

Вадим Лапшичев

**Самый надежный и
правдивый метод избавления
от любой вредной...**



Вадим Лапшичев
Самый надежный и правдивый
метод избавления от любой
вредной привычки. Метод Шичко

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179289

Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки: АСТ, АСТ Москва,

Прайм-Еврознак, ВКТ; Санкт-Петербург; 2008

ISBN 978-5-17-055361-7, 978-5-9713-9194-4, 978-5-93878-803-9, 978-5-226-00724-8

Аннотация

Перед вами – дельная, конкретная, понятная книга, написанная человеком, который многие годы помогает людям избавляться от пагубных зависимостей по методу Шичко. «Выпускники» Вадима Лапшичева навсегда расстаются с пьянством, наркотиками, табакокурением, пристрастием к неумеренной еде. Эта книга расскажет, что следует делать, чтобы навсегда избавиться от пристрастий, которые губят, коверкают жизнь. Метод, описанный в этой книге, одобрен Русской Православной Церковью.

Содержание

От редакции	5
Дорогие читатели!	5
От автора	6
Часть 1	7
Как протестировать себя на предмет отношений с алкоголем	7
Общие сведения о методе Г. А. Шичко	8
Кто стучится в двери трезвости	8
Диагностика пьянства и алкоголизма	10
Стадии алкоголизма	11
Первая стадия алкоголизма	11
Вторая стадия алкоголизма	11
Третья стадия алкоголизма	11
Пьянство держится на лжи, а трезвость – на правде	13
Ложь и правда об алкоголе.	13
Типовые реакции на положительный результат теста.	17
Поднимись и действуй!	18
Часть 2	19
Дневник – ваш главный инструмент борьбы с вредной привычкой.	19
Правила ведения дневников.	19
Форма ведения дневника.	19
Пояснения к ведению дневника.	20
Как пишутся первые дневники.	22
Примерный вариант дневника № 1	22
Основные выводы, рекомендации по ведению первого дневника.	23
Примерный вариант дневника № 2	23
Примерный вариант дневника № 3	24
Задания первого месяца.	25
Что нужно делать в дополнение к дневникам.	26
Задание № 1. Перепишите несколько строк о методе Шичко.	26
Задание № 2. Ответьте на несколько вопросов.	26
Задание № 3. Прочитайте статью.	27
Задание № 4. Заполните анкету.	27
Зачем заполнять анкету.	27
План заполнения анкеты.	27
Примеры заполнения анкет.	28
Что мы узнаем из анкет.	30
Задание № 5. Изучите вопросы диагностики пьянства.	31
Задание № 6. Узнайте о классификации людей по отношению к спиртному.	31
Задание № 7. Перепишите стадии алкоголизма.	31
Задание № 8. Изучите степени опьянения.	31
Задание № 9. Начните пользоваться настройками.	32
Задание № 10. Ваше итоговое сочинение.	32

Ответы на самые распространенные вопросы тех, кто начал работать с дневниками.	34
Будьте разнообразны в подборе слов.	34
Если вопрос состоит из нескольких частей.	34
Боритесь с ленью!	34
Напутствия в дорогу.	35
Часть 3	36
С чего я начинал.	37
Когда нарушаются правила ведения дневников.	37
Как я стал преподавателем метода Шичко.	38
Мои первые трудности.	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

В. В. Лапшичев

Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки

Метод Шичко

От редакции

Дорогие читатели!

Мы предлагаем вам уникальную книгу, написанную человеком, который многие годы помогает людям избавляться от пагубных зависимостей. Его «выпускники» навсегда расстаются с пьянством, табакокурением, пристрастием к неумеренной еде. Вадим Владимирович Лапшичев работает со своими подопечными по методу Шичко. Это одна из немногих одобренных Русской православной церковью программ, использующих обращения к подсознанию.

Раз и навсегда расправившись с собственными вредными привычками, В. В. Лапшичев решил пропагандировать удивительное средство, которое помогло ему – метод Г. А. Шичко.

Сегодня, создавая книгу, ставшую обобщением многолетней работы, Вадим Владимирович подводит некоторые итоги своей деятельности. Результаты впечатляют: сотни людей сказали «Нет!» водке, сигаретам, расстались с лишним весом. И практически все, кто действительно хочет навсегда избавиться от напасти, преодолевает ее.

Что даст вам, читателям, эта книга? Во-первых, вы сможете по ней самостоятельно работать над своей проблемой. Это будет труднее, чем если бы при вас был опытный наставник. Но – дорогу осилит идущий, все в ваших руках! Идите по намеченному пути до конца – и победа будет за вами!

Во-вторых, вы узнаете из книги о многих и многих людях, которые, прибегнув к методу Шичко, навсегда избавились от пьянства. Пусть их пример станет для вас путеводной звездой, доказательством того, что неразрешимых проблем не бывает.

Наконец, хоть эта книга и посвящена непосредственно проблеме пьянства и алкоголизма, вы сможете использовать базовые средства метода Шичко для борьбы с любыми зависимостями. В основе работы над собой – всегда скрупулезное ведение дневников, упорное преодоление себя, перестройка сложившихся негативных установок.

Мы желаем вам терпения и упорства! У вас есть силы, чтобы расправиться с ненавистной гадиной дурной привычки, присосавшейся к вам и ни в какую не желающей отпустить! Верьте в себя, идите до конца, не давайте себе поблажек в работе по обретению трезвости! Эта книга – лучший советчик, она научит вас, что делать, чтобы победить!

От автора

Все написанное здесь я прошел своими ногами, испытал на собственной шкуре. Однажды судьба счастливо мне улыбнулась: случайно попал на занятия по методу Геннадия Андреевича Шичко в клуб «Невский оптималист».

Я с усердием приступил к работе по методу Шичко. Мне удалось усвоить и практически утвердить для себя трезвенные убеждения на основе обретения правдивых научных знаний.

Я на собственном опыте убедился в эффективности этого способа отрезвления и стал искренним его сторонником, пропагандистом и распространителем на всю оставшуюся сознательную жизнь.

Вначале – беседы среди друзей, затем со знакомыми и всеми, кто готов был воспринимать информацию на эту тему.

А вскоре – просьбы о помощи в избавлении от алкоголизма. И вот оно, начало практической деятельности в качестве преподавателя по методу Г. А. Шичко. Успехи обнадеживали, увлекали. Я продолжил работу уже в качестве профессионала, чем и занимаюсь по настоящее время.

А потом пришла мысль: никто, насколько мне известно, не работает по методу Шичко так же плотно и долго, как я. И значит, я просто обязан поделиться опытом с вами, дорогой мой читатель. С тем, кто не сможет обратиться ко мне лично – потому ли, что живет в другом городе, или потому, что силы мои, к сожалению, не безграничны и я не в состоянии делать больше того, что делаю. Потому-то я и решил написать эту книгу.

Здесь изложен метод Шичко, даны все предупреждения и разъяснения, приведены многочисленные практические примеры, описаны все встреченные мною и моими слушателями подводные камни и приложены все дополнительные материалы, необходимые для успешной работы.

Берите мою книгу – и в путь! По светлой, чистой дороге трезвости и здоровья.

Ваш В. В. Лапшичев

ПОЗВОНИТЬ – ЗНАЧИТ, ПОМОЧЬ ЕСЛИ В ОТНОШЕНИИ АЛКОГОЛЯ:

- окружающие намекают, упрекают, подсказывают, осуждают, предлагают вам...;
- вы хотите помочь родным, близким или знакомым, а они раздражаются, сомневаются, упираются;
- вы безуспешно пытались лечиться различными медицинскими и нетрадиционными методами —

сразу же позвоните по любому из приведенных в приложении телефонов или сделайте это на любом этапе знакомства с книгой

Часть 1

Я – алкоголик? Да вы что?!

Как протестировать себя на предмет отношений с алкоголем

Взглянуть на себя объективно человеку помогает несложный тест. Посчитайте, сколько ответов «Да» у вас получится на приведенные ниже вопросы.

1. Теряете ли вы рабочее время из-за пьянства?
2. Стала ли из-за пьянства несчастной ваша семейная жизнь?
3. Пьете ли вы потому, что застенчивы с людьми?
4. Повлияло ли пьянство на вашу репутацию?
5. Были ли у вас финансовые затруднения из-за пьянства?
6. Стало ли вам в результате пьянства безразлично благополучие семьи?
7. Спустились ли вы вниз по социальной лестнице из-за пьянства (хоть на одну ступеньку, хоть очень ненадолго)?
8. Снизились ли ваши амбиции (честолюбие) в результате пьянства?
9. Появилась ли у вас в результате пьянства бессонница?
10. Мучит ли вас похмелье по утрам?
11. Снизилась ли эффективность вашей деятельности в результате пьянства?
12. Испортило ли пьянство отношение к вам на службе?
13. Пьете ли вы, чтобы избавиться от беспокойства или избежать работы?
14. Пьете ли вы в одиночку?
15. Была ли у вас частичная потеря памяти в результате пьянства?
16. Лечились ли вы от алкоголизма?
17. Пьете ли вы для самоутверждения?
18. Чувствуете ли вы угрызения совести после выпивки?
19. Бывают ли случаи, когда вы чувствуете себя дискомфортно без спиртного?
20. Появляется ли у вас иногда неудержимое стремление выпить?
21. Пытались ли вы контролировать свое употребление алкоголя?

Результаты теста (не пугайтесь). Ответивший «Да» хотя бы на один вопрос является возможным алкоголиком, на два – страдает алкоголизмом почти наверняка, а на три – совершенно определено.

При наличии сомнений в результатах теста ознакомьтесь с особенностями разных стадий алкоголизма, приведенных на с. 16. При обнаружении любого признака алкоголизма на любой стадии: по звоните по телефонам, указанным на с. 213.

Общие сведения о методе Г. А. Шичко

Трезвость – естественное, нормальное безалкогольное состояние человека, общества, человечества в целом. Что же заставляет психически нормальных людей совершать нелепые, противоестественные по ступки – добровольно поглощать отравляющие вещества, наркотики, в том числе, алкоголь и никотин?

Дело в том, что окружающие в течение всей жизни навязчиво внедряют нам ложную информацию об алкоголе (табаке): поведение родителей, пословицы, песни, кино, телевидение, традиции, реклама. В результате искаженности сознания проалкогольными сведениями у человека складывается питейная (курительная) программа.

