

ДИАЛОГ ПОКОЛЕНИЙ

# ТРЕЗВЫЕ СТРАДАНИЯ ВАСИ ПУПКИНА

как сделать трезвость привлекательной в нашем нетрезвом мире?

Наверное ни для кого не секрет, что пропаганда трезвости имеет очень малый успех. И мало кто задумывается: «Почему?» Обычно ссылаются на наркотическую зависимость. Дескать, алкоголь – наркотик, и людям просто трудно «завязать». Однако известно, что даже жесткую физическую зависимость можно снять. Но любой нарколог знает, что снять с зависимости – ещё не значит решить проблему. Это даже меньше чем половина дела. Так в чём же это самое дело? Давайте просто примерим трезвый образ жизни на обычного человека. Может быть тогда станет лучше видно, почему граждане не стремятся быть трезвенниками. Посмотрим, что будет из себя представлять трезвая жизнь среднего горожанина. Среднего во всех смыслах – среднего достатка, среднего ума и средних способностей. Я намеренно не беру выдающихся личностей, так как сколько таких? Они не показательны.

Итак, возьмём самого заурядного гражданина – Васю Пупкина. Работает в офисе, дома жена, телевизор, интернет. И вот этот Вася решает вдруг бросить пить. Не то, чтобы он пил – так, как все: праздники, выходные, «тапница», встречи, проводы-поминок. И вот стало быть бросил.

Первое, что Вася заметил, это то, что внезапно образовалось очень много свободного времени. С одной стороны хорошо, а с другой – куда его девать-то? Ага, телевизор. Стал смотреть, а там ботва какая-

то, когда трезвым взглядом. И шутки не смешные, и футбол какой-то не азартный. Фильмы все по 20 раз просмотренные ещё в советское время. В кино сходить? Там тоже какая-то лажа. Завести собачку и в парк ходить выгуливать? Оказывается, свободное время, когда не знаешь куда его деть – зло, страдание.

Дальше больше. Вася стал замечать, что ему не хочется общаться ни с друзьями, ни с коллегами, и даже к родственникам стал заходить реже. Потому как с бутылочкой всё было весело и легко, а «по-трезвой» всё по-другому. Что-то придумывать надо. Да, и ко всему прочему другие-то пить не бросили. А смотреть трезвыми глазами на пьяных – удовольствие сильно ниже среднего. Праздник в пьяной компании для трезвого – не праздник. Я уже не говорю про свадьбу. Это уже не праздник, а тягелейшее испытание для духа. А оно ему надо? И Вася постарался игнорировать подобные мероприятия. Но что же делать, пока другие веселятся?

Вася также стал больше обращать внимания на окружающую действительность. И она ему, откровенно говоря, не очень понравилась. Без розовых пьяных очков он на многое стал смотреть по-другому. Как интеллигентный человек Вася не любил слово «быдло» и старался не употреблять его по отношению к окружающим гражданам. Но чем дальше заходило его трезвое бытие, тем более адекватным

казалось это слово.

Вася заметил, что голова стала лучше соображать. Он меньше тупил, не было похмельного мутняка. Но чем лучше работает мозг, тем больше он требует. Мозг не может простаивать просто так, без нагрузки. Раньше он его то водкой нагрузит, то пивом, а теперь? Мозг отчаянно требовал запитки и, не получив её, начал рефлексировать. Попросту говоря, Васю стали одолевать разные мысли. О себе, об окружающих, о том, что он вообще делает в этом мире и зачем оно всё нужно. Что с этим делать Вася не знал, а так и до депрессии недалеко.

Вася внезапно понял, что пьяная жизнь чем-то похожа на обычный сон. Во сне мы не рефлексируем, не думаем, нам не скучно. Всё протекает естественно. Но обычный сон сменяется фазой бодрствования, относительной осознанности. Так же, как пьянка сменяет трезвость. И с этой трезвой жизнью надо уметь управляться. А на это нужна энергия, намерение,

От редакции газеты «Вопреки».

