



Батраков Евгений Георгиевич,
редактор газеты «Оптималист»

Почему курит врач-онколог?

В телепрограмме "Слушается дело" 27 мая 2001 года член-корреспондент Академии медицинских наук **Давид Заридзе**, на вопрос телесудьи "Курят ли в вашем онкологическом центре врачи?", доложил: "Курят". И добавил: "Но почему курят ответа у меня нет".

Сигаретный дым – это скопище ядов. Сигаретный дым – это ядовитая смесь из газов, жидкостей и твердых веществ. Сигаретный дым это 4 тысячи химических соединений, среди которых нет ни одного полезного для человеческого организма.

Если человек причиняет себе вред, значит, в этом есть какая-то польза?

Полезный вред?

!?!..

Как же совместить несовместимое?

Мир, в котором мы находимся, есть целое, а всякое целое внутренне противоречиво, т.е. представляет собой единство противоположностей, единство, которое чаще всего не является глазу в одно и то же мгновение... Соответственно, и поток информации о мире, данный нам в ощущениях, также имеет двойственный, противоречивый характер, что, видимо, исторически и привело к дифференциации мозга на левое и правое полушарие, к созданию двух нейрологических структур, функционально противостоящих друг другу. Так, например, правое полушарие управляет левой стороной нашего тела, левое – правой; правый ум субъективен, эмоционален, мечтателен, ум левый – объективен, логичен, последователен, расчетлив, аналитичен.

Две модели, два способа реагирования на жизненные коллизии.

Если обе модели включаются ситуацией одновременно, мы имеем состояние нерешительности, пассивности, промедления. Представляется очевидным, что далеко не всегда подобная стратегия способствует выживаемости. Чаще всего от живого существа требуется моментальный выбор и моментальная реакция.

Чем же они обусловлены?

Анализ показывает, что реакция человека на те или иные стимулы определяется результатами, которые в прошлом давали удовольствие, осведомленностью о теоретически возможных поведенческих актах, знанием того, какая реакция является предпочтительной с точки зрения референтной группы, а также информацией о настоящем и предвкушаемом будущем. Всякий повторный поведенческий акт способствует оптимизации и закреплению стратегии выбора, обретению вышеотмеченной информационной совокупностью статуса доминанты, т.е. такого очага возбуждения в ЦНС, который способен возникать даже при воздействии незначительных стимулов, аккумулировать и стойко удерживать возбуждения, подавлять конкурирующие центры, и, тем самым, определять направленность мышления и поведения человека. Информацией, ставшей *доминирующей*, предопределено как будет проявляться личность – как личность алкоголика, или же трезвенника.

Вместе с тем, необходимо отметить, что сказанное представляется справедливым только для тех ситуаций, которые не оказывают на личность резко диссоциирующего воздействия. Например, когда встает вопрос: есть морковку или нет, то это едва ли может вызвать бурю страстей. Если и съем – ничего страшного, не съем – тоже не смертельно. А если это кусок сала? Вот тут уже личность способна разделиться на две резко противостоящие друг другу субличности: одна, испытывающая чувство голода, стремящаяся выжить физически и вторая, идентифицирующая себя как адепта исламского вероучения, стремящаяся выжить духовно.

Относительно уравновешенная, недиссоциированная центральная нервная система реагирует на определенные стимулы неспецифично, но как только равновесие в ней нарушено, реакции на прежние раздражения меняются: рождающиеся от местных раздражений импульсы направляются теперь совсем по другим путям. Возбужденный нервный центр с одной стороны, притягивает к себе импульсы, способствуя тем самым своему усилению и укреплению, а с другой стороны, притормаживая всю иную рефлекторную деятельность организма. В конечном счете, все это направлено на быстрейшее устранение той проблемной ситуации, которая и явилась причиной возбуждения доминанты.

Одним из важнейших свойств доминанты является то, что она не только мобилизует и направляет внимание, но и определяет избирательность восприятия: из огромной массы раздражителей выбирается лишь то, что необходимо для разрешения задачи, перед субъектом стоящей и ощущаемой, как нечто эмоционально неприятное. Вот почему субъектом проводятся изыскания тех образцов поведения, которые способны понижать уровень отрицательной эмоции, поиски информации о том, какое поведение является значимым с точки зрения референтной группы, ибо мнение референтной группы представляется аксиоматичным. Вот, почему алкоголичность из всей информации выбирает только то, что подкрепляет ее пропитейную позицию, "не замечая" противоречащего, оставляя без внимания информацию антиалкогольную.

Так информация доминирующая начинает работать как фильтр, отсекающий все ей не соответствующее и пропускающий то, что подпитывает позицию пропитейную, т.е. информация превращается в психологическую защиту, в защиту, представляющую собой информацию:

- о приятных переживаниях, которые возникли после принятия яда,
- о том, с помощью чего можно снять проблемное состояние,
- о том, что является значимым с точки зрения референтной группы.