Ее состав: настроенность и убеждение – уверенность в том, что поглощение спиртного (курение табака) – оправданное, нормальное и даже необходимое занятие.

Убеждения нельзя разрушить угрозами, наказаниями, иглками, гипнозом или лекарствами (таблетки от суеверий?). Убеждения изменяются под влиянием научных знаний, правды.

В работе по методу Г. А. Шичко используется научная информация преподавателя – исторические, экономические, медицинские аспекты проблемы, и самостоятельная работа слушателей – анкеты, дневники, сочинения.

При этом в сознании стираются ложные программы и одновременно формируются новые, направленные на трезвый, здоровый образ жизни.

Основная работа – ведение дневников по графику преподавателя. Продолжительность курса – полгода. В этом случае эффективность избавления от алкоголизма (табакокурения) достигает 80–95 %.

Для избавления от вредных привычек курения и алкоголизма последователи Г. А. Шичко основали в 1986 году в Ленинграде объединение «Оптималист», которое ныне имеет свои представительства во многих городах СНГ. В клубах «Оптималиста» без медицинского вмешательства помогают также избавиться от многих болезней. Дополнительно применяются: оздоровительные системы, йога, коррекция зрения (Бейтс), дыхание по Бутейко, нормализация веса.

За время существования «Оптималист» помог восстановить здоровый образ жизни примерно двум миллионам людей.

Кто стучится в двери трезвости

По опросам и анкетам слушателей хорошо видно, как проалкогольный дурман внедряется в сознание людей на основе простых определений: «умеренно пьющий», пьяница, алкоголик.

Убойная сила проалкогольных мифов здесь представляется в своей полной красе. Видим результаты абсурдистских теорий «культурного, умеренного питья», господство алкогольной идеологии, насаждаемое средствами массовой информации и поддерживаемое стадами алкоманов.

Итак, в представлении многих «умеренно пьющий» – это:

- тот, кто «выпивает по хорошим поводам»;
- знает «меру» (это в наркотике-то!);
- у кого «еще нет зависимости от алкоголя»;
- тот, кто пьет по большим праздникам, от случая к случаю, редко;
- тот, кто не создает проблем себе и другим;
- тот, кто не имеет тяги к спиртному;

- тот, кто умеет контролировать себя, не допускает «лишнего».

В таких определениях, кроме невежества, прослеживается мечта о «контроле», «умеренном» потреблении наркотика этанола, C_2H_5OH .

В представлении пьющих современников пьяница – это:

- человек, который может пить, а может не пить;
- тот, кто частенько выпивает, но знает меру;
- тот, кто сохраняет чувство собственного достоинства и работоспособность;
- человек, пьющий много, но без запоев.

Алкоголик же – это:

- то же, что и пьяница;
- человек, у которого постоянное желание выпить спиртное;
- человек, который не может жить без алкоголя;
- тот, кто пьет постоянно, ежедневно, вечно находится в запое;
- тот, кто не способен контролировать свои действия;
- больной человек, который не в силах самостоятельно отказаться от алкоголя;
- человек, который пьет, чтобы пить, в этом смысл его жизни;
- опустившийся человек.

Основываясь на обывательских бреднях и мифах из средств массовой информации, люди придумывают фантастический образ чудовища – полуживотного деграданта, которого всегда неудержимо тянет выпить, который пьет каждый день «до чертиков», пропивает последнюю рубашку, у которого глубокое умственное расстройство, который валяется под забором и т. п. Неудивительно, что многие алкоголики себя таковыми не считают.

Практически у каждого находятся утешительные доводы: «Вещи из дома не краду? – Не краду. – В вытрезвителе не бываю (не часто бываю)? – Не бываю (только изредка). – На работу хожу? – Хожу, и т. д. – Значит – что? – Значит, конечно, я не алкоголик. – А кто же я тогда? – Я пью, как все, умеренно, без злоупотреблений. Ну, бывает, иногда... А с кем не бывает-то?»

Наша безграмотность не позволяет даже определить для себя проблему алкоголизма. А нет алкоголизма – можно пить, понемногу, «при случае», «культурно»... И покати́л человек далее вниз неотвратимо по ступеням пьянства – алкоголизма.

А вокруг будут вздыхать и приговаривать: «Алкоголизм – неизлечимая болезнь!»

А действительно ли алкоголизм – неизлечимая болезнь? Пожалуй, да. Потому что это не болезнь.

Это вредная привычка и, значит, не лечить ее требуется, а избавляться от нее – избавлять свое сознание – от той лжи, которую в него внедрили, от ложных, противоестественных проалкогольных убеждений, которые на почве этой лжи выросли.

Активно удобряли же эту почву и пьющее окружение, и капиталы алкогольной мафии, и ее слуги – политики отечественного и зарубежного разлива.

Как только мы пробуждаем свое сознание, начинаем мыслить на основе научных знаний – сразу уверенно выходим на дорогу убежденной трезвости.

Диагностика пьянства и алкоголизма

Каждый может легко поставить себе диагноз пьянства или алкоголизма.

- Если человек добровольно пьет, он питейно запрограммирован, если регулярно прибегает к спиртному, хотя бы только в праздники, – у него имеется привычка, появление привычки – признак пьянства.
- Если у вас периодически появляется желание выпить, причем воздержание от спиртного вызывает думы о нем, или раздражительность, или плохое самочувствие – вы имеете потребность в алкоголе, считайте себя алкоголиком (потребность, тяга к спиртному – признак алкоголизма).

Этот диагноз не могут изменить ни успешная трудовая деятельность, ни благополучие в семье, ни отличное вождение автомобиля. Есть и другие признаки алкоголизма, но важно правило: лучше поставить себе более мрачный диагноз и, обнаружив алкоголизм, избавиться от него.

Привычка и потребность к алкоголю зачастую быстро и легко угасает без специальных воздействий, достаточно немного перетерпеть, некоторое время совершенно не пить, настроиться на трезвость (но в случае отказа алкоголика от спиртного он становится не трезвенником, а воздержанником – не пьет, но алкогольная программа осталась).

В отличие от привычки и потребности, алкогольная запрограммированность сама по себе не пропадает, ее не вытравить ни лекарством, ни иглоукалыванием, ни гипнозом. Выросшая на проалкогольной лжи, она рассеивается только под влиянием знаний, правды.

Стадии алкоголизма

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

Первая стадия алкоголизма

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

Вторая стадия алкоголизма

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

Третья стадия алкоголизма

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

Не ждите ужасов, обвинений, мучений и пыток при работе над собой по методу Шичко. Вместо этого впереди: оживление, радость освобождения, расцвет лучших ваших способностей, неожиданная легкость расставания с алкогольным дурманом. Вы быстро почувствуете, что противник-то, оказывается, в основном

воображаемый, надуманный, держится только на лжи и начинает рассыпаться уже после первых занятий. Подробности – далее.

Пьянство держится на лжи, а трезвость – на правде

Никакой пользы для человека от поглощения этанола быть не может, так как алкоголь относится к наркотическим ядам. Это находится в полном соответствии с научным определением алкоголя, которое дано в трудах выдающихся русских и мировых ученых, соответствует решению Всемирной организации здравоохранения.

Откройте любую энциклопедию или энциклопедический словарь на букву А – АЛКОГОЛЬ. Вы прочтете: «Термин “алкоголь” часто употребляется в качестве синонима слов “этанол” или “винный спирт” – бесцветная жидкость неприятного запаха, отличается высокой токсичностью и наркотизирующим действием. Химическая формула C_2H_5OH . По действию на организм относится к наркотикам».

Так кто же такие пьяницы и алкоголики? Чтобы они не нашли выхода из тупика, в который попали, вокруг воздвигнута стена лжи. Это, говорят нам, падшие, грязные люди, которые пропивают последнюю рубашку, полоумные деграданты с перекошенными лицами и т. п. В таких мифах речь идет об алкоголиках последней стадии деградации, до которой редко кто доживает. А обычные миллионы пьяниц и алкоголиков, когда в трезвом состоянии, работают, носят красивую одежду, выступают по телевизору, учатся, учат, управляют государством, лечат, в том числе от алкоголизма.

Тут важно знать признаки: человек кашляет и чихает – видимо, он простудился; у него признаки алкоголизма – наверное, он алкоголик. Смотрим литературу: сформировалась питейная программа, появилась привычка к алкоголю – это признаки пьянства, появляется периодически еще и потребность в алкоголе – это уже признак алкоголизма.

Ну и что? Неизлечимая болезнь, без надежды и выхода из тупика? Ни в коем случае! Еще Л. Н. Толстой писал: «То, что очень трудно перестать пить вино и курить, есть ложное представление».

А по опыту метода Шичко добавим: «Узнать о спиртном надо правду, тогда ты расстанешься с ним навсегда и легко».

Правда – основа для разрушения питейных убеждений, формирования трезвого сознания человека. Она всегда торжествует над своим извечным противником – проалкогольной ложью. Для лучшего усвоения научных знаний рассмотрим несколько характерных примеров.

Путеводной звездой здесь служат работы знаменитого академика Федора Григорьевича Углова, его афоризм: «Пьянство держится на лжи, а трезвость на правде».

Ложь и правда об алкоголе.

Ложь: Алкоголь – питательное вещество.

Правда: Безусловно, при его употреблении выделяется значительное количество энергии, равной 7 калориям из грамма чистого спирта. Однако алкоголь идет не на создание, как белки, жиры и углеводы, а на сгорание, в своем пламени сжигая другие питательные вещества. Он сгорает вне потребности организма, не являясь строительным материалом. Наука в настоящее время полностью исключает какую-либо пользу алкоголя для организма. Вред же его огромен.

Ложь: Умеренные дозы спиртного безвредны.

Правда: Для алкоголя как наркотика не существует безвредных доз, как и для морфия, героина и других наркотиков. Нет такого органа в человеческом организме, который бы не разрушался от любых доз алкоголя. Но больше всего страдает мозг. Разговор об «умеренных» дозах и «культурном» винопитии – это ловушка для простаков. Все пьющие и алкоголики начинали с «умеренных» доз и «культурно» пили, а кончали в психиатрических больницах или на кладбище на двадцать лет раньше положенного срока.

