может привлекать для консультаций и выступлений специалистов по проблемам алкоголизма, по этим их роль и ограничивается¹⁰. АА не решает и не обсуждает никаких проблем, кроме одной — помогать алкоголикам вернуться к трезвому образу жизни.

Отношение к методу АА различно. Оно, как принято говорить, неоднозначно. С одной стороны, медики не могут не признать его эффективности. С другой — нечеткость, неопределенность исходной позиции, не поддающейся традиционному для современной пауки рассечению на логические цепочки умозаключений, отсутствие должной строгости при реализации метода, самодеятельность и самостоятельность групп, отказ от статистики и измерении полученных результатов, а иногда и принципиальная их неизмеряемость в силу уникальности и субъективности переживаний, позволяющих тем не менее давать объективный результат,— все это вынуждает официальную науку считать метод чем-то вроде «бега трусцой» («Если хорошо себя чувствуете, то бегайте на здоровье»). И надо сказать, они «бегают», причем с неплохими результатами, достигать которых помогают практические рекомендации, которые были разработаны сообществом на основе обобщения опыта всех тех, кто преодолевал (и успешно) свой недуг¹¹. В 1975 г. (очевидно, не желая оставаться в стороне от волны пособий для желающих побороть свое пристрастие к спиртному) сообщество опубликовало свою небольшую книгу «Жить трезво» (АА —10), которая представляет собой свод практических рекомендаций. С тех пор она переиздавалась многократно. Дать краткую выжимку из этой книги невозможно, настолько плотен ее текст, лишенный всяческих общих мест и рассуждений. Поэтому мы выбрали из нее лишь те советы, которые наиболее психологичны и порой довольно неожиданны, по тем не менее практичны. Тем самым, хотя бы отчасти, будет восполнен дефицит знаний о том, что же делать человеку, который понял, что

⁹ Единственная организационная форма в АА — это периодические конференции, в том числе и национальные.

¹⁰ Медики, считают в ЛА, должны заниматься в основном телом, например физиологической дезинтоксикацией. Главное же - дезинтоксикация психологическая - осуществляется самим человеком в АА.

¹¹ Такая взаимная информация весьма интенсивна через журнал АА.

пить плохо и вредно. К сожалению, в растущем объеме литературы, посвященной проблеме алкоголизма, все подавляют книги о вреде алкоголя. Что же касается рекомендаций для тех, кто прошел курс лечения, то они (даже в специальных медицинских работах) ограничиваются либо чисто медицинскими вопросами типа: не пить несвежего кваса, бывать на воздухе; либо советами общего плана: завести хобби, больше читать книги, чаще ходить в театр и т. п. Между тем человеку важнее советы и другого рода. Итак, представьте себе, уважаемый читатель, что к Вам обращается один из ветеранов АА. Вот что он мог бы сказать, имея около десяти — пятнадцати минут для выступления.

Если Вы признали, что бороться с алкоголем бессмысленно, прекращайте эту борьбу, прекратив пить немедленно, сейчас же. При этом не берите на себя ни перед кем никаких долгосрочных, а тем более «вечных» зарок и обязательств¹². Как Вы можете знать, что случится с Вами через год, месяц? А пот. что произойдет сегодня, Вы, скорее всего, можете предусмотреть. Поэтому в том, что касается решения не пить, живите по «суточному плану». Встав утром, скажите (только) себе: «В ближайшие двадцать четыре часа я буду трезв». И так ежедневно. В трудные часы дайте себе задание — сохранять трезвость этот час, другой, ведь приходилось же Вам, и не раз, терпеть и подольше. Желание непременно пройдет. Ничто не вечно.

Обычно ненужные мысли приходят в минуты безделья. Раньше Вы были заняты тем, как достать денег, где достать выпить, как ликвидировать последствия очередного «достижения». Сейчас все это время свободно. Поэтому организуйте свой суточный план, но без излишнего напряжения и без сверхцелей.

Мы, алкоголики,— люди крайностей. Начиная трезвую, новую жизнь, мы опять хотим, чтобы получилось в противоположность прошлому быстро, красиво, лучше, чем у других. Стиснув зубы, сжав кулаки и наметив сверхзадачи, мы очень сильно рискуем просчитаться, а это чревато поражением, переживанием его, фрустрацией, как говорят психологи, и мыслью об известном способе ее снять. Поэтому наш лозунг: «Тише едешь, дальше будешь». Сделайте скидку на то, что Вы пили много лет.

¹² «Сорвавшись», не отчаивайтесь, но и думайте о том, что каждый «срыв» затруднит Ваше дальнейшее продвижение.

Почему же Вы хотите все восстановить за пару-другую недель?

Выполняя свой план, отмечайте свои достижения: сделано то, сделано это, хорошо, все идет нормально, не все еще потеряно, сегодня уже заметно лучше и т. д. Не забывайте отдыхать, не надрывайтесь. В первое время по ряду причин Вы можете испытывать прилив энергии, нетерпение, начнете вести себя суетливо. Опасайтесь спада. Полегче. Время от времени полезно просто посидеть спокойно, подумать о чем-нибудь приятном (природе, например).

Вообще, перестаньте себя наказывать. Вы не хуже, хотя и не лучше многих других. Радуйте себя всякими мелочами и радуйтесь им. Не забывайте вовремя поесть, посмеяться, порадоваться.

Следующий Ваш враг — раздражение, обида. Здесь основное правило: «Живи и жить давай другим». По крайней мере в первые месяцы не торопитесь перевоспитывать человечество, займитесь тем, что поближе: самим собой и своими недостатками. Запомните: физически Вам никто насильно не вошьет в рот спиртного, а психологически — может, стоит только Вам рассердиться, обидеться на этого человека. Всем людям гнев во вред, а для Вас — это вообще излишество. Дело в том, что мы — алкоголики — слишком избалованные люди. Изнеженные, мы не умеем переносить психологическое напряжение даже чуть выше среднего. Гнев и раздражение (их разновидности: сарказм, ехидство, цинизм, зависть и т. п.) немедленно вызывают у нас определенную (даже биохимическую) реакцию, усиливающую потребность в снятии напряжения и соответствен по мысль об алкоголе. Поэтому для Вас простить человека, даже если он Вас действительно обидел, просто необходимо в Ваших же собственных интересах.

Предположим все же, что так или иначе Вас преследует мысль о выпивке. Не сопротивляйтесь ей, не гоните ее. Попробуйте отвлечься. Начните что-нибудь делать. Великолепный вариант — поговорить с кем-нибудь, даже по телефону. Мысль преследует? В таком случае свяжите ее с особенно отвратительным эпизодом из вашей богатой алкогольной биографии, например тем, который привел Вас к мысли о необходимости перестать пить. Попробуйте «лелеять» *такие* воспоминания. Это и будет та самая «черная Кошка, о которой надо думать, чтобы забыть о белой».

Очень важно не быть одиноким, не оставаться одному больше того, что необходимо для того, чтобы отдохнуть или собраться с мыслями. Друзья или просто знакомые, дети или взрослые, молодые или старые — все они люди, и простое их присутствие для Вас целительно. Ваше спасение — дети. Их доверчивость, оптимизм помогают всем и всегда. Но не забывайте: мы становимся богаче, отдавая. Старайтесь быть полезным для всех тех, с кем вступаете в контакт, не гнушайтесь самых мелких услуг. Все они — Ваше лекарство. Делайте это даже через силу, постепенно это станет Вашей привычкой.

Еще одна опасность — чувство жалости к самому себе. Помните в детстве: Вы упали, мать бросается пожалеть Вас, и Вы, испытывая какое-то странное от этого удовольствие, отталкиваете ее со слезами в голосе: «Не надо меня жалеть». Вы сделали это уже тогда потому, что Вам приятнее пожалеть себя самому, почувствовать себя обиженным и искать способ сгладить эту обиду. Не это ли заставило Вас искать утешения в бутылке? Перестаньте даже жалеть, что Вы алкоголик, что Вы столько потеряли в своей жизни. Что из этого? А если бы Вы были больны раком? Надо принимать жизнь так, как она есть. Так сложилась Ваша судьба, но сокрушаться сейчас об этом так же бессмысленно, как жалеть о том, что Вы не двух метров ростом или что Вы родились здесь, в эту эпоху и т. п. Поэтому думайте лучше о том, что каждый из Ваших недостатков уравновешен каким-нибудь достоинством (без особого зазнайства, пожалуйста!). Великолепное средство при этом, равно как и во многих других случаях, — это чувство юмора, особенно применительно к своим огорчениям и ошибкам.

Все это не столь важно. Все встанет на свои места. Держитесь основного правила: «Важно — главное», а главное для Вас — держаться своего плана. Вы можете услышать от своих близких: «Это опять эгоизм, это опять только о себе». Отвечайте так: «Да, это для меня главное, потому что если я вернусь к старому, то даже и меня не будет. А если я буду двигаться по своему пути, то все будет по-другому, в том числе и в отношениях с людьми». Запомните, Вы остаетесь трезвым не для кого-то, не ради кого-то, как бы дорог ни был этот человек. Это нужнее всех Вам самому, для того чтобы в конечном итоге стать полноценным человеком, отцом, мужем, гражданином.

Пройдет некоторое время — обычно около двух меся-

цев,— время, в конце которого Вы будете себя гораздо лучше чувствовать, начнут восстанавливаться мир в семье и дела на работе. Вы не сможете не зазнаться в этот «медовый месяц» своей трезвости, и это чревато новыми опасениями. Первая из них — мысль: «Не впал ли я в панику, посчитав себя алкоголиком? А не попробовать ли „как все“?» Поверьте нашему тысяче-, миллионно-кратно проверенному опыту, не тратьте накопленный капитал. Не получится ничего хорошего. Рано или поздно Вы опять окажетесь там же, где начали два месяца тому назад, а может быть еще дальше. Другая, как это пи странно, опасная ситуация — это ситуация, в которой Вы переживаете чувство большой радости в связи с каким-либо событием. Вот тогда Вы, совершенно того не замечая, потянетесь к старому. Для того чтобы этого не случилось, скажите судьбе спасибо за то, что она дала Вам возможность пережить эту радость, за то, что Вы трезвы в этот момент, а может быть, и радуетесь-то потому, что перестали пить.

Следующая проблема — восстановление отношений с людьми. Взглянув на свою жизнь трезвыми глазами, Вы не всему обрадуетесь, не все Вам поправится. Чаше всего причиной жалости к самому себе и раздражения (см. выше) становится человек, принявший на себя основное бремя Вашего недуга, близкий и во многом Вами же искалеченный,— жена (муж), мать (отец). Не торопитесь с выводами, не ищите других вариантов. Новые, они чреваты новыми проблемами. Вы еще не видите жизнь трезвыми глазами. Это случится не раньше чем через полтора-два года. Поэтому все решения, затрагивающие сферу эмоциональных отношений, лучше отложить до этого времени. Подумайте лучше вновь о том, что вся причина теперь в Вас самих, как бы многочисленны ни были те обстоятельства, которые сделали Вас пьяницей. Многое зависит теперь от Вас. Думайте о людях только хорошо. Старайтесь искать в них преимущественно хорошее, а у себя недостатки, и все наладится. Попытайтесь отделаться от привычки все сваливать на других людей, станьте сами другим.

В этом Вам помогут и такие на первый взгляд мелочи, как изменение прически, другая одежда, другой маршрут на работу и домой, другие привычки дома, новые ритуалы при общении с близкими и т. п. Начните конструировать свою жизнь. Вы найдете в этом большую радость, особенно если в этом Вам будут помогать дру-

гие, близкие люди. Смотрите вперед и радуйтесь каждому трезвому дню. Он — Ваш.