Мы рискуем, публикуя эти размышления нашего читателя. Почему? Да потому, что Васи Пупкины, ещё не решившие «завязать», обрадуются: ага, вот и учёный-инженер говорит: не надо бросать пить, а то депрессию схватишь. Все они, пьющие, воспринимают по-иному, чем трезвые люди, по пушкинскому принципу: ах, обмануть меня не сложно, я сам обманываться рад. Приглашаем читателей к разговору: как сделать трезвость привлекательной в нашем нетрезвом мире? А пока публикуем как продолжение разговора заметки по этому поводу нашего постоянного автора Льва Сергеевича Козленко: вот такой диалог поколений получился!



Стадии распада личности. Рисунок из журнала «Здоровье» 1960-х годов

привычка осознанно относиться к жизни, брать на себя ответственность. Само собой ничего не произойдет и волшебным образом не наладится. На что же рассчитывают господа пропагандисты? В детстве за ребёнка всё решают родители, а в 18 лет дитё волшебным образом само становится взрослым? Увы!

**Егор Львович КОЗЛЕНКО, инженер, кандидат физико-технических наук**  
г. Саратов

## ДИАЛОГ ВОКРУГ ЭТАЛОНА ЭТАНОЛА

**Я:** Но там тот же самый этанол, что и в любом другом алкогольном изделии?

**Она:** Нет! Другой! Он без единой капли сивушных масел! Не то что водка, а какая-нибудь, или местное вино.

**Я:** Да, сивушные масла (примеси других спиртов) отравляют организм быстрее других спиртов. Но от этого даже чистейший этанол не станет безопасным, поскольку сам является ядом.

**Она:** Да там столько полезных веществ!

**Я:** Но они растворены в этаноле...

**Она:** Что ж, значит, в (страна-производитель) глупые все были, что пили вино и это было традицией?

**Я:** Пили разбавленное, и женщины вообще не пили. И организм у них не совсем такой как у нас, и проблема алкоголизма у них с тех же самых времён была и сейчас есть.

**Она:** А ты и против шампанского на Новый год знаешь? Да ты фанатик!

**Я:** Алкогольное опьянение – это алкогольное отравление, с медицинской точки зрения. И я действительно не вижу смысла в добровольном отравлении, ни в обычный день, ни тем более в праздник, и отравляться не хочу ни палёной, ни этим «этанолом этанола». Фанатиком меня называют нередко, я привычен, но лет так полтора-два назад трезвость была нормой в России, и так снова должно стать.

**Она:** Шампанским N лет назад детей лечили от отёка лёгкого, давая шампанское по чайной ложке каждые полчаса.

**Я:** Кто из нас ребёнок и у кого из нас отёк лёгкого? Кажется, мы здесь вполне здоровы, более того, собрались праздновать (событие).

**Она:** Пить – это традиция, моему родственнику очень нежелательно пить, но он ради традиции выпивает бокал на свой день рождения и бокал на Новый год. А ты со своей трезвостью.

**Я:** Вот об этом я и говорю. Прихожу в гости, и меня угощают апельсином, мясом, алкоголем и бананом. Если у меня аллергия на апельсины, я скажу: «Я не ем апельсины», и вопрос с апельсинами в этой компании будет снят с этой секунды раз и навсегда. Но стоит мне сказать, что я не пью – на меня будут коситься, заставлять, уговаривать, подшучивать, ёрничать, и т.д. и т.п. И человека вынуждают подчиняться коллективу, если он не силен характером (а таких меньшинство) или не слишком болен. Так что именно питательная традиция – корень зла, а алкоголизм – лишь немногочисленные ветки на дереве культуропитейства.

**Она:** Но вот мы в семье вегетарианцы, но мы же не навязываем своих взглядов другим, это личное дело каждого. А в гостях мы из вежливости едим мясо.

**Я:** Мясо всё-таки не яд, во-первых. Во-вторых, он не меняет сознания. В-третьих, алкоголизм – совсем не личное дело каждого, это проблема социальная. Потому что вегетарианец не будет резан мясом, потому что мясоед только потому, что мясоед наелся мяса. А вот трезвенник вполне может быть резан пьяным, может быть сбит пьяным водителем, может быть родственником пьяницы, который будет портить жизнь ему и всему окружению. Мясоед работает не хуже вегетарианца, а пьяница – хуже, и в зависимости от профессии люди в большей или меньшей степени страдают. Мясо не портит генофонд человека, алкоголь – портит при каждом приёме его внутрь.