Основное направление, по которому идет непрекращающееся насаждение пьянства и алкоголизма, это пропаганда так называемого «умеренного» или «культурного» винопития. Ознакомимся хотя бы кратко с мнением классиков по этому вопросу.

«Устанавливать какие-либо нормы потребления (этанола), говорить о том, какие дозы могут считаться “безвредными” – все это вопросы в высшей степени иллюзорные» (Н. Е. Введенский).

«С тех пор как доказан безусловный вред алкоголя с научно-гигиенической точки зрения, не может быть даже речи о научном одобрении “малых” или “умеренных” доз алкоголя» (В. М. Бехтерев).

«Пьянство и культура – вот два понятия, взаимно исключаящие друг друга, как лед и огонь, свет и тьма» (Н. А. Семашко).

Может быть, ревнители «культурного» винопития имеют в виду, что после принятия какой-то дозы вина люди становятся культурнее, умнее, интереснее, их беседа более содержательна, наполняется глубоким смыслом? Об этом пропагандисты «культурного» винопития умалчивают.

А вот научная точка зрения. Школой И. П. Павлова доказано, что после первой, самой малой дозы алкоголя, в коре головного мозга парализуются те отделы, где заложены элементы воспитания, то есть культуры.

Особенно тяжело слушать об «умеренных дозах» и «культурном» винопитии потому, что повсеместно встречаемся с безграничным горем и трагедиями, в основе которых лежат «культурное» винопитие и «умеренная» доза.

Ложь: Алкоголь излечивает от простуды.

Правда: При простудных заболеваниях, при гриппе прежде всего страдает головной мозг. Дополнительный удар по нему – алкогольное отравление – ухудшает состояние больного.

Ложь: Алкоголь согревает.

Правда: Подавляющее большинство тех, кто отморозил пальцы, конечности, а то и насмерть замерз, были в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь приводит к расширению мелких, поверхностных сосудов и усиливает теплоотдачу. Человеку кажется, что ему стало тепло, в то время как его организм переохлаждается.

Ложь: Коньяк и водка расширяют сосуды; при болях в сердце – это лучшее средство.

Правда: Поражение сердечно-сосудистой системы при употреблении спиртного наблюдается в виде алкогольной гипертонии или в поражении миокарда. В основе алкогольного поражения мышцы сердца лежит прямое токсическое влияние спирта на миокард. При этом проявляются нарушения ритма сердца и сердечная недостаточность.

Ложь: Вино снимает напряжение.

Правда: Вино создает иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозгу и во всей нервной системе сохраняется, и когда пройдет хмель, напряжение оказывается еще большим, чем до принятия вина. Но к этому добавляется еще ослабление воли и разбитость.

Ложь: Вино необходимо принимать для веселья.

Правда: Веселье и смех – очень важные моменты в жизни человека. Они дают отдых мозгу, отвлекают мысли от повседневных забот, чем укрепляют нервную систему. Но смех и веселье полезны только в тех случаях, когда они возникают у трезвого человека. Пьяного веселья нет и быть не может в научном и разумном понимании этого состояния.

Пьяное «веселье» есть не что иное, как возбуждение под наркозом, как при введении больному других наркотических средств (эфира, хлороформа, морфия и др.). Тех, что по своему действию тождественны алкоголю и так же, как алкоголь, относятся к наркотикам. Эта стадия возбуждения ничего общего с весельем не имеет, и после нее нет никакого отдыха нервной системе. Наоборот, вместо отдыха наступает угнетение со всеми последствиями (головная боль, апатия, разбитость, нежелание работать и т. д.), чего никогда не наблюдается при трезвом веселье.

Ложь: Производство и продажа алкоголя выгодны для государства.

Правда: Официальная статистика показывает: алкогольные напитки приносят общие экономические потери нашему государству из расчета: каждый рубль, полученный за алкоголь, несет 3–4 рубля убытка. Уточнения говорят о том, что эти цифры сильно занижены.

Помимо прогулов, страна теряет производительность труда. Лечение алкоголиков и больных по вине алкоголя, согласно данным ВОЗ, отнимает до 40 % всех ассигнований на здравоохранение.

Ложь: Пиво, сухое вино, шампанское менее вредны, чем крепкие изделия.

Правда: Формула этанола во всех алкогольных изделиях одна. «Замаскированность» же алкоголя в изделиях приводит к тому, что их употребляют чаще и в больших объемах. Юношеский алкоголизм нередко начинается с пива, а женский – с вина.

Ложь: Алкоголь выводит из организма радионуклиды, помогает выжить при радиационной опасности.

Правда: Алкоголь, накладываясь на радиационное поражение, усиливает его, он не может служить ни профилактическим, ни лечебным средством. Эта провокация возникла в секретных американских материалах после того, как в 1942 году в СССР было принято решение о создании атомного оружия. Результаты известны. Так, к моменту аварии на Чернобыльской АЭС 40 % обслуживающего персонала были алкоголиками.

Ложь: Алкоголь увеличивает потенцию.

Правда: Под влиянием алкоголя потенция, наоборот, снижается. Разгадка легенды в том, что алкоголь снимает барьеры, растормаживающие поведение. Однако еще Шекспир писал, что «алкоголь увеличивает возбуждение, но затрудняет исполнение».

Ложь: Пьянство – извечная русская традиция.

Правда: В старину на Руси пили лишь меды и квасы. В Средневековье брагу варили лишь по великим праздникам. В России душевое потребление алкоголя во все века было самым низким из всех промышленных развитых стран. Уровень потребления оставался самым низким. Волна спаивания началась в 60-х годах XX века, что историки связывают с реализацией плана Даллеса по разложению СССР изнутри. Среднемирового уровня употребления (5 л) Россия достигла лишь к середине 60-х годов. А в настоящее время размах пьянства и алкоголизма признан беспрецедентным за всю историю России. По официальным источникам на душу населения в России приходится более 15 л абсолютного алкоголя

в год. Специалисты считают, что фактически 25 л. Ситуация признана как алкогенетическая катастрофа.

Ложь: «Умеренные» дозы безвредны, «культурное» винопитие – ключ к разрешению алкогольной проблемы.

Правда: Вред от употребления спиртного настолько очевиден, что уже никто в наше время не может защищать его открыто. Защита идет путем различных демагогических ухищрений.

Из этого краткого сопоставления лжи и правды об алкоголе становится ясно: для того чтобы доказать, что черное есть белое, что ядовитое наркотическое вещество этанол – не только безвредно, но даже полезно и необходимо для поглощения человеком, используется самая бессовестная и преступная ложь.

Но сама жизнь, сам прогресс, какие бы препятствия ни стояли впереди, идет только по пути добра и правды. Правда – это могучий фактор в деле отрезвления, избавления от пьяных иллюзий. Это подтверждается опытом работы по методу Г. А. Шичко.

При нем действуют только слова правды, и если человек в них поверит, то даже «безнадежный» алкоголик превращается в идейного, сознательного борца за трезвость.

Типовые реакции на положительный результат теста.

Когда начинаешь понимать, что попал в лапы к «зеленому змию» и надо что-то с этим решать, возникают вопросы:

- куда обратиться за помощью;
- кому верить;
- как нейтрализовать проблему;
- на какой результат рассчитывать.

А вокруг тебя уже стена осуждения, упреков, наставлений и поучений:

- сам виноват, никто насильно в рот не заливает;
- меру надо знать, кругом ведь пьют, и ничего, и ты будь, как все, пей без злоупотребления, культурно;
- выпил норму – и остановись;
- возьми, наконец, себя в руки, силу воли надо иметь;
- как ты можешь так напиваться, перебороть себя надо, выпил немного и прекрати;
- у нас нарколог есть знакомый, обратимся, он вылечит...

Советов много, а трезвенников вокруг практически нет. Куда подаваться, где спасение и существует ли оно? Вон врачи говорят: алкоголизм – неизлечимая болезнь. Это и по результатам лечения знакомых видно: держится человек какое-то время, а потом – снова пьет пуще прежнего.

Догадываешься, что стал алкоголиком, мысли мечутся в поисках выхода, а его пока не видать, только в душе стоны и мучения. Как в «Аскольдовой могиле»: «Наши песни невеселые, от тоски мы их поем...»

И думы преобладают мрачные:

- объявлений о лечении много, а вот излечившихся на долгое время что-то не встречается;
- врачи-то сами все пьют;
- за что мне такая «награда», ведь жил вроде бы праведно, не воровал, не подличал, трудился, занимался спортом и вдруг на тебе – неизлечимая болезнь.

Поднимись и действуй!

А сейчас я приглашаю вас, уважаемый читатель, последовать примеру тех, кто отказался от вредных привычек – пьянства и алкоголизма – самостоятельно, без таблеток, болезненных коек, уколов или гипноза.

Эта книга может быть использована как пособие по избавлению от пьянства, алкоголизма и как самоучитель по обретению осознанной трезвости. Вам предлагается несложная работа: ознакомление с представленной здесь информацией и выполнение необременительных практических действий (домашних заданий).

Весь необходимый материал помещен в различных разделах книги, а последовательность знакомства с ним и принципы отработки домашних заданий мы сейчас рассмотрим. Работа выполняется по простому правилу: изучение предлагаемой темы, затем выполнение домашнего задания.

Минимальная продолжительность курса – один месяц, а рекомендуемый полный объем изучаемого материала рассчитан на полгода.

Предлагаемый метод – один из самых эффективных в современной мировой практике отрезвления. Он несложен, общедоступен, широко апробирован, не имеет противопоказаний и побочных эффектов. Метод хорошо сочетается с любыми традиционными способами лечения.

Итак, «Вперед без страха и сомнения!»

Часть 2

Метод, который помог тысячам людей избавиться от пристрастия к алкоголю.

Дневник – ваш главный инструмент борьбы с вредной привычкой.

Заводим для работы тетрадь (48 листов) и в ближайший же вечер приступаем к победным действиям по разгрому вредной привычки – пьянства, алкоголизма. Главная работа – ведение самоотчетов-дневников.

Дневник – это разговор с самим собой на заданную тему: «Избавление от пьянства, алкоголизма». Стиль, орфография, литературные изыски не имеют здесь существенного значения. Главное – искренне, от души, не стесняясь, давать себе пожелания, рекомендации, установки на разрушение ложных питейных программ и формирование трезвенных убеждений в своем сознании.