В решении всех своих проблем не торопитесь. Пожелайте себе: «Спокойствия для того, чтобы принять те вещи, которые Вы не можете изменить, храбрости — чтобы изменить те, которые Вы можете изменить, и мудрости — чтобы различить те и другие». Огромный опыт, стоящий за этой формулой, говорит о ее действенности.

И наконец, последнее пожелание. Но нить — мало, хотя и трудно. Постарайтесь не только жить трезво, но и радоваться жизни. Как сказано в индийском эпосе «Унанишады»: «Все рождается от радости, радостью держится и в радость возвращается». Думайте при этом, что Вы на своем пути не одиноки, по нему идут вместо с Вами тысячи.

Но подобные советы нужны не только самому алкоголику. Как говорят в АА: «Ни один человек не остров», имея в виду включенность человека в систему социальных связей, начиная с ближайшего окружения и кончая обществом, как в виде государства, так и общественного мнения, психологического и массового настроения. От них, этих факторов зависит не меньше (а во многих случаях явно больше), вернется ли наш потатор к трезвому образу жизни надолго или на несколько месяцев в лучшем случае. Об этом речь и пойдет в двух заключительных главах.

Глава третья

ЧТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ПОМОЧЬ

Алкоголь вторгается не только в индивидуальный метаболизм, где производит ломку эволюционных закономерностей человеческого организма. Еще большие разрушения он причиняет в системе социальных отношений, социального взаимодействия: ведь пьяница и алкоголик вовлекают в патологическую орбиту своего существования других людей, в первую очередь членов своей семьи. На производстве потатор при ближайшей возможности образует сам или присоединяется к группе, объединенной алкогольной групповой установкой. Входя в эти две основные сферы микросреды — семейную и производственную, он становится независимо от своей воли

элементом соответствующей социальной микросистемы. По законам функционирования системы изменения в каком-либо из ее элементов неизбежно вызывают изменения во всей системе в целом и в остальных элементах. В том случае, если эти изменения ведут к нарушению деятельности системы, ее функционирования, система, стремясь восстановить равновесие, оказывает обратное воздействие на «возмутителя спокойствия», возвращая его к норме или выключая из системы вообще. Эта сухая формулировка в сжатом виде содержит основную и, скорее всего, не вполне привычную для большинства читателей идею данной главы: для того чтобы совершить обратное превращение алкоголика в полноценного члена системы, все остальные элементы этой системы сами тоже должны изменяться. Попросту говоря, основная гарантия успеха в реконструкции алкогольной личности, помимо собственных усилий потатора, заключается в параллельной работе над собой людей, входящих в его ближайшее окружение. Эта мысль может показаться необычной по одной простой причине. В подавляющем большинстве случаев близкие люди исходят из очевидного, казалось бы, предположения — презумпции, как сказал бы юрист: все беды из-за того, что он(а) пьет; не будь этого, и все было бы нормально. Именно поэтому такое большое удивление и разочарование вызывает следующее широко распространенное явление. Вопреки большим надеждам и ожиданиям, связанным с лечением, после него ситуация в семье не только не нормализуется, не возвращается на уровень того времени, когда отношения были взаимно позитивными, радостными, доброжелательными, но, напротив, становится какой-то странной и непривычной. Одно напряжение, ранее создаваемое пьянством, сменяется новым напряжением, вызванным новым состоянием системы. И, как бы это ни казалось парадоксальным, помимо воли членов семьи, субъективно ничего так не желающих, как трезвости потатора, они же сами фактически вынуждают его вернуться к прежнему поведению и тем самым возвращают всю систему отношений в семье к патологическому, по привычному состоянию. Рассмотрим более подробно природу этого парадокса, считая вместе с тем нелишним и следующее отступление.

И этот парадокс, и многие другие, связанные с функционированием алкоголя в обществе, были бы просто немыслимы, если бы, выходя замуж или женясь, будущий

супруг (а) в качестве обязательного условия, безусловного требования ставили полную трезвость. В том-то, однако, и дело, что социально разрешаемое, допускаемое «социальное, ритуальное» потребление исключает такое требование, или, по крайней мере, делает его излишним, а то и странным, смешным. Более того, условием становится противоположное требование, предъявляемое, по крайней мере, к мужчине,— пить, но «умеючи». Стремясь соответствовать такому эталону, сложившемуся у своей любимой, будущий муж с первых дней семейной жизни начинает доказывать это, чем закладывает настоящий динамит под фундамент будущего семейного счастья. Возможен и другой вариант: переход от добрачной трезвости к пьянству в семейной жизни, но и он, как правило, связан с ритуальной функцией алкоголя. В итоге и возникает вопрос: жить без алкоголя? Но как? Так же как и на индивидуальном уровне, он может иметь два смысла: а как же быть с ритуалами? И что же для этого сделать, ведь дальше некуда! И вновь подчеркнем, что оба эти смысла теснейшим образом связаны, они различаются лишь этапами алкоголизации, но в обоих случаях имеют общую социальную детерминацию. В первом речь идет о принуждении к конформному поведению с его лозунгом «быть как все!», «не быть белой вороной». Об этом же в сущности идет речь и во втором случае, когда индивид осуждается за неспособность «пить как все», «слабоволие», «распущенность» и т. п. Однако во втором случае разрушительное действие алкоголя уже таково, что не может компенсироваться сомнительными благами полноценного участия в социальном ритуале, а иногда это участие просто становится невозможным, так как бывшего «нормального» человека перестают приглашать в гости, ходить к нему, если он может еще это себе позволить. В движении на этом континууме и формируется та психологическая система межличностных отношений, которая проявляет себя столь парадоксальным образом. Она порождается действием двух основных факторов: все усиливающимся пьянством мужа по мере прохождения «ритуальной», «кризисной» и «безнадежной» фаз (см. гл. 5 первого раздела), с одной стороны, и реакцией семьи на его поведение в каждой из фаз — с другой.

Первые попытки систематизировать, выделить эволюцию форм реакции семьи принадлежат американской исследовательнице Джексон, которая после десятилетнего

наблюдения выявила следующие стадии по самоотчетам яге к алкоголиков: 1) попытки отрицать наличие проблемы; 2) попытки спрятать проблему; 3) дезорганизация семьи; 4) попытки реорганизовать семью, несмотря на проблему; 5) попытки уйти от проблемы; 6) попытки реорганизовать часть семьи; 7) выздоровление мужа и реорганизации семьи (Джесон Дж., 1954).

Исследования, выполненные в нашей стране, в целом выявляют сходную картину по первым пяти стадиям. Вначале происходит смещение представления о норме. Учащение пьянства супруга вызывает синхронное расширение границ нормы и диапазона приемлемых форм поведения («все пьют»). В дальнейшем злоупотребление осознается и начинается борьба. У жены формируется представление о том, что муж все-таки пьет чрезмерно и это ему безусловно вредит. Возможно, он даже стал пьяницей. Реакция обычно бывает двоякой. С одной стороны, начинается борьба с пьянством мужа, попытки скорректировать его поведение (конфликты, скандалы, иногда физическое воздействие, выбрасывание бутылок со спиртным и т. п.). С другой стороны, жене нужно сохранить видимость благополучия, «не выносить сор из избы», чтобы не дискредитировать себя и мужа в глазах окружающих. На данном этапе жена ведет борьбу в одиночестве. Спиртные напитки перестают держаться дома. Жена усиливает контроль за расходами мужа, оставляет ему минимум денег, иногда получает зарплату вместе с ним.

По мере интенсификации пьянства усиливаются применяемые санкции, учащаются и углубляются конфликты. Однако малая эффективность мер заставляет жену искать другие, более результативные способы воздействия. Приходится принести в жертву репутацию семьи. Жена готова стать объектом обсуждений, сплетен и жалости окружающих и сообщает о создавшейся ситуации ближайшим лицам — родственникам и друзьям. Жена проводит соответствующие беседы с детьми. В некоторых случаях она вынуждена обратиться за помощью к администрации и по месту работы мужа, апеллировать к общественным организациям (местком, партком). Личность супруга уже не щадится, его поведение рисуется в тех красках, в каких оно представляется разгневанной жене. Расширение круга лиц, оказывающих давление на супруга, значительно усиливает применяемые санкции. Одновременно или несколько позже начинается борьба с

«приятелями» — собутыльниками: их отказываются принимать дома, дискредитируют в глазах мужа.

Неэффективность применяемых мер борьбы и всевозрастающее пьянство мужа формируют у жены представление о его болезни. С этого периода борьба вступает в новый этап: ее целью становится не коррекция пьянства (жена уже знает, что это невозможно), а привлечению мужа к лечению. Жена пытается внушить мужу мысль о заблуждении, старается привести его к врачу, сама организует тайные консультации по этому вопросу с врачами и знакомыми. Иногда она обращается в милицию для привлечения мужа к лечению.

Невозможность добиться успеха даже такими средствами заставляет признать свое поражение, ощутить свое бессилие. Это сопровождается отказом от дальнейшей борьбы («делай что хочешь»). Жена становится подавленной, наступает апатия с переоценкой ценностей («гори все огнем»).

Выход из этого состояния лежит через локализацию проблемы и инкапсуляцию психической травмы. Жена предпринимает попытку создать свою собственную жизнь, в которой супругу места нет. Это сопровождается новой личностной ориентацией женщины. Одновременно происходит перераспределение ролей в семье, отделение жены и детей от мужа в виде отдельной семьи (Бехтель, 1986).

Сопоставление стадий, выделенных Э. Е. Бехтелем¹ в пашей стране и Дж. Джексона в США, показывает, что, несмотря на дополнительные формы воздействия, которые женщина получает в нашем обществе (санкции общественности), результат в целом оказывается сходным — потатор идет своим путем к той точке, где останавливается наконец, но не под воздействием репрессий. В длительной, малоуспешной и изнурительной борьбе семья проигрывает неизмеримо больше. Особенно страдает жена, которая, приходя в конечном итоге к решению о разводе, не только теряет десять — двенадцать лет своей жизни, но, кроме того, обретает невротическое состояние. Около 2/3 женщин — жен алкоголиков нуждаются

¹ Расширение диапазона приемлемых форм поведения: смещение представления о норме; инкапсуляция проблемы и борьба с пьянством супруга в одиночку; расширение круга лиц, участвующих в санкциях, апелляция к ближайшему окружению и общественности: формирование представления о болезни супруга, попытка привлечь его к лечению; признание поражения, распада семьи.

ются в лечении выявляемых симптомов неврозов разной степени выраженности (Ураков, 1987). Исчерпывающе ясную картину финала борьбы против пьянства дает опытный клиницист. «Постоянные конфликты способствуют постепенному развитию невротического состояния у жены. Ожидание изо дня в день прихода пьяного мужа, его непрекращающиеся и немотивированные придирки, обиды и оскорбления способствуют созданию постоянной ситуации хронического стресса, на фоне которого и развивается невроз. Эта психологическая напряженность все увеличивается и становится тем больше, чем глубже пропасть между усилиями жены сохранить семью и поддержать ее прежний экономический уровень и усилением болезненного влечения мужа к спиртным напиткам.

Женщина вынуждена ежедневно решать одни и те же вопросы: как содержать семью, как избежать конфликта с пьяным мужем? С каждым разом она получает от него все меньше денег на содержание семьи, затем пропивается уже вся заработная плата, начинают продаваться вещи. Из-за этого жена нередко вынуждена искать дополнительный заработок. Постоянная тревога за мужа, за детей, заботы о пропитании и содержании семьи, атмосфера оскорблений, недосыпание и утомление, мысли о разбитой и загубленной жизни и создают те условия, при которых развивается тяжелое невротическое состояние, полное психическое и физическое истощение женщины. Она становится раздражительной, вспыльчивой, слезливой. Злоупотребление алкоголем ведет к изменению сексуальной сферы мужчины. Но мере усугубления пьянства он проходит путь от примитивизации и огрубления сексуальных отношений с женой до полной импотенции» (Там же).