Известно, что многие наркологи, онкологи, психиатры курят и пьют, т.е. пьют и курят именно те специалисты, которые прекрасно осведомлены о вредоносном воздействии табака и алкоголя. Поглощают спиртосодержащие жидкости и сигаретный дым миллионы наших соотечественников, менее специалистов, но, тем не менее, осведомленных о том, **что** они внедряют в свое собственное тело.

Как же это понять? Почему же человек, знающий что алкоголь и табак – яд, яд употребляет?

Объяснить этот парадокс, видимо, можно только тем, что у этого человека кроме этой информации в голове есть еще и другая информация - информация **о пользе** алкоголя. Эта информация может звучать, например, так:

"Жарко? Попей пивка",
"Холодно? Хлебни водочки",
"Стресс? Выпей, расслабься",
"Хочешь взбодриться? Пей",
"Праздник - пей",
"Горе - пей"...

Таким образом, если человек травит себя алкоголем, значит, этим человеком управляет информация о пользе яда. И нередко она позволяет человеку пожить трезво ровно столько, сколько нужно, чтобы он успел заработать на бутылку. Как только заработал, она тут же командует: "Теперь – пропей!".

Но почему же не руководит человеком информация **о вреде** алкоголя? Ведь она же есть в голове? Есть. Как понять этот парадокс?

В вашем городе есть «Дом Советов» или нечто подобное. Вы можете войти в этот «Дом», походить по коридорам, по этажам, зайти в тот или иной кабинет... Вы – в «Доме Советов». Означает ли это, что вы уже начали управлять своим городом или даже целой республикой?..

Нет.

А почему? Ведь вы же в «Доме Советов»?!..

Вот, точно также и в нашем «доме советов», который находится на наших плечах, информация о вреде алкоголя есть, но она к рычагам управления не имеет абсолютно никакого отношения.

Дело в том, что наша голова это не чердак, набитый всякой всячиной. Мозг – система "кабинетов", из которых осуществляется управление работой сердца, легких, управление процессами сбора визуальной, аудиальной информации...

Где же находится информация о вреде алкоголя, табака, анаши? Очевидно, даже не в "кабинете", а где-то вообще на информационном "складе". Следовательно, для того, чтобы жить трезво, нужно переместить необходимую информацию со "склада" в соответствующий "кабинет".

Почему же она сама не перемещается?

Вот потому-то и не перемещается, что информация о пользе алкоголя не только взяла руль в свои руки, но еще и создала три рубежа психологической защиты. И эта защита все, что противоречит мнению, господствующему в голове, отбрасывает. А какое мнение в голове господствует? Мнение о необходимости питья.

Поскольку мы начали использовать такое слово, как "защита", вы уже понимаете, что речь идет о конфликте между нашим желанием не пить и нашим же желанием пить. У нас, как минимум, есть два желания!

Вспомните строчки из песни Владимира Семеновича Высоцкого:

Во мне два Я – два полюса планеты,

Два разных человека, два врага:

Когда один стремится на балеты –

Другой стремится прямо на бега.

Вполне, видимо, допустимо говорить о том, что и у нас тоже есть два Я, или, скажем так, две части нашего Я, одна из которых пить хочет, а другая – не хочет. Одна часть Я считает, что пить полезно, а вторая часть считает, что пить – вредно.

А как объяснить поведение первой части Я? С какой целью она побуждает вас пить или курить?

Обратим внимание на то, что подобное побуждение имеет место лишь в том случае, когда вы выведены из равновесия, а значит, находитесь в состоянии ненормальном, в состоянии возбуждения избыточного. А что для вас лучше: быть спокойным или обеспокоенным?

То-то и оно!

Значит, алкоголичность, побуждающая вас потребить спиртосодержащую жидкость ***парализующего*** свойства, делает для вас нечто хорошее, не так ли?

А какова цель той вашей части, которая побуждает вас вести трезвый образ жизни? Она желает избавить вас от раздражающих негативных последствий питья?

А это важно для вас? Значит, обе эти части, в сущности, хотят одного и того же?

Хотят одного и того же, но стремятся к одному и тому же разными путями?

Но почему же выбирается путь пьяный, а не трезвый?

Только потому и выбирается, что пьяный путь, рассматриваемый сквозь тройную психологическую защиту, сквозь тройной фильтр, представляется наилучшим. Потому-то я и признаю ваше право делать с собой и со своей жизнью все, что вы считаете необходимым, ведь вы всегда выбирает лучшее из того, что вам доступно. Но лучшее из того, что доступно – это не самое лучшее из того, что возможно, не так ли?

Представим нашу проблему в виде метафоры. Вот – вы. Вот – магазин, где вы покупаете желаемое. И вот – ваш путь к этому магазину.

Представляется очевидным, что ваша цель – не сам путь, т.е. не само питье, а то, к чему этот путь, т.е. питье приводит. Например, состояние покоя.

Ну, а если вы вдруг узнаете к этому магазину дорогу более короткую, вы откажетесь от дороги более длинной? Конечно, ведь вы всегда выбираете лучшее из того, чем располагаете.