Правила ведения дневников.

- Писать дневники следует только перед сном.
- Писать нужно только правду.
- Формализм, отписки, равнодушие при заполнении дневника недопустимы.
- Предложения в дневниках должны быть полными. Ответы «Нет», «Да» не воспринимаются.
- В дневниках приводится описание событий за истекшие сутки. Не возбраняется, особенно в начале работы, приводить воспоминания, анализ прошлого и за более удаленное время.

Форма ведения дневника.

1. Имя.
2. Дата заполнения дневника, день недели, точное время.
3. Отношение к спиртному: «Сегодня я трезвый».
4. Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение при этом.
5. Отношение к предложениям выпить, к соблазнам и питейным ситуациям.
6. Отношение к пьяницам, алкоголикам.
7. Мысли о спиртном (что вы можете сказать по этой проблеме).
8. Сны об употреблении алкоголя.
9. Настроенность на трезвость.
10. Программа дальнейшего отношения к спиртному.
11. Трезвенные убеждения.
12. Проясненность сознания.
13. Угасание привычки к алкоголю.
14. Угасание потребности в алкоголе.
15. Переживания (их содержание), связанные с отказом от алкоголя.
16. Отношение к пьяным, виду и запаху спиртного, питейным заведениям.

17. Физическое самочувствие (недомогания, сон, аппетит и т. п.).
18. Психическое самочувствие (настроение, эмоции, мысли, желание).
19. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением, взаимоотношения с окружающими людьми, угрызения совести).
20. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и товарищами по работе в связи с переходом к трезвому образу жизни.
21. Впечатления от проведенного дня.
22. Самостоятельная работа, содействующая избавлению от алкогольной зависимости: чтение конспекта, дневников, соответствующей литературы, просмотр телепередач, критическое осмысление своего пьяного прошлого, проведение пропагандистской работы за трезвый образ жизни.
23. Настроенность на трезвость на завтрашний день («Я завтра трезвый»).

Пояснения к ведению дневника.

Вначале нумеруем дневник: *Дневник №* (1... 60)

1. Имя («виновника торжества»).
2. Время с точностью до часа.
3. Пишите предложение: **Сегодня я трезвый**. (Пьяному вести дневник бессмысленно).
4. **В компании пьющих не был** (или: **Был в компании пьющих, чувствовал себя спокойно, уверенно**, или **тревожно**, или **другое чувство**). Практика подсказывает, что для надежности, исключения срывов в начале работы первые недели лучше, по возможности, избегать пьющих компаний. Да и в дальнейшем заниматься их поиском или организацией не следует. Но если пришлось случайно там оказаться, ведите себя спокойно, уверенно, в соответствии со своими крепнущими с каждым днем трезвенными убеждениями.

Действие метода вы начнете ощущать на себе на третий-четвертый день от начала ведения дневников. А каждый трезвый день делает ваши позиции все более прочными и непоколебимыми.

5. **Выпить не предлагали**. Или: **Выпить предлагали, но я отказался**.

Умные люди, как правило, уважают твердые убеждения и сразу поймут произнесенные вами слова: **нет, не пью**. Остальным можно дать различные пояснения, в зависимости от индивидуума и ситуации (заялся оздоровлением, доктор запретил и т. п.)... Или вежливо послать... к первоисточникам. Два-три раза твердо откажитесь от алкогольной отравы – потом за вас будут говорить: «**Он не пьет**». А затем будут завидовать, потихоньку расспрашивать: «**Как тебе удалось победить зеленого?**»

6. **К пьяницам, алкоголикам отношусь отрицательно** (или **положительно, с любовью**, или **равнодушно**...). Ответ выбирайте, формулируйте сами, но помните: предложение должно быть полное, а не только слова: «плохо», «хорошо» или «безразлично».

7. Этот пункт – «мозг» дневника. Возможное число ответов здесь безгранично. Но особенно в первых дневниках будьте поближе к своим задачам, желайте себе избавления, настраивайте себя на оптимистический лад по принципу: «Надо, хочу, могу». Например: «**Мне надо отказаться от сивухи, я хочу быть полноценным, счастливым человеком, я могу решать поставленные перед собой задачи и добьюсь победы над вредной привычкой...**» и т. п. Фантазия, решимость, сравнения поощряются. В этом пункте не экономьте место в тетради, пишите столько, сколько захотите.

8. «**Во сне не пил**» или «**Снилась пьянка с моим участием**».

Со временем вам обязательно приснится сон на алкогольную тему: вы пили, вам наливали и т. п. Не расстраивайтесь, при работе по методу это хороший признак – в созна-

нии и подсознании отражаются отголоски «волшебных дневников»: переживания, чувство острого сожаления о минувшем, сигналы опасности, команды.

9. Настроен на трезвость (**«Какой это плюс, я в этом уверен, я этим горжусь!»**) или **«Все струны моей души настроены на трезвость»**).

10. Здесь надо указать время, на которое вы планируете отказаться от спиртного. Вначале, как правило, практически невозможно реально представить для себя большие сроки трезвого образа жизни: десять лет, навсегда... Пишите время, на которое можете осознать, честно представить, задать себе сроки трезвости: на год, на полгода, на месяц, на неделю. Потом, по мере ведения дневников, этот срок вы будете увеличивать.

11. Здесь запишите, насколько сильна ваша уверенность в необходимости обретения трезвости.

12. С каждым трезвым днем происходит осознание проблемы отрезвления, оздоровления, освобождения из плена алкогольной трясины. Поэтому если в пункте 3 есть запись **«Сегодня я трезвый»**, в пункте 12 смело пишите: **сознание проясняется**, или **сознание очищается от алкогольных бредней**, или... Ясное сознание и примеры этой книги подскажут вам нужные варианты ответов.

13. Если в костер не подбрасывать периодически дровишек, он неизбежно угасает. И у нас – запись **«Сегодня я трезвый»** означает для пункта 13 «привычка к алкоголю угасает» (слабеет, уходит, исчезает...).

14. Тяга к самоотравлению алкогольным пойлом угасает, а через несколько дней от начала работы уходит совсем. Что и отражается в этом пункте.

15. **«Ой, смотри, пропадешь, будет плохо...»**, **«Ох, сколько писать, а поможет ли, смогу ли, хватит ли силушки»** и т. п.: вздохи, ахи, стоны – алкогольная программа частенько подставляет нам сомнения в начале пути. Такие слезы-сомнения фиксируем в пункте 15, чтобы через несколько дней отметить в своем дневнике чувства в связи с отрезвлением: радость освобождения, свежесть, уверенную поступь трезвого человека.

16. Некоторые пытливые, но торопливые слушатели (читатели), взглянув на пункт 16, поспешно восклицают: «Смотрите! Пункт 16 повторяет пункт 6!» Но это от невнимательности: в пункте 6 – отношение к пьяницам, алкоголикам, которые могут быть пьяными или трезвыми. В пункте 16 речь о пьяных (одуревших от спиртного) людях. В зависимости от дозы, степени опьянения, они хихикают, скандалят, лежат под забором и т. д. Вот и запишите свое мнение о них: **«Осуждаю, на дух не переносу»** или **«Завидую, мне нравятся такие явления»**.

17–19. Опишите свое самочувствие. Уточнения приведены в скобках соответствующего вопроса.

20. Сразу не следует всем объявлять о своей работе по методу. Ну а родственники и близкие, конечно, будут обрадованы вашей трезвости.

21. Здесь отметьте два-три наиболее важных, интересных события за истекшие сутки (смотрел кино про слонов, ездил на рыбалку, получил благодарность от школы за поведение сына и т. п.).

22. Вначале пишите: **«Ведение дневника»** (это одна из разновидностей вашей самостоятельной работы), затем, дополнительно, перечисленные в задании действия.

23. Фиксируете несложную, но емкую задачу на следующий день: **«Я завтра трезвый»**.

Главное сейчас – как можно быстрее написать первый дневник. Не стремитесь при этом создать литературный шедевр, не бойтесь допустить какие-либо неточности. Как и при изучении любого предмета, вначале при работе по методу (при написании дневников)

ошибки неизбежны, но они не представляют собой ни опасности, ни серьезной преграды для нашей победы.

Написать первый дневник сегодня же перед сном – ваша основная задача. (Перед сном – значит, после дневника смотреть телевизор, писать, читать запрещается – только в постель. Заснете сразу или нет, значения не имеет.)

Ура! Дневник написан. Самая длинная дорога начинается с первого шага, и мы этот шаг сделали! Теперь – «разбор полетов».

Как пишутся первые дневники.

Примерный вариант дневника № 1

1. **Виктор.**
2. **21.12.07, четверг, 23.00.**
3. **Сегодня я трезвый.** (Пока все правильно, грамотно и хорошо, если написано перед сном.)
4. **В такой компании не был.** (Пошли ошибки, характерные для первых дневников. Предложения должны быть написаны так, чтобы в ответе было понятно, о чем задан вопрос. А здесь непонятно, в какой компании. Правильная запись: «**В компании пьющих не был**».)
5. **Выпить не предлагали.** (Точнее можно было бы записать: «**Отправиться алкогольным наркотиком не предлагали**».)
6. **Сочувствую.** (Когда, почему, кому? – Неясно. А в каждом предложении дневника должна быть такая запись, что, если подозвать любого прохожего и дать ему прочесть это отдельное предложение, он должен понять, о чем идет речь. Правильная по форме запись такая: «**Пьяницам и алкоголикам сочувствую**».)
7. **Мыслей нет.** (Здесь тоже – полное безмолвие мышления, «гора родила мышь». В сознании такая запись расшифровывается: «**Мыслить по проблеме отрезвления не хочу**».)
8. **Во сне не пил спиртного.** (Запись правильная по составу и по смыслу.)
9. **Настроен на трезвость.** (Это хорошо.)
10. **В дальнейшем не пить.** (В этом пункте требуется обязательно указать планируемый срок трезвости. Например: «**Оставаться трезвым минимум полгода**» или год, месяц – определяйте сами.)
11. **Убеждения разные.** (Необходимо выражаться конкретнее. Или: «**Я убежден, что мне необходима трезвость**»; или: «**Пил, пью и буду пить**» – в этом случае вы попали не по адресу.)
12. **Не знаю, что писать.** (Если в пункте 3 запись «**Сегодня я трезвый**» – пишите: «**Мое сознание проясняется**».)
13. **Угасания привычки к алкоголю не чувствую.** (Алкогольная привычка – устойчивое поведение в питейной ситуации: налили – выпил: на праздники, при встрече..., мороз, охота, Новый год, выздоровление, новоселье... Но если независимо от ситуации вы остаетесь трезвым – привычка к алкоголю слабеет, хотя вы этого не чувствуете. И если в пункте 3 написали «**Я сегодня трезвый**», то пишите смело: «**Привычка к алкоголю угасает**». А сама запись только усилит этот благотворный процесс.)
14. **Размышлений о необходимости залить в себя ядовитый этанол не было.** (Правильная, обнадеживающая запись.)