Безмерно страдают и дети². У подростков с разными формами психической патологии алкоголизм родителей констатируется в 2/3 случаев.

Ну а что же муж — главный виновник всей трагедии? Он сам считает себя жертвой на протяжении большей части своей алкогольной траектории вплоть до того момента, когда теряет почти все. На первом, «ритуальном» этапе ему, как и подавляющему большинству окружающих, даже в голову не приходит мысль о риске,

² В последние годы сформировалась даже особая сфера исследований - психология личности, выросшей в алкогольной семье (Войтиц, 1983).

связанном с алкоголем. Отдельные эпизоды легко забываются и вытесняются в архивы памяти. На этапе пьянства «самодовольного» упреки и замечания со стороны воспринимаются как досадные помехи, отравляющие «невинное» удовольствие и времяпрепровождение. Поскольку на этой стадии у потатора еще довольно высок профессиональный и социальный статус, сравнительно легко восстанавливается здоровье, психологическая защита крепка и позволяет расценивать семейные скандалы как следствие дурного характера жены, ее «скопидомства», «склочности», «мелочности» и т. п. К концу этой фазы у самого потатора в связи с участившимися конфликтами и сопутствующими неприятностями на работе, ухудшением здоровья начинают развиваться невротические симптомы. Он становится раздражительным, придирчивым и крайне неуживчивым, «когда не пьян». Только алкоголь способен вывести его в зону психофизиологического комфорта; он вновь обретает хорошее, добродушное настроение, готов порой «последнюю рубашку с себя снять и отдать» (попробуйте, однако, выпросить у него последнюю бутылку). В фазе «кризисного» пьянства все конфликты, вызванные очередным эксцессом, становятся настоящей пыткой. Всё в семье его раздражает, псе" мешает жить, поскольку препятствует удовлетворению единственной страсти. В этой фазе обычно он либо идет на разрыв, либо избирает единственно возможную тактику, которую можно определить как тактику «трудного подростка». Она состоит в том, что пота тор всячески демонстрирует спую покорность жене, готов молча сносить ее брань и угрозы, полностью расписывается в своей неспособности выполнять обязанности главы семьи в обмен на более или менее снисходительное отношение к его «слабости», которую теперь он уже и не отрицает. Социальное взаимодействие в таком случае развивается по логике грехопадения: грех — наказание — прощение — искупление — индульгенция на будущий грех. Мужа, находящегося в ситуации «трудного подростка», заметить легко в любой толпе гуляющих на второй-третий день «многосерийных» праздников. Помятый и униженный, с большой головой и единственной мечтой о глотке спиртного, он покорно плетется чуть-чуть сбоку и сзади за своей «мамочкой», заискивающе откликаясь на ее не всегда для него лестные реплики, или угрюмо молчит, вынашивая планы очередной привычной мести — «надраться» при первом удобном слу-

чае. В стадии «безнадежного» пьянства ситуация еще более удручающа. Мужа прячут дома или в больнице. Он уже ничего не решает, находясь полностью во власти от него не зависящих обстоятельств.

Как бы то ни было, при всем разнообразии индивидуальных судеб семья с алкогольной проблемой попадает в порочный круг: алкоголизация супруга — невротизация жены — конфликтность семейных отношений — дополнительная стимуляция пьянства с последующей невротизацией мужа — новый уровень конфликтности — дальнейшая алкоголизация — и так до разрыва круга, будь то в связи с разводом или смертью потатора. Большинство исследователей склонно рассматривать невротизацию женщин в браке скорее как результат хронического стресса, сопровождающего жизнь с алкоголиком, нежели результат скрытых латентных, существовавших еще до брака психопатологических характеристик личности жены (Эблон, 1974). Одновременно почти все специалисты согласны в том, что семья, где одни из супругов пьет, представляет собой не группу с одним больным, а группу, больную целиком, как систему. Иначе говоря, семья с алкогольной проблемой нуждается в общем, комплексном лечении. Излечение только самого потатора решает лишь одну часть всей проблемы.

Социальная система любого масштаба может эффективно функционировать в той степени, в какой в пей соблюдаются следующие основные условия, определяемые все теми же вопросами: для чего, как? Применительно к семье эти вопросы трансформируются в сознании каждого из ее членов в размышления на такие темы, как: люблю и любим ли я, для чего (ради) мы живем вместе, как сделать, чтобы жилось лучше? Не всегда эти вопросы хорошо осознаются, а тем более обсуждаются в семье. Они и не нуждаются в этом в тех семьях, где все складывается как бы само собой, поскольку общий уровень взаимопонимания таков, что расхождения в точках зрения чаще всего снимаются задолго до их выхода на уровень конфликта. Именно поэтому счастливые семьи трудно описуемы, а семейное счастье так же трудно описать, как солнечный свет или чувство любви: кто видел и чувствует, тот знает, кому это неизвестно — тому не объяснишь. Напротив, там, где общий гармоничный тонус нарушается, возникает широкий конфликтный спектр. Поэтому столь заметной становится несчастная семья. Мир и согласие обеспечиваются в

благополучной семье намного проще, потому что там существует достаточно правильное представление членов семьи друг о друге, причем с акцентом на положительные стороны каждого; семья имеет общую цель, хотя бы и в виде сохранения того позитивного социально-психологического климата, который превращается в важную для каждого члена семьи личностную ценность; они всегда могут рассчитывать на поддержку и помощь. Ясное представление о смысле совместного существования, хорошее отношение друг к другу обеспечивают такой социальной системе практически бесконфликтное, хорошо скоординированное достижение поставленных целей и, главное, большую устойчивость к всевозможным внутренним и внешним помехам.

Разумеется, конфликтность в семье далеко не всегда обусловлена пьянством. Более того, само пьянство довольно часто порождается конфликтностью, стрессом и соответственно обращением к алкоголю как средству его снятия. Наиболее частой психологической причиной семейных неурядиц оказывается взаимное разочарование в реальностях семейного быта, несоответствие, например, мужа эталону: «чтоб не пил, не курил, чтоб цветы всегда дарил, чтоб зарплату отдавал, тещу мамой называл», а жены: «я назову тебя солнышком, только ты раньше вставай». Если добавить к этому психосексуальную малограмотность, порождающую бесчисленное количество семейных проблем, облакаемых сознательно или неосознанно в доступные для обсуждения конфликты, то станет попятна примитивность точки зрения, согласно которой все беды в семье — от пьянства.

Вернемся к семье с алкогольной проблемой. Алкоголь, вклиниваясь в систему социальных отношений, в первую очередь ведет к дополнительному искажению взаимных представлений супругов друг о друге. Из психологической практики семейного консультирования известно, что конфликтующие супруги, даже без алкогольной проблемы, не просто неверно воспринимают друг друга. 1) то искажение идет в основном по линии преувеличения недостатков партнера и одновременно занижения его реальных достоинств. Психологическая подоплека этого процесса состоит в обеспечении преимуществ при сохранении субъективного самооправдания и соответственно обвинении, возложении вины за общие неудачи на другого. Алкогольные семьи, как правило, не имеют общей цели, которая бы объединяла их эмоционально и позво-

ляла снимать разногласия. Обмен взаимными оценками приобретает асоциальную по своему существу форму взаимных оскорблений, нападок. Вместе с тем в том случае, когда супруги по тем или иным причинам считают для себя окончательный разрыв невозможным, в семье все-таки складывается определенная функциональная система со своим распределением ролей. По мере развития алкоголизации потатора эта структура при всей ее периодической дестабилизации постепенно фиксируется и приобретает устойчивость, обеспечиваемую эмоционально не чем иным, как конфликтами. Поэтому, когда они снимаются, обнаруживается некий эмоциональный вакуум, дефицит, который воспринимается алкоголиком как столь же непривычное явление, что и редкий для него полный кошелек. Он чувствует себя в этих ситуациях несколько растерянно.

Обычной же является другая ситуация. За время пьянства мужа жена вынужденно берет бразды правления семьей в свои руки, как говорят американцы, «надевает брюки мужа». В нашем же обществе это происходит тем более легко, что в отличие от американской женщины советская женщина более экономически независима, более охраняема законом и общественным мнением в своих правах по сравнению с мужем³³.

Поэтому столь же обычна ситуация, когда после лечения муж, как бы желая наверстать упущенное, не соглашается только с равноправным участием в управлении семьей, а стремится даже вернуть семью из матриархата к патриархату, не имея на этот «переворот» ни сил, ни рычагов давления, ни даже минимального авторитета. Эта ситуация усугубляется высоким по-прежнему уровнем невротичности жены, фиксацией старых способов поведения и разрешения конфликтов. В итоге общая напряженность в семье сохраняется или даже растет. «Уж лучше бы оп пил», — жалуется иногда жена наркологу в таких случаях.

В настоящее время признанным методом лечения семьи бывшего алкоголика является семейная психотерапия в различных видах: совместное консультирование супругов, отдельные беседы с ними, групповые занятия с несколькими семьями, имеющими сходные проблемы. Интереснейший опыт такой работы накоплен, в частнос-

³³ В США развод считается свидетельством неспособности женщины обеспечить эмоциональную устойчивость семьи, её «профнепригодности» для выполнения основной женской роли.

ти, ленинградскими психологами. Руководствуясь концепцией соцноцентризма, т. е. подходом к больному алкоголизмом как большой личности (а не просто биологическому существу), они создали хорошо продуманную систему групповой семейной психотерапии; уже десять лет функционирует под Ленинградом в летнее время семейный оздоровительный лагерь, существующий только на средства членов сообщества и подчиняющийся избираемому всем лагерем совету. Эффективность лечения при такой дополнительной семейной терапии возрастает и два с лишним раза (Гузиков, Мейроян, 1986). Аналогичная работа проводится также в Красноярске, Краснодаре, Кривом Роге и других городах пашей страны. К сожалению, пока еще не сложилась стройная и в то же время достаточно гибкая система психологической коррекции семьи, где один из ее членов страдает алкоголизмом. В этой связи интерес может представить опыт уже известного нам сообщества АЛ.

Его основатели заметили довольно скоро, что сохранение трезвости сильно зависит от семьи. Уже через несколько лет после создания АА было организовано еще одно, дополняющее его, сообщество «Ал-Анон», которое образуют группы, состоящие из родственников алкоголиков: жен, мужей, детей, просто друзей. В такую группу может вступить каждый, желающий помочь алкоголику в его решении бросить нить. Принципы и традиции в «Ал-Анон» те же, что и в АА, но адаптированные к основному обстоятельству: алкогольная проблема — это проблема другого человека, нуждающегося в помощи. Общая стратегия, предлагаемая жене алкоголика, вступающей в группу, где она знакомится на чужом опыте и с тактикой нового поведения, в целом такова.

Поскольку алкоголизм — болезнь физическая, психологическая и нравственная, ее репрессиями и скандалами вылечить нельзя. Поэтому первое, что необходимо сделать, — это попытаться донести до сознания больного простой факт — он болен, снабдить его информацией в необходимый момент. В том случае, если он согласится, помочь с лечением. Он должен знать о своем недуге, хотеть и уметь бороться с ним. Это вариант оптимальный, а потому и наименее вероятный. Чаще алкоголик отказывается признать себя больным. Тогда необходимо соблюдать следующие правила.

Лишить пьющего своей поддержки, что означает:

перестать выручать его, когда он из-за своего пьянства сталкивается с различными проблемами — нарушают законы, прогуливает, остается без денег, заболевает и т. п. Главная идея состоит здесь в том, что он сам должен понять и почувствовать ошибочность своей позиции, столкнувшись с реальностью. В таких ситуациях надо вести себя с сочувствием, без злорадства, но не брать на себя роль «папочки-выручалочки», например не выгораживать перед начальством. Рано или поздно жизнь заставит алкоголика одуматься, если Гие попытается смягчить для него удары судьбы, которые он сам на себя навлекает. Тем самым достигается еще один важный результат: жена выходит из проблемного круга, куда ее втянул муж. Перестав быть частью проблемы, т. е. не давая больше повода для упреков — «это из-за тебя», жена тем самым способствует общему решению.