**Она:** А общество трезвости ваше – бесполезное, моя подруга пришла туда, у неё муж пьёт. А её спросили, вы вместе с мужем пьёте что ли? Это психолог такой у вас? Только на тысячу рублей ограбила.

**Я:** Люди, пьющие дорогое вино по праздникам, от алкоголиков принципиально не отличаются, потому что и те, и другие относятся к алкоголю как к пищевому продукту. А трезвенники относятся к алкоголю как к наркотическому яду, и не допускают ни единого глотка ни под каким предлогом. И если жена хочет продолжать пить по праздникам и не будет менять своё отношение к алкоголю (работать над собой, прилагать усилия, вдумываться и прислушиваться), то муж её будет воспринимать ситуацией так: «Ей можно, а мне нельзя, то есть я ущербный, пить не умею». И никакого толка от лечения не будет, потому что он захочет «научиться пить», ухватится за эту мысль как за надежду на возврат к бутылке. И жить в трезвости для него будет предыдущей и временной ожиданием. Но алкоголик это и есть тот, кто физиологически разрушил питательные тормоза, то есть ему уже никогда не научиться пить. У него лишь два пути: жить трезво, или умереть от пьянства. Третьего варианта нет.

Не успел я закончить эту свою мысль, как меня перебили:

– Значит, мы не отличаемся от алкоголиков?!

Дальнейший разговор на нашей студенческой вечеринке свёлся к моему уходу в глубокую оборону, а на меня ещё долго ворчали присутствовавшие культурно-отравляющиеся. А застолье закончилось мирно. Интеллигентная дама (замедленно моргая и плавающая взглядом, чего, впрочем, кроме меня никто и не заметил) с господами-культурщиками выпили не только по одному бокалу виноградного вина «высочайшего качества», но и в отсутствие такой же бутылки выпили ещё и по второму бокалу какого-то местного яблочного с сивушными маслами.

**Виктор ПЕТРОВ**

## СТЫДИТЬСЯ ТРЕЗВОСТИ – АБСУРД!

Ну скажите, наконец, как это происходит? В потоке «дней, скоростей и огня» вдруг появляется желание отрезветь на всю оставшуюся жизнь? Это у вполне вменяемого взрослого гражданина. Вот незадача. Попробуем разобраться не спеша.

Дело в том, что алкогольная проблема разработана досконально, вдоль и поперёк. Такого нельзя сказать о трезвости и об отрезвлении. И это не случайно. Ведь основная масса учёных, исследующих алкогольную проблему, представляет людей как минимум пьющих, а порой просто алкоголиков. По причине чудовищного распространения пьянства, алкоголизма и просто «культурного» употребления зелья никто против этого не возражает. Так что дожидаться от таких учёных каких-либо откровений по части трезвости не приходится. Дело это сейчас в руках активистов-практиков, которых по факту можно причислить к так называемым собриологам (sobrietas – трезвость). Перед вами один из этих товарищей.

По данным тех же наркологов и психиатров в одиночку алкоголь не употребляют даже завязые алкоголики, не говоря уже о простых пьяницах и «культурных», не в обиду будь сказано. Всем нужна хоть какая-то компания. Хоть из трёх человек. Это ключевой момент, опорный, основополагающий.

Почему нужна компания? Да потому, что питье в одиночку считается делом постыдным. К тому же есть люди, которые стыдятся своего состояния опьянения. Сидят в компании и стыдятся. Казалось бы, ну что тут за проблема, а вот поди ж ты. В этом обозначен высокий нравственный критерий, который на свою беду перешагнула половина человечества. Исключая 1,5 млрд. мусульман да столько же китайцев, индусов и выходцев из других народов.

И вот потому-то так и получается, что некто, чувствуя, что пьяным быть постыдно, начинает желать отрезвления.

И что же? Устройство нашего социума будет ему мешать. Члены пьянствующих компаний постараются воспрепятствовать появлению на свет разумного и совестливого новорождённого и обратят его в свою веру. Так им комфортнее предаваться пороку.

Так как же преодолеть депотизм обычая? Одной стыдливости не хватит, нужен характер. А где его взять, характер-то? Известный политический аналитик и режиссёр «театра на досках» в Москве Сергей Кургинян, ведущий победные бои в ТВ-программах «Суд времени» и «Исторический процесс», считает, что надо НАКАЛИТЬ своё желание. Это касается действий в истории групп, партий, масс. А тут надо одолеть депотизм обычая, проявить характер, твёрдость позиции. Ведь появилось же желание отрезветь? Да или нет? Так надо накалить его и идти до конца.