15. ***Переживаю, а как же буду трезвым отмечать через месяц свой день рождения.*** (Через месяц для вас будет уже другая эпоха – эра трезвости, а для подобных переживаний остается максимум неделя-другая.)

16. ***Пьяных не видел.*** (Здесь важно письменно выразить свое отношение к таким людям.)

17. ***Физическое самочувствие нормальное.*** (Следует расшифровать слово ***нормальное***: для кого-то это передвижение на костылях, для кого-то – марафонский бег.)

18. ***Психическое самочувствие хорошее.***

19. ***Собой доволен.*** (Это справедливо – сделан шаг к победе.)

20. ***Родственники одобряют мое решение избавиться от алкоголя.***

21. ***Был обычный день.*** (Каждый день – это «маленькая жизнь». В ней можно вспомнить много подробностей. Так и сегодня: где были, что видели, какие события произошли – это необходимо кратко отметить в дневнике.)

22. ***Работу не вел.*** (Должна быть, как минимум, запись: ***ведение дневника перед сном.***)

23. ***Завтра я трезвый.***

Основные выводы, рекомендации по ведению первого дневника.

Пишите откровенно, с душой, вкладывайте в текст свои желания по обретению свободы – трезвости. Пишите, как будто ведете разговор с лучшим другом – подбадривайте себя, давайте добрые, искренние рекомендации, советы по освобождению от лживой проалкогольной программы. Это будет самое ценное в вашей работе, лучше любых чужих дневников и любой литературы поможет вам избавиться от вредной привычки и уверенно обрести стойкую, непоколебимую трезвость убеждения.

Главное в представленном вам дневнике – то, что он написан с определенным старанием, перед сном. Неточности, недоработки, ошибки в заполнении неизбежны на первых порах для любого слушателя. (Так по терминологии метода называют тех, кто проходит курс отрезвления.)

Многие примеры дневников, в том числе первые шаги в работе над собой, приведены в данной книге. Но не торопитесь к ним обращаться. Напишите три-четыре дневника – сформируется собственный, индивидуальный стиль изложения, и потом уж, пожалуй ста, смотрите, а как было у других.

Примерный вариант дневника № 2

1. ***Виктор.***

2. ***22.12.07, пятница, 23.20.***

3. ***Сегодня я трезвый.***

4. ***В компании пьющих не был.***

5. ***Отравиться этанолом не предлагали.***

6. ***Пьяницам и алкоголикам сочувствую.*** (По форме – правильно. А по существу – жалко, конечно, таких обманутых проалкогольной идеологией людей. С другой стороны, и радости близким, мягко говоря, они не приносят. Есть ли у вас алкоголики соседи или пьяницы на работе? Много окружающим пользы от их вредных привычек? Кем совершается большинство преступлений, драк, насилий? Не забудем в дневниках и о такой стороне «сочувствия».)

7. ***Мыслей о спиртном не было. А вообще-то считаю, что мне с этим «другом» не по пути. Хочу оставаться трезвым и далее.*** (Мыслей о том, чтобы влить в себя наркотик этанол, у вас в дальнейшем, как правило, не будет. А если и будут появляться – дохленькие,

слабенькие – нам они не страшны. Подобные мысли, фиксируемые на экране нашего сознания, а затем отраженные в дневниках, полностью нам подчиняются, и чем дальше по трезвой дороге, тем сильнее и необратимее этот процесс.)

8. *И во сне я оставался трезвым.*

9. *Решение продолжать трезвую жизнь непреклонно.* (Чувствуете – тверже, увереннее становится наша поступь.)

10. *В дальнейшем постараюсь не пить хотя бы месяц.* (Здесь лучше такое построение: «*Моя программа – оставаться трезвым минимум месяц*». Сослагательное наклонение, слова *надо бы, хотелось бы, постараюсь* и т. п. не следует использовать, это «гнилые мостики к отступлению», выстраиваемые в сознании.)

11. *Уверенность в необходимости трезвой жизни крепнет.*

12. *Сознание проясняется.*

13. *Привычка к поглощению спиртного угасает.*

14. *Потребность в отраве под названием «этанол», в любом виде и под любыми наклейками, исчезает.*

15. *Из-за трезвости плохих переживаний нет.*

16. *Пьяные нормальным людям радости не приносят.*

17. *Сон пока неглубокий.* (Здесь и в дальнейшем, при каком-либо дискомфорте применяйте записи по формуле, которая условно выглядит так: —, но +. То есть в начале предложения отмечается негатив, например: «*Засыпаю плохо*», потом запятая, слово НО, и желаемый результат, например: «*с каждым днем сон все глубже и лучше*», или «*как ребенок уставший, я засыпаю глубоким сном до самого утра, глубокий сон, глубокий сон, глубокий сон...*». Тогда в сознании первая часть предложения (негатив) будет перечеркнута, а вторая (желаемый позитив) предстанет как распоряжение к исполнению.)

18. *Настроение улучшается.*

19. *Поступки свои одобряю.*

20. *Друзья о моей работе по отрезвлению пока не знают.*

21. *На работе была инспекция по технике безопасности, обошлось без неприятностей. По дороге домой купил дочке игрушку – зайца.*

22. *Ведение дневника.*

23. *Завтра я трезвый.*

Примерный вариант дневника № 3

1. *Виктор.*

2. *23.12.07, суббота, 23.40.*

3. *Сегодня я трезвый.*

4. *Был недолго в компании пьющих, чувствовал себя спокойно, ведь я сам управляю своим поведением с трезвой головой.*

5. *Выпить предлагали, сказал – не пью и вскоре ушел. Никто настаивать не стал.*

6. *Пьяницам и алкоголикам надо помогать в избавлении от сивушного наркотика, научить их оставаться в естественном от природы человека состоянии – трезвости.*

7. *Я хочу быть всегда нормальным, трезвым человеком, управлять своими мыслями, желаниями, поступками. Природа создала меня трезвенником, им я и буду далее оставаться.*

8. *Во сне я тоже трезвый.*

9. *Трезвая поступь моя тверже, увереннее с каждым днем.*

10. *Моя программа: оставаться трезвым не менее полугода.*

11. *Уверен в необходимости трезвой жизни для себя и для всех нормальных людей.*

12. *Сознание очищается, освобождается от алкогольного дурмана.*
13. *Привычка к поглощению наркотика этанола уходит, покидает меня.*
14. *Потребность в самоотравлении алкогольными ядохимикатами исчезает.*
15. *Переживаю, что долгое время был рабом пьяных измышлений.*
16. *Питейные заведения – притоны для ограбления, уничтожения людей.*
17. *Физическое самочувствие улучшается, возвращается бодрость, сила духа.*
18. *У меня мысли и желания человека, возвращающегося из долгого плена в мир свободы и радости.*
19. *Я – молодец, что отказался от сивушиного пойла.*
20. *Настоящие друзья рады за меня и, думаю, скоро последуют моему примеру.*
21. *Гуляли вместе с семьей по предпраздничному городу, а вечером все вместе пили чай со всякой кулинарной вкуснятиной.*
22. *Ведение дневника. Изучение темы № 1, осмысление пьяного прошлого и трезвого настоящего.*
23. *Завтра я трезвый.*

Так держать!

По дневникам чувствуется, что «процесс пошел», сознание проясняется. Мы видим, что «заблудившаяся его звезда выскочила, наконец, на свой небосклон»! Когда человек пишет добросовестно, целеустремленно, независимо от стиля, особенностей изложения, он уверенно достигает поставленной цели – устойчиво обретает осознанную трезвость.

Следует лишь пройти весь курс отрезвления до конца серьезно, без зазнайства – и блистающий, прекрасный мир свободы от алкогольной напасти будет заслуженной наградой за ваши труды.

Задания первого месяца.

Последующая работа – ежедневное ведение дневников перед сном в течение месяца (затем по графику, о котором будет сообщено отдельно). Дневники – основная работа. Пропуск записи в дневнике – чрезвычайное происшествие. В крайнем, исключительном случае должна быть хотя бы запись «Завтра я трезвый».

За первый месяц необходимо отработать и предлагаемые домашние задания. Очередное задание выполняйте через 2–4 дня после предыдущего. Дополнительно, не торопясь, вдумчиво просматривайте материал данной книги и периодически – главную ценность, свои ранее написанные дневники.

Эти задания приведены в следующем разделе.

Что нужно делать в дополнение к дневникам.

Почти в самом начале уже после написания дневника № 2, метод предусматривает постепенное ознакомление с несколькими несложными теоретическими темами. Как и в любом учебном процессе, нам необходимо уяснить общие сведения о методе, применяемые в дальнейшем основные понятия, термины и определения. Не волнуйтесь, такая работа доступна любому младшему школьнику, тем более взрослому человеку. А необходимо это для того, чтобы рассуждать, писать дневники на базе правдивых научных данных, а не обманываться проалкогольной лживой идеологией, с помощью которой нам формировали питейные убеждения.

Задание № 1. Перепишите несколько строк о методе Шичко.

В конце своей общей тетради для дневников или в специально отведенную для теории тетрадь (12–18 листов) перепишите тему «Общие сведения о методе Г. А. Шичко» (с. 12). Изучите ее так, чтобы могли пересказать своими словами (для себя, для записей в дневнике, для тех, кто заинтересуется трезвостью, а такие, поверьте, вам обязательно встретятся). Такая работа должна быть выполнена до написания дневника № 3.

Примечание.

Перед сном обязательно пишутся только дневники. Вся остальная работа выполняется в любое удобное для вас время.

Задание № 2. Ответьте на несколько вопросов.