Следующее правило — сосредоточиться на своих собственных проблемах. Это означает: подумать по возможности спокойно о причинах конфликтов, помимо пьянства, заняться собой, своим здоровьем, внешностью, детьми, сделать все возможное даже в ситуации прежнего поведения мужа, чтобы семья не втягивалась в привычный круг. В соответствии с принципами АА проделать самокритичный анализ своего поведения. Это необходимо для того, чтобы изменить патологическую систему отношений. Поскольку муж не поддается, надо менять свое поведение. Для этого надо принять главное решение: продолжать жить вместе или уйти хотя бы временно. Предупредив о такой возможности мужа, необходимо выполнить обещание, нельзя ограничиваться угрозами. Оставшись, следует вести себя спокойно и достойно, ни в коем случае не поддаваясь на попытки втянуть в прежнюю модель поведения. Любые проявления физической грубости не должны прощаться вплоть до привлечения к суду, на словесные оскорбления обращать внимание нет смысла. Со своей стороны надо прекратить всякие попытки контролировать алкогольное поведение мужа: искать бутылки, найдя, выливать и т. п. Не следует прибегать к аргументам типа: сделай это (брось пить) для меня, детей и т. п. Он должен это сделать ради себя самого в первую очередь.

Обязательное условие при реализации новой стратегии поведения — выход из социальной изоляции, в которую женщина попадает в связи с пьянством мужа. Группа «Ал-Анон» решает эту проблему. Там, в кругу

людей, имеющих сходные трудности и проблемы⁴ можно не скрывать наболевшие раны, посоветоваться, получить моральную поддержку. Это не означает, что члены группы используются как слушатели для самооправдательных монологов. Напротив, роль группы состоит в том, чтобы помочь женщине увидеть и свои ошибки, свои недостатки и начать их исправлять независимо от того, сохранится семья или нет. В этих дискуссиях женщина с удивлением узнает, что ее проблемы довольно тривиальны, а отнюдь не уникальны, что они разрешимы, что помочь этому может и ее собственная работа над собой. Она не ведется по программе АА, которая была описана выше.

Как свидетельствует многолетний опыт, изменение в поведении жены муж замечает почти сразу же. Привычный круг, по которому двигались их отношения, позволявшие ему сохранять свой образ жизни, разрывается. Ему некого в семье обвинять в своем пороке, по одновременно нельзя рассчитывать на помощь, хотя бы и ценой унижения, оскорблений, к которым он уже адаптировался. Нередки в таких ситуациях и подозрения в измене. Как бы то ни было, повод для размышления над своим поведением есть. Будучи лишенным пелены скандалов, муж начинает смотреть иначе и на жену. В любом случае сложившаяся патологическая структура расшатывается. Дальнейшее развитие событий зависит от многих факторов: степени сохранности прежних позитивных чувств, способности к осмыслению своего поведения, готовности начать все сначала, наличия других обстоятельств, стимулирующих или блокирующих реконструкцию семьи. Не все зависит часто только от супругов. Так, из зарубежных исследований вырисовывается целый набор персонажей, запятых в алкогольной драме: утешитель (или утешительница), обычно один из родителей алкоголика или его друзей; бунтовщики, обычно дети, которые своим собственным проблемным поведением как бы стараются отвлечь внимание семьи от основной проблемы; сострадатели, обычно подруги жены, которые притворно сочувствуют, на деле радуясь, что у них-то все иначе (пока) и т. д., и используют проблему как повод для сплетен и т. д. (АА — 0, 8).

⁴ Любопытно, что первоначально в эти группы допускали и самого потатора. Однако опыт показал, что, придя в группу, супруги начинают там играть свои прежние конфликтные роли, что им обоим существенно мешает.

Все они в той или иной степени тоже привыкли к часто разыгрываемому сценарию и порой, сами того не понимая, без него тоже ощущают некоторую пустоту.

Учитывая весь комплекс перечисленных далеко не полностью только социально-психологических проблем, вряд ли стоит удивляться, что восстановление семьи оказывается длительным и сложным процессом, отнюдь не завершающимся прекращением пьянства, а только начинающимся решением начать трезвый образ жизни. Отметим, что около одной трети женщин, помещающих своих мужей в больницы или ЛТП, не видят перспектив совместной жизни, в такой степени алкоголик своим поведением разрушил систему отношений. В то же время налаживание новых отношений требует очень большого терпения и надежды со стороны обоих партнеров.

Как отмечают ленинградские психологи, несмотря даже на разъяснения и беседы, многие родственники после лечения пытаются вернуть больного к «культурному питию», чем вновь укладывают его в больницу. Обычное явление — постоянный контроль за поведением, подозрение, недоверие, что крайне обижает еще весьма неустойчивого в своей решимости человека и толкает на традиционный протест. Социальному давлению подвергается и жена и семья в целом, особенно в связи с отказом от ритуальной выпивки. Такое давление, советы, уговоры выдержать довольно трудно.

В «Ал-Анон» эти проблемы решают следующим образом. Прежде всего, говорят жене, живите не по советам, а по принятым вами принципам. Подготовьтесь к тому, что результат непременно будет, и вы еще будете радоваться каждому дню, прожитому в новой обстановке. Но не рассчитывайте на то, что это случится мгновенно. Обычно об успешности уже можно судить по изменениям, которые становятся заметными через пять-шесть месяцев. Не пугайтесь и не отчаивайтесь, если ваш муж сорвется. Все дело в том, как он и вы это воспринимаете: как сигнал к возврату в прошлое или повод для анализа причин, приведших к срыву, для того, чтобы избежать его в будущем.

Резюмируя сказанное выше, выделим некоторые ключевые моменты. Для того чтобы не было всех алкогольных проблем, лучше и проще всего не пить вообще. При первых признаках зависимости от алкоголя (учащение выпивок, расширение границ «нормы» и т. п.) целесообразно полностью прекратить выпивать хотя бы на не-

сколько месяцев, и опять же лучше насовсем. При отказе пьяницы обсуждать проблему выхода из алкогольного круга надо выходить из него самой, что предполагает: отказ решать за пьяницу его проблемы, покрывать перед начальством, родственниками; предупреждение о возможных последствиях; прекращение «чтения морали», копт-роля за поведением, скандалов и угроз. Как показывает опыт, репрессии такого рода на potatoes могут воздействовать лишь временно. Конечный итог — один. Людей учит жизнь, поэтому не надо мешать ей учить. Это одновременно означает, что не надо брать на себя это ее право и «учить» по своему усмотрению. В случае решения супруга бросить пить следует способствовать этому решению всемерно, по не делать из этого «писаную торбу» и постоянно работать над собой независимо от возможного исхода его плана.

Из этого же опыта следует, что крайне недостаточно просто не пить, надо сделать все возможное, чтобы не пить было лучше, чем пить. Альтернатива должна быть заманчивой и приносить радости, превышающие иллюзорные утешения прошлого. Нужны новые способы времяпровождения, семейные ритуалы, традиции, общие семейные дела. Их нельзя изготовить из чужого материала, в этом плане каждая семья — кузнец своего счастья. Работая в этом направлении, супруги не должны забывать и некоторых элементарных правил. В последнее время выходят работы по психологическим проблемам семейной жизни. Дополним их некоторым зарубежным опытом. Начнем с самых общих правил, сформулированных Д. Карнеги: не «пили»; не пытайся сломать партнера; не критикуй; искренно хвали; оказывай маленькие знаки внимания; будь вежлив; прочти хорошую книгу о физиологии брака (Карнеги, 1938). Полезными могут быть и следующие рекомендации, адресованные прямо супругам, совместно решающим алкогольную проблему после решения стать трезвенником.

Чаще говорите партнеру хорошее; чаще ему улыбайтесь; чаще смотрите в глаза; прямо говорите, что вам не нравится; больше физически касайтесь партнера (целуйте, ласкайте); чаще выходите вместе «на люди» (в кино и т. д.); чаще совместно решайте семейные проблемы; реже говорите о выпивке; реже позволяйте себе критические, саркастические, вообще отрицательные высказывания; меньше говорите о прошлых проступках партнера (Миллер, 1976).

Эффективность программы АА, продемонстрированная на, казалось бы, безнадежных случаях, привлекла к себе внимание самых широких кругов в США. В настоящее время борьба с пьянством и алкоголизмом на производстве идет фактически по той же схеме. Если предприниматель дорожит работником, но замечает, что из-за пьянства тот теряет свои деловые качества, он предпринимает следующие шаги.

Вызывает работника и прямо говорит ему о своих сомнениях, предупреждая о возможных последствиях без всякого морализирования, обращений к совести, чувству долга и т. п. Предлагает помощь в информации об алкоголизме, организации лечения любым способом на выбор, чаще всего за счет компании. В случае продолжения пьянства увольняет и, если считает это необходимым, повторяет свое прежнее предложение. Если работник соглашается, то направляет на лечение. После прохождения лечения не вспоминает об алкогольном прошлом и ничем не выделяет работника среди остальных, оказывая ему полное доверие. В почти 90% случаев такая тактика оправдывает себя⁵. Обычно неременной рекомендацией является предложение вступить в одну из групп самопомощи для поддерживающей терапии.

На наш взгляд, этот рациональный, деловой подход более перспективен, чем многочисленные «проработки», увещевания и прочие воздействия общественности. Эти меры оказываются весьма эффективными там, где работник дорожит коллективом и где те, чьим мнением он дорожит, сами не «подвержены». Так бывает далеко не всегда. Поэтому вполне понятны следующие результаты конкретного социально-психологического исследования, проведенного под руководством В. В. Бойко. Ученые обратились к рабочим с просьбой: «Представьте, что ваша бригада обсуждает очередной серьезный случай нарушения дисциплины одним из товарищей (речь шла о нарушении, связанном с алкоголем.— *П. III.*). Что, по вашему мнению, думает большинство членов бригады, когда идет обсуждение?» Предлагалось отметить одно или несколько наиболее вероятных настроений большинства членов коллектива. Мнения 185 рабочих распределились так: надоело заниматься бесполезной «проработкой» нарушителей дисциплины — 54%; теперь уж он (нарушитель)

⁵ Об этом свидетельствует опыт специальной организации «Программа помощи служащим, пораженным алкоголизмом» (Куэйл, 1983).

наверняка одумается — с мнением большинства ему придется считаться — 12 %; скорее бы кончилась эта процедура — 68%; мы все делаем серьезный вид, а фактически разбирательство нужно лишь для «галочки» — 34%; все-таки ему (нарушителю) стыдно перед товарищами — 74%; таких бы увольнять надо, а мы играем в воспитание — 86% (Бойко, 1986)⁶. Трудно не согласиться с этими оценками рабочих. Корпи алкоголизма следует искать не только в сфере сознания, но и в сфере экономики, ее организации и управления. Из конкретных исследований социально-психологических аспектов бригадной формы организации труда со всей очевидностью следует также, что те же рабочие, сознательные и «несознательные», начиная работать на общий конечный результат, без особых «проработок» либо заставляют подчиниться бывших выпивох строгой дисциплине, либо избавляются от них. Если же руководитель предприятия по тем или иным причинам не может уволить пьяницу, то любые разговоры могут в лучшем случае заставить нарушителя притихнуть на некоторое время. Следует ожидать, что радикальная реформа сферы производства, ее переход на экономические рычаги управления действительно приведут к тому, что работник будет чувствовать себя хозяином на предприятии, а значит будет болеть за общее дело. Тогда проблема пьянства и алкоголизма на производстве будет решаться иначе, поскольку, с одной стороны, будут сняты, устранены все те причины, которые порождают алкоголизм (см. первый раздел), а с другой — нерадивый работник будет немедленно поставлен перед определенной альтернативой: продолжать пить или сохранять хорошую работу.