Люди, которые суют свою голову в петлю, бросаются под поезд, употребляют алкоголь, все они достигают одной и той же цели, – отрубиться от окружающего мира, – но достигают ее с помощью разных средств. Причем, то средство, которое каждый из них избрал – лучшее средство из тех, которые были на тот момент. Просто не было иного выбора. Но это не означает, что этих выборов не существует вовсе. Мы видим небо, но мы видим не все небо. Есть небо, находящееся вне нашего восприятия. Есть варианты, которых мы не видим, но они – есть.

Варианты – есть. Однако это вовсе не значит, что стоит только рассказать людям о преимуществах здорового, трезвого образа жизни, как они тут же сломя голову и "задрать штаны, побегут" за нами. Одно лишь знание более короткой дороги, впрочем, как и знание того, что капля никотина убивает лошадь... в человеке, ничуть не влияют на выбор, ибо они, все эти распрекрасные знания находятся хотя и в голове, но,

– увы, – не у руля. Даже если мы показали человеку дорогу более короткую, одно лишь это не переводит его стопы автоматически на новый путь, не устраняет тяги пройтись по дорожке старой, по более длинной и трудной. Да, можно не отнимать у человека его старый путь, указать на новый, на более короткий и светлый, но как мы изменить **мысль** о прежнем?

Можно ли для изменения поведения изменить мысль, – а поведение зависит именно от мыслей, от информации, – изменить с помощью таблеток, как это пытаются делать психологически неграмотные врачи-наркологи? Например, человек, попавший в стрессовую ситуацию, начинает думать: "Чтоб расслабиться, не напиться ли мне сегодня?"

Какую ему нужно дать таблетку, чтоб он начал думать о чем угодно, только не о спиртном? Есть в природе такая таблетка? Нет.

Может быть, какие-нибудь настои-отвары попить? Поможет ли? Нет, не поможет.

А иглотерапия дело поправит? А как вы сами-то считаете, куда и какую иголку нужно засунуть, чтоб человек начал **думать** по-другому? Есть такое место?

Так что же делать?

Вот, что бы вы делали, если бы к вам пришел человек и сказал: "Слушай, друг, помоги: я считаю, что 2 x 2 будет 2, но чувствую, что не 2". Вы ему смогли бы помочь? Вы знаете правильный ответ? Знаете. А как вы ему будете помогать? Лечить будете? Таблетками пользоваться? Нет, вы просто дадите ему верную информацию.

Таким образом, для того, чтобы человек нашел верный ответ, он должен иметь в своем распоряжении верную информацию. Поэтому вы будете не врачевать, а давать определенные знания. Следовательно, мысль, убеждения, взгляды, мировоззрение в целом изменять можно, но не с помощью таблеток, а с помощью других мыслей – правильных, истинных.

Вот именно так и мы, оптималисты, свою задачу видим. И в своей работе, которой занимаемся уже второе десятилетие, исходим из метафорического представления об алкогольно-табачной, наркотической зависимости, как о болоте. **Зависимость – это болото**. Я думаю, что вы с этим согласитесь: зависимость действительно напоминает болото – человек все более и более вязнет, погружается все глубже и глубже. И, причем, незаметно... Иногда он делает усилия, чтобы выбраться на кочку, на сухое место, но благодаря этим же усилиям, еще глубже погружается в трясину. Иногда ему удается выбраться на клочок суши, но клочок это и есть клочок. А хочется чувствовать под ногами нечто надежное, твердое. И вот, человек, посидел-посидел на таком клочке, набрался духу, да как шагнет напролом к бережку сухому и – опять по уши в грязи.

Что же произошло? Вроде бы сила воли у него есть - он ведь шаг сделал. И желание выбраться есть. И берег – вот он, рукой подать?! Так-то оно, так. Но дело-то в том, что болото нахрапом не возьмешь. Болото – это место хитрое. Пройти через болото можно, можно выбраться из болота, в том числе из алкогольно-табачного, но – нужно знать дорожку.

Мы, оптималисты, эту дорожку знаем. И все те, кому мы ее показали, кто выполнил наши простые инструкции, живут сейчас без отравы, без зелья, живут преспокойненько, по-людски. Ибо за рулем у них не нарколичность, но личность трезвая. И не от случая к случаю, а бессменно. И вопрос сей, принципиален: либо вы ведете здоровый образ жизни, либо – не здоровый. Если два человека или две субличности одновременно держатся за руль – это беда. Именно эта беда и постигает тех врачей-онкологов, психиатров и наркологов. Впрочем, об этом-то они, пьющие и курящие и не ведают даже, ибо дозволяется им знать лишь то, что не противоречит наркодоминанте, восседающей у руля. (Именно этим, кстати, объясняется та парадоксальная слепота наших специалистов, в упор не замечающих влияния алкогелепотребления на демографию населения).

Такова она есть эта простая сложность наркотической зависимости, для которой не существует ни ума, ни силы воли, ни уровня культуры и образования...

Июль-сентябрь 2001 г.

г.Абакан