Выполняем это задание перед написанием дневника № 4. Для закрепления полученных теоретических знаний необходимо письменно ответить на следующие вопросы.

1. Почему психически нормальные люди совершают противоестественные, самоубийственные по ступки – поглощают отравляющие вещества, наркотики, в том числе этанол и никотин?
2. Почему алкоголики зачастую не считают себя таковыми?
3. Может ли алкоголизм пройти «сам по себе»? Почему?
4. На чем держатся пьянство, алкоголизм, на чем – трезвость?

Порассуждайте на заданные вопросы с позиции трезвенника. Желательно придерживаться материала, изложенного в разделе «Общие сведения о методе Г. А. Шичко». При этом полет фантазии, творчества, эрудиции, как всегда, приветствуется. Дополнительно прочитайте статью «Трезвость, которую мы выбираем» (с. 144).

Просмотрите свои ответы на это задание и сравните с возможным вариантом.

Ответы на все четыре вопроса можно представить несколькими предложениями:

- Если у человека сформировалась питейная программа – он будет поглощать этанол, если сформировать в сознании трезвенную программу – человек откажется от спиртного.
- Пьянство, алкоголизм держатся на лжи, а трезвость – на правде.

Задание № 3. Прочитайте статью.

Это задание необходимо выполнить через один-два дня после предыдущего. Оно совсем простое. Нужно внимательно прочитать статью «Пойдут ли Иваны по следам Чингачуков», помещенную в последней части этой книги (с. 136).

Задание № 4. Заполните анкету.

Зачем заполнять анкету.

По аналогии с историей болезни в медицине, у нас – история вредной привычки или анкета. Форма ее приведена далее. Заполняется анкета один раз и пишется в удобное для вас время.

Назначение анкеты двоякое. Если вы будете работать по методу под руководством преподавателя, информация анкеты поможет ему лучше познакомиться с вашей проблемой. При самостоятельной работе анкета важна, пожалуй, даже больше. Письменно фиксируя свое состояние, вы сами ставите себе диагноз, что оказывает на сознание сильнейшее воздействие. Одно дело слышать от других, что ты – алкоголик, и даже на словах, устно, соглашаться с этим, и другое – сознательно, своей рукой написать это на листе бумаги. Сделайте это обязательно!

Но главное то, что анкета – размышления на заданную тему, активизация вашего сознания в нужном направлении. Это не отчет начальнику и не объяснительная записка, а серьезный, вдумчивый разговор с самим собой.

Точности в сроках формирования привычки от вас не требуется, определения, свои мнения пишите так, как считаете нужным, исходя из ваших знаний на момент заполнения анкеты.

Данная работа достаточно объемная, часа на полтора-два, но того стоит – освежает, пробуждает ваше сознание, вооружает его на разгром алкогольной вредной привычки. Важно с первых же шагов настроить себя на серьезную, бескомпромиссную битву за прояснение своего сознания, очищение его от проалкогольных измышлений. И здесь справедливо: мудрое изречение: «Ни один врач, ни один экстрасенс не сделает для человека то, что сделает он для себя».

План заполнения анкеты.

1. Основные биографические данные (Ф. И. О. – псевдоним), дата, год рождения, занятия родителей, семейное положение, состав семьи, образование, специальность.

2. Вредные привычки, от которых хотите избавиться, вредные привычки ваших ближайших родственников, с которыми общаетесь.

3. Курение: сколько лет курите, суточная норма употребления табачных изделий, месячные затраты на их приобретение, число попыток отказаться от курения, стремление отказаться от вредной, позорной привычки.

4. Врожденные или приобретенные заболевания до того, как стали пить.

5. Заболевания и расстройства, приобретенные в результате употребления алкоголя.

6. Лечебные учреждения, в которых состояли или состоите на учете.

7. Лекарства, которые принимаете в настоящее время: по собственной инициативе, по рекомендации врача, цель их приема, лечебный эффект.

8. Возраст, когда начали употреблять спиртное, как относились в то время к этому занятию? Как относитесь сейчас? Ваше отношение к пьющим: положительное или отрицательное?
9. Возраст, когда появилась привычка к употреблению алкоголя.
10. Возраст: когда появилась потребность в спиртном.
11. Ваше понимание терминов: умеренно пьющий, пьяница, алкоголик, трезвенник, сухой закон, ваша оценка сухого закона.
12. Примерные даты начала употребления алкоголя, пьянства, алкоголизма.
13. Особенности потребления алкоголя: предпочитаемый вид алкоголя, частота употребления, обычные дозы, компании, места, самочувствие до, во время и после.
14. Дозы алкоголя в период приобщения к спиртному, привыкания к нему, пьянства, алкоголизма, в настоящее время.
15. Периодичность употребления: ежедневно, еженедельно, запой; длительность: запоев, восстановления нормального самочувствия, возникновения следующего запоя.
16. Самочувствие во время запоя, описание особенно яркого запоя.
17. Способы прерывания запоев.
18. Употребление суррогатов: одеколон, политура и т. п. Названия суррогатов, частота приема, дозы, причины.
19. Поведение при опьянении: на улице, общественных местах, на работе, дома.
20. Самочувствие и поведение при неудовлетворении потребности в спиртном.
21. Ваше мнение об отрицательных последствиях употребления спиртного: вам, вашей семье, другим родственникам и близким, вашему предприятию, нашему обществу.
22. Ваше мнение о положительных последствиях употребления спиртного: вам, вашей семье и т. д. (см. выше).
23. Причины самостоятельных попыток отказа от употребления спиртного, причины неудач.
24. Лечение от алкоголизма: время, продолжительность лечения, лечебное учреждение, способы лечения, результат.
25. Мотивы вашего обращения за помощью.
26. Программа вашего отношения к алкоголю в течение ближайшего года.

Примеры заполнения анкет.

После написания анкеты ознакомьтесь с помещенными ниже выдержками из анкет других людей. Перед вами пройдут сейчас живые образы тех, кто шел, боролся и побеждал «зеленого змия».

Ю.М.К.

50 лет. Военный пенсионер. Образование – среднетехническое, женат, дочери 21 год.

Заболеваний нет.

Начало употребления спиртного – в 15 лет.

Привычка – в 30 лет, потребность – в 35 лет.

Предпочитаю пиво: 7–9 бутылок в день.

Длительных запоев нет.

Положительных последствий при употреблении алкоголя быть не может.

Пьяница в доме – беда для семьи. Пьянство мешает всей стране, приводит к деградации всего общества.

Причины бросить пить: разлад в семье, плохое самочувствие, ограбление в состоянии опьянения и т. д.

Причины неудач – не полностью осознал зло, которое причиняю себе и окружающим.

Лечился: кодирование, результат – «0».

Желание бросить пить. Хочу избавиться от злоупотребления алкоголем.

В.В.К.

38 лет. Водитель. Образование среднее.

Женат, сыну 12 лет.

Заболеваний нет.

Начало употребления спиртного – в 16 лет.

Привычка – в 19 лет; потребности нет.

Предпочитаю водку и пиво. Пиво – почти каждый день 2–3 бутылки, водка 2–3 раза в неделю по 0,5 л.

Причины бросить пить: потеря близких, работы, финансов, плохое самочувствие.

Думаю, что самому не бросить злоупотребление алкоголем.

Хочу не пить в течение года.

Н.В.К.

39 лет. Предприниматель. Образование высшее.

Женат, сыну 10 лет.

Заболевания: случаются нервные расстройства. Знакомство с алкоголем – в 16–17 лет, привычка – в 17–18, потребность – позже, точно не помню.

Алкоголиком себя не считаю.

Предпочитает водку или пиво. Запой 2–3 дня, следующий запой через 2–3 недели.

Последствия пьянства: семейные драмы, травматизм, потеря трудоспособности...

Причины бросить пить: ухудшение отношений в семье, ухудшение здоровья.

Программа отношения к алкоголю: не пить вообще.

Е.В.С.

45 лет. Инженер. Образование высшее.

Женат, дочь.

Расстройства, как у всех алкоголиков: больная психика, деградация личности.

Начал пить в 18 лет, привычка – в 20, потребность – в 30 лет.

Пил только водку раз пять в неделю по 0,75 л в день.

Перед обращением за помощью в запое был практически два месяца с перерывами 2–3 дня.

Кодировался, из-за чего получил явно выраженное расстройство психики.

Сил выбраться самому хватало лишь на 2–3 дня.

Программа: в течение года не пью.

Анкет можно привести еще множество. Не стану далее вас грузить, думаю, и то, что показал, должно произвести впечатление.

Спустя полгода вы прочитаете свою анкету и искренне удивитесь – неужели это был я? Дерзайте!

Все в ваших руках. Дорога проторена.

Что мы узнаем из анкет.

Краткий анализ анкет слушателей показывает:

- Большинство людей случайно узнают о методе. Через «сарафанное радио» – от знакомых, друзей, жен, матерей, родственников тех, кто избавился от объятий «зеленого змия».
- Возраст будущих слушателей обычно уже достаточно зрелый: 40–50 лет. Но с каждым годом все больше обращается молодежи. Пиво, джин-тоник и прочий «слабый» алкоголь – замаскированные убийцы; они все раньше выдвигают перед людьми задачи спасения, поиска нормальной жизни, без ужасов и бед алкогольной пропасти.
- В основном это люди работающие, самых разных специальностей и профессий. Интеллигенция мне встречается чаще, хотя какой-либо отбор специально не ведется. Цветущего здоровья у поступающих, конечно, не отмечается, хотя и тяжелые заболевания не часты. Приятно наблюдать, как в ходе работы люди молодеют, расцветают и хорошеют, освобождаясь от алкогольного рабства, а вместе с ним и от большинства болячек.
- Знакомство со спиртным все начинают еще в школе, в 14–16 лет, для забавы, чтобы быть «как все», как взрослые, чтобы не ощущать себя «белой вороной», для «веселья», раскрепощенности, «за компанию», для развлечения.
- Предпочитаемые алкогольные изделия – пиво, водка. Пивной алкоголизм с каждым годом встречается все чаще – спасибо рекламе, пивным боссам, правителям, делающим все для скорейшего спаивания – уничтожения нашего народа.

Частота возлияний и дозы спиртного, конечно, для каждого свои, но зачастую пива выпивается почти каждый день по несколько бутылок, водки – примерно по 300–500 граммов несколько раз в неделю.