Пока, к сожалению, гуманистическое отношение к человеку в условиях плохо организованного производства оборачивается своей отрицательной стороной — вплоть до недавнего времени почти неприкрытым пьянством на рабочих местах. Плохо организованный труд разлагает личность не меньше, чем безделье. Поэтому следует серьезно усомниться в эффективности и такой формы

⁶ Появление этой основательной работы избавляет нас от необходимости останавливаться на таких вопросах, как распознавание потенциальных пьяниц, индивидуальная работа с ними, роль общественных комиссий по борьбе с пьянством и алкоголизмом. Ценность «той работы состоит еще и в том, что она подготовлена профессиональным социальным психологом.

терапии, как принудительное пребывание в лечебно-трудовом профилактории. Наказание за проступки, за истечением случаев, особо предусмотренных законом, связанные с употреблением спиртного, по должно дополняться еще и унижением достоинства личности. Между тем теоретически верная идея об исцелении трудом в действительности себя существенно дискредитировала, в чем свидетельствуют жалобы и самих больных, и их родственников. (Литературная газета, 1987, 18 июня), Принуждение плохо оправдывает себя при воздействии на алкоголика. Это не означает, что ему надо потакать и с ним нянчиться. Нет, его обязательно надо ставить в жесткие условия вплоть до ситуации выживания, но выживания своими силами и без унижения. Поэтому с психологической точки зрения более перспективны либо стационары при крупных предприятиях, либо даже коммуны, поселения, состоящие из алкоголиков, решивших встать на путь трезвой жизни и временно живущих своим трудом. Опыт организации таких коммун имеется и дает хорошие результаты даже при лечении наркоманов, например в США и Вьетнаме.

Однако, как это видно на примере производства, очень важную роль в решении проблемы пьянства и алкоголизма призвано решать и общество в целом. Если для развития психической и физиологической зависимости достаточно индивида, а для избавления от нее необходим другой человек (врач, жена, друг), то для предотвращения всей этой цепной реакции требуются усилия государства.

Глава четвертая

ЧТО МОЖЕТ ГОСУДАРСТВО

Постановление ЦК КПСС от 7 мая 1985 г. выдвинуло перед нашим обществом сложнейшую задачу — искоренить пьянство. За прошедшее время было сделано немало, по настоящие трудности в решении этой задачи только начинаются. Как отмечается в другом документе — «О ходе выполнения постановлений ЦК КПСС по преодолению пьянства и алкоголизма и активизации этой работы», «пристрастие к спиртному нельзя преодолеть наскаком, шумными кратковременными кампаниями, без упорной, систематической, неотступной работы. Попытки

решить проблему искоренения пьянства главным образом запретительными, административными методами не только не дают прочных результатов, а, напротив, загоняют болезнь вглубь, порождают новые проблемы, в итоге — компрометируют важное, нужное дело». Весьма существенны для нашего исследования заключительные слова этого постановления: «Центральный Комитет КПСС подчеркнул, что преодоление пьянства и алкоголизма партия рассматривает как актуальную задачу большой политической важности, как составную часть перестройки, многоплановой работы по очищению нравственной атмосферы нашего общества от всего чуждого социалистическому строю. В этом отношении никакого отступления и ослабления усилий не будет. Благородное дело утверждения трезвости как нормы нашей жизни должно быть доведено до конца» (Правда, 1987, 2 июня).

Итак, путь к искоренению пьянства и алкоголизма начался, и оп, как и следовало ожидать, оказался непростым. Приведенные в первом разделе факты показывают, что пьянство в нашей стране во многом связано с теми социально-экономическими условиями, которые в настоящее время и являются главным объектом перестройки. Более того, трезвость и перестройка взаимообусловлены: перестройка ведет к искоренению деформаций макропроцесса, стимулирующих пьянство, а отрезвление общества, в свою очередь, способствует эффективному выполнению всей задачи. При прежнем отношении общества к алкоголю перестройка немислима, по и без перестройки к трезвости не прийти.

Социально-активная политика КПСС, ориентированная на принцип «больше социализма», создает качественно новую морально-психологическую атмосферу в обществе, ставит перед каждым советским человеком новые цели, а главное позволяет глубже раскрыть социальную его сущность, максимально проявить такие качества, как чувство хозяина своей судьбы, судьбы своего коллектива и своей страны, чувство собственного достоинства, самоуважение, готовность сказать: «Это мое дело!» Тем самым открываются огромные возможности для глубоко личностного принятия этой политики партии. Исключительно важно и то, что постановка новых задач сопровождается радикальной социально-экономической реформой, призванной реально обеспечить их выполнение путем снятия, с одной стороны, всевозможных бюрократических препон хозяйственной инициативе, с другой — повышением ма-

териальной, экономической ответственности за принимаемые производственным коллективом решения.

С социально-психологической точки зрения наиболее важным, ключевым моментом этой реформы является последовательно заложенный в ней принцип социальной справедливости, который, в свою очередь, отражает на уровне индивидуального и общественного сознания основной принцип эволюции вообще: за избранное решение, альтернативу надо платить улучшением или ухудшением своей жизни. Забвение этого сурового, но справедливого принципа в общественной жизни, благодушное забегание вперед, опора на желаемое, «как если бы» оно было действительным, привели к расцвету ложно понимаемого гуманизма с его принципами уравниловки и поощрения иждивенчества, бессилием перед воинствующим паразитизмом.

В этом плане общественная жизнь должна брать уроки у эволюции живого. Даже беглое знакомство с этим процессом убеждает в том, что, щедро предлагая возможные пути развития, жизнь одновременно жестко экзаменует своих учеников на способность предусмотреть последствия своих решений и поступков, будь то применительно к роду, виду или отдельной особи. На каждом этапе развития человечества ведущей оказывалась та или иная сфера его деятельности, в которой решался вопрос: быть ему человеком в полном смысле этого слова в соответствии с требованиями эпохи или уступить место другим, более успешным ученикам. В пашу эпоху ведущей становится сфера морального выбора, критерием которого является сохранение жизни на Земле. Его нельзя считать абстрактным, внеклассовым, поскольку он полностью соответствует коммунистической морали, вобравшей в себя опыт всего человечества. Он максимально конкретен, поскольку наилучшие условия для его реализации дает социализм, решающий вопрос: кто важнее — человечество (общество) или личность? — в пользу целого, а не части, для того чтобы развитие каждого стало условием развития всех (Маркс) и наоборот. К сожалению, вопрос об ответственности личности перед обществом в последние годы решался, как это ни странно, в пользу личности. Но какой? Покорной, «исполняющей», не сующейся не в свое дело. В обмен такая личность получала право на то, чтобы не очень утруждать себя на работе, не слишком заботиться о завтрашнем дне, выпивать и веселиться по своему усмотрению. Такая, пьющая

личность стала массовой. Неправильно понятый и реализуемый гуманизм — благо — превратился в мучение (см.: Маркс К., Энгельс Ф., т. 19, с. 210). Подобные метаморфозы нередки в истории.

Произошла такая метаморфоза и в нашем обществе. Не снимая с него вины, позволительно тем не менее спрашивать и с конкретных личностей. Каким критерием, например, руководствуется женщина, приносящая в детский приют тринадцатого (!) ребенка со всеми признаками вырождения, ибо, как и предыдущие двенадцать, он зачат в пьяном виде? Или чем руководствуется общество, позволяющее в силу своего гуманизма делать ей это и отрывающее средства от развития нормальных детей на содержание ее потомства? Или самогонщики, содержащие небольшой заводик в лесной чаще и спаивающие округу? Или машинист, наносящий ущерб обществу на сотни тысяч рублей из-за того, что сел пьяным за пульт управления и заснул? Эти примеры можно перечислять до бесконечности. Все они объединены одним: несоизмеримостью платы за свои действия. Борьба с пьянством и алкоголизмом даст ощутимые результаты тогда, когда эта несоизмеримость будет исключена. Приведем простой пример. Можно совершенно достоверно определить, что ребенок родился с алкогольным синдромом плода (АСП), т. е. что мать пила во время беременности. Почему бы во время консультаций в поликлинике (еще лучше уже в школе) не взять с нее подписку о том, что она знает о возможных последствиях пьянства для своего ребенка, а в случае рождения ребенка с АСП обязать ее выплачивать регулярно крупные суммы на его содержание? Почему бы не взыскивать те 300 тыс. рублей, в которые ежегодно в крупном городе обходится обществу реанимация отравившихся алкоголем, с самих возвращенных к жизни (чаще всего с прежними радостями)? Короче говоря, почему один человек получает право «радоваться жизни» по своему усмотрению за счет другого и кто обязал трезвого содержать пьяных?

При переходе на самофинансирование и самокупаемость возьмется ли трудовой коллектив содержать за свой счет выпивох и оплачивать расходы на их лечение, признает ли серьезными такие аргументы, как «встретил приятеля», «решил полечиться немного» и т. п.? Для ответа на эти вопросы не надо проводить специальных исследований, он очевиден, поскольку связь между личными и общественными интересами, опосредствованная нагляд-

пым групповым благополучием, будет ясна и попятно и не растает в абстракции «государство». В повышении значимости производственной деятельности, формировании чувства ответственной зависимости (А. Макаренко) — главная перспектива изменения и групповых алкогольных установок. Употребление спиртного на работе или появление с видом «после вчерашнего» будет осуждаться не само по себе, как нарушение, например, закона, а пай вызов групповым нормам, тем самым нормам, которые до самого недавнего времени были либеральны к этому поведению.

Вследствие усиления группового контроля должен возрасти и самоконтроль каждого работника, если он к тому же будет дорожить не только мнением коллектива, но и рабочим местом, к чему также должна привести экономическая реформа. В этих условиях отпадает необходимость регламентации продажи спиртного, решающей задачу ограничения потребления далеко по лучшим образом. С психологической точки зрения повышение барьера достижимости цели весьма часто ведет к повышению ее значимости. Это, в свою очередь, усиливает позитивное переживание ее (цели) реализации, т. е. может приводить к обратному результату — удовольствию от потребления. Кроме того, не говоря уже о таких неизбежных спутниках любой регламентации, как злоупотребления, доставание выпивки в стесненных обстоятельствах приобретает ореол социальной компетентности, увеличивает престиж выпивки в глазах потатора и престиж потатора в глазах его окружения.

Примерно то же самое можно сказать и о повышении цен как одном из средств ограничения потребления, поскольку на это средство порой возлагают большие надежды. Опыт европейских стран показывает, что повышение цен на крепкие напитки в Европе не ведет к снижению их потребления. Его результатом обычно является переход на нелегальные источники (Натан, 1983; Мейнард, 1984). Напомним в этой связи, что к моменту отмены сухого закона в нашей стране в 1923 г. на изготовление самогона тратилось около 800 тыс. т зерна (Заиграев, 1986). Данные широкой печати свидетельствуют об оживлении самогонварения. Очевидно, самогонварение следует рассматривать как государственное преступление и карать его, как таковое.