Если боитесь, что скука одолеет, так зря. Я, например, не видел ни одного скачущего трезвенника. Голова полна идей, предложений, планов. Именно накалённое желание показывает выход из тупика. В этом вся фишка, и надо её рубить. И тот, кто находит это чудо, восхищается своим открытием и хочет поделиться с людьми, могущими его понять. А это значит, что он бежит к нам на улицу Григорьева, 45 поделиться своим сокровенным опытом. Опыт каждого уникален, неповторим, исключителен. Есть общее, но столько всегда нюансов! И каждый раз радуемся тому, что вот сам человек нашёл своё заветное и поздравляем его от всего сердца. И усаживаем испить чайку.

Что же помогает накалить появившееся желание отрез-

веть? Самое важное – узнать ПРАВДУ об алкоголе. Вот она.

Первое: алкоголь – наркотик. Да, легальный, но ведь легальность – под мощнейшим влиянием могущественных винодельческих и вино-торговых корпораций, лоббирующих свои интересы, да так, что диву даёшься. Академики подкупают, лишь бы брякнули про алкоголь что-нибудь «хорошее» в СМИ. Депутатов российских, чтобы те пиво изъяли из перечня алкогольных изделий. Как вам это нравится? Ложь во благо? Да если бы так, а то «благо» это в сотнях тысяч погибающих от зелья каждый год.

Второе: любая опьяняющая доза любого алкогольного изделия, а другие дозы никому не нужны, приводит к отмиранию энного количества самых «умных» клеток коры головного мозга. Продукты их распада выводятся с мочой. Из тех, кто это узнаёт, 5 % становятся трезвенниками.

Третье: из употребляющих алкоголь регулярно не реже двух раз в месяц примерно 10 % становятся в течение жизни больными алкоголизмом. 5 % из них ищут избавления от ига у кодировщиков, бабкок-целителей, в монастырях и т.д.

Четвёртое и стратегически самое главное: в результате пьяного зачатия часто рождаются дети со сниженными умственными способностями (от лёгких дебилов до полных идиотов). Пьющие народы вырождаются, уступая место трезвым (мусульманам, китайцам, индусам) этносам. Люди, озабоченные исторической судьбой своей страны, трезвеют моментально от таких сведений. Уж поверьте. А кто не озабочен, будет отрезвляться по другим мотивам.

Итак, накаляйте желание –

и вперёд. В компании наливаете себе в посуду сок и на вопрос: «Почему не пьёте?» отвечаете: «Как так, я пью, вы же видите, что пью. Я пью соки, чай, кефир, молоко, пью напитки, питающие меня, но не алкоголь, который так или иначе меня повреждает. Ведь так же?»

Примечание: если некто за рулём, никаких вопросов вообще не возникает. Ключевыми фразами небольшого монолога могут стать: боюсь привыкнуть, поглупеть, принести ущерб своему народу. Пафос можно завуалировать ироническим тоном.

О преимуществах трезвой жизни можно писать и писать, но лучше послушать товарищей, испытавших все прелести жизни пьяной. Из дневника: «Да, всё же организм человека может побороть эту дурную привычку. Я спокоен. Это спокойствие дала мне моя программа – не пить и не курить. В сознании всё ясно. Всё ушло, но куда? Может, ушло в моё поведение, трезвость ума, в мой настрой на мои убеждения, против которых в моём организме совершилась настоящая революция». Вот и ваш покорный слуга, будучи 42 лет от роду, отрезвел в 1985 году после лекции В.Г. Жданова. Тогда и мысли, шутки в прозе и в рисунках пошли, в газетах и журналах стал печататься, в конкурсах участвовать. Врачом до сих пор работаю. Народ убеждаю в деле благом, человекоохранном. Стихи пишу.

Стыдиться трезвости – абсурд. Она дана нам от природы И в годы пьяной непогоды Святой закон её – приди, Чтоб людям крылья обрести Взамен иллюзии свободы. 1998 год

Я не устану повторять, что жизнь нам благо адресует. Ведь чудо трезвости давно со всеми рядом существует. **Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО, кандидат медицинских наук**