Многие из поступающих периодически впадают в запой различной длительности: от нескольких дней до месяца и более. Во время запоя пьется что угодно и с кем угодно. В результате – жуткие неприятности, о которых стараются поскорее забыть.

После употребления алкоголя вначале характерно хорошее самочувствие в течение нескольких минут – получаса. Все остальное время – мученье: «догнаться», еще и еще добавить, очнуться, похмелиться снова, жуткие похмельные страдания, и так по кругу – временное облегчение, и снова бесконечные муки.

Показательно, что положительных последствий употребления алкоголя никто не отмечает. Некоторые горько шутят: «Алкоголик умрет – людям легче станет».

Об отрицательных последствиях поглощения спиртного свидетельствуют такие факты: деградация общества; разрушающиеся семьи; потеря алкоголиками и пьяницами близких, работы, финансов, здоровья; смерть зависимых, а до нее – их депрессивные настроения, переживания, усталость, унижения, одиночество, нищета, нежелание жить... можно перечислять до бесконечности.

Основные мотивы обращения за помощью таковы:

- желание бросить пить;
- отчаяние;

- предположение, что самостоятельно завязать с алкоголем не удастся; ухудшение здоровья, отношений в семье;

- доверие непосредственно к данному методу;
- желание вести нормальный, трезвый образ жизни, быть человеком;
- желание стабилизации семейных отношений;
- покоя в семье, думать и рассуждать трезво, развиваться, жить красиво и т. д.

Почти все поступающие к нам ранее проходили лечение: специальными препаратами, кодированием, транслокацией, испытали на себе разные способы нетрадиционной медицины... Результаты у всех были одинаковы – срывы после, как правило, коротких сроков воздержания.

К причинам неудач в расставании с алкоголем наши слушатели относят слабую волю, отсутствие определенной программы, моральной поддержки, слабость характера, некомпетентность по данной проблеме. Вот последнее, то есть отсутствие знаний – действительно, одна из основных причин, которую мы преодолеваем на занятиях по методу, помогаем избавиться от ложных стереотипов, усвоить научные истины, переплавить знания в трезвенные убеждения.

Вспомним Декарта: «Для того чтобы постичь истину, каждый должен хотя бы раз в жизни полностью отказаться от устоявшихся представлений и совершенно заново построить систему своих взглядов».

Анкеты пишут, как правило, «кровью сердца». Читать их тяжело, столько горя, мучений и страданий пережили обманутые алкогольной идеологией люди.

И как же приятно и легко становится на душе, когда видишь возвращение человека из плена иллюзий в разумный прекрасный мир трезвости!

Задание № 5. Изучите вопросы диагностики пьянства.

Изучите и перепишите тему «Диагностика пьянства и алкоголизма» (С. 15).

Теперь сравните с теми определениями пьянства и алкоголизма, которые приведены в вашей анкете, и в дальнейшей работе используйте эти научные знания вместо безликих «много пьет», «мало пьет», «злоупотребляет» и т. п.

Задание № 6. Узнайте о классификации людей по отношению к спиртному.

Изучите и перепишите тему «Классификация людей по их отношению к спиртному» (С. 148). Предлагаемый материал дополняет предыдущую тему и позволяет с научных позиций определить свое место в отношении к алкоголю.

Тему предлагается изучить близко к тексту.

Задание № 7. Перепишите стадии алкоголизма.

Изучите и перепишите тему «Стадии алкоголизма» (С. 16).

Задание № 8. Изучите степени опьянения.

Изучите и перепишите тему «Степени опьянения человека» (С. 147).

Эти сведения используйте как справочный материал в своей работе с дневниками для оценки своего поведения в прошлом и пьяного окружения в настоящем.

Задание № 9. Начните пользоваться настройми.

Ознакомьтесь с настроем на преодоление пьянства и алкоголизма и перепишите его. Настрои Георгия Николаевича Сытина подробно описаны в книге «Животворящая сила» и других популярных работах этого уважаемого автора. Если кратко, это тексты для самовнушения, самоубеждения в различных направлениях работы по самоисцелению, самосовершенствованию. Такие настрои могут быть использованы как дополнительный материал при написании дневников. Записывать фрагменты настроев в дневник следует своими словами, по памяти, не подменяя только ими других своих рассуждений и размышлений на заданную тему.

В последней части книги приводится рекомендуемый для изучения настроев «На здоровый образ жизни» (С. 150).

Задание № 10. Ваше итоговое сочинение.

Такую работу рекомендуется проводить периодически через две-три недели, месяц, три месяца, полгода от начала работы по методу.

Сочинения пишутся в произвольной форме объемом хотя бы в одну тетрадную страничку. Общая направленность сочинений – «Я избавляюсь от пьянства, алкоголизма». Содержание должно отражать ваши мысли в заданном направлении, впечатления, достижения, промежуточные результаты работы по методу.

Примерное рекомендуемое содержание:

- как формировалась вредная алкогольная привычка;
- что «хорошего» приносило мне спиртное;
- о тех, кого нет с нами;
- мой самый позорный день в жизни;
- мои победы, достижения в разгроме вредной привычки;
- дальнейшие планы здорового образа жизни.

Пишите сочинение для себя, без формализма, искренне, с теплотой. Варианты и примеры подобных сочинений широко приведены в книге, но желательно читать их после написания главного сочинения – своего.

Сочинения, необходимые вам в качестве образцов, примеров для вдохновения и просто для чтения в качестве подбадривающего материала приводятся в следующей части.

* * *

Последующая работа по методу предполагает ведение дневников по такому графику:

- первый месяц – ежедневно;
- второй месяц – через день;
- третий месяц – два раза в неделю;
- четвертый и пятый месяцы – раз в неделю;
- шестой месяц – один раз в две недели.

Увеличивать частоту ведения дневников не запрещается. Еще раз повторяю: действуют записи эффективно только при строгом соблюдении правил написания (пишутся только перед сном, предложения полные, без формализма, отписок, только правда).

Параллельно с ведением дневников продолжите знакомство с содержанием этой книги. Строгая прямая последовательность прочтения текста здесь не обязательна. В зависимости от ваших вкусов, стиля работы с литературой можете изучать материал по порядку или

читать части в произвольном порядке, возвращаясь к тем разделам, которые вас особенно «зацепили». Моя практика показывает, что на одних людей особое впечатление производят научные выкладки и статистические данные, другим же важно сопоставить собственный случай с ситуациями чужой жизни, чтобы сделать вывод: если метод помог кому-то, то и мне поможет! Важно, чтобы вы творчески использовали прочитанный материал, как информацию для размышления, обоснование действий по укреплению своих трезвенных позиций.

Итак, вперед, к заветной цели – продолжим нашу важнейшую работу с дневниками и литературой с учетом проведенных ранее пожеланий и рекомендаций.

Ответы на самые распространенные вопросы тех, кто начал работать с дневниками.

В начале работы с дневниками всегда спрашивают: «Что же, каждый раз писать ответы на одни и те же вопросы, в тех же самых пунктах?» (Подразумевая, что получатся одни и те же ответы – «экая тоска, безнадега и скука». К счастью, это не так.)

Ко времени вспомнить мудрость: «Нельзя войти в одну и ту же реку дважды, ибо ноги входящего второй раз омоют уже новые воды».

И для нас каждый день – обновление, осознание, освобождение из плена алкогольных стереотипов и продвижение вперед по светлой, чистой дороге трезвого образа жизни. А пробуждающееся сознание подскажет множество интересных, умных, хороших вариантов заполнения дневника.

Будьте разнообразны в подборе слов.

Внимательно взглянув на вопросы дневника, мы замечаем, что во многих из них уже содержится и ответ. (Настроенность на трезвость, угасание привычки к алкоголю и т. п.). Для таких ответов, чтобы избежать однообразия, формализма, не стесняйтесь широко использовать синонимы, сравнения, метафоры, смело обращайтесь к бескрайним резервам нашего «великого и могучего». Просветление, улучшение памяти при этом как минимум нам не повредит.

Если вопрос состоит из нескольких частей.

Ряд вопросов дневника состоит из нескольких частей. Например вопрос 18. Психологическое самочувствие (настроение, эмоции, мысли, желания).

Отвечать можно на какой-то один из подвопросов. Например, сегодня пишите в этом пункте *«психическое самочувствие хорошее»*, завтра: *«настроение приподнятое, уверенно иду к цели – заканчиваю домашний ремонт»*, послезавтра: *«задумываюсь, а не купить ли мне новую машину?»* и т. д.

Боритесь с ленью!

«Мозг дневника» – пункт 7 (что вы можете сказать по этой проблеме?) – представляет бесконечные дали для рассуждений, выводов, советов себе и окружающим по решению проблемы избавления от пьянства, алкоголизма.

Примеров и подсказок по ведению дневника вы встретите множество в данной книге, рекомендуемой литературе и окружающей жизни. Их же в изобилии представит вам приобретаемый с каждым днем опыт трезвого образа жизни.

Главный противник у нас не отсутствие информации, не кошмарные трудности в заполнении дневников, а наша старая общая знакомая – тетушка Лень. Для победы над нею используются как традиционные техники, так и способы, рекомендуемые в данной книге, и путеводная нить: *«Надо, хочу, могу»*.

Напутствия в дорогу.

Чтобы основные силы в нашей работе – дневники – не заржавели от скуки, не стали пресными, надоедливymi, периодически (хотя бы раз в неделю) просматривайте их внимательно, с любовью. (Ведь это же просветленные ваши мысли, шаги к свободе, ежедневные победы над собой!)

Тогда уходят однообразие, скука, повторы, неточности в разговоре с добрым, близким другом – очередным дневником. А разум ваш легко расстается с лживой алкогольной программой, и наступает чистая трезвая проясненность сознания.

Не стеснясь, делитесь со своим другом – дневником – лучшими мыслями, эмоциями, чувствами, приглашайте юмор, нестандартные обороты, стихи, интересные примеры из жизни, все, что понравилось из материалов этой книги.