В целом, по мнению большинства зарубежных специалистов, ограничения такого типа есть не что иное,

как введение ограниченного сухого закона (Хизер, Робертсон, Дэвис, 1984). В этой связи крайне важное значение приобретает вопрос о перспективе дальнейшей политики в отношении алкоголя. С психологической точки зрения весьма существенна определенность по этому поводу. Как показывает практика, в ситуации неопределенности наиболее вероятный результат — это сползание на прежние позиции, тем более что сам феномен сползания, несмотря на самые хорошие постановления, явление не новое. Другое психологическое настроение может сложиться в обществе в целом, если будет постоянно поддерживаться интерес к проблеме не только пьянства, но и вообще потребления алкоголя. Дискуссии вокруг этой проблемы могли бы значительно стимулировать общественное мнение. В них будет закладываться основа будущей установки социалистического общества на трезвость. Будучи животрепещущим, этот вопрос поляризовал бы общественное мнение, позволил бы более драматично представить, весь вред, наносимый алкоголем обществу и личности. В этой атмосфере формировалось бы и молодое поколение, люди XXI в.

Напомним в этой связи слова человека, прекрасно представлявшего себе всю сложность даже такой меры, как введение сухого закона: «Огорчатся лишь запойные и привычные пьяницы, да и то только одного поколения... С другой стороны, большая часть нашей молодежи настолько чужда по природе алкоголю, что, не имея к нему доступа, даже не почувствует никакого лишения. Она узнает о кабаках лишь из исторических книг и отнесется к ним как к чему-то вроде боя быков или сжигания ведьм на костре» (Лондон, 1927).

Важную роль в психологической подготовке общества призваны сыграть средства массовой информации, служащие важнейшим источником аргументов в межличностных дискуссиях на подобные темы. Четыре задачи непременно должны решить средства массовой информации, на наш взгляд, в этот период в дополнение к широкой санитарно-просветительской работе с населением.

Первая из них — дискредитация мифов об алкоголе как символе мужественности, достатка, как условия эффективного общения, средства снятия психического и физического напряжения и т. п. Для этого основной упор должен делаться на средства эмоционального воздействия: шоковую терапию (документальные фильмы и передачи с мест происшествий, связанных с пьянством), ху-

дожоственные фильмы и книги, повести (типа повести «Серая мышь» В. Липатова, непонятно почему до сих пор не экранизированной).

Вторая задача — пропаганда печального опыта людей, на примере своей личной жизни убедившихся в пагубности алкоголя, причем не только тех, кто все потерял, но и тех, кто из-за пьянства не смог реализовать свой потенциал, растратив его на бессмысленную и бесперспективную борьбу. Такие исповеди несут в себе колоссальный и практически совершенно неиспользуемый потенциал психологического воздействия, поскольку обладают убедительной силой факта реально пережитой жизни, доказательностью субъективной картины алкогольного поведения.

Третья задача — аргументация в пользу преимуществ психофизиологических, психологических, социально-психологических радостей, переживаний, ощущений, приносимых здоровым образом жизни. Средства массовой информации должны активно участвовать в создании настоящего культа радости здорового земного существования, пропагандировать его личную, субъективную привлекательность для всех категорий людей, именно личную (а не только общественную). Надо противопоставить этот культ реальной радости жизни псевдокульту, суррогатной алкогольной радости. Об этом надо писать, говорить, а не только о том, как плохо и вредно пить. Продолжая эту метафору, следует формировать корпус «служителей» этого культа, его атрибуты и, разумеется, материальную основу. Большую роль при этом могли бы сыграть ученые, передовики производства, артисты, спортсмены.

Наконец, средства массовой информации могут внести существенный вклад в решение еще одной, крайне важной социально-психологической задачи, которая может быть решена только комплексом общественных мер. Речь идет о том, что специалисты по социальным аспектам алкоголизма называют стигматизацией алкоголика, т. е. снятии с него ярлыка социально «отверженного» человека. Другим, помимо алкоголика, крайним примером стигматизации может быть пример прокаженного. В основе стигматизации лежит социально-психологический механизм стереотипизации, общий для формирования широкого круга явлений: национальных и расовых предрассудков, стереотипов общественного мнения и т. п. (Ядов, 1960; Кои, 1968; Шихирев, 1971, 1979, 1985). Суть его

состоит в том, что определенная социальная группа в силу ряда причин выделяется и противопоставляется другим группам. Образ представителя такой группы, как правило, весьма стандартен, вызывает четкую эмоциональную реакцию и жестко фиксирован в системе ценностных ориентации его носителя. Основная функция стереотипа в социальном взаимодействии — организовывать, интегрировать действие, отношение социальной группы. Далеко не всегда стереотип соответствует действительности. Так, стереотип алкоголика обычно представляет собой следующий образ: опустившийся, небритый, с воспаленными глазами у дверей винного магазина или в очереди в парфюмерный отдел за дешевым одеколоном, или валяющийся под забором, в канаве и т. п. Функция такого стереотипа — санкционировать, наказывать отказом в социальной поддержке, почти не признавать за человека, в лучшем случае сочувствовать тому, кто клеймится этим ярлыком.

Бесспорно, в существовании такого стереотипа есть большой позитивный смысл, хотя бы потому, что он указывает на возможную перспективу алкогольной «карьеры». Однако есть и смысл отрицательный. Укажем предварительно, что, так же как и многие другие стереотипы, он фиксирует наиболее бросающиеся в глаза признаки. Между тем практика свидетельствует, что гораздо большую статистическую массу алкоголика составляют так называемые выпивающие люди. В подавляющем большинстве случаев они могут быть и прилично одеты, и не прогуливать работу, и выполнять план, и пить коньяк, и иметь семью, и уже конечно, не ночевать в вытрезвителе. Тем не менее они — алкоголики, или, по более мягкой формулировке, проблемно пьющие, выпивохи, пьяницы, но ни в коем случае не алкоголики как в своем собственном представлении, так зачастую и в представлении окружающих. Признать себя алкоголиком — это значит включить себя в категорию отверженных, заклеянных обществом за свое слабование, распушенность, признать свою неполноценность как социального существа. Признать себя алкоголичкой — значит нанести себе еще более серьезный ущерб. Алкоголик лишается права заниматься многими профессиями, даже если он не пьет уже несколько лет, на него налагаются многие социальные ограничения, в социальных конфликтах он заведомо бесправная сторона («Что можно ждать от алкоголика? Да ведь он же алкоголик, что его слушать!»). Порой скла-

дывается любопытная ситуация: единственный трезвый человек за столом — алкоголик, потому что он лечился, ему нельзя пить, а тот, кто заснул на кухне, или под столом,— нормальный человек, потому что он не считает себя алкоголиком.

Следует ли удивляться тому, что пьющие люди делают все возможное, чтобы избежать этого клейма, скрывают свою беду до последнего предела? Сразу скажем, что таких людей — более двух третей от нуждающихся в помощи. Особенно страдают от этого женщины. Представление о якобы трудной лечимости женского алкоголизма во многом объясняется простым обстоятельством — женщины гораздо позднее обращаются за помощью, часто тогда, когда далеко зашел уже процесс личностной деградации и остается мало тех точек, на которые можно было бы опереться в реконструкции личности.

Поэтому важнейшей составной частью подготовки к отрезвлению общества должна быть дестигматизация алкоголизма. Это означает признание злоупотребления, проблемного пьянства такой же болезнью, как о все остальные. Соответственно алкоголик, обратившийся за помощью (а это, как указывалось, главное условие успеха) вправе рассчитывать не только на терапевтическую помощь (но за свой счет!). Он должен быть уверен, что в случае преодоления болезни становится полноправным гражданином, более того, он может принести дополнительную пользу, помогая другим избавиться от этого же несчастья. Ведь многие пьющие выступают, в частности, против ограничений продажи спиртного во многом потому, что не представляют себе жизни без нарушения этих ограничений и в будущем, потому, что они находятся в зависимости от алкоголя, по признать этого открыто не могут или не хотят. Отсюда самая развитая и витиеватая аргументация в пользу «умеренного питания», хотя, в сущности, речь идет о защите своего рабства. Как нельзя лучше подходят здесь слова В. И. Ленина: «Раб, сознающий свое рабское положение и борющийся против него, есть революционер. Раб, не сознающий своего рабства и прозябающий в молчаливой, бессознательной и бессловесной рабской жизни, есть просто раб. Раб, у которого слюни текут, когда он самодовольно описывает прелести рабской жизни и восторгается добрым и хорошим господином, есть холоп, хам» (Ленин В. И., т. 16, с. 40). Для того чтобы бороться против алкогольного рабства, необходима в первую очередь социальная под-

держка. Общественное же мнение, как это на парадоксально, вместо того, чтобы превращать «раба в революционера», превращает рабов в холопов своим отношением к людям, стремящимся вырваться из рабства. По опасаящимся другой беды — социального осуждения. В итоге многие пьющие предпочитают скрывать свои проблемы, полагая, что эти проблемы существуют только у них; другие ведь молчат, значит, они пьют без проблем. Этот настоящий «заговор» молчания и взаимный обман можно спять только путем дестигматизации.

О том, что это возможно, свидетельствует опыт США. Благодаря деятельности АЛ в стране уже не считается, как раньше, постыдным признать себя выздоравливающим алкоголиком. Это во всеуслышание заявляют и видные люди, знаменитости. Один из последних ярких примеров — книга жены бывшего президента США Б. Форд «Радостное пробуждение», в которой она рассказывает, как ей удалось вырваться из двойного ада: алкоголизма и токсикомании (Форд, 1986), в котором она провела десятилетия.

Итак, социально-экономическое принуждение, дисциплина на производстве, контроль коллектива, с одной стороны, предложение альтернатив не менее радостного существования, дестигматизация — с другой, должны поставить потатора перед выбором: бросать или не бросать пить — и побудить его в совокупности с другими факторами к единственно правильному решению.

Важнейшая задача общества — конструктивно, практически, всемерно поддержать это решение, обеспечив самые разнообразные, большей частью платные формы терапии, не исключая при этом возможностей организации и групп самопомощи, клубов трезвости и т. п. В этом плане следует обратить внимание также и на рациональный общественный опыт, накопленный за рубежом. Оп, естественно, далеко не исчерпывается предложенной выше информацией. Приведем для иллюстрации пример функционирования социальной модели в штате Калифорнии. Эта программа начала действовать в 1972 г. Она обеспечивается следующей организацией. Под руководством аппарата из шести сотрудников, оплачиваемых из бюджета штата, действуют служба дезинтоксикации, три общественных центра, два общежития для нуждающихся на первом этапе лечения. Сотрудники организации входят в большинство учреждений штата, сталкивающихся с проблемами алкоголизма: Совет директоров школ, Бюро

дорожной помощи, торговую палату, комиссии при законодательном собрании штата.

Службы функционируют ежедневно с 9 утра до 7 вечера. Любой, желающий получить консультацию, совет, психологическую поддержку, может зайти в один из центров, позвонить туда. Как правило, в центре дежурит кто-то из «выпускников» (так называют вылечившихся). Он может помочь либо сам, либо направить в гостиную, не отличающуюся ничем от типичной гостиной среднего американца. Там обычно уже находятся люди, обсуждающие сходные проблемы. Здесь посетителю предложат кофе, безалкогольные напитки. В беседах строго запрещены морализаторские проповеди, поддерживается атмосфера заботы друг о друге, всячески поощряются шутки, юмор. Для конфиденциальных бесед имеются «комнаты спокойствия», там же можно побыть в одиночестве, подумать.

В этих же центрах проводятся собрания, во время которых проходят различные занятия: психологический тренинг, обучение саморегуляции, групповые дискуссии. Важно подчеркнуть, что программа для каждого пациента составляется индивидуально и состоит из ответа на три основных вопроса: Каково Ваше нынешнее положение? Какого Вы хотели бы достигнуть? Что для этого надо предпринять в различных сферах жизни — семейной, материальной и т. п.? В реализации этой программы помогает наставник, как правило решивший успешно похожие проблемы. Этот живой пример оказывается исключительно эффективным. Многие посетители подчеркивают огромную роль, которую играет атмосфера неформального общения, доброжелательства.

Важно подчеркнуть, что центры включены в широко развитую систему антиалкогольных мероприятий, включающих широкий диапазон средств — от антиалкогольного фильма для аудиторий практически всех возрастов, начиная с дошкольников, до законодательного собрания штата. Именно эта системность обеспечила антиалкогольному движению немалые успехи, среди которых главный — снижение уровня потребления алкоголя в ситуации практически безудержной рекламы алкоголя и его свободного приобретения.

Если учесть, что к алкоголю часто толкают конфликты, возникающие в сфере социальных — производственных, семейных отношений, в групповых процессах, то необходимо, жизненно важно создание разветвленной сети специализированных социально-психологических

(а не только психотерапевтических), психосексологических, семейных, психолого-педагогических консультаций и центров, где можно было бы оперативно посоветоваться, пройти психологический тренинг, научиться снимать конфликтные напряжения, обрести культуру общения.

Даже из сказанного, хотя это далеко не все, можно сделать вывод об исключительной важности психологических исследований и психологического обеспечения для практического решения обсуждаемой проблемы. В этой связи нельзя не обратить внимание на тревожное обстоятельство — недопустимо слабое психологическое обеспечение Государственной программы искоренения пьянства и алкоголизма. Формально в ней может быть предусмотрено все необходимое, фактически выполнять все эти правильные пункты некому¹. И без того мизерное количество специалистов — психологов, работающих в этой области, — загружены часто не по специальности. Количество кандидатских диссертации (о докторских и говорить нечего), защищенных за последние 25 лет, вряд ли превысит десяток. В итоге психологическая наука практически не помогает ни тем, кто уже стал, ни тем, кто еще не стал алкоголиком, ни тем, кто практически хочет помочь и первым и вторым. Что же удивительного в том, что практик вынужден опираться на здравый смысл и личный, житейский опыт, а ведь он не всегда и не во всем подсказывает правильные решения.

Поэтому важнейшая организационная мера, не терпящая дальнейшего отлагательства, состоит в следующем: объединить разрозненные силы психологов, имеющих наработки в этой области, в едином исследовании, в едином подразделении, поручив ему психологическое обеспечение всего комплекса мероприятий по борьбе с пьянством и алкоголизмом. Оно предполагает разработку: психологических проблем алкоголизма как социального явления, научно-практических методов профилактики и психокоррекция, учебных программ по курсам психологии алкоголизма в вузах различного профиля, научных основ психологической консультационной службы.

Разумеется, все это потребует материальных и организационных усилий, но они окупятся, причем быстро, только за счет психологически грамотных и обоснованных решений, многократно. Ведь как известно, «дорого стоит знание, по незнанию обходится еще дороже».

¹ Что отражает чрезвычайную бедность традиции нашего общества в исследовании пьянства и алкоголизма (Шевурдин, 1986).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ни один из аспектов столь многогранного социального явления, каким предстает пьянство и алкоголизм, не может быть исчерпан даже многотомным произведением. В книге была сделана попытка наметить круг лишь некоторых, наиболее очевидных проблем, привлечь к ним внимание. Однако за рамками изложения их осталось еще немало. Поэтому то небольшое пространство, которое отводится обычно на заключение, есть смысл запясть упоминанием тех, которые оказались практически незатронутыми.

«Герой» книги — мужчина. Это означает всего лишь, что пока большинство пьющих составляют мужчины. Однако женщины, как это ни прискорбно отмечать, во всем мире семимильными шагами наверстывают свое отставание от мужчин и в этой области со всеми вытекающими последствиями. Психологическая специфика женского пьянства и алкоголизма еще более сложна и пока гораздо хуже понятна, чем природа мужского. Большая эмоциональность женщины, ее зависимость от состояния социальных контактов, большая уязвимость — социальная и психофизиологическая — от алкоголя, большая ранимость в ситуации ломки традиций, ритуалов, привычных представлений о роли женщины в обществе, семье, межличностных отношениях — все это делает нарисованную выше картину жизненного пути потатора, схематичную даже для мужчины, малоприменимой к судьбе женщины. Это — первый пробел в работе.

Другое «белое пятно» — психология одинокого, старческого пьянства, которое меньше бросается в глаза, но не становится от этого ни менее трагическим, ни менее значимым социально.

Меньше места, чем следовало бы, уделено психологии молодежного алкоголизма и пьянства. Между тем именно возраст от 16 до 24 лет дает основную долю социальных утрат, связанных с алкоголем. Практически совершенно

неисследованной остается такая проблема, как связь между объективной психологической потребностью молодой личности в переживании риска, стремлением к эксперименту, с одной стороны, и многочисленными социальными рогами, запретами разного рода — с другой. Что лучше: дать возможность молодому человеку рискнуть в самостоятельной работе, новой форме жизнедеятельности или бороться с привычными формами амортизации импульса к самостоятельности — решать семье и обществу, но уйти от этого выбора невозможно.

Далее, в книге практически не нашла освещения проблема пьянства и алкоголизма как объекта общественного сознания, хотя очевидно, что механика формирования социальной нормы отнюдь не исчерпывается групповыми алкогольными установками. Для ее раскрытия нужны специальные комплексные социологические и социально-психологические исследования.

Специальная тема — деятельность Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость, его активистов, повседневно сталкивающихся с социально-психологическими проблемами. Она также, к сожалению, осталась незатронутой, хотя конкретная работа по убеждению и перевоспитанию огромных масс пьющих представляет исключительный и теоретический и практический интерес.

Перечень подобных проблем, ожидающих своего освещения, можно было бы продолжать и далее; достаточно, однако, и названных, чтобы показать, что само слово «заключение» неприменимо к любой работе по проблеме пьянства и алкоголизма до тех пор, пока жив этот зловещий социальный недуг. Более того, следует предвидеть, что знание о нем приобретает особое значение в ситуации угрожающего нарастания другой опасности — наркомании, которая по разрушительной силе настолько же превосходит алкоголизм, насколько современный танк — танк начала века. В остальном же и алкоголизм и наркомания едины по своей социально-психологической основе и независимо от формы и упаковки несут людям одно — смерть, распад, хаос.

ЛИТЕРАТУРА

- Маркс К., Энгельс Ф. Соч. 2-е изд.
Ленин В. И. Полн. собр. соч.
Материалы XXVII съезда КПСС. М.: Политиздат. 1986. 352 С.
Материалы Пленума ЦК КПСС (27-28 января 1987 г.). М.: Политиздат. 1987. 94 С.
Материалы Пленума ЦК КПСС (25-20 июня 1987 г.). М.: Политиздат. 1987. 112 С.
О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма. Постановление ЦК КПСС от 7 мая 1985 г. // Правда. 1985. 17 мая.
О ходе выполнения постановлений ЦК КПСС по преодолению пьянства и алкоголизма и активизации этой работы. Постановление ЦК КПСС от 2 июня 1987 г. // Правда. 1987. 2 июня.
Абульханова-Славская К. А. Диалектика человеческой жизни. М.: Мысль. 1977. 224 С.
Алкоголизм/Под ред. Г. В. Морозова, И. Г. Уракова и др. М.: Медицина. 1983. 432 С.
Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования. М.: МГУ. 1984. 104 С.
Бестужев-Лада И. П. Чума XX века // Неделя. 1987. № 32-35.
Бехтель Э. Е. Донозологические формы злоупотребления алкоголем. М.: Медицина. 1986. 272 С.
Бойко В. В. В ответе за каждого. Лениздат. 1986. 160 С.
Братусь Б. С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме. М.: МГУ. 1974. 94 С.
Братусь Б. С. Сидоров П. И. Психология: клиника и профилактика раннего алкоголизма. М.: МГУ. 144 С.
Братусь Б. С. Актуальные проблемы психологического изучения и коррекции алкоголизма // Психол. журн., 1987. № 2. С. 102-111.
Бурно М. Е. О клубах трезвости и антиалкогольных клубах // Сов. здравоохранение. 1986. № 8. С. 23-26.
Бурно М. Е. О «простодушном» варианте личности больных хроническим алкоголизмом // Журн. невропатол. и психиатрии им. Корсакова. 1983. Вып. 2. С. 233-237.
Буров Ю. В., Ведерникова Н. П. Нейрохимия и фармакология алкоголизма. М.: Медицина. 1985. 239 С.
Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: МГУ. 1984. 200 С.
Васильев В. Н., Шихирев П. Н. // О перспективах метода аденограмм в комплексном исследовании алкоголизма // Психол. журн., 1987. № 4. С. 69-72.
Вернадский В. И. Биосфера. Л.: Науч. хим.-техн. изд-во. Л., 1926. 146 С.
Вернадский В. И. Размышления натуралиста. Кн. 2. Научная мысль как планетное явление. М.: Наука. 1977. 191 С.

- Вернадский В. И.* Химическое строение биосферы Земли и окружения. М.: Наука, 1987. 340 С.
- Вулдридж Д.* Механизмы мозга. М.: Мир. 1965 344 С.
- Групповая и семейная психотерапия (методические рекомендации). Л., 1980. 30 С.
- Тузинов В. А., Мейроян А. А.* Преодоление алкоголизма. Лениздат, 1986. 79 С.
- Даль В.* Толковый словарь живого великорусского языка.: В 3-х т. М.: Русск. яз. 1978.
- Довженко А. Ф.* Возвращаю вас к жизни. Киев: Здоров'я. 1986. 217 С.
- Достоевский Ф. М.* Собр. соч. В 10-и т. М.: Худ. лиг., 1980.
- Дроздов Э. С, Зенченко Е. И.* Алкоголизм: 100 вопросов и ответов, М.: Советская Россия. 1986. 144 С.
- Замошкин И. А.* Кризис буржуазного индивидуализма и личность. М.: Наука. 1966. 328 С.
- Замошкин И. А.* Личность в современной Америке: опыт анализа ценностей и политических ориентации. М.: Мысль. 1980. 247 С.
- Евнин В. И.* Комментарий//Достоевский Ф. М. Собр. соч. Т. 7.
- Заиграев Г. Г.* Борьба с алкоголизмом. М.: Мысль. 1968 С.
- Илешева Р. Г.* О некоторых девиациях поведения и подростковом и юношеском возрасте, связанных с ранней алкоголизацией// IV Всерос. конф. по наркологии и психиатрии детского возраста. Тез. докл. М., 1978. С. 147-148.
- Казаринов А. В.* Основы психологической гигиены в связи с психологической теорией психоневрозов и душевных заболеваний. М., 1906 г. 120 С.
- Карвасарский Б. Д.* Психотерапия. М.: Медицина. 1985. 304 С.
- Кон И. С.* Психология предрассудка//Новый мир. 1968. № 6. С. 187-205.
- Копыт И. Я., Сидоров П. И.* Профилактика алкоголизма. М.: Медицина. 1986. 240 С.
- Короленко Ц. П., Тимофеева А. С.* Корни алкоголизма. Новосибирск. 1986. 120 С.
- Лакуста В. Н.* Методы лечения алкоголизма. Кишинев. Карта молдовенияска. 1987. 220 С.
- Левин Б. М., Левин М. Б.* Мнимые потребности. М.: Политиздат. 1986. 127 С.
- Линдман Р.* Алкоголь и социальное познание//Когнитивная психология. М.: Наука. 1986. С. 180-183.
- Лисицын Ю. Л., Копыт И. Я.* Алкоголизм. М.: Медицина. 1978. 232 С.
- Личко А. Е.* Психопатологии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина. 1983. 255 С.
- Лондон Дж.* Джон Ячменное Зерно. М., 1925.
- Макаренко А. С.* Коллектив и воспитание личности. М.: Педагогика. 1972. 334 С.
- Мальцев Т. С.* Думы о хлебе. М.: Политиздат. 1985. 230 С.
- Мингалева Г. А., Шихирев П. Н.* Коллективная установка при бригадной форме организации труда// Социально -психологические проблемы бригадной формы организации труда. М.: Наука. 1987. С. 110-119.
- Обуховский К.* Психология влечений человека. М.: Прогресс 1972. 247 С.