В наибольшей степени все это относится и к «мозгу дневника» – ответы для пункта № 7 «Что вы можете сказать по этой проблеме?» (освобождения от алкоголя, обретения трезвости). Здесь – безбрежный простор для полета творческих мыслей:

- размышления по изучаемой теории;
- комментарии повседневной действительности;
- материалы из художественной литературы, фильмов, телепередач;
- фрагменты настроев Г. Н. Сытина;
- опыт предшественников, и т. д.

Только не ленитесь!

Не бойтесь! Из «ниоткуда» тяга, потребность к самоубийству этанолом не возникнут никогда. Это раньше, до нашей встречи, их посылали из глубин сознания проалкогольная программа, которая теперь разрушена собственной рукой, а на ее месте утверждена программа убежденного трезвенника.

Посмотрите радостно вокруг, с ощущением свободного, здорового человека. За нас – вся логика, все силы нормальной человеческой жизни, ведь эволюция природы за миллионы лет предусмотрела трезвость как естественное состояние для человека разумного, за нас все силы добра и правды.

Если не предавать таких союзников, не лениться, до конца завершить работу по методу, то неизбежное будущее для нас – уверенная осознанная трезвость.

И хорошо помните: всегда на страже и в готовности помочь «звонок другу»; вы найдете наши телефоны в конце книги (с. 213).

Часть 3

Практический опыт применения метода Шичко.

Эта часть книги познакомит вас с людьми, которые работали над собой по методу Шичко и избавились от пагубных привычек, в том числе от пьянства и алкоголизма. Вы узнаете о моем собственном опыте освоения дневниковой методики и опыте моих «товарищей по несчастью», которым удалось вырваться из страшных лап зависимости. Вы прочитаете выдержки из подлинных дневников, сочинения «выпускников» программы. Кроме того, вы найдете здесь сведения о том, какие разрушительные последствия для человека несет за собой употребление алкоголя.

Внимание! Не обманывайте себя! Речь идет не о «неумеренном» употреблении алкоголя, а о **любых** дозах! Алкоголя не бывает много или мало. Он либо присутствует в нашей жизни и подчиняет ее себе – так или иначе, либо мы его не пускаем к себе, выбирая здоровую, разумную, созидательную жизнь.

С чего я начинал.

Уже через несколько дней занятий по методу начинает проявляться сопутствующий эффект: всех хочется приобщить к трезвости. Появляется желание чуть ли не схватить человека за рукав и прокричать: «Разве ты не видишь, что тебя обманывают, за твои же деньги заставляют глотать отраву, наркотическое пойло, чтобы одурманить, обобрать и управлять тобой – безрассудным, лишенным воли и ясности мышления. Опомнись! Брось эту дрянь – сивуху. Вспомни умные сказки: “Не пей, Иванушка, – козленочком (дурачком) станешь!”»

Формально многие из окружающих поддерживали мысли об отрезвлении – оздоровлении, но как только касалось конкретных действий, всегда находились отговорки: некогда, потом, работа и проблемы, времени нет и т. п. Вот так она, алкогольная программа, и держит своих слуг-рабов на крепкой цепи.

И все-таки питейная жизнь заставляла своими проблемами со здоровьем, в семье, на работе, реже из любопытства, попытаться сделать шаги к свободе от пьянства. Среди первых слушателей, которых удалось вытащить в «Оптималист», были знакомые, хорошо видевшие мои вредные привычки и результаты избавления от них.

Они с возрастающим интересом посещали занятия, вели необходимые записи, радовались первым результатам. Но до конца, полгода, никто курс не проходил, да этого от них и не требовали. Посещаешь занятия две недели, а там – хочешь пиши, хочешь нет, никто о тебе не побеспокоится и не подстрахует.

Когда нарушаются правила ведения дневников.

Вначале я вместе со всеми радовался хорошим результатам в группах. Большинство слушателей уверенно отказывались от алкоголя и никотина, на глазах оздоравливались, расцветали и молодели. Но потом на встречи в клуб приходило все меньше народа, дневники они уже не вели. А затем почти все возвращались к исходным рубежам – в прокуренное, пьяное болото.

Такие примеры до сих пор вспоминаются с болью. Вот Борис Иванович Уланов – талантливый руководитель, классный мастер – специалист, мастер спорта по самбо, некогда призер Союза, веселый балагур, душа компании, один из моих бывших начальников. Хотя и говорят, что в армии хороших начальников не бывает, но Уланов был отзывчивым, умным, добродушным человеком. Даже в ущерб своим интересам мог постоять за подчиненного, что не мешало ему быть требовательным и строгим воспитателем.

Эрудит, юморист, остроумный рассказчик, заводила в компаниях и походах, праздниках, тамада по степенно, как и многие из таких людей, оказался в объятьях алкоголизма.

Могучее здоровье и силы были здесь лишь амортизаторами, замедлителями разрушительных процессов. Когда Борис Иванович ушел на пенсию, обстановка ухудшилась: облегченный режим, новая не обременительная работа, больше времени, чаще компании, встречи, пьянки, запои. Удалось уговорить его пойти на курсы трезвости, на собственном примере демонстрируя положительный результат. Сам еще не чувствовал тогда готовности к проведению занятий, да и Уланов, на правах старшего воспитателя, мог бы скептически отнестись к обучению в моем исполнении. Поэтому привел его в «Оптималист» к знакомому преподавателю.

Метод вдохновил, увлек Бориса Ивановича, он отказался от алкоголя, довольно легко расстался с курением, ожил, повеселел. Но примерно через два месяца, когда я спросил его об ощущениях, желаниях, планах, – услышал неожиданный ответ: «Честно говоря, веду дневник формально, делаю отписки. Стало скучно, чего-то не хватает, какая-то пустота».

Такие слова очень встревожили меня, попросил преподавателя помочь, усилить работу с Улановым.

Но, как и многие преподаватели того периода, наш был ориентирован на двухнедельный курс, а что делать дальше, представлял слабо. Нашлись лишь общие фразы: «Ну, ты держись, давай внимательнее пиши» и т. п. Отчего Уланов еще больше загрустил.

«Пишите подробнее, от души, добросовестно с юмором, как вы умеете, ведь от формализма в дневниках толку не будет», – пытался подбодрить я Уланова, но тот лишь изредка кивал головой и рассеянно улыбался. Скоро от его жены я узнал, что Борис Иванович закупил ящик водки и сорвался в жуткий запой и только сейчас, два дня, приходит в себя. Помчался к нему. Уланов с виноватой, грустной улыбкой слушал мои речи: «Давайте попробуем еще раз, обратимся к другим специалистам, строже будем вести дневники, попробуем помощь наркологов, вот тексты настроев Сытина Г. Н. против алкоголизма, может быть, они усилят действие метода...».

«Ладно, я подумаю и сообщу тебе, а Сытина оставь», – без энтузиазма ответил он.

Вместе с любимой лайкой проводил меня до трамвая и помахал прощально рукой. Душа моя сжималась от плохих предчувствий, почему-то подумалось: «Больше я его никогда не увижу». К сожалению, эта мысль оказалась пророческой: к отрезвлению Уланов так и не вернулся, а через полгода, во время очередного запоя, на даче у него отказало сердце.

В крематории, где с ним прощались, было много людей, знавших Уланова, красивые речи, заплаканные глаза, сослуживцы, родственники, бывшие друзья, собутыльники со скорбными лицами.

Пол в зале медленно разошелся, и крематорий принял гроб с телом человека, который был одним из лучших, добрых, талантливых людей, встречавшихся в моей жизни.

Как я стал преподавателем метода Шичко.

Наблюдения за итогами отрезвления в клубе «Оптималист» в течение нескольких месяцев не вызывали, мягко говоря, восторга. События зачастую развивались как в «Угрюм-реке»: «Начало хорошее, серединка кипучая, а конец страшный». Иногда такой финал затягивался на годы похмельных мучений, вечных проблем с работой, семьей, здоровьем, хождений по кругу: больница – срыв – запой – больница.

Однако, на клубных днях я нередко встречал бывших слушателей с многолетним опытом трезвости, да и сам чувствовал твердость своих позиций, возрастающую с каждой неделей, месяцем нормальной жизни. Опыт накапливался от знакомства с научной литературой, встречами с единомышленниками на съездах и конференциях. Будучи преподавателем по профессии, я уже с первых недель занятий мечтал и планировал ведение курсов по методу Шичко. Но в отличие от технических дисциплин, которые я ранее преподавал, в результате занятий по Шичко кардинально изменялась судьба человека, а неточности, слабая подготовка и даже неудачно, не вовремя, не тем тоном сказанная фраза, могли покалечить, разрушить радостное, свободное, трезвое будущее человека. Так что проведение занятий по методу Шичко – дело сверхответственное, требующее хорошей разносторонней подготовки.

Поэтому я не торопился выступать в качестве преподавателя по методу Шичко. Но это заставила сделать сама жизнь.

На пути к трезвости появился новый претендент – мой знакомый Миша, – работа-трудоголик, вечно спешит, всегда занят на работе или на садовом участке – надо кормить детей и внуков. Всегда мечтал: «Отдохнуть бы на необитаемом острове». А пока отдых – «расслабление» пивком-водочкой от пьянства к запою.

Удалось под присмотром его жены отвести Мишу в «Оптималист», а потом с удивлением и радостью наблюдать быстрое отрезвление и возрождение лучших качеств этого человека.

Но тут «грянул гром» – прекратила работать наша секция «Оптималиста». Перестройка шла к закату, государственная поддержка исчезла, и наши клубы закрывались один за другим. Съезды и встречи соратников стали редкостью. Председатель нашего клуба неудачно попытался стать бизнесменом, потерял квартиру и исчез из поля зрения, преследуемый бандитами.

И вот Мишу решили далее вести по пути трезвости под моим присмотром-руководством. Мы победили, но пришлось ускоренно готовиться к встречам-занятиям, подбирать необходимый материал, углублять свои знания, убедительность, доказательность формулировок в излагаемой информации.

Методических рекомендаций по ведению занятий не было, имеющиеся материалы знакомых предшественников в этом направлении не радовали.

Мои первые трудности.

Недостаток знаний, педагогического мастерства многие преподаватели «первой волны» пытались компенсировать повышенным энтузиазмом, информацией о йоге, астрологии, экстрасенсорике и т. п., в зависимости от вкусов преподавателя. Быстро разобраться в таком «компоте», выделить суть и необходимые действенные компоненты метода было не просто. А цена ошибок здесь была неимоверно высокой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.