- Овруцкий А. М. Борьба с пьянством и алкоголизмом: современная ситуация и перспектива//Социол. исслед. 1985. № 3. С. 35-41.
- Огурцов А. П., Юдин Э. Г. Деятельность//Философский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия. 1983.
- Павлов И. С. Систематическое пьянство как этап формирования хронического алкоголизма//IУ Всероссийский съезд невропатологов и психиатров. Тез. докл. Т. 2. М., 1980. С. 219-222.
- Патаки Ф. Некоторые проблемы отклоняющегося (девиантного) поведения //Психол. журн., 1987. № 4. С. 92-102.
- Попов Б. И. Профилактика формирования питейных традиций у дошкольников//IV Всерос. съезд невропатологов и психиатров. Тез. докл. Т. 2. М., 1980. С. 232-234
- Рахальский Ю. Е. Об отношениях между больными и их супруга-ми//IV Всерос. съезд невропатологов и психиатров. Тез. докл. Т. 2. М., 1980. С. 242-243.
- Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. М.: Изд-во АПН СССР. 1957. 328 С.
- Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика. 1970. 416 С.
- Ряганцев В. А. Социально-психологические и медицинские проблемы пьянства и алкоголизма. Киев: Здоров'я. 1985. 118 С.
- Салтыков Щедрин М. Е. Собр. соч. В 20-и т. М.: Худ. лит. 1969.
- Смирнова Л. А., Шведова П. А. Проблемы пьянства и алкоголизма Г СШЛ//СШЛ: экономика, политика, идеология. 1986. № 11. С. 38-47.
- Соболева Л. Ф. Социально-психологические аспекты борьбы с алкоголизмом и пьянством (на промышленном предприятии). Автореф. дне. ... канд. психол. наук. ЛГУ. 1979.
- Социально-психологические проблемы бригадной формы организации труда/Под ред. Шороховой Е. В., Журавлева А. Л. М.: Наука. 1987. 214 С.
- Стругацкий А. //., Стругацкий В. II. Трудно быть богом. Библи. научно-фантастической лит. М., 1969.
- Сурнов Н. Г. Изменение установок личности при алкоголизме. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ. 1982.
- Тейяр де Шарден П. Феномен человека. М.: Прогресс. 1965. 296 С.
- Толстой Л. П. Собр. соч. В 22-и т. Т. 16. М.: Худ. лит., 1983.
- Тополянский В. Д., Струковская М. В. Психосоматические расстройства. М.: Медицина. 1986. 384 С.
- Углов Ф. Г. В плену иллюзий. М.: Молодая гвардия. 1985. 264 С.
- Угринович Д. М. Психология религии. М.: Политиздат, 1986. 350 С.
- Ураков И. Г. Алкоголь: личность и здоровье. М.: Медицина, 1987. 80 С.
- Ушинский К. Д. Избр. под. соч. М.: Педагогика. 1953.
- Хомик В. С. Деформация субъективной картины жизненного пути при ранней алкоголизации. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М.: НИИОПП. 1985.
- Хомик В. С., Шихирев П. П. Алкоголизм: опыт психологических исследований/ Психол. журн., 1987. №6. С. 130-139.
- Цаплин А. И. Опыт эмпирического исследования алкогольных привычек//III Вс. съезд психиатров и наркологов. М. 1979. С. 102-104.
- Цветов В. Я. Пятнадцатый камень сада Рёандзи. М.: Политиздат. 1986. 302 С.
- Цеткин К. Воспоминания о Ленине. М.: Политиздат. 1955. С. 50.
- Швец Г. В. Я бегу марафон. М.: Молодая гвардия. 1983. 144 С.

- Шевердин С. И.* Активизация человеческого фактора и борьба за трезвый образ жизни // Коммунист. 1986. Л» 12. С. 61-71.
- Шовен Р.* От пчелы до гориллы. М.: Мир. 1065. 296 С.
- Шихирев П. И.* Исследования стереотипа в американской социологии // Вопр. философии. 1971. № 5. С. 93-101.
- Шихирев П. И.* Современная социальная психология США. М.: Наука. 1979. 228 С.
- Шихирев П. И.* Современная социальная психология в Западной Европе. М.: Наука. 1985. 175 С.
- Шихирев П. И.* От терапии личности к терапии социальной среды: эволюция подходов к решению проблемы алкоголизма в США // Психол. журн., 1987. № 5. С. 28-37.
- Энтин Г. М.* Лечение алкоголизма и организация наркологической помощи. М.: Медицина. 1979. 288 С.
- Югай Г. А.* Общая теория жизни. М.: Мысль. 1985. 256 С.
- Ядов В. А.* К вопросу о теории «стереотипизации» в социологии // НДВШ. (Филос. науки). 1960. № 2. С. 47-54
- A.A.—1. Alcoholics Anonymous. N. Y., 1939.
- A.A.—2. Twelve steps and twelve traditions. N. Y., 1953.
- A.A.—3. Three talks to medical societies by Bill W., Co-founder of A. A. N. Y., 1958.
- A.A.—4. A. A. for the woman. N. Y., 1968.
- A.A.—5. Young people and A.A. N. Y., 1969.
- A.A.—6. *Kellerman I. L.* Alcoholism: a merry-go-round named denial. N. Y., 1969.
- A.A.—7. The A. A. member. Results of a survey. N. Y., 1981.
- A.A.—8. Al-anon faces alcoholism. N. Y., 1985.
- A.A.—9. Came to believe. N. Y., 1985.
- A.A.—10. Living sober. N. Y., 1986.
- A.A.—11. As Bill sees it. N. Y., 1986.
- Ablon J.* Family behaviour and alcoholism // Cross-Cultural approaches to the study of alcohol: an interdisciplinary perspective/Ed. by M. Everett, J. Waddel, D. Heath. 1976. Г. 131—159.
- Alcohol use and abuse in America Gallup report N 242. 1985.
- AUpori G. W.* The individual and his religion. N. Y., 1950.
- The analysis of action/Ed. by M. von Cranach, R. Harre, Cambridge, 1982.
- Andorka R., Buda B.* et al. Tarsadalmi beilleszkesesi zavarok. Budapest. 1986.
- Bandura A.* Social learning theory. N. Y., 1978.
- Borkman Th.* A social-experiential model in programs for alcoholism recovery. Rockville, 1982.
- Burns R. B.* The self concept. L., 1979.
- Carnegie D.* How to win friends and influence people. N. Y., 1938.
- Cartwright A.* Is treatment an effective way of helping clients resolve difficulties associated with alcohol//The misuse of alcohol... P. 117-134.
- Comprehensive alcohol and drug abuse prevention strategies/Ed. A. M. Mecca. CHRK. Calif., 1984.
- Davies D. L.* Normal drinking in recovered alcohol addicts//Quarterly J. St. Alcohol. 1962. 23. P. 94—104
- Eastman C* Drink and drinking problems. L., 1984.
- Emrick C. D.* A review of psychologically oriented treatment of alcoholism //1. Quart. J. St. Ale. 35. 1974. P. 523—549.
- Emrick C. D.* A review of psychologically oriented treatment of alcoholism // II. Quart. J. SU Ale. 36. 1975. P. 88—108.

- Ford B., Chase Ch.* *It's Glad awakening.* N. Y., 1987.
- Glasser U. H.* *Positive addiction.* N. Y., 1978.
- Jackson J. K.* *The adjustment of the family to the crisis of alcoholism* // *Quart. J. St.* 11c. 1954 N 4
- James W.* *The varieties of religious experience.* N. Y., 1916.
- Jellinek E. M.* *The disease concept of alcoholism.* New Jersey, 1960.
- Marlatt G. A.* *The controlled-drinking controversy*//*Am. Psychol.* 1983. N 10. P. 1097—1110.
- Maisunaga S.* *The federal role in research treatment and prevention of alcoholism*//*Am. psychol.* 1983. N 10. P. 1111—1115.
- Maynard A.* *The role of economic measures in preventing drinking problems* // *The misuse of alcohol...* P. 232—242.
- Mayer W.* *Alcohol abuse and alcoholism*//*Am. Psychol.* 1983. N 10. P. 1116—1121.
- McClelland D. C., Davis W. N., Kalln B., Warner E.* *The drinking man.* N. Y., 1972.
- McGrady B. S.* *Comments on the controlled drinking controversy*// *Am. Psychol.* 1985. N 3. P. 370-371.
- McKechnie R.* *Alcohol, contexts and undesirable consequences: what is it to be presented?*//*The misuse of alcohol...* P. 197—213.
- Mendelson J. H., La Dou I., Solomon P.* *Experimentally induced chronic intoxication and withdrawal in alcoholics*//*Quart. J. St. Ale.* 40. 1964. Suppl. 2.
- Miller P. M.* *Behavioural treatment of alcoholism.* Oxford, 1976.
- Miller R. W., Hester R. K.* *Inpatient alcoholism treatment: who benefits?*//*Amer. psychol.* 1986. N 7. P. 794-805.
- The misuse of alcohol*/Ed. N. Heather, J. Robertson, Ph. Davies. L., 1985.
- Nathan I. E.* *Failures in prevention: why we can't prevent the devastating effect of alcoholism and drug abuse* // *Am. Psychol.* 1983. N 4. P. 459—467.
- Ogborne A., Olaser B.* *Characteristics of affiliates of JJI, a review of literature*//*J. St. on Alo.* V. 42. N 7. 1981. P. 661—675.
- Peele S.* *The cultural context of psychological approaches to alcoholism: can we control the effects of alcohol?*//*Am. psychol.* 1984. N 12. P. 1337—1351.
- Quale D.* *American productivity: the devastating effect of alcoholism and drug abuse*//*Am. Psychol.* 1983. N 4. P. 454—458.
- Rogers K.* *The way of being.* N. Y., 1981.
- Sargent M.* *Theory in alcohol studies*//*Cross-cultural approaches to alcoholism*/Ed. 1). Heath. N. Y., 1974, P. 341-352.
- Saunders B.* *The case for controlling alcohol consumption* // *The misuse of alcohol.* P. 214—231.
- Saunders B.* *Treatment does not work: some criteria of failure*// *The misuse of alcohol...* P. 102—116.
- Siegler M., Osmond II., Newell S.* *Models of alcoholism*//*Quat. J. St on Ale.* 1968. Vol. 29. part A. N 3. P. 571—591.
- Sobell M. B., Sobell I. C.* *Individualised behaviour therapy for alcoholism* // *Behaviour Therapy.* 1973. N 4 P. 49—72.
- Steiner C. M.* *Healing alcoholism.* N. Y., 1979.
- Stewart D. A.* *Control or freedom*//*Am. psychol.* 1985. N 3. P. 373— 374.
- Wallace J.* *The alcoholism controversy*//*Am. Psychol.* 1985. N 3. P. 373-373.
- Wolitz J.* *Adult children of alcoholics.* Pampano Beach Fl. 1983.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
I Почему люди пьют?	
Глава первая	
Государство - это мы	6
Глава вторая	
Первые уроки («сухая» алкоголизация)	14
Глава третья	
Издержка воспитания (вторичная алкогольная социализация).....	20
Глава четвертая	
Без отрыва от производства (третий этап алкогольной социализации) ...	31
Глава пятая	
Мера вины и мера наказания.....	40
II Дли чего бросать пить?	
Глава первая	
Непростой вопрос.....	74
Глава вторая	
Другие радости	82
III Как : это сделать	
Глава первая	
Что дает наука	91
Глава вторая	
Что известно алкоголикам	106
Глава третья	
Что полезно знать тем, кто хочет помочь	125
Глава четвертая	
Что может государство	142
Заключение	154
Литература	156